

**Реализация здоровьесберегающих технологий для обучающихся с ОВЗ
на уроках математики**

*Сенчилов Владислав Владимирович
Смоленский государственный университет
к.ф.-м.н., доцент кафедры информатики*

*Сенчилова Ольга Константиновна
Лицей имени Кирилла и Мефодия
зам. директора по безопасности и информатизации образовательного
процесса*

Аннотация

В статье описываются особенности создания здоровьесберегающей среды для обучающихся с ОВЗ, рассматривается комплекс приемов и методов создания благоприятного психологического микроклимата на уроке математики и способы включения в урок материала, направленного на формирование культуры здорового образа жизни.

Ключевые слова: дистанционное обучение, дети с ОВЗ, образовательный процесс.

**Implementation of health-saving technologies for students with disabilities in
mathematics lessons**

*Senchilov Vladislav Vladimirovich
Smolensk State University
Candidate of physico-mathematical sciences, associate professor of Informatics*

*Senchilova Olga Konstantinovna
Lyceum named after Cyril and Methodius
Deputy Director for Security and Informatization of the Educational Process*

Abstract

The article describes the features of creating a health-saving environment for students with disabilities, discusses a set of techniques and methods for creating a favorable psychological microclimate in a mathematics class and how to incorporate material into a lesson aimed at creating a culture of healthy lifestyle..

Keywords: distance learning, children with disabilities, educational process.

*Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ № 17-16-67015-ОГН и Администрации Смоленской области.

Здоровье является главной ценностью любого человека. Сохранность здоровья часто становится одним из основных условий для выполнения человеком его биологических и социальных функций, основой для успешной самореализации личности. Особенно это важно для людей, имеющих в силу различных причин ограниченные возможности здоровья. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения. Здоровьесберегающие технологии направлены на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценностного отношения к нему.

К здоровьесберегающим обычно относят технологии, основанные на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности, вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, использовании наглядности, сочетании различных форм предоставления информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе, культивировании у обучающихся знаний по вопросам здоровья.

Основной целью здоровьесберегающих образовательных технологий становится обеспечение школьника возможностью сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, обучение применению полученных знаний в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие технологии, направленные на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, являются важной частью работы любого учителя, в том числе и учителя математики. Создание здоровьесберегающей среды на уроках математики включает в себя:

- выполнение требований СанПиН, соблюдение санитарно-гигиенических условий проведения занятий и правил охраны труда;
- соблюдение норм длительности работы за компьютером;
- выбор адекватных возрасту форм и методов ведения урока;
- поддержание оптимального темпа и ритма урока;
- смена видов деятельности на уроке;
- создание эмоционально благоприятной атмосферы;
- формирование положительной мотивации к учебной деятельности и стимулирование познавательного интереса;
- дифференциацию и индивидуализацию процесса обучения в зависимости от личностных особенностей и состояния здоровья обучающихся;
- формирование культуры здорового образа жизни.

Поскольку уроки с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, проходят с использованием дистанционных технологий обучения, то часть требований к организации таких занятий должны обеспечивать родители ребенка, например, требования к освещенности комнаты учащегося, к соблюдению температурного режима. Такое внимание к воздушно-тепловому режиму в классе не случайно – работающий компьютер ухудшает состояние воздуха в помещении, поднимает его температуру на

несколько градусов, а в последнее время наблюдается рост числа детей с аллергиями, для которых характеристики воздуха определяют ощущения комфорта, работоспособность, темп нарастания утомления и т.д.

С правилами техники безопасности, правилами работы за компьютером обучающиеся знакомятся на первых уроках. Затем эти правила необходимо 2 раза в год повторять и закреплять, для чего используются беседы, работа с презентациями, тесты.

Чтобы избежать нагрузки на глаза и организм в целом при работе на ПК, необходимо соблюдать установленные СанПиН нормы продолжительности общения учеников с компьютером. Кроме того, также как и при сидении за столом, необходимо поддерживать правильную позу для профилактики нарушений осанки и предупреждения утомления.

Очевидно, что для учителя очень важно правильно организовать урок, так как он является основной формой педагогического процесса. Рациональная плотность урока составляет 60-80%; количество видов учебной деятельности на уроке не менее 4, а их смена осуществляется через 5-10 минут. С целью оптимального сочетания динамических и статических нагрузок проводятся физкультминутки с учетом требований, предъявляемых к двигательной активности ребенка: движения должны быть разнообразными, проводиться на начальном этапе утомления, предпочтение надо отдавать упражнениям для утомленных групп мышц. Чаще всего динамические паузы проводятся после объяснения нового материала, решения сложных задач. нравятся обучающимся тематические физкультминутки, в которых простейшие двигательные упражнения привязаны к теме урока. При работе за компьютером в физкультминутку обязательно включаются простейшие упражнения для глаз. Помимо этого, для снятия зрительной нагрузки во время работы в тетради или за компьютером обучающимся рекомендуется в течение всего урока, при первых симптомах усталости глаз, отводить взгляд вдаль на несколько секунд.

