

УДК 376.112-4

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ С УЧАЩИМИСЯ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

В.И. Бугайчук

Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка (Минск)

Научный руководитель – Л.В. Таболина, канд. пед. наук, доцент

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме применения здоровьесберегающих технологий в процессе обучения учащихся с тяжелыми нарушениями речи. В статье описаны теоретические основы применения здоровьесберегающих технологий на уроках, а также даны конкретные рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе с детьми с тяжелыми нарушениями речи.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии; тяжелые нарушения речи; учащиеся; особенности психофизического развития.

THE USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS WITH STUDENTS WITH SEVERE SPEECH DISORDERS

V. Bugaichuck

Abstract. The article is devoted to the urgent problem of using health-saving technologies in the process of teaching students with severe speech disorders. The article describes the theoretical foundations of the use of health-saving technologies in the classroom, as well as provides specific recommendations on the use of health-saving technologies in the educational process with children with severe speech disorders.

Keywords: health-saving technologies; severe speech disorders; students; features of psychophysical development.

Сегодня одним из приоритетных направлений государственной политики в области образования является сохранение и укрепление здоровья школьников. Анализ содержания образования на различных уровнях дает основание заключить, что одной из ключевых идей является формирование культуры здоровья обучающихся. Повлиять на улучшение здоровья учащихся, изменить их собственное отношение к своему здоровью можно в том случае, если в школе будет создана здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения, использованы здоровьесберегающие технологии и будет проводиться регулярная просветительская работа с родителями.

Очевидным становится существенное ухудшение здоровья обучающихся, которое связано, прежде всего, с возрастанием объема и усложнением учебной нагрузки, недостатком двигательной активности, неправильным питанием детей, наличием частых стрессов, а также их несоблюдением гигиенических требований в организации учебного процесса.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить обучающимся возможность сохранения здоровья за период обучения в образовательном учреждении, сформировать у них необходимые для этого знания, научить использовать полученные знания в современной жизни. Данные технологии направлены на укрепление, сохранение, а также формирование здоровья обучающихся [1, с.76].

Термин «здоровьесберегающие технологии» появился относительно недавно, в начале 2000-х годов. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями понимают психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии способствуют рациональной организации учебного процесса таким образом, чтобы он соответствовал психофизическим особенностям обучающихся [2, с. 127].

Главную роль в реализации здоровьесберегающих технологий берет на себя педагог, так как в здоровьесберегающей педагогике фундамент строится на психолого-педагогических принципах. Ключевой идеей данной стратегии является необходимость создания здоровьесберегающего образовательного пространства, благодаря которому сокращаются или отсутствуют негативные для здоровья детей факторы учебного процесса. И затем со временем выстраиваются условия, которые помогают созданию здоровьесберегающего, здоровьесозидающего пространства в учреждении общего среднего образования. Для организации здоровьесберегающего образовательного пространства необходимо учитывать ряд факторов. Остановимся подробнее на каждом из них.

Использование предметных ресурсов образовательного учреждения предполагает подбор тонов окраски стен, потолков и школьного оборудования, что имеет не только эстетическое значение, но и существенным образом влияет на эмоциональное состояние школьников, их самочувствие и работоспособность. Правильно сформированная цветовая гамма школьных помещений улучшает внимание учащихся. Психологи, специализирующиеся на вопросах воздействия цвета, рекомендуют для школьных помещений гамму цветов от желтовато-зеленого, через желтый до оранжевого, однако синий и зеленый цвета также подходят для классных комнат, ориентированных на юг, особенно в южных регионах страны. Кроме того, необходимо учитывать возрастные особенности восприятия цвета детьми. Дети разного возраста предпочитают разные цветовые гаммы в окраске стен класса: учащиеся младших классов – «теплые» тона (желтый,

оранжевый), средних классов – различные оттенки зеленого, старшеклассники – «холодные» тона (серый, голубой) [3, с. 78].

