

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

В. В. Радыгина,

заведующая кафедрой основ специальной педагогики и психологии
Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка,
кандидат биологических наук, доцент

Охрана здоровья детей — приоритетное направление деятельности современного общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать учебные программы, а в будущем успешно трудиться в различных профессиональных сферах. В педагогической теории и практике последних десятилетий активно формируется такое направление, как здоровьесберегающая педагогика, которое обеспечивает осознание и практическое решение всеми участниками образовательного процесса задач формирования и укрепления здоровья, воспитания культуры здорового образа жизни. Выделение данного направления свидетельствует о понимании педагогической общественностью солидарной ответственности с врачами и родителями за детское здоровье, признании необходимости защищать тело и психику ребёнка от разнообразных травмирующих факторов.

Среди школьных факторов риска, которые негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей, отмечается функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья. Необходимость систематического повышения осведомлённости в этих вопросах сегодня ни у кого не вызывает сомнения. Руководители учреждений образования осознают, что успешность внедрения и реализации здоровьесберегающей педагогики во многом определяется уровнем компетентности педагогических кадров в сфере здоровьесберегающих образовательных технологий. Данная

компетентность рассматривается как явление, имеющее базовую и субъективную составляющие.

Базовая составляющая включает в себя систематизированные знания о результатах новейших исследований в области сохранения и укрепления здоровья детей: сведения о здоровье и его основных характеристиках, о психолого-педагогических основах здорового образа жизни, о здоровьесберегающей деятельности современного учреждения образования, о здоровьесберегающих, в том числе образовательных, технологиях. Субъективная составляющая предполагает понимание собственной ответственности за своё здоровье и здоровье детей, наличие осознанной мотивации на здоровье, а также личного опыта здорового образа жизни и применения здоровьесберегающих технологий.

Выделяют пять основных групп здоровьесберегающих технологий: медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологические здоровьесберегающие, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности, здоровьесберегающие образовательные технологии. Здоровьесберегающие образовательные технологии, в свою очередь, делятся на организационно-педагогические, психолого-педагогические, учебно-воспитательные, социально-адаптирующие и личностно развивающие, лечебно-оздоровительные технологии.

Покажем особенности реализации здоровьесберегающих образовательных технологий применительно к детям с особенностями

ми психофизического развития на примере *организационно-педагогических технологий*. Цель организационно-педагогических здоровьесберегающих образовательных технологий — обеспечить профилактику состояний утомления и переутомления, физического дискомфорта у детей с нарушениями развития.

В процессе учебной деятельности эти дети испытывают сенсорное, физическое и умственное утомление. Сенсорное утомление возникает в результате высоких нагрузок на зрительный и слуховой анализаторы, причём ведущим фактором здесь является зрительное напряжение. Система мероприятий по профилактике зрительных нарушений включает в себя соблюдение режима дня и учебных занятий, обеспечение достаточного освещения и рациональной рабочей позы, использование качественно оформленных учебных материалов, выполнение специальных зрительных упражнений.

Упражнения зрительной гимнастики можно разделить на две группы:

- обеспечивающие восстановление зрительной работоспособности;
- обеспечивающие подготовку глаза к предстоящей работе с целью улучшения её качества и профилактики быстрого утомления.

Первая группа включает в себя упражнения на снятие визуального напряжения (бесконтактный массаж глаз, оладонивание, пальцевой массаж точек акупунктуры, перемещение взгляда, моргание) и общего напряжения (релаксационные упражнения). Во вторую входят упражнения, обеспечивающие определённый эффект на уровне отдельных физиологических состояний (улучшают питание глаза моргание, надавливание на глазные яблоки; укрепляет глазодвигательные мышцы слежение за пальцем), а также развивающие функции центрального и периферического зрения (упражнения, улучшающие чёткость зрения вдаль и вблизи, упражнения с применением тренажёров). Учителю-дефектологу следует осознанно выбирать упражнения по профилактике зрительного утомления с учётом основной цели (восстановление зрительной работоспособности или подготовка зрительного анализатора к предстоящей деятельности), вида учебной деятельности, характера зрительной патологии, если такая имеется.

