

*«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»*

### **В. А. Сухомлинский**

Проблемы сохранения и укрепления здоровья детей всегда были актуальны в образовании. В Федеральном государственном образовательном стандарте говорится, что «Единственный и абсолютный в своем значении предмет общего среднего образования - становящийся человек и гражданин, его здоровье, его человеческие и гражданские качества». Решение данной проблемы здорового образа жизни является ключевой во все возрастные периоды, начиная с раннего детства.

Одна из основных задач образовательного процесса в нашей школе, как и в любой другой коррекционной школе, состоит в том, чтобы найти такие способы организации образовательного процесса, которые соответствовали бы возрастным и психофизическим этапам социального развития учащихся. Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы, как генетическая обусловленность (в нашей школе учатся дети, имеющие тяжёлую степень умственной отсталости), неблагоприятные социальные и экологические условия развития, но в то же время с негативным влиянием на здоровье детей влияют и школьные факторы.

Одним из основных направлений в деятельности по укреплению здоровья школьников является организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школы. С началом учебного года суточная активность учащихся заметно снижается. Уроки физической культуры, несмотря на то, что по учебному плану с 2011-2012 учебного года их 3 часа в неделю, не могут в полном объеме восполнить недостаток движений школьника с тяжёлыми нарушениями интеллекта. Поэтому возникает необходимость мероприятий по организации двигательной активности учащихся и в учебное время. Для этого необходимо особое внимание уделить проведению физкультминуток на уроках.

Физкультурная минутка или «весёлая минутка» представляет собой небольшой комплекс физических упражнений. **Значение физкультминуток и динамических пауз в том, чтобы снять утомление у ребенка, обеспечить ему активный отдых и повысить работоспособность и настроение учащихся.**

Даже небольшие двигательные нагрузки в виде физкультминуток снимают усталость,

вызванную продолжительным сидением за партой, дают отдых мышцам, органам слуха, восстанавливают силы ребенка. Физкультминутки необходимы для того, чтобы поднять детям настроение, помочь активизировать дыхание, усилить крово- и лимфообращение застойных участков в организме ребенка, снять напряжение.

Мой педагогический стаж составляет 36 лет, а в данной школе я работаю учителем 35 лет. За свою педагогическую деятельность мне приходилось работать по разным программам, идти в ногу со временем и, всегда было желание сделать для детей что-нибудь интересное, запоминающееся и доступное, а главное полезное и необходимое.

**Цель моей работы:** сохранение и укрепление здоровья учащихся класса, что является залогом успешного обучения. Уже несколько лет я активно занимаюсь внедрением в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий. И это не случайный выбор. Категория детей, которые обучаются в нашей школе и имеют тяжёлую степень нарушения интеллекта, помимо этого ещё имеют соматические нарушения, т. е. это характеризуется, как тяжёлая степень нарушения интеллекта со сложной структурой дефекта.

У таких детей наблюдаются самые разнообразные нарушения развития, которые необходимо учитывать в построении занятий по любому предмету учебной программы: со стороны сердечнососудистой, эндокринной и дыхательной систем, а также физического развития и моторики.

В моём классе есть дети с остаточными явлениями ДЦП, парезами отдельных мышечных групп, эпилепсией, синдромом, со стертыми двигательными нарушениями, которые к школьному возрасту значительно компенсировались, но проявляются как комплексные нарушения движений при значительной нагрузке. Важнейшей целью внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий в образовательный процесс является формирование культуры здоровья. Именно на это должны быть в значительной степени направлены усилия учителя, школы и семьи. Культура здоровья должна не изучаться, а воспитываться.

Первое, что я делаю, набирая очередной первый класс - это изучаю личность каждого ученика, провожу коррекционную работу класса и с каждым ребенком в отдельности. Для лучшего узнавания самого ребенка, его семьи - провожу тестирование и анкетирование родителей каждого из них. В моей работе мне помогают родители. К ним я иду, чтобы вместе решить возникающие проблемы, найти пути исправления. Стараюсь вместе с семьей найти выход из возникших трудностей обучения и воспитания их ребёнка. Как я уже говорила, обязательным и необходимым элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями являются физкультминутки и паузы общего и специального воздействия, которые являются формой активного отдыха детей на уроках. С позиций здоровьесбережения польза от простого выполнения нескольких физических упражнений будет большой, если при этом учитываются три условия.

1. Состав упражнений физкультминутки или динамической паузы должен зависеть от особенностей урока (какой это предмет, какая тема урока и в какой вид деятельности

были включены учащиеся до этого, каково их состояние и т.д.).

**2.** Обязательным является эмоциональная составляющая физкультминуток. Во всех случаях занятие должно проводиться на положительном эмоциональном фоне.

