**Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья в условиях Крайнего Севера.**

КЛЮШНИК Оксана Леонидовна, директор

ЛОМОВА Елена Парферьевна, заместитель директора по УВР

Поломошнова Светлана Анатольевна, педагог-психолог

*Муниципальное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида*

 *ЗАТО г. Североморск Мурманской области*

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»

В.А.Сухомлинский

Социально-экономические изменения, происходящие в России с переходом к рыночной экономике, при некоторых позитивных моментах этого процесса привели к ухудшению социально-бытовых, экологических, гигиенических и психических условий, что негативно сказалось на здоровье взрослого и детского населения страны. Медико-демографическая ситуация, сложившаяся в настоящее время в стране, к сожалению, не улучшается, а в большинстве регионов имеет тенденцию к ухудшению. По данным Минздравсоцразвития Российской Федерации, начиная с 1991г., кризис в стране привел к ухудшению психического здоровья в структуре заболеваний: 72,3% приходится на непсихические расстройства, 16% на психозы, 11,7% на умственную отсталость. Возникла драматическая ситуация с алкоголизмом, наркоманией. Ежегодный рост заболеваемости наркоманией составляет 75 - 80%, свыше 4/5 несовершеннолетних употребляют спиртные напитки.

В настоящее время проблема здоровья населения России является одной из самых актуальных для нашего общества.  Центральное место занимает проблема здоровья детей, без решения которой у страны нет будущего. В Послании Президента Российской Федерации Дмитрия Медведева Федеральному Собранию Российской Федерации (2010 год) говорится, что «стратегический приоритет политики  в сфере детства – это формирование и развитие ценностей здорового образа жизни».

Обоснованное беспокойство вызывает состояние здоровья детей школьного возраста, распространение инфекционных заболеваний, ВИЧ-инфекции. Стремительно среди детей увеличиваются так называемые "болезни поведения", в том числе: алкоголизм, табакокурение, наркомания, токсикомания, сексуальная распущенность, рост проявлений девиантного и делинквентного поведения, наблюдается увеличение числа убийств и самоубийств среди несовершеннолетних. По оценкам Института возрастной физиологии Российской академии образования от 25% до 60% мальчиков-подростков и 11% - 38% девушек 14 лет являются активными курильщиками, причём постоянно снижается возраст приобщения детей к алкоголю, наркотическим и токсическим веществам

В связи с этим проблема укрепления здоровья и улучшения физического развития подрастающего поколения остается в наше время исключительно актуальной. Это особенно остро наблюдается в зонах с неблагоприятными климатогеографическими условиями проживания.

Проблема адаптации к условиям среды занимает важное место в жизни человека. Ученые давно доказали тесную связь между климато-географической средой и физическим совершенствованием человека. Профессор Н.Р.Дерепа (1977), академик В.П.Казначеев (1980) отмечают, что Крайний Север с его климатическими особенностями предъявляет к организму человека более высокие требования, чем в других регионах страны.

Кольское Заполярье по природно-климатическим условиям не имеет в мире аналога. Большая часть Кольского полуострова располагается за Северным Полярным кругом. Ледяное дыхание Арктики здесь всегда ощутимо. Климат Кольского Заполярья капризный.

Как отмечают исследователи в области охраны здоровья населения в условиях Севера Берсенев С.И., Грибанов Л.В. и др., развитие болезней на севере имеет определённую специфику, связанную не только с особенностями геомагнитной среды, светового и холодового режимов, приливных и неприливных сил тяжести в северных широтах, но и сопутствующим психологическим стрессом, техногенным загрязнением окружающей среды, недостатком витаминов, микроэлементов, кальция и т.д. Совокупность характерных для северян расстройств адаптации названа синдромом полярного напряжения. Многие восстановительные процессы на Севере протекают у человека замедленно.

Дети, живущие в северных регионах России, представляют собой одну из наиболее социально незащищённых групп населения.

