Саратовская область,

г. Ртищево. МОУ СОШ №1

учитель биологии: Матюнькина Т. А

Здоровье детей в коррекционной школе – важная задача образования,

или Здоровьесберегающие технологии на уроках биологии среди учеников коррекционной школы.

Современное общество нуждается в квалифицированных кадрах с высокоразвитым интеллектом. Концепция модернизации российского образования рассматривает современный образовательный процесс как ориентированный на развитие умственных способностей и самостоятельности детей. Общеобразовательная школа должна формировать целостную систему универсальных знаний, умений, навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся, то есть ключевые компетенции, определяющие современное качество содержания образования.

Под термином «здоровьесбережение» понимают систему мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса.

 Сегодня, имеет место существенное ухудшение здоровья детей в нашей стране . Так называемые «школьные болезни» связаны в основном с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, а также усложнением характера взаимоотношений «ученик-учитель» и межличностных отношений внутри класса, недостатком двигательной активности, неправильным питанием учащихся, несоблюдением гигиенических требований в организации образовательного процесса, отсутствием у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровыми.

 В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно педагог может сделать много для здоровья современного ученика. Педагог должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба их здоровью, не снижало уровень мотивации обучения, и прежде всего учебно-познавательных мотивов ученика. Значительный эффект в решении этих проблем, может быть достигнут благодаря использованию здоровьесберегающих технологий, которые относятся к качественной характеристике любой образовательной технологии и показывают насколько решается задача сохранения здоровья учеников.

 Здоровьесберегающие образовательные технологии – организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников.

 Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

 Здоровьесберегающие образовательные технологии – наиболее значимые из всех перечисленных по степени влияния на здоровье учащихся.

Здоровьесберегающие предметные уроки в специальной (коррекционной) школе можно разделить на следующие виды :

1. Это запланированный урок здоровья по биологии в коррекционном классе. Например, «Витамины», «Осанка и здоровье человека», «Значение физических упражнений и правильного формирования скелета мышц», «Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на сердце и сосуды», «Болезнь органов дыхания и их предупреждения» и другие.

 2. Это может быть урок, в который включены элементы здоровьесбережения:

1) Ежеурочные минутки здоровья. Они могут быть связаны с вредными привычками, например: «Почему нельзя грызть ручку?»

2) Эвристические вопросы для учащихся. Эти вопросы можно использовать при изучении нового материала.

 Важно на уроках биологии в коррекционной школе проводить паузы- упражнения для кистей рук, глаз и суставов опорно-двигательного аппарата для того, чтобы снять напряжение на уроке, переключиться на новую деятельность.

Таким образом, двигательная активность увеличивается, что приводит к снижению риска возникновения гиподинамии. Особое внимание уделяю выбору методов, которые будут способствовать творческому самовыражению непосредственно учащихся и активизации инициативы. Предмет «Биология» является достаточно важным среди школьных дисциплин, поскольку его преподавание позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания, как на уроках, так и во время домашней работы.

У многих школьников выявлено нарушение осанки, различные по степени сколиозы, деформации грудной клетки, снижение мышечного тонуса. Чаще всего проблемы с нарушением осанки происходят из-за длительного сидения за неудобным столом, не правильно подобранной мебели. Ученик начинает сутулиться. А в последнее время появилась еще одна очень плохая и распространенная привычка - ложиться грудью на стол. Поэтому на уроках биологии можно вспомнить простые правила по предупреждению искривления осанки и предложить ребятам несколько упражнений, которые не отнимут много времени от урока.

Зарядка пользуется большой популярностью у детей и является паузой, позволяющей восстановить силы, снять умственное напряжение, физическое утомление, повышает работоспособность учащихся. Физминутки, проводимые во время урока, способствуют повышению внимания и активности на уроках, лучшему усвоению учебного материала. Физкультурные минутки состоят из 3–5 физических упражнений.

 Стараюсь проводить физминутки, которые соответствуют изучаемой теме. Например, при изучении темы «Земноводные».

 Другое нарушение - снижение остроты зрения. Гимнастика для глаз полезна всем (а детям особенно) в целях профилактики нарушений зрения. Упражнения для глаз, предложенные ниже, предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. В целях профилактики улучшения зрения на каждом уроке используются упражнения, укрепляющие мышц глаз. Упражнения выполняются сидя на стуле, спина прямая, руки лежат на коленях. Каждый раз по мере выполнения отдельных упражнений взгляд фокусируется на каком-нибудь предмете. Это способствует концентрации зрения. Для снятия напряжения с глаз ученикам можно предложить сделать упражнения для глаз и массаж глазных век подушечками пальцев.

Формированию здорового образа жизни способствуют :

-прогулки на свежем воздухе ;

-экскурсии в природу на тему: «Лес – наш зелёный друг», «Путешествие по лесным тайнам» ( в осенний лес, парк), изучение своего края; «лекарственных растений, обитающие на территории г. Ртищево и его окрестности;

-практические работы в классе (уход за комнатными растениями) и на улице (сбор семян цветочных растений);

-практические приёмы по уходу за собой (уход за волосами, руками);

 Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения. Применение здоровьесберегающих технологий нацелено на сохранение здоровья школьников во время обучения в школе, формирование необходимых знаний, умений и навыков относительно здорового образа жизни, развитие познавательных способностей, коммуникативных навыков, воображения, двигательной активности и концентрации внимания, снижение психоэмоционального напряжения.

Достижение этой цели возможно благодаря такому предмету, как биология.

 Итак, работая в тех же условиях, но используя здоровьесберегающие технологии на разных уроках в коррекционной школе, можно улучшить ситуацию с физическим, психическим и духовно-нравственным здоровьем детей.

Литература:

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе. М.,2004.

3. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. С.-П.,2005.

4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., 2004.