

Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры с обучающимися начальных классов с ограниченными возможностями здоровья

*Нелюбин Евгений Викторович,
педагог по физической культуре,
МБОУ СОШ №2 п. Восточный
Серовского района, Свердловской области*

Федеральный государственный образовательный стандарт представляет собой совокупность требований обязательных при реализации основных образовательных программ общего образования, требований к структуре, результатам и условия реализации основной образовательной программы.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни - одна из главных задач, обозначенных в нормах ФГОС. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. И теперь задача учителя - не просто вести уроки в чистом помещении, следить за осанкой и проводить общеукрепляющие упражнения. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую Личность. То есть, по ФГОС подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов.

От чего же зависит здоровье ребенка? Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим ученикам.

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. Таким образом, возрастает потребность реализации педагогами образовательных учреждений технологий, направленных на сохранение здоровья и развитие психофизического потенциала школьников, активизацию двигательной деятельности, что обеспечит успешную адаптацию детей к разнонаправленным нагрузкам школьного обучения.

На решения проблем, связанных с ОВЗ были призваны здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Здоровьесберегающее обучение ориентировано на обеспечение психического, физического и нравственного здоровья учащихся. Оно включает ряд параметров: 1) учёт особенностей класса (изучение и понимание человека); 2) создание благоприятного психологического фона на уроке; 3) использование приёмов, способов, соответствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; 4) создание условий для самовыражения учащихся; 5) обращение к разнообразным видам деятельности; 6) предупреждение гиподинамии. Правильно организованное здоровьесберегающее обучение.

Здоровьесберегающий подход к организации обучения в школе способствует предотвращению усталости и утомляемости школьников, повышению у них мотивации к учебной деятельности и приросту учебных достижений.

Преобразования, происходящие сегодня в системе российского образования, в том числе, развитие инклюзивной практики, гарантируют равные права на получение образования и доступность общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), выбора подходящего им образовательного маршрута.

Инклюзивное (франц. *inclusif* – включающий в себя, от лат. *Include* – заключаю, включаю) или включенное образование – термин, используемый для описания процесса обучения детей с особыми потребностями в общеобразовательных (массовых) школах. В основу инклюзивного образования положена идея, исключающая любую дискриминацию детей, которая обеспечивает равное отношение ко всем людям, но создает особые условия для детей, имеющих особые образовательные потребности.

Сегодня детям с ОВЗ вовсе не обязательно обучаться в специальных учреждениях, они могут получить образование и лучше адаптироваться к жизни вместе со своими сверстниками по месту жительства в массовой общеобразовательной школе, где таким детям оказывается необходимая специальная поддержка. Здоровым же детям совместное обучение со сверстниками с ОВЗ позволяет развить толерантность и ответственность – качества, столь необходимые на сегодняшний день. При включении детей с ОВЗ в общеобразовательные учреждения общего типа перед коллективом ОУ возникают следующие задачи:

- создание общего образовательного пространства, максимально комфортного для всех учащихся;
- помощь каждому ребенку в решении актуальных задач развития, обучения, социализации;
- психологическое обеспечение адекватных и эффективных образовательных программ;

— развитие психолого-педагогической компетенций, психологической культуры педагогов, учащихся, родителей.

ФГОС НОО ОВЗ вступил в силу с 01.09.2016 г., а значит, и педагогический коллектив должен руководствоваться методическими рекомендациями, указанными в Письме Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ» и ими в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Главное, что должен понять каждый учитель, работающий с детьми с ограниченными возможностями здоровья, что это особенные дети, очень нуждающиеся в пошаговом сопровождении, создании специальных условий. В связи с этим, необходимо: организовать инклюзивную практику в образовательном учреждении; придерживаться основных принципов и задач коррекционной работы с детьми, имеющими ОВЗ; соответствовать требованиям к педагогу, сопровождающих детей в инклюзивном образовании; соблюдать особенности построения современного урока для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в условиях введения ФГОС.

Все здоровьесберегающие педагогические технологии условно можно разделить на три категории: технологии сохранения и стимулирования здоровья; технологии обучения здоровому образу жизни; коррекционные технологии. Занятия физической культурой в школе, прежде всего, нацелены на повышение уровня физического здоровья школьников – рост и развитие органов и систем организма, основу которого составляют функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Здоровьесберегающие технологии предполагают комплексный подход к укреплению здоровья. Комплекс мероприятий здоровьесбережения в рамках осуществления физического воспитания в школе включает следующие виды деятельности: проведение комплексной диагностики физического здоровья обучающихся; организация учебных занятий со здоровьесберегающей направленностью; пропаганда здорового образа; применение физических упражнений для профилактики заболеваний; применение комплексов упражнений лечебной физической культуры с детьми, имеющими различные заболевания.