В связи с этим здоровье детей Кольского Севера отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования, что находится в соответствии со ст.51 Федерального закона «Об образовании»; Федеральной программы «Дети Севера» и программы «Развитие образования Мурманской области на 2011-2015г.г. (подпрограмма «Формирование здорового образа жизни и организация отдыха, оздоровления и занятости детей и подростков»).

Решение этой проблемы – сохранение и укрепление здоровья детей, требует совместных усилий и координации деятельности всего социального комплекса области.

Ухудшение здоровья школьников диктует необходимость поиска механизмов приостановки этой устойчивой негативной тенденции, препятствующей раскрытию актуальных и потенциальных возможностей ученика в динамике его индивидуального развития в ходе обучения. Жизненно необходимым условием для развития личности школьника становятся инновационные педагогические подходы, позволяющие обучать любого школьника в зоне его ближайшего развития соответственно его психолого-физиологическим особенностям. В ряду таких инновационных педагогических подходов следует назвать моделирование образовательной среды, обеспечивающей абилитацию обучающихся с отклонениями в развитии.

Учитывая ключевую роль образования в управлении общественным развитием, в качестве основной стратегической цели модернизации образования наряду с культурологическим подходом предполагается ориентация на здоровьесберегающие педагогические технологии, воспитание потребности в сохранении и развитии здоровья как ценности.

Основной целью в области здоровьесбережения обучающихся специального (коррекционного) образовательного учреждения VIII вида является повышение эффективности оздоровительной работы посредством создания условий для сохранения и укрепления здоровья как важнейшего фактора развития личности через приведение образовательного процесса в соответствие с психофизиологическими возможностями всех его субъектов.

Описанием здоровьесберегающих технологий занимаются многие исследователи, ученые (В.Д. Сонькина, Н.К. Смирнова, О.В. Петров и др.), которые каждый по-своему рассматривают это понятие. Но все указывают на одну закономерность при применении её в учебно-воспитательном процессе, а именно, учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям психофизического развития учащихся определенной ступени образования и создание благоприятного эмоционально-психологического климата в учебно-воспитательном процессе. А это очень важно в системе специального (коррекционного) образования, так как образовательная модель для всех обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – гибкая, разносторонняя и индивидуализированная, в интегрированных условиях.

Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида ЗАТО г. Североморск относится к разряду образовательных учреждений с повышенным уровнем внимания к здоровью – «школа, содействующая сохранению здоровья детей». В школе разработана и действует программа «Здоровье». В соответствии программы деятельность школы-интерната направлена на:

* определение содержания, методов обучения и воспитания в соответствии с познавательными возможностями, психофизическими и возрастными особенностями детей с интеллектуальными нарушениями;
* внедрение здоровьесберегающих технологий в процесс обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.
* создание развивающей, здоровьесозидающей образовательной среды для формирования здорового образа жизни, совершенствования системы физического воспитания.
* совершенствование психологической поддержки школьников, профилактика девиантных и деликвентных форм поведения.
* реализация программ медикаментозного и немедикаментозного оздоровления детей.
* совершенствование материально-технической базы для физического развития и воспитания.

Все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе в системе специального (коррекционного) образования, на наш взгляд, должны быть разделены на три основные группы:

* технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
* технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
* разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Комплексное и системное применение всех групп технологий позволяет правильно организовать учебно-воспитательный процесс, с учетом уровня функционального состояния школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать работоспособность на оптимальном уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Рассмотрим использование здоровьесберегающих технологий в условиях функционирования нашей школы-интерната.

**Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса.**

В школе-интернате большое внимание уделяется выполнению санитарных норм, которые имеют важное значение для снижения уровня утомляемости обучающихся. Сюда относятся соответствие наполняемости классов кубатуре классного помещения, соблюдение норм освещения, своевременное проветривание учебных классов, соответствие типо-размеров мебели росту обучающихся.