Следующий фактор организации здоровьесберегающего образовательного пространства – это положение тела ребенка во время выполнения основных видов деятельности на уроке (чтение, письмо и др.). Самая экономичная на уроке поза – «сидя»: не менее $\frac{2}{3}$ длины бедер должны лежать на сидении, ноги согнуты в коленях и тазобедренном суставе под прямым углом. Сидеть учащийся должен с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы, позвоночник при этом опирается на спинку стула. При чтении предплечья учащегося симметрично, без напряжения должны лежать на поверхности стола (парты), кисти – поддерживать книгу с наклоном по отношению к глазам под углом в 15° . При письме предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно, плечи находятся на одном уровне, голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола (тетради, книги) должно составлять 30–35 см. Тетрадь при письме должна лежать на столе под углом в 30° . Левая рука (правая рука у левшей) ученика поддерживает и двигает тетрадь снизу-вверх. Непродолжительные отклонения от указанных поз нужны для отдыха, расслабления, но они не должны быть привычными, так как это приводит к нарушению осанки. Для периодического изменения позы, что нередко требуется учащимся с ТНР, используются «конторки», которых бывает достаточно 2–3 в классе. В задачи учителя, заботящегося о здоровье своих учащихся, входит контроль за мебелью, которая соответствует каждому. Длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка. Высота ножек стула должна равняться длине голени. Между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдерживать расстояние, равное ширине кисти ребенка [3, с. 80].

При реализации здоровьесберегающих технологий необходимо оптимизировать учебную нагрузку. Показатели рациональности организации учебного процесса определяются: объемом учебной нагрузки – количеством уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий; нагрузкой от дополнительных занятий в школе: факультативов, индивидуальных занятий, занятий по выбору и т.д. – их частота, продолжительность, виды и формы работы; нагрузкой от занятий активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные занятия и т.д. Наиболее трудные предметы рекомендуется включать в расписание вторыми или третьими уроками, но не первыми и не последними, нежелательно проводить 2 или 3 трудных урока подряд. Утомительность урока определяется не каким-то одним фактором, а определенным сочетанием, совокупностью трех основных факторов: трудностью, насыщенностью учебными элементами, эмоциональным состоянием учащихся.

У первоклассников урок должен длиться 35 минут, для 2-х классов рекомендуется комбинированный урок с использованием последних 10 мин для снятия утомления – чтение художественной литературы, настольные игры, разучивание комплекса физических упражнений и др. В остальных классах нужно проводить физкультминутки на втором и последующих уроках, примерно через 20

мин от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса, фазы двигательного беспокойства [3, с. 84].

Двигательная активность детей с ТНР должна быть правильно организована и только в этом случае она сыграет большую роль в развитии их здоровья. В силу особых образовательных потребностей дети с тяжелыми нарушениями речи не всегда самостоятельно включаются в процесс выполнения каких-либо упражнений и заданий, их необходимо специально мотивировать. Поэтому игры и упражнения рекомендуется подбирать индивидуально и адаптировать в соответствии с речевыми и физическими возможностями учащихся. Двигательная активность складывается из ежедневной (утренняя гимнастика, ходьба, подвижные перемены и паузы в режиме учебного дня) и периодической, которая может быть разнообразной. Каждый учитель проводит физкультминутки на своих уроках, учитывая специфику предмета. Обычно они включают 3–5 физических упражнений во время урока по предметам теоретического цикла (2–3 мин) или урока труда (3–5 мин). Они могут проводиться с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и с использованием различных средств, которые помогают восстановить оперативную работоспособность. Время начала физкультминутки выбирает сам педагог, ориентируясь на состояние, когда у значительной части учащихся начинает проявляться утомление. В течение урока проводится 1-2 физкультминутки, обязательно на третьем и последующих уроках.

Приоритетная задача современного специального образования – сохранение и укрепление здоровья детей с особенностями психофизического развития. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства для учащихся с тяжелыми нарушениями речи будет способствовать повышению эффективности образовательного процесса, предупреждению утомляемости и, соответственно, повышению мотивации учебного труда. Таким образом, здоровьесберегающее образовательное пространство будет оказывать позитивное влияние на эмоциональное отношение учеников к учебной деятельности и повышать результативность коррекционно-образовательного процесса.

Список использованных источников

1. Золотухина, И. П. К вопросу о педагогическом моделировании здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения / И. П. Золотухина // Совет ректоров. – 2013. – № 6. – С. 73–76.
2. Поваляева, Г. А. Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми, имеющими нарушения речи / Г. А. Поваляева // Вестник Хакасского гос. ун-та. – 2015. – № 14. – С.127–129.
3. Смирнов, Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2008. – 288 с.