**Здоровьесберегающие технологии в обучении русскому языку и чтению детей с ОВЗ**



*Автор:*

*Рыбакова С.В..,  
учитель начальных классов,  
МБОУ СОШ №16 г.Бугульма*

В ряду приоритетных ценностей человека здоровью отводится первостепенное значение, а по своей актуальности эта проблема считается одной из сложнейших в современной науке. Очевидно, что проблема сохранения здоровья должна волновать каждого человека. Однако в настоящее время здоровье детского населения в Российской Федерации представляет серьёзную социальную проблему. Ухудшение состояния здоровья характеризуется ростом заболеваемости, изменением структуры и увеличением частоты хронических заболеваний.

Также в последние годы обнаруживается тенденция к увеличению количества детей с нарушениями развития. По данным Министерства образования Российской Федерации в настоящее время 2 млн. детей, проживающих в нашей стране, т.е. 4,5% всей детской популяции, относятся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья и нуждаются в специальном образовании. В связи со сложившейся обстановкой в последние годы в отечественной педагогике и психологии появилось такое понятие, как здоровьесберегающие технологии, которое предполагает консолидацию всех усилий школы, нацеленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья учащихся.

Дети с ограниченными возможностями здоровья имеют нарушения центральной нервной системы различной степени, отклонения в психоэмоциональной сфере, характеризуются повышенной утомляемостью. Нарушения различных психических функций головного мозга затрудняет восприятие, замедляет процессы анализа и синтеза, ослабляет познавательную деятельность, снижает работоспособность, ориентацию в практической деятельности. Такие дети нуждаются в охранительном щадящем режиме и таком же отношении к ним.

Считаю, что длительная чрезмерная учебная нагрузка может травмировать неокрепший организм ребенка и привести к негативным реакциям в состоянии здоровья детей. Отсюда одной из основных задач  в работе с детьми с ОВЗ является такая организация и методика проведения всех оздоровительных и воспитательно-образовательных мероприятий, при которой не только сохраняется хороший уровень умственной работоспособности, но и происходит ее дальнейшее развитие без ущерба для здоровья ребенка.

Известно, что работоспособность детей в процессе занятий зависит от многих факторов, а именно: организации занятий; длительности; степени сложности программного материала; индивидуальных особенностей детей; и самое главное – от методики проведения занятий.

Детям, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. Поэтому, забота о сохранении здоровья воспитанников - важнейшая обязанность школы, воспитателя и самого ребенка. Зачастую у детей с ОВЗ отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера, потому что необходимые правила здорового образа жизни требуют значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для детей с нарушенным интеллектом, имеющего расстройства эмоционально-волевой сферы.

Эффективность работы с детьми зависит от этапа урока. Активная учебная нагрузка не должна длиться на уроке подряд более 20 минут: учащиеся устают, перестают понимать, не могут осмыслить новую информацию. Использование ТСО на уроках сокращает усталость, позволяет поддерживать устойчивое внимание учащихся практически в течение всего урока, а потеря внимания наступает на 5—10 минут позже обычного. Эти положения обусловлены тем, что в течение каждого урока у учащихся периодически изменяются характеристики зрительного и слухового восприятия (их острота, пороги, чувствительность), внимание, утомляемость. При монотонном использовании одного средства изучения нового материала у учащихся уже к 30-й минуте возникает запредельное торможение, почти полностью исключающее восприятие информации. В то же время правильное чередование средств и методов обучения может исключить это явление.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, необходимо проведение физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса.

Важным моментом сохранения работоспособности воспитанников во время занятия, сохранения их умственного и психического здоровья является смена видов деятельности на занятиях, смена видов работы в течение даже небольшого промежутка времени.

Русский язык и литература (чтение) – серьезные и сложные предметы. На этих уроках учащимся приходится много писать, а потому уделяю особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Во избежание усталости обучающихся необходимо чередовать виды работ: самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания- необходимый элемент на каждом уроке. Они способствуют развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху ребят. Использование на уроках разноуровневых заданий снижает нагрузку учащихся и способствует сохранению здоровья детей.

Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать монотонности на уроке.

Вот некоторые элементы здоровьесберегающих технологий, применяемые на уроках русского языка и чтения.

Цель: обеспечение здоровья учащихся.

Методы:

* Учёт особенностей каждого ученика.
* Создание благоприятного микроклимата на уроке, во внеурочной жизни.
* Использование приёмов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу.
* Создание условий для самовыражения учащихся.
* Инициация разнообразных видов деятельности.
* Предупреждение гиподинамии.

Ожидаемые результаты:

* Предотвращение усталости и утомляемости.
* Повышение мотивации к учебной деятельности.
* Прирост учебных достижений.