Гигиенические требования к составлению расписания занятий в школе-интернате сводятся к обязательности учета динамики изменения физиологических функций и работоспособности учащихся на протяжении рабочего дня и недели, а также «трудности» учебных предметов и преобладания статического или динамического компонентов во время занятий. Динамический компонент преобладает на уроках физической культуры, изобразительного искусства, музыки, ритмики (в начальных классах). Расписание уроков составлено в соответствии СанПин для специальных общеобразовательных школ-интернатов для детей, имеющих недостатки в физическом и умственном развитии, утвержденных Главным государственным санитарным врачом СССР от 06.03.1986 N 4076-86.

Профилактика перегрузок, перенапряжения и обеспечения условий успешного обучения школьников, сохранения их здоровья обеспечивается рациональной организацией учебного процесса.

Объем нагрузки способствует поддержанию функционального состояния школьников в процессе учебной деятельности, дает возможность длительно поддерживать умственную работоспособность, предупреждает преждевременное наступление утомления. В период полярной ночи с 1 декабря по 1 марта продолжительность уроков составляет 35 минут при увеличении длительности перемен. Практика показала, что использование больших перемен способствует снижению уровня утомляемости учащихся. Вносятся изменения в режим дня: подъем перенесен на 30 минут позже: с 7.30 на 8.00.; обязательные вечерние прогулки перед сном.

Высокое значение придается медицинскому обслуживанию обучающихся. По результатам ежегодного медосмотра и заключений врачей-специалистов проводятся комплексы лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий, медикаментозное лечение, физиолечение, витаминотерапия, ЛФК, общее кварцевание детей.

**Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников.**

Известно, что школьный урок оказывает серьезнейшее влияние (положительное или отрицательное) на здоровье учащихся. В связи с этим использование на уроках здоровьесберегающих технологий - залог успешности учебно-воспитательного процесса.

Анализ научно-методической литературы и собственный практический опыт педагогов школы-интерната позволяют выделить четыре основных правила оптимальной организации учебного процессас позиции здоровьесберегающих технологий.

*Правило 1. Правильная организация урока,* т.е. учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

*Правило 2. Использование каналов восприятия.* Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности - функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга: левополушарные, правополушарные и равнополушарные люди. На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают: аудиальное восприятие; визуальное восприятие; кинестетическое восприятие. Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

*Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся.* Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей.

*Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности.* При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.

Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:

5-25-я минута — 80%;

25-35-я минута — 60-40%;

35—40-я минута — 10%.

Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Утомление — возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном ощущении усталости. Но утомление не следует рассматривать только как отрицательный феномен. Это защитная, охранительная реакция организма, стимулятор его восстано­вительных процессов и повышения функциональных возможностей. Действительно, отрицательное влияние на организм оказывает постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление.

**Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Время** | **Нагрузка** | **Деятельность** |
| 1-й этап. Врабатывание | 5 мин. | Относительно невелика | Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение |
| 2-й этап.Максимальная работоспособность | 20-25 мин. | Максимальное снижение на 15-й мин. | Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом |
| 3-й этап. Конечный порыв | 10-15 мин. | Небольшое по­вышение работоспособности | Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного |

Специальными исследованиями выявлено, что у учащихся, заканчивающих занятия с сильным и выраженным утомлением, диагностируется неспецифическое напряжение организма — десинхроноз, являющейся основой формирования психосоматических заболеваний. Следовательно, снижая утомление, поддерживая и восстанавливая работоспособность учащихся, контролируя ее изменение в ходе процесса обучения, мы будет способствовать здоровьесбережению.

Целостная система формирования культуры здоровья воспитанников реализуется посредством моделирования образовательной среды с учетом потребностей сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса. Одной из составляющей этой системы является физическое воспитание и развития обучающихся, которое включает в себя следующие компоненты:

* утренняя спортивно-оздоровительная зарядка;
* уроки физической культуры;
* занятия ЛФК;
* музыкально-ритмические занятия;
* оздоровительно-спортивные занятия;
* оздоровительное плавание;
* физкультурные и релаксационные паузы в режиме урока;
* организация и участие в спортивных соревнованиях.

