



Серия  
«Здоровье в  
школе»  
Выпуск 3

## Проведение занятий с применением средств информатизации в здоровьесберегающей среде



Методические  
рекомендации

Государственное бюджетное  
специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся,  
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (VI вида) специальная  
(коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №9  
Калининского района Санкт-Петербурга

---

**Проведение занятий  
с применением средств информатизации  
в здоровьесберегающей среде**

*Методические рекомендации*

Санкт-Петербург  
2013

Печатается по решению  
Научно-экспертного совета  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

#### Авторы - составители

*Л.Ф.Агеева; А.В.Вольтов, к.п.н.; Н.С.Виноградова; Л.П.Верхоланцева; Е.А.Гончарова;  
Н.В.Григорьева; А.А.Егорова; Т.В.Ефимова; Л.И.Иванова; Ю.М.Ильенкова;  
Е.А.Капустина; Е.С.Калита; С.М.Казакевич; Р.В.Келарева; Н.А.Козырева;  
Е.Б.Котова; Н.В.Ларионова; Е.В.Матюхина; Л.М.Матвеева; Т.И.Назарова;  
О.В.Осипова; Т.Г.Петрашова; С.В.Присич; Е.В.Пябус; Е.А.Роднянская; Т.С.Рябига;  
Т.В.Таболкина; В.А.Тимошок; Л.И.Толкачёва; О.В.Фёдорова; А.В.Цветкова;  
Э.Е.Щелкунова; И.В.Шуляковская*

#### Рецензенты

*Б.В.Авво, к.п.н., доцент кафедры педагогики  
психолого-педагогического факультета РГПУ им. А.И.Герцена*  
*В.П.Колесникова, директор информационно-методического центра  
Калининского района Санкт-Петербурга,  
Почётный работник общего образования РФ*

**Проведение занятий с использованием средств  
информатизации в здоровьесберегающей среде:  
Методические рекомендации / Серия: «Здоровье в школе» / –  
Вып. 3. – СПб: ГБС(К)ОУ школа-интернат № 9, 2013. – 121 с.**

При проведении учебных, внеклассных и внешкольных занятий с учащимися с применением средств информатизации педагог в первую очередь должен помнить о неблагоприятных факторах и опасностях здоровью школьника. В издании представлены методические рекомендации по безопасному использованию средств информатизации в образовательном процессе.

Материалы представляют интерес для руководителей, педагогов, специалистов служб здоровья образовательных учреждений, создающих здоровьесозидающую образовательную среду в своем учреждении, а также для специалистов системы повышения квалификации педагогических работников.

© ГБС(К)ОУ школа-интернат № 9  
Калининского района  
Санкт-Петербурга, 2013

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Рекомендации по профилактике заболеваний органов зрения школьников при проведении учебных занятий с использованием средств информатизации</b>	с.4
<b>2. Рекомендации по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата школьников при проведении учебных занятий с использованием средств информатизации</b>	с.8
<b>3. Рекомендации по обеспечению психической безопасности школьников при проведении учебных занятий с использованием средств информатизации</b>	с.16
<b>4. Рекомендации по обеспечению безопасности школьников от излучения при проведении учебных занятий с использованием средств информатизации</b>	с.20
<b>5. Рекомендации для родителей учащихся, активно использующих средства информатизации в дистанционном образовании, выполнении учебных заданий, самообразовании, для проведения досуга</b>	с.23
<b>6. Рекомендации по организации образовательного процесса, подготовленные педагогами школы-интерната №9 в рамках деятельности городской опытно-экспериментальной площадки</b>	
6.1. Методические рекомендации по использованию скандинавской ходьбы для реабилитации и профилактики заболеваний учащихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (Е.А.Гончарова)	с.25
6.2. Использование компьютерных технологий в здоровьесберегающей среде для развития навыка языкового анализа и синтеза на синтаксической основе (Н.В.Григорьева)	с.33
6.3. Коррекция походки и развитие функции рук у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (Л.И.Иванова)	с.40
6.4. Использование компьютерных технологий в здоровьесберегающей среде образовательного учреждения для развития когнитивно-познавательной сферы детей с ограниченными возможностями здоровья (Е.С.Калита)	с.43
6.5. Использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в условиях здоровьесберегающей среды ОУ как средство развития познавательной самостоятельности и творческих способностей учащихся с ОВЗ (Н.А.Козырева)	с.48
6.6. Развитие критического мышления учащихся в условиях здоровьесберегающей педагогики на уроках истории (Н.В.Ларионова)	с.51
6.7. Применение информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) с использованием здоровьесберегающих технологий для формирования правовой грамотности учащихся на уроках обществознания (О.В.Осипова)	с.53
6.8. Система работы над анализом и дифференциацией орфограмм на морфемном и морфологическом уровне как средство, обеспечивающее социальную адаптацию школьников (Е.В.Пябус)	с.54
6.9. Использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в здоровьесберегающей среде для повышения активизации познавательных процессов младших школьников с интеллектуальной недостаточностью (Т.В.Таболкина)	с.55
6.10. Развитие мелкой моторики у учащихся со сложной структурой дефекта в классах «Особый ребенок» (О.В.Фёдорова)	с.57