Так, на своих уроках русского языка активно использую физкультурно-познавательный компонент. Так, проводя орфографические минутки и минутки чистописания, использую поговорки, пословицы и скороговорки на тему здоровья:

При изучении темы «Имена прилагательные» предлагаю выбрать имена прилагательные для характеристики здорового человека и подобрать синонимы и антонимы (сутулый -…, сильный -…, ловкий -…, бледный -…, румяный -…, крепкий -…, неуклюжий -…, стойкий -…, подтянутый -…).

По теме «Приставки» учащиеся определяют значение приставок по -, раз -, про -, за - в словах бег, побег, разбег, забег, затем вставляют слова, подходящие по смыслу в текст:

Во время проверочных и самостоятельных работ по теме «Правописание слов с парными согласными» предлагается учащимся образовать словосочетания со словами спорт, площадка, футбол, бег, прыжки, игрок, шест, сетка, матч, зуб, нос, щетка, душ, рот, холод, мороз, шапка, грипп, прорубь, лед и записать предложения.

Работая над словами с двойными согласными, вывешивается на доске текст, дети читают его:  
*«Что такое хоккей? Это спортивная командная игра с мячом или шайбой и клюшкой. В хоккей играют зимой на ледяном поле, летом на травяном поле. Родина хоккея на траве – Англия, а на льду – Канада».*

После чтения текста учащиеся ищут слова с двойными согласными. Учитель организует беседу по прочитанному тексту. Учащиеся отвечают на вопросы: Что они узнали о хоккее? Любят ли они играть в хоккей? Какими зимними видами спорта они занимаются? Что дает человеку занятие спортом? Учащимся предлагается образовать родственные слова, найти удвоенные согласные, подчеркнуть их, разобрать слова по составу. На протяжении всего учебного года знакомлю учащихся с разными видами спорта через введение лексических единиц, текстов со спортивной тематикой.

Так, на одном из уроков учащимся предлагается прочитать записанное на доске слово теннис и сказать, какие ассоциации оно вызывает. Затем провожу беседу по вопросам: Кто из вас играл в теннис? Какие полезные качества развивает этот вид спорта? Каких известных теннисистов вы знаете? Затем прошу учащихся образовать словосочетания со словами теннис, корт, кепка, снаряжение и определить, как образовались прилагательные, сравнить прилагательные и сделать вывод. Учащиеся составляют и записывают предложение с одним из словосочетаний.

Часто к урокам русского языка подбирается материал, который способствует формированию интереса учащихся к занятиям физкультурой, спортом. Так, на одном из уроков учащимся было предложено прочитать стихотворение и выписать существительные, относящиеся к спорту. Предлагаю правильно списывать с доски текст о здоровье:

*«Здоровье всего дороже. Без труда нет добра! Терпенье даёт уменье. Терпенье и труд всё перетрут».*

Или такой текст:  
«Чистота - залог здоровья. Здоровье разум дарит. Кто долго жуёт, тот долго живёт. С курами ложись, с петухами вставай».

Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Они отражают национальные традиции.

Хорошо, если бы дети с раннего возраста «впитывали» их и следовали им.

После краткого обсуждения пословицы учитель предлагает повторить её вслух всем вместе.

На уроках чтения при обсуждении прочитанного можно сделать вывод о правильной жизни и здоровья.

Дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать обобщённые выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении. Например, «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»

- Для питья можно использовать только чистую воду. В открытом водоёме вода не может быть чистой, её надо кипятить.

- Если вода прозрачная, красивая, она чистая?

- Нет. В ней могут быть невидимые глазом живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания.

Учащиеся вспоминают пословицы, подходящие к данному случаю, формулируют правила предупреждения кишечных инфекций:  
«Мойте руки перед едой». «Мойте руки после туалета». «Вымойте хорошо мыло прежде, чем умываться». «После еды прополощите рот».

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий обучения на уроках русского языка и литературы (чтения)в коррекционной школе-интернате позволит сохранить уровень здоровья воспитанников с нарушениями опорно-двигательного аппарата, научить их заботиться о себе, а также повысить эффективность учебного процесса.

Список литературы:

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. – 2004. - № 2.
2. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
3. Базарный, В.Ф. Повернись, Россия, сердцем к детям! / В.Ф. Базарный // «Советская Россия», №136 (12607), 23 октября 2004 г.
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.
5. Калью П. И. Сущностная характеристика понятия “здоровье” и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация. – М.: Медицина, 1988. – 240 с.
6. Коррекционно-развивающая программа для подростков “Фарватер” / Под ред. Е.В.Емельяновой. – СПб.: Речь, 2010. – 384 с.