Утренняя спортивно-оздоровительная зарядка (10-15 мин.) проводится инструктором по физической культуре и включает комплекс общеускрепляющих упражнений, респираторную гимнастику.

*Уроки физической культуры* проходят 3 раза в неделю. На уроках используется дифференцированный подход в зависимости от группы здоровья и психофизического состояния обучающихся.

*Занятия ЛФК* охватывают учащихся с 1 по 10 класс. Проводятся в индивидуальной и групповой форме. Цель групповых занятий в начальной школе: преодоление недостатков физического развития путем средств, направленных на профилактику нарушений функций опорно-двигательного аппарата, активизаций работы всех систем организма, формирование оптимального двигательного стереотипа, снятие психоэмоционального напряжения. На занятиях используются комплексы общеразвивающих упражнений с предметами направленные на развитие основных мышечных групп, подвижности в суставах, развитие непроизвольного внимания и координации движений. В комплекс лечебной гимнастики включены упражнения на фитболах, которые позволяют индивидуализировать лечебно-образовательный процесс, конкретно корригировать и вести профилактическую работу по формированию правильной осанки. Дыхательные комплексы проводятся в сенсорной комнате. Данный подход к занятиям оказывает дополнительное тормозное действие на процессы возбуждения в ЦНС. В программу включены занятия с использованием самомассажа. Осенью и зимой занятия проводятся на воздухе. Используется дозированная ходьба, подвижные игры. Два раза в год учащиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата и имеющие хронические заболевания проходят курс лечебного и классического массажа.

*Музыкально-ритмические занятия*проводятся в 1-4 классах 2 раза в неделю по 40 минут. Работа проводится в двух направлениях: элементы народного танца и танцевальная гимнастика.

Комплексы упражнений обладают большой двигательной активностью, цель которых – многократное повторение элементов, позволяющих выработать тот или иной навык. Основной структурной единицей музыкально-ритмических занятий является композиция, т.е. слитные по технике выполнения и непрерывные по содержанию двигательные упражнения, которые объединяются в комплекс.

*Оздоровительно-спортивные занятия и занятия ОФП* проходят 3 раза в неделю и охватывают учащихся с 1 по 10 класс. В программу включены следующие виды двигательной активности: пионербол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, подвижные игры, гимнастика, аэробика. В период полярной ночи интенсивность физических нагрузок снижается. Включаются паузы релаксации, упражнения на укрепление цилиарной мышцы. С целью активизации внимания детей в начальной школе используется инвентари яркой, контрастной окраски, музыкальное сопровождение. Два раза в год: сентябрь, апрель проводится сдача контрольных нормативов по ОФП (семь видов).

Для укрепления иммунной системы и закаливания организма ежегодно с февраля по май обучающиеся посещают оздоровительные группы по плаванию. Программа занятий имеет спортивную и корригирующую направленность.

Сборные команды школы-интерната регулярно принимают участие в городских и областных *спортивных соревнованиях* и первенствах:

* Первенство области по ОФП;
* Областной спортивный праздник «Веселые старты» для детей-инвалидов;
* Первенство области по легкой атлетике, лыжным гонкам среди коррекционных школ-интернатов;
* Городские соревнования по футболу;
* Городские соревнования «Школа выживания», «Экологическая тропа».

С целью профилактики переутомления и снятия психоэмоционального напряжения в режиме урока и на переменах проводятся *динамические паузы*. Упражнения подбираются для снятия общего или локального утомления. Виды динамических пауз:

* Упражнения для кистей рук;
* Гимнастика для глаз;
* Гимнастика для улучшения слуха;
* Дыхательные упражнения;
* Упражнения, улучшающие мозговое кровообращение;
* Упражнения на коррекцию осанки.