- 6.11. Работа с текстом на уроках чтения как основа языкового развития учащихся (Э.Е.Щелкунова) с.59
- 6.12. Использование информационно-коммуникационных технологий в здоровьесберегающей среде образовательного учреждения для развития универсальных учебных действий учащихся начальных классов (Л.П.Верхоланцева) с.61
- 6.13. Использование компьютерных технологий для формирования лексико-грамматического строя речи у учащихся младших классов как средство адаптации к основной школе (А.А.Егорова) с.65
- 6.14. Развитие графических навыков с использованием ИКТ у учащихся с ограниченными возможностями здоровья в здоровьесберегающей среде образовательного учреждения (Ю.М.Ильенкова) с.67
- 6.15. Здоровьесбережение учащихся при формировании учебных действий с использованием ресурсов сети «Интернет» (Е.А.Капустина) с.70
- 6.16. Игровые технологии как средство воспитания учащихся с ограниченными возможностями здоровья (Е.Б.Котова) с.72
- 6.17. Лексический анализ текста как условие формирования коммуникативной компетентности учащихся (Л.М.Матвеева) с.76
- 6.18. Упражнения на силовом тренажере «TORNEO» в диагностике силовых качеств и в соревновательной деятельности учащихся с двигательными нарушениями (Т.Г.Петрашова) с.79
- 6.19. Использование компьютерных технологий на уроках русского языка как средство развивающего обучения учащихся с ограниченными возможностями здоровья в здоровьесберегающей среде образовательного учреждения (Е.А.Роднянская) с.81
- 6.20. Развитие навыков самообслуживания через игровую деятельность в группе особый ребёнок (В.А.Тимошок) с.83
- 6.21. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий при подготовке учащихся к ЕГЭ и ГИА по математике (А.В.Цветкова) с.87
- 6.22. Формирование слогового анализа и синтеза как средство коррекции и профилактики дисграфии у детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения (Н.С.Виноградова) с.90
- 6.23. Использование возможностей информационно-коммуникационных технологий в здоровьесберегающей среде для повышения мотивации учащихся (Т.В.Ефимова) с.95
- 6.24. Использование ресурсов сети «Интернет» в духовно-нравственном воспитании учащихся (С.М.Казакевич) с.98
- 6.25. Проведение лабораторных работ по биологии с использованием программно-прикладных средств в условиях здоровьесберегающей среды образовательного учреждения для учащихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (Р.В.Келарева) с.101

6.26. Организация познавательной деятельности учащихся начальных классов с использованием информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в здоровьесберегающей среде образовательного учреждения (Т.И.Назарова)	с.104
6.27. Развитие вокально-хоровых навыков как фактор сохранения здоровья школьников в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения (С.В.Присич)	с.107
6.28. Применение здоровьесберегающих технологий как обязательное условие обучения на уроках информатики (Т.С.Рябига)	с.111
6.29. Использование информационных технологий в здоровьесберегающей среде при обучении математике как средство формирования мотивации и познавательных потребностей учащихся (Л.И.Толкачёва)	с.115
6.30. Использование подвижных и спортивных игр на уроках адаптивной физической культуры как средство коммуникации и социализации учащихся (И.В.Шуляковская)	с.117
<b>Литература</b>	с.121

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ИНФОРМАТИЗАЦИИ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЕ**

Систематическое использование средств информационных технологий в образовательном процессе приводит к повышению его эффективности, развивает самостоятельность учащихся в получении знаний, позволяет реализовывать современные средства сбора, обработки, передачи информации об изучаемых объектах и их отношениях.

Влияние компьютера на здоровье школьника - одна из широко обсуждаемых тем. До сих пор не доказано его прямое вредное воздействие на человеческий организм. Существуют лишь определенные факторы, располагающие к возникновению проблем со здоровьем у школьников, являющихся активными пользователями компьютеров. Впрочем, при соблюдении правильного режима работы их вредоносное воздействие можно свести к минимуму

При проведении учебных, внеклассных и внешкольных занятий с учащимися с применением средств информатизации педагог в первую очередь должен помнить о неблагоприятных факторах и опасностях здоровью школьника<sup>1</sup>, которые связаны с использованием компьютерной техники в образовательном процессе в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения.

### **1. Рекомендации по профилактике заболеваний органов зрения школьников при проведении учебных занятий с использованием средств информатизации**

В учебном классе, где работает компьютер, изменяются характеристики воздуха: температура может повышаться до 26-27 градусов, относительная влажность снижаться до 20-30%, а содержимое двуокиси углерода - увеличиваться. Школьники болезненно реагируют на эти изменения в воздухе: появляется сухость в горле, покашливание. По данным экспертов учащиеся, которые часто работают за компьютером, в конце учебного дня жалуются на неприятные ощущения и усталость, которые приводят к негативным последствиям. И в первую очередь устают глаза. Уже через несколько часов работы за компьютером у школьников появляется ощущение жгучей боли, болят веки.