Физическое утомление возникает в результате воздействия динамических и статических нагрузок на организм ребёнка. Ведущая роль здесь принадлежит статическому утомлению. Сидение за партой — не пассивный процесс, а активное состояние мышц, поддерживающее туловище в определённом положении. Мышцы находятся в статическом напряжении длительное время, а это является фактором, угнетающим нейродинамику и регуляцию вегетативных функций организма. Поэтому особую актуальность приобретает расширение на уроке двигательной активности учащихся. Одним из путей решения этой проблемы может стать динамизация рабочей позы учащихся (сидя — стоя). Учитель планирует построение урока с таким расчётом, чтобы ребёнок несколько раз чередовал положения сидя и стоя. Учащимся рекомендуется менять рабочую позу 2—3 раза за урок с учётом характера предшествующего урока, состояния здоровья ребёнка в настоящий момент, индивидуальных особенностей. Важна не столько продолжительность пребывания в положении стоя, сколько сам факт смены поз.

Важное место в профилактике статического утомления у детей занимает проведение физкультминутки во время учебных занятий. Термином «физкультминутка» принято обозначать серию физических упражнений (3—5) во время урока теоретического характера. Упражнения по профилактике статического утомления можно разделить на две большие группы:

- упражнения для снятия напряжения мышц плечевого пояса, рук, туловища;
- упражнения по формированию правильной осанки.

Среди учителей бытует мнение, что физкультминутки нужны только младшим школьникам, которые ещё недостаточно адаптированы к длительным учебным нагрузкам. Однако не менее в физкультминутках нуждаются и более старшие учащиеся. Чаще всего истинной причиной неприятия физкультминуток выступает нежелание учителей «пожертвовать» временем урока для их проведения. В связи с этим следует заметить, что за счёт расширенного двигательного режима на уроках, коррекционно-развивающих и воспитательных занятиях

можно реализовать около 40 % суточной нормы двигательной активности детей с особенностями психофизического развития.

Умственное утомление возникает вследствие информационных нагрузок, несоответствующих возрасту, способностям, возможностям, состоянию здоровья ребёнка; выжой интенсификации учебного процесса, монотонности и однообразия выполняемых заданий, психоэмоционального напряжения детей. Целям профилактики умственных перегрузок служит рациональная организация урока, соответствующая следующим показателям: плотность урока — не менее 60 % и не более 80 %; смена видов деятельности — 3–5 раз; продолжительность различных видов деятельности — не более 10 минут; частота чередования различных видов деятель-

ности — не реже чем через 7–10 минут; количество используемых методов и приёмов преподавания — не менее 3; чередование методов и приёмов преподавания — не реже чем через 10–15 минут; наличие 2–3 эмоциональных разрядок; длительность применения технических средств обучения в соответствии с гигиеническими нормами; наличие физкультминуток, направленных на улучшение мозгового кровообращения, снятие нервно-психического напряжения.

Таким образом, умение распознавать дезадаптивные состояния у детей с особенностями психофизического развития и осуществлять профилактические мероприятия является неотъемлемой базовой компетенцией учителя-дефектолога в области здоровьесберегающей образовательной деятельности.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ С УМЕРЕННОЙ И ТЯЖЁЛОЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

В. А. Шинкаренко,

заместитель директора по научной работе

Института повышения квалификации и переподготовки кадров

Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка,

кандидат педагогических наук, доцент

Учебными планами 2-го отделения вспомогательной школы (школы-интерната) и центров коррекционно-развивающего обучения и реабилитации предусмотрены коррекционные занятия. Многие важнейшие вопросы их организации (объём по классам, возможные формы проведения, требование к работке индивидуальных коррекционных программ) решены самими учебными планами. В то же время у учителей вызывают затруднения следующие вопросы:

- определение направлений занятий;
- основания для выбора форм проведения занятий;
- определение тем занятий в календарном плане;
- определение задач и структуры занятий.

Первый из указанных вопросов вызван тем, что само содержание обучения учащихся с умеренной и тяжёлой интеллектуальной недостаточностью имеет выраженную