Оценка эффективности физкультурно-оздоровительной работы определяется по анализу индивидуальных карт физического развития, где фиксируются изменения в развитии физических качеств, умений и навыков, после выполнения контрольных тестов, которые проводятся в начале и конце учебного года. По результатам тестирования составляется дальнейший план двигательной активности и физического развития учащихся. В период с 2009 по 2011 учебный год наблюдается динамика развития физических качеств, умений и навыков. По результатам внутришкольного мониторинга показатели увеличились: силовые качества на 4-6%, аэробная выносливость на 4%, гибкость на 2-3%, координация движений на 7%, равновесие на 8%, мелкая моторика на 7%, сила мышц брюшного пресса 4,8%, мышц нижней части спины 5%. У двух учащихся снят диагноз: сколиоз I-II степени.

**Психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности.**

К этой группе относятся технологии используемые на уроках (снятие эмоционального напряжения, создание благоприятного психологического климата на уроке, охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни, комплексное использование личностно ориентированных технологий, использование ТСО) и технологии применяемые во внеурочной деятельности (сенсорная комната, шунгитовая комната, кабинет биологической обратной связи БОС).

* *Снятие эмоционального напряжения*

Важнейшим фактором успешного общения педагога и обучающего, составляющей эффективного обучения является снятие эмоционального напряжения. Для этого педагог может использовать игровые технологии, игровые обучающие программы, оригинальные задания и задачи, вводить в урок исторические экскурсы и отступления. Эти приемы также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т.п. Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения. Здесь же можно отметить и прием использования литературных произведений, иллюстрирующих то или иное явление или событие.

* *Создание благоприятного психологического климата на уроке*

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой стороны, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что, в конечном итоге, приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

* *Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.*

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как связан изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

Многие учебные темы могут быть использованы для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения школьников к своему здоровью. Сюда же можно отнести и профилактику детского травматизма, несчастных случаев, связанных с неправильным поведением ребенка в различных бытовых ситуациях.

* *Комплексное использование личностно ориентированных технологий.*

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Использование этого вида технологий особенно актуально в коррекционной школе, т.к. специфика контингента воспитанников коррекционной школы-интерната (в основном дети, имеющие неблагоприятные показатели физического здоровья, серьезные неврологические отклонения) требует особых условий в организации образовательного пространства. Учитывая контингент воспитанников, который неоднороден по своему составу с точки зрения картины психофизических нарушений, педагогический коллектив опирается на научно-методические разработки, технологии, которые обеспечивают коррекционно-развивающее сопровождение разноуровневых групп детей. В качестве ведущей инновационной технологии школа-интернат использует систему коррекционно-развивающего сопровождения - создание коррекционно-развивающего пространства, которое обеспечивает развитие механизмов компенсации каждого воспитанника.

**Сведения о заболеваниях обучающихся**

**за последние 3 года.**

***а***

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид заболевания** | **% обучающихся** |
| Сердечно-сосудистые заболевания | 19 |
| Заболевания желудочно-кишечного тракта | 17 |
| Заболевания почек | 13 |
| Эписиндром | 2 |
| Болезнь Дауна | 3 |
| ХВГ «В» | 1 |
| Энурез | 17 |
| Энкопрез | 1 |
| Сколиоз | 4 |

Система коррекционно-развивающего сопровождения предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности в зависимости от уровня интеллектуального развития, психофизического состояния и индивидуальных особенностей каждого обучающегося. При этом перед учителем встают задачи: создания атмосферы заинтересованности каждого обучающегося в работе класса; стимулирования обучающихся к высказываниям без боязни ошибиться; создания педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ребенку проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому обучающемуся, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

* *Использование ТСО как средства интерактивного обучения.*

Большую роль в решении различных педагогических задач, в том числе, и в вопросах здоровьесбережения, играют технические средства обучения. В современных условиях особое место среди ТСО отводится персональному компьютеру с мультимедиапроектором.