Подростки, работающие за компьютером 1-2 часа, чувствуют общую и зрительную усталость. Основные жалобы: боль в спине, боль и жжение в глазах, усталость.

Нагрузка на зрение самый главный фактор опасности, связанный с использованием компьютера на занятиях в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения. В связи с повышенной нагрузкой на зрение у школьника может возникнуть головная боль и головокружение, а при системных нарушениях время нахождения учащегося за компьютером зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения. При этом необходимо помнить, что не только компьютер является основной причиной развития близорукости у ребенка. Значительную роль в этом играет наследственность, длительный просмотр телевизора, чтение при и низком уровне освещения. При грамотной организации учебных занятий школьников нагрузка на зрение от использования компьютерной техники может быть существенно снижена.

Педагогу при организации занятий с использованием компьютерной техники необходимо помнить о факторах, опасных для зрения школьников и предпринять необходимые меры по устранению их негативного воздействия на здоровье детей.

Вредны подергивания изображения из-за низкой частоты вертикального обновления или из-за низкого качества развертки монитора.

---

<sup>1</sup> Л.Р.Биттерлих. Компьютер: вредные для здоровья факторы и как их уменьшить, 2010

Важным фактором утомляемости глаз является содержание изображения:

- легче всего глаз воспринимает статическое, крупное цветное изображение в сопровождении звука, поэтому, для глаза ребенка или взрослого достаточно безопасно рассматривать картинки или фотографии в сопровождении дикторского текста;
- хуже воспринимается рисование на компьютере, где звука нет, и он не играет отвлекающей роли, а вся работа ложится на глаза;
- сильное зрительное напряжение возникает в том случае, когда школьник вынужден читать текст с экрана, поэтому Интернет, где приходится много читать, является неблагоприятным фактором для здоровья;
- максимальное негативное воздействие на зрение учащегося оказывают компьютерные игры - движущееся изображение, мелкие элементы - это приводит к длительному переутомлению.

Сравнивая компьютер с телевизором, необходимо помнить, что разрешение дисплея и его качество во много раз выше качества телевизионной трубки. Однако дисплей, как правило, ближе. Можно считать, что нагрузка на глаз от монитора немного ниже, чем от телевизора. Следовательно, время, проведенное за компьютером, и время, проведенное перед телевизором, следует суммировать.

*Для снижения утомляемости глаз:*

- необходимо использовать для работы школьников дисплей 15 дюймов (14 и 17 дюймовый мониторы более утомительны);
- необходимо соблюдать правильное расстояние до монитора (45-60 см);
- чтобы избавиться от бликов на экране монитора от дополнительных источников света они должны использоваться только для подсветки документов; естественный свет должен падать сбоку (слева);
- время непрерывной работы с монитором для школьника - 30 минут; перерыв - не менее 15 минут;
- ограничение времени работы в сети «Интернет» (повышенная опасность для зрения);
- использование мультимедиа со звуком для расслабления зрения.

*Рекомендуемые упражнения для глаз при работе школьников за компьютером*

Упражнение для снятия глазного напряжения.

1. Сильно зажмурьтесь, затем широко откройте глаза.
2. Помассируйте закрытые веки круговыми движениями пальцев. Упражнение занимает около минуты.
3. Держите голову прямо. Глазами совершайте круговые движения по часовой стрелке, затем повторите движения в обратную сторону.
4. Для того чтобы снизить негативное воздействие на зрение, не работайте за компьютером напротив не закрытого занавесками или шторами окна – разница в яркости экрана и области за ним может вызвать перенапряжение глаз и чувство дискомфорта.
5. Каждые 20 минут устраивайте 20-секундный перерыв. Сфокусируйте глаза на предмете, который находится на расстоянии как минимум 6-ти метров от вашего монитора. Затем перемещайте взгляд, рассматривая объекты на разных расстояниях.

Упражнение для школьников, имеющих нарушения спинного мозга<sup>2</sup>.

1. И.п. - сидя. Смотреть прямо вдаль, перевести взгляд на кончик пальца на расстоянии 25-30 см, палец медленно приближать к лицу и удалять от лица.
2. И.п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, а затем открыть их на 3-5с.
3. И.п. - сидя. Быстро моргать в течение 10-12с. Открыть глаза, отдыхать 10-15с.
4. И.п. - сидя. Закрывать глаза, выполнять круговые движения глазами влево и вправо 15-20с. Открыть глаза, отдыхать 5-10с.
5. И.п. - сидя. Закрывать глаза, пальцами рук легко надавить на верхние веки 2-3с. Снять пальцы с век, открыть глаза.

Гимнастика для глаз по методике Э.С.Аветисова<sup>3</sup>

Одним из факторов ухудшения зрения школьников, является большая нагрузка на глаза во время уроков. Однако, глазную мышцу, как и любую другую, можно тренировать и укреплять.

Методика Э.С.Аветисова эффективна для профилактики зрительных расстройств, особенно для детей школьного возраста.