**3.** Учителю, проводящему физкультминутки, необходимо подобрать для каждого урока на 2 - 3 минуты физкультминутку, позволяющую быстрее и эффективнее переключать школьников в другой режим деятельности. При этом обязательно нужно учитывать возможности умственно отсталого ребенка и коррекцию дефектов его развития требующих специальных методических приемов.

Из опыта работы видно, что в состав динамических пауз и физкультминуток нужно включать комплексы, состоящие из 3-6 упражнений: 2-3 из которых должны целенаправленно формировать осанку, 2-3 для плеч, пояса, рук и туловища. Физкультминутки могут проводиться как без предметов, так и с предметами (мячами, шарами, ленточками, осенними листочками, снежинками - в зависимости от времени года и темы урока). Так как дети нашей школы имеют множественные нарушения интеллекта и задержку физического развития, рекомендуется проводить физкультминутки не один, а два раза за урок.

Следует так же учитывать особенности детей с эпилепсией, и с синдромом расторможенности. Указанные группы нуждаются в особом охранительном режиме и требуют постоянного внимания со стороны учителя. Комплексы для физкультминуток должны быть подобраны учителем с учётом всех особенностей класса. Упражнения можно выполнять под счет, магнитофонную запись, стихотворный текст. Особенно эффективны физкультминутки, которые сочетаются с темой урока и в стихах отражается то, что изучили или будут изучать учащиеся на данном уроке. При проведении «весёлых минуток» с использованием стихотворного текста, необходимо обращать внимание на содержание самого текста, который должен быть понятен и доступен учащимся. Некоторые короткие стишки учащиеся могут заучить наизусть, если они повторяются из урока в урок. Физкультминутки проводятся на начальном этапе утомления (10-12 минута занятия, в зависимости от возраста учащихся, вида деятельности и сложности учебного материала, и 25-30 минута занятия). Продолжительность выполнения 1,5-3 минуты. Во время проведения физкультминуток и динамических пауз учащиеся могут сидеть за партой или стоять около нее, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу.

### **Учитель должен:**

- Владеть двигательной культурой и образно с доступными комментариями показывать упражнения.
- Уметь сочетать движения с музыкальным ритмом (если он присутствует).
- Знать основы терминологии физических упражнений.

Довольно часто на уроках я провожу физкультминутки, с использованием

стихотворного текста. Эти стихи я придумываю сама к теме урока или к разделу программы и отрабатываю на всех уроках по данному предмету и данной теме. Упражнения дети делают по показу учителя и их можно менять. Хочу привести некоторые из них, которые часто используются мной и учителями других классов нашей школы на уроках.

**Предмет: Устная речь**

Тема: «Витамины и их значение в жизни человека»

«Каждый день ешь витамины: лук, чеснок и апельсины,

И капусту, и морковь, и лимоны, и горох.

В витаминах много пользы – будешь сильным и большим,

Делай по утрам зарядку, соблюдай всегда режим!»

(После рассказанного четверостишья, можно сделать несколько простых упражнений по показу)

**Предмет: Устная речь**

Тема: «Волшебные слова»

«Прихожу я утром в школу, говорю я всем: «Привет!»

Тёте Шуре скажем дружно мы: «Спасибо за обед!»

Утром маме: «С добрым утром!»

Другу Вите: «Извини».

Папе утром: «До свиданья!». Старой бабушке: «Прости».

Ну а если дело к ночи, скажем всем: «Спокойной ночи!»

**Предмет: Чтение**

(Для любого урока)

«В школе учат нас читать, из кассы слоги составлять

Знаем 10 гласных мы, запомни их и повтори:

«А-Я, У-Ю, О-Ё, Ы-И, Э-Е»

**Предмет: Письмо**

(Для любого урока письма)

«Вот тетрадь, я с ней дружу.

Ручкой в ней всегда пишу

Буквы, слоги и слова, даже предложения.

Если вдруг рука устанет, делаю движения:

Так, вот так, потом вот так, и ещё движение.

Снова можно сесть писать, доделать упражнение».

**Предмет: Счёт**

Тема: «Меры стоимости. Использование счёта группами по «2», «5» и «10» рублей при оплате покупки»

«Как хорошо уметь считать! Самим продукты покупать,

Купить одежду, сапоги, игрушки, книжки и носки.

Я повторяю каждый день, мне повторять совсем не лень,

Счёт и по «10» и по «5», да и по «2» могу считать,

Осталось только научиться продукты маме покупать»

Тема: «Прямая линия и отрезок»

«Урок счёта я люблю. Спину прямо я держу.

Вправо, влево наклоняюсь, как прямая, выправляюсь.

Руки в стороны раздвину, ленту ровно натяну

И отрезок покажу.

Раз присяду, два присяду и на место тихо сяду»

**Предмет: Домоводство**

Тема: «Стирка белья»

«Стирка, стирка, целый день.

Нам стирать совсем не лень.

Я устал, но очень рад, постирал я всё подряд.