Экранная форма компьютерной (и аудиовизуальной) информации даёт редкую пока возможность учителю и классу совместного наблюдения и размышления над фактами, поиска выхода из проблемных учебных ситуаций, позволяет по ходу усвоения обсудить актуальность и значимость изучаемого материала.

Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Нельзя сбрасывать со счетов и психологический фактор: современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц. Интерактивные элементы обучающих программ позволяют перейти от пассивного усвоения к активному, так как учащиеся получают возможность самостоятельно моделировать явления и процессы, воспринимать информацию нелинейно, с возвратом к нужному фрагменту, с повторением виртуального эксперимента с теми же или другими начальными параметрами.

В последнее время среди педагогов, активно использующих современные технологии в процессе обучения, стали популярны компьютерные презентации. В этом случае перед учителем открывается широкое поле деятельности с огромными возможностями. Здесь, в отличие от обучающей программы, преподаватель сам волен выбирать форму и последовательность представления материала, расширить содержание и иллюстрировать его как готовыми, так и самостоятельно выполненными рисунками, фотографиями, анимациями и видеофрагментами.

Однако здесь важно соблюдать принцип разумного использования компьютера, поскольку нерациональное применение ТСО в ходе урока может привести к обратным результатам – повышенному утомлению и психоэмоциональному напряжению. При подготовке компьютерных презентаций необходимо руководствоваться принципами оптимизации подачи материала: не злоупотреблять ненужной анимацией объектов, подбирать нейтральный фон, не раздражающий глаза, избегать “режущих” глаз цветов и их сочетаний.

Компьютер на уроке позволяет учителю реализовать в обучении современные технологии. При этом персональный компьютер следует рассматривать как современное техническое средство обучения, помогающее учителю решать насущные задачи активизации познавательной деятельности и развития нестандартного, творческого мышления учащихся в сочетании с мероприятиями, направленными на охрану физического и психического здоровья школьников.

* *Сенсорная комната.*

Говоря о здоровьесберегающих технологиях, которые применяются в нашей школе-интернате во внеурочной деятельности, в первую очередь следует остановиться на технологии работы в сенсорной комнате.

Сенсорная комната - это специально оборудованный кабинет, включающий два функциональных блока: релаксационный (мягкие подушки, пуфики, установка для аромотерапии, библиотека релаксационной музыки) и активизационный (оборудование со светооптическими и звуковыми эффектами, сенсорная тропа, сухой бассейн, массажные валики).

Сенсорная комната содержит в себе: мягкую, зрительную, звуковую, тактильную среду, а также воздушную (среда запахов). Комната является мощным инструментом для сенсорного и познавательного развития, проведения психологических консультаций. Обстановка сенсорной комнаты способствует нормализации психического состояния детей.

На занятия в сенсорную комнату зачисляются обучающиеся, имеющие нарушения психического и эмоционального развития, испытывающие трудности в адаптации и не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проводятся подгруппами по 2-4 человека или индивидуально 1-2 раза в неделю. Продолжительность группового занятия 20-30 минут, индивидуального 15-25 минут. Особенно интенсивно сенсорная комната используется в период полярной ночи.

Основные задачи работы в сенсорной комнате:

* коррекция нарушений психического и эмоционального развития;
* снятие психоэмоционального напряжения;
* профилактика переутомления;
* развитие психомоторики и сенсорных процессов.

Основные виды работы:

* дыхательная гимнастика;
* мышечная релаксация;
* игровые занятия на развитие эмоциональной сферы детей;
* занятия на развитие сенсорно-моторных ощущений.

При построении циклов занятий используется один или несколько блоков одновременно в зависимости от психофизических особенностей ребенка.

Результат работы в сенсорной комнате – снижение у детей уровня психоэмоционального напряжения, улучшение адаптационных возможностей, улучшение сенсорных показателей (зрительная, слуховая и тактильная дифференциация).