Она состоит из трех групп упражнений. Упражнения нужно делать не от случая к случаю, а каждый день. Договоритесь с ребенком о времени проведения гимнастики, лучше – перед выполнением домашних заданий, или в перерывах. Делайте зарядку вместе с детьми, так ребенок быстрее будет вовлечен в процесс.

Распечатайте комплекс упражнений, и повесьте его на видном месте.

Группа первая (для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости)

Упражнение 1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.

Упражнение 2. Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.

Упражнение 3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

Упражнение 4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторите 3-4 раза.

Упражнение 5. Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуге и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

Группа вторая (для укрепления мышц)

Упражнение 1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.

Упражнение 2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8-10 раз.

Упражнение 3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так -8-10 раз.

Упражнение 4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4-6 раз.

---

<sup>2</sup> Григоренко В.Г., Глоба А.П. Организация спортивно-массовой работы с лицами имеющими нарушения функций спинного мозга: Методические рекомендации.

<sup>3</sup> Гимнастика для глаз школьника [электронный ресурс] URL: <http://www.debotaniki.ru/2011/02/gimnastika-dlya-glaz-shkolnika/> (дата обращения 24.11.2013)

Группа третья (для улучшения аккомодации)

В этой группе упражнения выполняются из положения стоя.

Упражнение 1. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустите; повторите так 10-12 раз.

Упражнение 2. Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так — 6-8 раз.

Упражнение 3. В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6-8 раз.

*Рекомендации по организации перерывов в работе школьников за компьютером*

Для того чтобы дать глазам эффективный отдых необходимо перейти на хорошо освещенную территорию, которая отличается от рабочего места за компьютером, необходимо снять очки или контактные линзы. Закройте глаза ладонями. Всматривайтесь в эту темноту в течение тридцати секунд, затем закройте глаза, перед тем как убрать руки, и медленно откройте их.

*Разгрузочные комплексы для глаз*

Разгрузочный комплекс 1

Задание 1. Положите кончики пальцев на виски. 10 раз быстро и легко мигните с максимальной скоростью (не зажмуривайтесь, Вы не должны чувствовать движения под кончиками пальцев). После интенсивного и легкого мигания закройте глаза и сделайте 2-3 глубоких вдоха. Повторите 3 раз

Задание 2. Посмотрите на кончик носа (на счет 1-4), затем вдаль (на самый отдаленный предмет) (на счет 5-8). Повторите 5 раз.

Задание 3. Тремя пальцами надавите 3 раза под бровями по верхнему краю глазницы, стараясь, чтобы ногти не касались кожи и направляя движение вверх. То же самое сделайте по нижнему краю глазницы, направляя движения вниз.

Разгрузочный комплекс 2

Задание 1. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Задержите дыхание на 2-3 с и старайтесь не расслабляться. Быстро выдохните, широко открыв глаза, и не стесняйтесь выдохнуть громко. Повторите 5 раз.

Задание 2. Закройте глаза, расслабьте брови. Медленно чувствуя напряжение глазных мышц, переведите глазные яблоки в крайнее левое положение, затем медленно с напряжением переведите глаза вправо (не следует щуриться, напряжение глазных мышц не должно быть чрезмерным). Повторите 10 раз.

Задание 3. Сядьте удобно и подушечками указательных пальцев надавите в течение 5 сек трехкратно с перерывом в 1-2 сек на следующие четыре точки на обоих глазах: точка 1 расположена на расстоянии 0,3 см от внутреннего угла глаза, точка 2 расположена на нижнем крае глазницы на уровне зрачка, точка 3 расположена на расстоянии 0,5 см от наружного края глаза, точка 4 расположена на расстоянии 0,5 см от наружного конца брови в углублении.

Разгрузочный комплекс 3

Задание 1. Массируйте закрытые веки с помощью круговых движений пальца (верхнее веко - от носа к наружному краю глаза, нижнее веко - от наружного края к носу), затем наоборот.

Задание 2. Поднимите глаза вверх, затем опустите их книзу. Поверните глаза в правую,

затем в левую сторону. Прodelайте круговые движения глаз по и против часовой стрелки. Повторите 5 раз.

Задание 3. Посмотрите на кончик пальца, удерживаемого по средней линии лица на расстоянии 30 см от глаз (на счет 1-4), затем максимально вдаль (на счет 5-8). Повторите 10 раз.

## **2. Рекомендации по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата школьников при проведении учебных занятий с использованием средств информатизации**

При работе на компьютере школьник длительное время находится в малоподвижном состоянии. Ученик, работающий на компьютере, проводит много времени без движения. Такой режим работы на компьютере наносит вред здоровью ребёнка.

Отсутствие движения приводит к атрофии мышц спины, брюшного пресса, грудной клетки и шеи, что влечет за собой нарушение осанки, деформацию грудной клетки, а также различные заболевания позвоночника.

Стесненная поза школьника является вторым по вредности фактором, влияющим на здоровье при работе с компьютером. Школьник, находясь за компьютером должен смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или органах управления. Всё это вынуждает тело учащегося принять определенное положение, и не менять его до конца работы на компьютере.