Организация учебных занятий со здоровьесберегающей направленностью для детей с ОВЗ предполагает более тесное сотрудничество преподавателя физической культуры и врача, осуществляющего медицинский контроль здоровья школьников. При планировании подобных занятий большая часть учебного времени (30%) отводится на занятия с применением комплекса упражнений лечебной физической культуры. Таким образом, одно занятие в неделю носит непосредственно здоровьесберегающую направленность.

Урочные занятия имеют чёткую структуру: подготовительную часть, основную и заключительную. Подготовительная часть составляет 15-17 минут. Физические упражнения, используемые в подготовительной части урока, активизируют функциональные системы для выполнения последующей

физической работы в течение занятия и оказывают непосредственный лечебно-профилактический эффект.

Основными в подготовительной части являются: упражнения в движении, направленные на профилактику плоскостопия (ходьба на разных частях стопы, ходьба по канату, передвижение по гимнастической стенке и др.); беговые упражнения не высокой интенсивности (на носках, приставными шагами, с крестными шагами); дыхательные упражнения (комплексы упражнений, игры с элементами дыхательной гимнастики).

Здоровьесберегающие технологии МБОУ СОШ №2 п. Восточный интегрирует все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся.

Деятельность педагога при реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры включает знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.

Забота о здоровье учащихся в нашей школе является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива, в том числе и педагога по физической культуре.

В своей педагогической практике я использую здоровьесберегающие образовательные технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности, сочетании различных форм предоставления информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе («педагогика успеха»), на культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья.

Для учителя очень важно правильно организовать урок физической культуры, т.к. он является основной формой педагогического процесса. Сущность здоровьесберегающего урока состоит в том, что этот урок обеспечивает ребёнку и педагогу сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни.

При планировании и проведении урока для детей с ОВЗ акцент ставится на основные современные требования к уроку физической культуры с комплексом здоровьесберегающих технологий: рациональная плотность урока; включение в урок вопросов, связанных со здоровьем учащихся, способствующих формированию у школьников ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем; оптимальное сочетание различных видов деятельности; выбор методов и приёмов обучения, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся с ОВЗ; формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся; осуществление индивидуального подхода к учащимся с учетом личностных возможностей; создание благоприятного

психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки; включение в урок приемов и методов, способствующих самопознанию возможностей своего организма, развитию навыков самооценки уровня своего физического развития; целенаправленная рефлексия своей деятельности в течение всего урока и в итоговой его части.

Основные ориентиры при проведении уроков, направленные на укрепление физиологического и психологического здоровья учащихся с ОВЗ определяются принципами: принцип двигательной активности; принцип оздоровительного режима; принцип формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания, и т.д.; принцип реализации эффективного закаливания; принцип психологической комфортности; принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка.

Для реализации данных принципов используем следующие педагогические методы и приёмы обучения:

1. Повышение двигательной активности детей.
2. Эмоциональный климат урока. Комфортное начало и окончание урока обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помогает детям освоить следующие способы самооздоровления: использование положительных установок на успех в деятельности «У меня всё получится! Я справлюсь! Мне всё по силам!»; умение настроить себя на положительную волну «Улыбнись самому себе».

Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона педагога, от юмористической составляющей педагогического общения. Задача педагога – попытаться помочь ребенку правильно использовать колоссальные ресурсы юмора для обретения радости и здоровья. За последние годы физкультура и спорт, становятся, наиболее популярны, в нашей стране.

Это связано, прежде всего, с изменением отношения к ним со стороны общества. Это и популяризация спорта в средствах массовой информации трансляция спортивных соревнований различных видов спорта по радио и телевидению, статьи в газетах, выпуск различной литературы. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Таким образом, наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся с ОВЗ более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к

образовательному процессу, при котором выполняются следующие требования: учёт индивидуальных особенностей ребёнка; недопущение чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала; обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Список литературы:

1. Андреева, И. Г. Сохранение и укрепление здоровья школьников – актуальное направление развития содержания образования на этапе инновационного становления России/И.Г. Андреева //Стандарты и мониторинг.- 2011.-№3.-С.15-19
2. Антипова, Л. П. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, Л. П. Антипова/Начальная школа. - 2011 №8 с 106-108.
3. Инклюзивное образование. Настольная книга педагога, работающего с детьми с ОВЗ: Методическое пособие - М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2011. - 167 с.