* *Технология биологической обратной связи (БОС).*

Технология функционального биоуправления, базирующаяся на центральных механизмах физиологической регуляции (БОС), предназначена для направленного немедикаментозного изменения человеком параметров своих физиологических функций в нужном для лечебных или оздоровительных целей направлении с использованием компьютерных технологий.

В основе всех применяемых программ БОС, лежит методика формирования правильного диафрагмального дыхания, которое влияет на качество жизни ребенка. В качестве «учителя правильного дыхания» выступает прибор биологической обратной связи. Через датчики информация о состоянии организма поступает в компьютер. Посредством компьютера с помощью приборов БОС ребенок в доступной для него форме, видит, слышит и осмысливает то, что от него скрыто природой: работу внутренних органов и систем организма. Если ребенку дать инструкцию, что надо делать, то он может сознательно управлять работой некоторых органов или систем. Изменения в работе организма тотчас отражаются на экране. Таким образом, человек небольшим усилием воли может научиться подстраивать работу организма так, чтобы улучшить состояние своего здоровья. Так осуществляется принцип обратной связи.

Цель кабинета БОС, действующего в нашем образовательном учреждении, - сохранение, укрепление и восстановление здоровья воспитанников. Внедрение данной программы в образовательный процесс обеспечивает:

* Основу для поддержания хорошего физического состояния и здоровья посредством повышения качества жизни;
* Формирование устойчивости к действию факторов окружающей среды и, в частности стрессоустойчивости;
* Выработку волевых и мировоззренческих качеств, позволяющих противостоять вовлечению в аддитивные поведенческие реакции (алкоголизм, наркомания, токсикомания);
* Улучшение академической успеваемости за счет повышения уровня адекватности ВНД (упрочения мотивации учения, развития произвольного внимания, увеличения уравновешенности нервных процессов в процессе учебных занятий);
* Формирование ответственности за свое здоровье перед собой и своими близкими, а также перед обществом.

В кабинете БОС работают комплексы:

* по формированию диафрагмально-релаксационного дыхания;
* по коррекции психоэмоциональных состояний;
* логотерапевтической коррекции.

Курс БОС включает теоретические и практические уроки. Теоретические уроки посвящены изучению процесса дыхания, как главной составляющей уровня здоровья, умению с помощью дыхательных упражнений справляться с последствиями стресса. Практические занятия проводятся в кабинетах оснащенных тренажерами БОС. Тренажеры позволяют ребенку самостоятельно обучаться диафрагмальному дыханию, дающему главный оздоровительный эффект.

В конце каждого урока качество занятий ребенка оценивается компьютером по пятибалльной шкале. Результаты занятия заносятся в паспорт здоровья.

На основании показателя ДАС (дыхательная аритмия сердца) по соответствующей таблице можно оценить биологический возраст. Попробовав дышать первый раз многие дети узнают, что их возраст соответствует 60-70 летнему старику, это одновременно и шокирует их и дает стимул для занятий. Через пять-шесть сеансов можно наблюдать реальный результат, биологический возраст снижается до 30-40 лет, а к двенадцатому-тринадцатому занятию у многих обучающихся приходит в состояние нормы. Этот показатель свидетельствует о формировании у воспитанников навыков диафрагмального дыхания.

* *Шунгитовая комната.*

Еще одним инновационным введением в учреждении является шунгитовая комната, в которой в качестве отделочного материала использован природный, карельский минерал шунгит. Он обладает целебными свойствами и предназначен как для общего оздоровления воспитанников имеющих заболевания бронхо-легочной системы, так и в качестве профилактики – массаж рефлексогенных зон. Сеансы в шунгитовой комнате позволяют восстановить иммунный и энергетический статус при синдроме хронической усталости. Сеансы длятся от 10 до 15 минут.