В таких неблагоприятных условиях у школьника в организме возникает ряд нарушений:

- затрудняется дыхание; вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке, и это приводит к астме, развитию приступов кашля и иным проявлениям;
- возникают боли в мышцах спины, шеи и головные боли в связи с тем, что человеческое тело не приспособлено для того, чтобы проводить долгие часы в фиксированном положении. Длительные периоды неподвижности снижают приток крови к мышцам, что приводит к накоплению продуктов метаболизма, раздражающих нервы задействованных мышц. Если этот застой случается в мышцах плеч, спины или шеи, может возникнуть головная боль, поскольку мышцы передают «сигналы дискомфорта» нервам чувствительных тканей лица, головы и кожи черепа;
- возникает остеохондроз, либо искривление позвоночника - стойкое изменение костно-мышечной системы, связанное с длительным сидением школьника с опущенными плечами за компьютером;
- заболевания суставов кистей рук - хронические заболевания, которые возникают при длительной работе за компьютером, когда рука человека вынуждена совершать множество мелких движений, сильно устаёт.

Для уменьшения вредного влияния стесненной позы школьника при работе за компьютером необходимо выполнять ряд рекомендаций.

Школьникам следует сидеть в максимально удобном положении и в удобном кресле. Спина учащегося должна сохранять ровное положение, ноги должны прочно опираться на пол, а голову следует держать ровно, а не выпячивать вперед. Компьютерное кресло должно быть твердым, но обеспечивать достаточную опору в области поясницы. Поэтому, самое важное в уменьшении нагрузки - это правильно подобранная мебель. И столы, и стулья, и прочие аксессуары должны быть специализированные, причем подобраны именно для образовательного учреждения для детей.

Правильно подобранный стул снимает половину нагрузки при работе учащегося за компьютером. Специальный операторский стул на роликах, с регулируемой спинкой, без подлокотников и вращающийся вокруг своей оси позволяет ребенку изменять позу во время работы. Дети двигаются на таких стульях, а значит, их грудная клетка и позвоночник работают. Газовый патрон дает возможность регулировать высоту строго индивидуально, что способствует снятию утомления. Стол должен быть специализированным, со специальной выдвижной доской под клавиатуру. Когда школьник пишет, рисует, работает мышкой или играет, ему нужен высокий стол. Для печатания клавиатура должна быть расположена на 7-10 см. ниже. Выдвижная доска позволяет соблюсти все требования, и плюс к тому заставляет ребенка периодически изменять позу.

Нагрузка повышается, если при работе на уроке, занятиях давать задание через индивидуальное рабочее место. Использование проекционного оборудования способствует снижению нагрузки и утомляемости от использования компьютера.

*Упражнения для укрепления мышц спины, живота и улучшения осанки*, которые также могут быть использованы и для занятий со школьниками с ограниченными возможностями здоровья, имеющими нарушения спинного мозга.

1. И.п. - сидя, кисти оплетены в замок.  
1-4 - поднять руки вверх, круговое движение туловища вправо.  
То же в другую сторону.
2. И.п. - сидя на краю стула, руки на поясе.  
1 - наклон влево, правую руку на голову;  
2 - вернуться в и.п.;  
3-4 - то же вправо.
3. И.п. - сидя на краю стула, руки на поясе.  
1 - правую руку в сторону;  
2 - наклон вперед, правой рукой коснуться левой ноги.  
То же в другую сторону.
4. И.п. - сидя на краю стула, кисти в замок на коленях.  
1-2 - поднять руки вверх, прогнуться;  
3-4 - вернуться в и. п.
5. И. п. - сидя на стуле, руки за головой.  
1 - правым локтем коснуться левого колена;  
2 - вернуться в и. п.;  
3-4 - то же в другую сторону.
6. И.п. - сидя, прислонившись к спинке стула.  
1-2 - наклон влево, рукой коснуться пола;  
3-4 - вернуться в и. п.  
То же вправо.
7. И.п. - сидя, руки на поясе.  
1-2 - поворот туловища влево, правую руку вперед, левую в сторону;  
3-4 - вернуться в и. п.  
То же в другую сторону.
8. И.п. - сидя, руки в стороны.  
1 - наклон вперед, правой рукой коснуться пола у левой ноги;  
2 - вернуться в и.п.;  
3-4 - то же другой рукой.
9. И.п. - сидя, руки на поясе большими пальцами вперед.  
1 - наклон вперед;  
2 - вернуться в и.п.;  
3 - наклон назад;