Важной составляющей здоровьесберегающих технологий является создание благоприятного психологического микроклимата на уроках и во внеурочной деятельности. Эмоциональный комфорт – могучее средство активизации деятельности личности. Его поддержанию способствуют приёмы, направленные на мотивировку действий и снятие стрессовой ситуации, придание уверенности в собственных силах. Положительные эмоции, испытываемые учениками, побуждают их достичь успеха в учебной деятельности.

Для создания положительной мотивации важно проявление ценностного отношения к личности учащегося, что включает в себя заинтересованную реакцию учителя на предложения ученика; «считывание» учителем эмоционального состояния ученика и реагирование на него; акцентирование учителем важности мнения обучающегося; акцентирование внимания на позитивных личностных качествах обучающегося, их поощрение.

В системе приемов создания мотивации используется:

- формулирование целей урока вместе с обучающимся, определение им задач, которые следует решить для достижения целей;
- обращение к жизненному опыту ученика, к его ранее накопленным знаниям и умениям, в том числе – использование межпредметных связей;
- использование проблемных ситуаций, споров, дискуссий;
- использование игровых технологий;
- нестандартные формы проведения уроков;
- создание атмосферы взаимопонимания и сотрудничества;
- рефлексия на завершающей стадии урока с выходом на положительный опыт, положительную установку на учение.

Таким образом, в качестве основы формирования положительной мотивации выступает совместная деятельность, субъект-субъектное взаимодействие учителя и обучающегося.

В систему работы по формированию благоприятного психологического микроклимата урока можно включить следующие приемы и методы.

– Создание для обучающегося «ситуации успеха» при работе над учебными заданиями. Например, задание разбивается на отдельные, связанные друг с другом этапы - это в значительной мере снимает чувство неуверенности, боязни приступить к внешне сложной работе [1]. Обозримость каждого этапа позволяет ученикам постепенно, по шагам приблизиться к итоговому результату. Постепенность в нарастании сложности способствует тому, что практически все обучающиеся оказываются в состоянии «подняться по лестнице», осилить всю работу.

– Проектная деятельность, которая помогает создать на уроке атмосферу сотрудничества [2]. Сотрудничество является важным фактором для создания ситуации успеха, снимает стрессовую ситуацию, напряжение, позволяет полнее раскрыться подростку. Оно является необходимым условием для личностного самоопределения и способствует раскрытию перед обучающимися перспективы их роста, помогает добиваться радости успеха, а также реализовать одну из главных задач учебно-воспитательного процесса – помочь осознать свои возможности и поверить в себя.

– Наличие эмоциональных разрядок (поучительная картинка, афоризм, поговорка, улыбка, шутка) необходимо на каждом уроке, но особенно ценным становится при изучении сложных тем курса, рассмотрения абстрактных понятий и сложных алгоритмов.

– Психологическая поддержка. Учитель должен вести себя корректно и всегда приходить на помощь к ребенку [3]. Если ученику с трудом даётся обучение, важно обращать внимание даже на самые его незначительные успехи, поддерживать его в желании освоить учебный материал. Часто бывает важно оценивать ребенка с позиций того, что у него стало получаться, чему он научился по сравнению с тем, что было раньше, и обязательно отмечать это похвалой, что, как правило, вызывает у него уверенность в своих силах, стремление соответствовать этой оценке.

Воспитание у обучающихся культуры здоровья необходимо для их подготовки к самостоятельной жизни. Богатое поле для деятельности в этом плане представляет решение прикладных задач, контекстно связанных с правильным питанием, соблюдением режима дня, профилактикой вредных привычек, безопасным образом жизни. Таким образом, изучение математики вносит свой вклад в формирование ответственного отношения к здоровому образу жизни.

Создание здоровьесберегающей среды, правильная организация урока, комплекс приемов и методов создания благоприятного психологического микроклимата и включение в урок материала, направленного на формирование культуры здорового образа жизни, в системе должны использоваться на уроках математики, способствуя поддержанию и укреплению здоровья обучающихся и создавая основу для успешного усвоения учебного материала.

Библиографический список

1. Быков А.А., Сенчилов В.В., Тимофеева Н.М., Киселева О.М., Тимофеева Т.И. Возможности дистанционного обучения в преподавании геометрии учащимся с особыми образовательными потребностями // Международный научно-исследовательский журнал. №12(65). 2017. С. 99-103. URL: <https://research-journal.org/wp-content/uploads/2011/10/12-1-66.pdf> (дата обращения 15.07.2018).
2. Зимнякова И.Ю. Обучение школьников навыкам группового взаимодействия. Методич. рекомендации для учителей и психологов / И.Ю. Зимнякова, И.В. Михайлычева, О.Я. Шпильчина. Иваново, 2001. 41 с.
3. Цукерман Г.А. Виды общения в обучении. Томск: Пеленг, 1993. 268 с.