Здоровьесберегающие технологии включают специфические для каждого ребенка природные возможности, действие которых направлено на стимуляцию компенсаторно-адаптивных процессов, совершенствование саморегуляции, мобилизацию резервов функциональных систем, что составляет сущность адаптации к факторам среды. Правильно организованный учебно-воспитательный процесс побуждает к здоровому образу жизни.

В 2009-2010 учебном году специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат принимала участие в областном конкурсе по применению здоровьесберегающих технологий «Школа –территория здоровья» и заняла II место среди ОУ Мурманской области.

В 2010-2011 учебном году в соответствии с приказом Министерства образования и науки Мурманской области, приказа Управления образования Администрации ЗАТО г. Североморск на базе специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интернаты VIII вида начата опытно-экспериментальная работа по апробации программы «Разговор о правильном питании». Срок опытно-экспериментальной работы: апрель 2011г. – май 2013г. Необходимость апробации программы «Разговор о правильном питании» вызвана тем, что отсутствие правильной организации и культуры питания у детей ведет к ухудшению их здоровья. У многих детей все чаще проявляются симптомы повышенной утомляемости, авитаминоза, заболевания пищеварительного тракта, йододефицит. Цель эксперимента: теоретически обосновать и экспериментально проверить комплекс педагогических условий, обеспечивающий формирование основ рационального питания, культуры здоровья у детей с ограниченными возможностями здоровья.

Подводя итог, необходимо отметить, что в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе-интернате ищется позитивный опыт создания обновленных условий в с применением эффективных оздоровительных технологии. Получены обнадеживающие результаты: значительно снизились показатели заболеваемости; создана благоприятная психологическая среда в коллективе детей и педагогов; повысился интерес детей, сотрудников и родителей к здоровому образу жизни; эффективно действуют программы медикаментозного и немедикаментозного оздоровления детей; функционируют комнаты Здоровья (сенсорная комната, шунгитовая комната, кабинет БОС), где воспитанники могут отдохнуть, проверить некоторые показатели своего здоровья: пульс, силу, реакцию, частоту дыхания и т.п. Применение здоровьесберегающих технологий, позволяет осуществить комплексное оздоровительное воздействие на ребенка, способствуют психофизическому развитию в соответствии с индивидуальными возможностями обучающихся, что является основой для дальнейшей социализации и адаптации.

**Литература**

1. Амосов П.М. Раздумья о здоровье/П.М.Амосов. М.: Физкультура и спорт. 1987.64 с.
2. Архип И.А. Становление и развитие специального образования на Кольском полуострове: традиции, итоги и перспективы. / И.А.Архип, - СПБ: Союз, 2003. 207с.
3. И.П.Борисова Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения. -2005.-№ 10.-с.84-92
4. Ю.И.Гончаров Обоснование путей повышения физической подготовленности школьников Крайнего Севера. Автореф.дис.кандидата педагогических наук.
5. А.Б.Грибанов Рекомендации по повышению адаптации детей в условиях Севера средствами физической культуры и спорта. Методические рекомендации/А.Б.Грибанов, Ф.Г.Лапицкий. –Архангельск,1981.-21с
6. Г.В.Козловская Психическое здоровье детей –социальная проблема страны//Вестник педагогики.2003.№3.с.42-47
7. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника М., Просвещение,1986
8. Мазуревич В.И. Физическая культура и здоровье северян: Мурманское книжное издательство.1987
9. Ф.Г.Мухаметова Здоровьесберегающие технологии в классах коррекционно-развивающего обучения//Начальная школа. -2006.-№8.-с.105
10. Ю.В.Науменко Здоровьесберегающая деятельность школы//Педагогика. – 2005.-№6. –с.37-44
11. Ю.В.Науменко Здоровьеформирующая деятельность детского дома и школы-интерната//Методист.-2005.-№2.- с.45-49
12. Г.А.Халемский Школа-территория здоровья//Педагогика.-2005.-№3.-с.42-46