- 4 - вернуться в и.п.;
  - 5 - наклон влево;
  - 6 - вернуться в и.п.;
  - 7 - наклон вправо;
  - 8 - вернуться в и.п.
10. И. п. - сидя на краю стула, руки сзади в замок, голову опустить на грудь.
    - 1-3 - наклон туловища, движения руками назад - вверх;
    - 4 - вернуться в и. п.
  11. И. п. - сидя на краю стула, прямые ноги вперед.
    - 1-3 - наклон вперед, касаясь руками ног ближе к стопам;
    - 4 - вернуться в и.п.
  12. И.п. - сидя на краю стула, руки перед грудью.
    - 1 - отведение согнутых рук назад;
    - 2 - поворот влево, руки в стороны;
    - 3-4 - то же вправо.
  13. И.п. - сидя, руки внизу.
    - 1-2 - поворот туловища влево, руки вверх;
    - 3-4 - напряженно развести пальцы, напрячь все мышцы тела, задержать дыхание;
    - 5-6 - расслабиться;
    - 7-8 - вернуться в и. п.
  14. И.п. - сидя на краю, руками опереться на стул.
    - 1 - приподняться над стулом, шею удлинить;
    - 2-3 - задержаться в том же положении;
    - 4 - вернуться в и.п.
  15. И.п. - сидя, руки сплетены, ладони вверх.
    - 1-2 - наклон туловища вправо;
    - 3-4 - наклон туловища влево.
  16. И.п. - сидя, руки на поясе.
    - 1 - перенести тяжесть тела на правую ягодицу;
    - 2 - то же на левую;
    - 3 - вперед;
    - 4 - назад.
  17. И.п. - сидя, руки на поясе.
    - 1-2 - прогнуться, локти назад;
    - 3-4 - округлить спину, локти вперед, голову на грудь.
  18. И.п. - сидя, руки на бедрах.
    - 1-4 - поднимая руки вверх, круговое движение туловищем влево. То же вправо.
  19. И.п. - сидя, бинт (палка) в руках внизу сзади.
    - 1 - наклон вперед, руки вверх - назад;
    - 2-3 - пружинящие наклоны вперед, смотреть вперед;
    - 4 - вернуться в и. п.
  20. И.п. - сидя, бинт (палка) вверху.
    - 1-2 - наклон влево;
    - 3-4 - вернуться в и. п. То же вправо.
  21. И.п. - сидя, бинт (палка) впереди в руках.
    - 1-2 - поворот туловища влево;
    - 3-4 - вернуться в и. п. То же вправо.
  22. И.п. - сидя, палка на лопатках.

- 1 - поворот туловища влево;
  - 2 - вернуться в и.п.;
  - 3 - то же вправо;
  - 4 - вернуться в и.п.
23. И.п. - сидя, руки на бедрах.
- 1 - с поворотом туловища влево руки вверх;
  - 2-3 - наклон вперед, руки вниз, коснуться голен у стоп;
  - 4 - вернуться в и. п.
- То же вправо.
24. И.п. - сидя, руки вперед.
- 1 - поворот туловища влево, руки в стороны;
  - 2-3 - наклон вперед, левую руку вниз, правую вверх,
  - 4 - вернуться в и. п.
- То же вправо.
25. И.п. - сидя, руки в стороны.
- 1-2 - наклон вперед, пропуская руки между ногами;
  - 3-4 - выпрямиться с поворотом туловища влево.
- То же вправо.
26. И.п. - сидя, руки на голове, кисти сплетены.
- 1-2 - наклон влево, руки вверх, ладони кверху;
  - 3 - вернуться в и. п.;
  - 4 - руки вниз, потрясти кистями.
- То же вправо.
27. И.п. - сидя, руками опереться о стул.
- 1-2 - наклон влево, правую руку к подмышечной впадине, левую вниз;
  - 3-4 - вернуться в и. п.
28. И.п. - сидя, гантели (набивной мяч) сбоку на полу.
- 1-4 – поднять мяч вперед и переложить его в другую сторону.
29. И.п. - сидя на скамейке, руками взявшись сзади за ее край и перебросив через голову резиновый эластичный бинт, закрепленный внизу.
- 1-3 - выпрямить шею и спилу;
  - 4 - вернуться в и.п.
30. И.п. - сидя поперек скамейки, гантели внизу.
- 1-4 - круговые движения туловищем влево, руки прямые.
- То же вправо.
31. И.п. - сидя, руки, внизу.
- 1 - наклон туловища влево, правую руку на пояс, левую за голову;
  - 2 - вернуться в и.п.;
  - 3 - то же вправо;
  - 4 - вернуться в и.п.
32. И.п. - сидя, руки на поясе.
- 1 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону;
  - 2-3 - наклон к левой ноге;
  - 4 - вернуться в и.п.
- То же влево.
33. И.п. - сидя, ноги на ширине плеч.
- 1 - руки да голову;
  - 2-3 - два наклона вперед прогнувшись, локти в стороны;
  - 4 - вернуться в и.п.
34. И.п. - сидя, руки на поясе, большие пальцы вперед.
- 1 - небольшой наклон вперед;
  - 2 - вернуться в и. п.;

- 3 - небольшой наклон назад;
  - 4 - вернуться в и. п.;
  - 5-8 - растирание области поясницы.
35. И.п. - сидя, руки на коленях.
    - 1 - руки назад в замок;
    - 2-3 - движение руками назад, прогнуться;
    - 4 - вернуться в и. п.
  36. И.п. - сидя, руки на поясе.
    - 1 - локти вперед, напрячь мышцы плечевого пояса;
    - 2 - локти назад, прогнуться.
  37. И.п. - сидя, руки на поясе.
    - 1 - правую руку за голову, напрягая мышцы, поворот туловища вправо;
    - 2 - вернуться в и. п., расслабиться;
    - 3-4 - то же в другую сторону.
  38. И.п. - сидя, опираясь руками о стенку или стол.
    - 1-2 - сгибая левую руку, коснуться локтем стены;
    - 3-4 - вернуться в и. п.
    - То же другой рукой.
  39. И.п. - сидя спиной к стене, руки за головой, локтями касаться стены.
    - 1-2 - прогнуться, не отрывая локтей;
    - 3-4 - вернуться в и.п.
  40. И.п. - сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны.
    - 1 - наклон туловища влево с поворотом, сгибая руки вперед, локтями коснуться левого колена;
    - 2 - вернуться в и. п.;
    - 3-4 - то же вправо.

