ГК ОУ школа – интернат для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей

**Сурдопедагог Тибилова Л. Д.**

**Здоровьесберегающая организация учебного процесса.**

Школу необходимо рассматривать не только как учреждение, которое призвано дать знания, умения, привить культуру, но и как экологическое пространство, в котором формируется физическое и психическое здоровье маленького человека. Здоровье является главной жизненной ценностью, формируется и развивается в детстве, одной из главных задач школы является создание здоровьесберегающей школьной среды. Среды, которая будет сохранять, укреплять и развивать здоровье детей. В результате научных исследований, проводившихся в этой области, были выделены следующие основные факторы, негативно влияющие на здоровье детей во время учебного процесса:

* обездвиженность учащихся;
* монотонность учебного процесса;
* эффект закрытых помещений и ограниченных пространств;
* несоответствующие санитарно-гигиенические условия.

Очень важно устранять причины, ухудшающие здоровье учащихся, а не бороться с их последствиями.

Подход к здоровьесбережению должен быть комплексный и включать це­лый ряд необходимых компонентов:

* соблюдение санитарно-гигиенических требований к со­ стоянию внутришкольной среды и организации учебного про­цесса;
* проведение физкультурно-оздоровительной работы;
* соблюдение рационального режима для школьников;
* организация квалифицированной медицинской и психоло-
гической помощи школьникам;

Следует проанализировать данные компоненты , чтобы определить, имеет ли школа условия для организации здоровьесберегающей деятельности, может ли школа в имеющихся условиях обеспечить сохранение и укрепление здоровья школьников.

Обеспечение оптимальных гигиенических условий в школе - важный элемент здоровьесберегающих технологий.

Гигиенических условия или фак­торы они регламентированы СанПиНами. Ответственность за контроль над ними, приведение их в соответствие с гиги­еническими нормативами лежит одновременно и на медицинских работниках, и на администрации школы. В обязанности педагога входят умение и готовность видеть и определять яв­ные нарушения гигиенических условий проведения урока и по возможности исправлять их — самому или с помощью админи­страции школы, других учителей.

Санитарно-гигиеническое состояние школы включает со­блюдение чистоты, регулярное и правильное проведение убо­рок всех помещений, дезинфекции и т.д

Экологические факторы. Требования, касающиеся места размещения школы, окружающей ее территории, зеленых на­саждений и т.д., регламентированы СанПиНами.

Влияет на психическое, эмоциональное здоровье учащихся правильная цветовая гамма школьных по­мещений

. Удачный подбор тонов окраски стен, потолков и школьного оборудования имеет не только эстетическое значение, но и су­щественным образом влияет на эмоциональное состояние школь­ников, их самочувствие и работоспособность. Существуют общие психологические закономерности влияния цвета на человека.

 Психологи, специали­зирующиеся на вопросах воздействия цвета, рекомендуют для школьных помещений гамму цветов — от желтовато-зеленого до оранжевого. Синий и зеленый цвета также подходят для классных комнат, ориентированных на юг.

Учебная деятельность в условиях недостаточ­ной и неправильной освещенности рабочего места приводит к прогрессирующему ухудшению зрения, снижению работоспо­собности, повышению нервно-психического напряжения, утом­ляемости. Изменение интенсивности освещения, неизбежно сказывается на деятельности цен­тральной нервной системы, процессе обмена веществ у школьников.

Воздушно-тепловой режим.

Температура и другие харак­теристики воздуха в рабочем помещении во многом определя­ют как психофизиологическое состояние человека (ощущение комфорта, работоспособность, темп нарастания утомления и т.д.), так и риск ухудшения здоровья. Поэтому на каж­дой перемене учителю необходимо проветривать классное помещение в отсутствии детей. ***Если класс не проветривается и плохо освещен, то никакие педагогические технологии не помогут сохранить здоровье учащихся.***

Для сохранения здоровья учащимся необходимо соблюдать режим питания. Школьникам нужен 4-5-разовый прием пищи с обязательным горячим питанием.

Необходимым условием создания полноценной школьной среды является наличие оздоровительной инфраструкту­ры (медицинский и зубоврачебный кабинеты, спортивный **зал,** школьный стадион, тренажерный комплекс, бассейн…)

*Двигательная активность школьников*

При поступлении детей в школу одним из факторов, препят­ствующих нормальному протеканию адаптации к новым усло­виям, является снижение двигательной активности почти напо­ловину.

Восполнение двигательной актив­ности учащихся в школе происходит, в основном, на уроках физкультуры.

Физическая активность учащихся в школе должна быть орга­низована в двух направле­ниях: на уроках физкультуры и вводиться в структуру учебного дня (физкультминутка на уроке, микросеансы отдельных упражнений).

Особую значимость здоровьесберегающие технологии имеют в специальной(коррекционной) школе, дающие возможность формирования и укрепления здоровья обучающихся с ОВЗ.

Для обеспечения школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирования у него необходимых знаний , умений и навыков по здоровому образу жизни и использования полученных знаний в повседневной жизни я применяю на занятиях элементы современных здоровьесберегающих технологий.

В учебный процесс обязательно включаю:

1. Физкультминутки. На каждом занятии провожу физкультминутки, а также простейшие упражнения для глаз, так как они служат профилактикой нарушения зрения.
2. Артикуляционную гимнастику, которая призвана улучшить кровоснабжение артикуляционных органов, укрепить мышечную систему языка, губ, щёк, уменьшить и напряжённость.

1. Дыхательную гимнастику, включающую хорошо известные упражнения по развитию речевого дыхания. Дыхательные упражнения улучшают полноту речевого дыхания, ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. В каждое занятие включаются упражнения с использованием игровых материалов: сдувание ватных шариков, бумажных бабочек, задувание свечи, надувание мыльных пузырей и др.
2. Гимнастику для глаз, которая снимает зрительное напряжение, развивает глазодвигательные функции, укрепляет глазные мышцы ( сосредоточивание взгляда на предмете, перевод взгляда с одного предмета на другой).
3. Гимнастику для мелкой моторики пальцев рук, которая проводится в виде движений пальцев рук в сочетании с и речью. Эта деятельность вызывает интерес у детей, эмоциональный настрой. Использую различные упражнения: графические диктанты, обводка шаблонов, работа в сухом бассейне, игры с прищепками и др.р

Сохранение здоровья школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики.

Считаю, что одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата и повышение интереса к занятиям. Поэтому рационально чередую виды учебной деятельности. Огромную роль отвожу организации экологического пространства ( цветовая гамма, освещение , проветривание)

Сохранить высокую работоспособность на занятии помогает правильная регламентация продолжительности и чередования различных видов деятельности.

Практически каждый урок несёт элементы здоровьесбережения. Особенно выделяю тематические разделы: «Личная гигиена», «Питание», «Медицинская помощь» при изучении которых охрана здоровья стоит на первом месте.

Наблюдения показывают, что применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяют обучающимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве. Они формируют основные компетенции, позволяют конструировать личностно – ориентированный тип обучения и воспитания, обеспечивающий особый стиль творческого взаимодействия обучающегося и учителя.

Литература.

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально – ориентированный подход // Школа здоровья 2008. Т.7. № 2.
2. Выготский Л. С. Педагогическая технология. Под ред. В.В. Давыдова М, Педагогика, 2007
3. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы // В. И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2004
4. Михеева Е.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ// Методические рекомендации,М., 2009
5. Сан – Пин – редакция – «Санитарные правила и нормы». От 20.12. 2010, №16