Мама улыбнулась мило: «Чистое бельё – красиво!»

**Предмет: Домоводство**

Тема: «Уборка класса»

«Это веник – им метут, будет очень чисто тут.

Тряпкой мы протёрли пыль, мыли дверь и стены,

Убирались целый день – чуточку вспотели.

Класс наш чистый скоро будет, сядем мы, потом писать.

За уборку нам учитель всем поставит только «5»

**Предмет: Домоводство**

Тема: «Зимняя одежда и уход за ней»

«Снег идёт! Пора гулять! Будем вещи надевать:

Брюки тёплые надену, свитер, тёплые носки,

Шапку с мехом, куртку с шарфом,

А потом и сапоги.

Никакой мороз не страшен! Даже вьюга и метель.

Выбрал тёплую одежду – можешь прогулять весь день.

Что бы вещь служила долго, будем мы за ней следить:□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

Снег стряхнём, разложим ровно

И, положим, просушить».

## **Предмет: Коммуникация**

Тема: «Правила пассажиров»

«Пассажиром быть не трудно, пассажиром быть легко,

Если едешь по дороге, иль летаешь высоко,

Или плаваешь по морю, иль спускаешься в метро.

Пассажир, запомни эти, знаки нужные для всех!

И тогда везде и всюду будешь ты иметь успех!»

Представляют так же интерес так называемые «оживлялки». Эти простые интегративные дыхательные, массажные и физические упражнения, которые в короткий срок мобилизуют биоэнергетический потенциал человека, снимают напряжение и усталость в процессе умственных занятий. Вот некоторые из них:

### **Упражнение 1**

- с силой потереть одну ладонь о другую (10 раз);
- щеки – вверх – вниз (10 раз);
- кончиками пальцев постучать по затылку и макушке (10 раз);
- указательным пальцем правой руки нащупать впадину в основании черепа и 3 раза сильно надавить;
- 3 раза сжать руки в кулак, помассировать места соединения большого и указательного пальцев.

### **Упражнение 2:**

- потянуть вниз мочки ушей (10 раз);
- «хлопанье ушами» – четырьмя пальцами прижать уши к щекам и отпустить (10 раз);

Наряду с физическими упражнениями во время уроков желательно проводить и **упражнения для глаз**

. Обычно в классе я провожу эти упражнения в зависимости от нагрузки на зрительный анализатор. Но их можно проводить и для профилактики зрительных нарушений. Вот некоторые из них, доступные нашим учащимся.

*На улучшение циркуляции крови в органе зрения.*

Сомкнуть веки обоих глаз на 4-5 секунд; повторить 6-8 раз.

Быстро моргать глазами в течение 10-15 секунд

Сомкнуть веки обоих глаз и пальцами слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд.

*На укрепление глазодвигательных мышц.*

Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положение головы; повторить 8-10 раз.

1.

Медленно переводить взгляд вправо, влево и обратно: повторите 8-10 раз (наблюдать за перемещением какого-нибудь предмета).

2.

Медленно переводить взгляд влево – вниз, вправо - вниз; повторите 8-10 раз.

В заключении я хочу сказать, что в физкультурминутках стараюсь сочетать два начала: учебно-познавательное и двигательное. Наши дети быстро утомляются, поэтому для них крайне важны физкультурминутки для релаксации, для снятия стрессового напряжения, для развития внимания. Находясь, длительное время за партой в статической позе, они нуждаются в упражнениях для выработки осанки, для снятия утомления с плечевого пояса и рук, укрепления мышц и суставов кистей, позвоночника, для координации движений. Все виды упражнений и гимнастика позволяют за короткое время улучшить самочувствие детей.

В своей работе также я использую методы кинезеологии. Эти упражнения стимулируют интеллектуальное развитие, так как, развивая моторику, создают предпосылки для становления многих психических процессов. Данные упражнения позволяют устранить дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу головного мозга, улучшают внимание и память, формируют пространственные



представления. При организации коррекционно-педагогической помощи учащимся с особенностями психофизического развития я использую такие приемы работы как: игры с пальчиками, упражнения для кистей рук («Солнышко», «Семья», «Домик») гимнастику для глаз по методу Г.А. Шичко, различные виды ходьбы, аэробные упражнения и многие другие. Физкультминутки провожу на начальном этапе утомления, т.к. при сильном утомлении это не дает желаемого результата. При этом стараюсь обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

Итак, моя цель как учителя состоит в следующем: научить детей трудиться, бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, формировать устойчивые навыки самообслуживания, прививать по возможности социально-бытовые навыки, и помочь ребёнку адаптироваться к предстоящей взрослой жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды.

**Литература:**

1. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
2. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с
3. Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе. Москва. 2004.
4. Узорова О.В., Нефедова Е.А. Игры с пальчиками. Москва. 2006. Минск.