*Для улучшения состояния легких, глаз, мышц шеи и кистей рук в перерывах между работой на компьютере можно использовать специальные упражнения*

1. Поставьте ноги на ширине плеч. Руки опустите вниз перед собой, сцепите пальцы «в замок» и выверните сцепленные кисти (ладони будут расположены плоскостью вниз).
2. Одновременно с глубоким вдохом поднимите сцепленные руки вверх и максимально отведите их назад, прогибаясь всем туловищем назад и максимально растягивая все мышцы в паузу после достижения максимальной амплитуды движения.
3. Вместе с глубоким и шумным, со звуком, выдохом закройте глаза, полностью расслабьтесь, расцепите кисти, опустите их за шею и дайте им свободно упасть вниз вдоль вашего туловища. Одновременно расслабьте голову и дайте ей упасть вперед. В конце медленного выдоха немного согнитесь вперед в пояснице и подожмите живот (напрягите брюшные мышцы) для того, чтобы диафрагмой выжать весь «застоявшийся» воздух из ваших легких - такое глубокое завершение выдоха можно осуществить несколькими шумными выдыхательными движениями.

Сделайте несколько таких медленных дыхательных циклов в начале и в конце комплекса упражнений. Упражнение нужно делать у открытой форточки. Степень сгибания рук в локтевом суставе при их поднятии и траектория их падения при выдохе может варьировать в зависимости от ощущений наибольшей «приятности» от различных способов выполнения этих движений.

*Упражнения для укрепления плечевого пояса школьников, работающих за компьютером*

1. И.п. - сидя, руки на бедрах.
  - 1 - левую руку вперед, правую вверх;

- 2 - руки за голову;
  - 3 - правую вперед, левую вверх;
  - 4 - вернуться в и.п.
2. И.п. - сидя, руки в стороны.
    - 1-4 - круговые движения кистями вперед.
    - То же назад.
  3. И.п. - сидя, руки на бедрах.
    - 1 - левую руку согнуть перед грудью, правую — на пояс;
    - 2 - руки вверх;
    - 3 - руки к плечам;
    - 4 - вернуться в и.п.
  4. И.п. - сидя, руки внизу.
    - 1 - левую руку к плечу, правую на пояс;
    - 2 - руки вверх;
    - 3 - правую к плечу, левую на пояс;
    - 4 - вернуться в и.п.
  5. И.п. - сидя, руки перед грудью.
    - 1-2 - отвести согнутые руки в стороны;
    - 3-4 - отвести прямые руки в стороны.
  6. И.п. - сидя, правая рукаверху, левая — внизу, кисти в кулак.
    - 1-2 - рывки руками назад;
    - 3-4 - то же, сменив положение рук
  7. И.п. - сидя, руки внизу.
    - 1 - руки вперед, кисти соединить;
    - 2 - сгибая руки, надавливая на ладони, повернуть кисти пальцами к себе;
    - 3-4 - выпрямляя руки, вернуться в и.п.
  8. И.п. - сидя, руки на бедрах.
    - 1 - руки в стороны, предплечья вверх;
    - 2 - предплечья вниз;
    - 3-4 - руки вниз в и.п.
  9. И.п. - сидя, руки вперед - в стороны.
    - 1-2 - движения руками внутрь;
    - 3-4 - отведение согнутых рук назад.
  10. И.п. - сидя, левая рука согнута впереди, правая за спиной.
    - 1-2 - движения руками внутрь;
    - 3-4 - то же, сменив положение рук.
  11. И.п. - сидя, руки вперед.
    - 1 - напрячь руки и повернуть их ладонями вверх;
    - 2-3 - удерживать напряжение;
    - 4 - вернуться в и.п.
    - То же, кисти вниз.
  12. И.п. - сидя, руки в стороны, кисти в кулак.
    - 1 - руки к плечам;
    - 2 - руки в стороны;
    - 3 - предплечья вниз;
    - 4 - вернуться в и.п.
  13. И.п. - сидя, нагнувшись вперед, руки внизу скрестно.
    - 1 - левую руку вперед - кверху, правую назад, туловище повернуть вправо;
    - 2 - махом сменить положение рук с поворотом туловища влево;
    - 3 - руки вверх, прогнуться;
    - 4 - вернуться в и.п.
  14. И.п. - сидя, руки внизу, соединить кисти тыльными сторонами.

- 1-2 - руки вверх;
- 3-4 - вернуться в и.п.
- 15. И.п. - сидя, руки на голове, кисти сплетены.
  - 1-2 - руки вверх, кисти повернуть ладонями вверх;
  - 3-4 - вернуться в и.п.
- 16. И.п. - сидя, руки в стороны.
  - 1-4 - круговые движения руками.
  - То же в другую сторону.
- 17. И.п. - сидя, палка на коленях.
  - 1 - руки вверх;
  - 2 - руки за голову;
  - 3 - руки вверх;
  - 4 - вернуться в и.п.
- 18. И.п. - сидя, палка впереди.
  - 1 - поворот туловища влево, левую руку вверх, правую влево;
  - 2 - вернуться в и.п.;
  - 3 - то же вправо, правая вверху;
  - 4 - вернуться в и.п.
- 19. И.п. - сидя, локти на бедрах, кисти с гантелями повернуть вверх.
  - 1-2 - руки к плечам, локти не отрывать от туловища;
  - 3-4 - вернуться в и.п.
- 20. И.п. - сидя, бинт в руках перед собой.
  - 1 - поворот туловища влево, бинт растянуть;
  - 2 - вернуться в и.п.;
  - 3 - то же вправо;
  - 4 - вернуться в и.п.
- 21. И.п. - сидя, бинт в руках за спиной.
  - 1-2 - растягивая бинт, руки вверх - вперед;
  - 3-4 - вернуться в и.п.
- 22. И.п. - сидя, руки согнуть перед грудью, кисти сжать в кулак.
  - 1 - поворот туловища влево, выпрямить правую руку вперед (бок);
  - 2 - то же вправо.
- 23. И.п. - сидя, руки в стороны.
  - 1-2 - восьмеркообразные движения прямыми руками.

*Упражнения для улучшения кровообращения в ногах у школьников, работающих за компьютером*

- 1 И.п. - сидя, руки в стороны,
  - 1 - наклон вперед, обхватив руками левую ногу;
  - 2 - выпрямляясь, поднять левое колено к груди;
  - 3-4 - медленно вернуться в и.п.;
  - 5-8 - то же правой ногой.
- 2 И.п. - сидя, руками взяться за бедра снизу.
  - 1-2 - напрягая руки, приподнять ноги на носки;
  - 3-4 - вернуться в и.п.
- 3 И.п. - сидя, наклониться вперед, взять руками голень левой ноги около стопы.
  - 1 - перенести тяжесть тела на правую ягодицу, приподнять согнутую ногу;
  - 2 - выпрямить ногу;
  - 3 - вернуться в и.п.
  - То же с правой ногой.
- 4 И.п. - сидя, ноги на ширине плеч, колени разведены, руки на коленях.
  - 1 - колени свести, бедра напрячь;

- 2 - вернуться в и.п.  
5 И.п. - сидя, руки на коленях.  
1 - с помощью рук отвести ноги влево;  
2 - вернуться в и.п.;  
3 - то же вправо;  
4 - вернуться в и.п.

*Комплекс упражнений для снятия явлений длительной статической нагрузки позвоночника*

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка (положение стоя, ноги - на ширине плеч, руки - на поясе). На счет "раз" - поворот туловища вправо с одновременным разведением рук в стороны. На счет "два" и "три" - пружинящие движения разведенных рук в направлении назад с одновременным сведением лопаток. На счет "четыре" - возвращение в исходное положение. То же самое - с поворотом туловища влево. Упражнение выполняется 5-6 раз.

Упражнение 2. Исходное положение - основная стойка. На счет "раз" правая рука поднимается вверх до упора, левая - вниз до упора. На счет "два" и "три" - рывки руками с одновременным прогибанием спины. На счет "четыре" - возвращение в исходную позу. На счет "пять" - смена положения рук (правая - вниз, левая - вверх), на счет "шесть" и "семь" - рывки руками с одновременным прогибанием спины, на счет "восемь" - возвращение в исходное положение. Упражнение выполняется 6-7 раз.

#### *Упражнения для кистей рук*

Упражнение 1. Растереть наружные и внутренние поверхности ладоней до ощущения тепла.

Упражнение 2. Пружинистыми нажатиями большим пальцем левой руки отгибать назад каждый палец правой руки. По четыре нажатия на каждый палец. Поменять руки.

Упражнение 3. Соединить пальцы обеих рук между собой, ладони обращены друг к другу тыльными сторонами и слегка расставлены. Вдавливать пальцы рук друг в друга на счет 1-5. Расслабить кисти рук, потрясти ими на счет 6-9.

Упражнение 4. Кисти постепенно сжимать в кулаки, все крепче и крепче на счет 1-6. Встряхнуть кистями, расслабиться на счет 7-9.

Упражнение 5. Руки выпрямлены в стороны, кисти слегка сжаты в кулаки. Выкинуть пальцы, сильно напрягая их удерживать напряжение на счет 1-6. Опустить кисти, расслабиться на счет 7-9.

С позиций здоровьесбережения польза от простого выполнения нескольких физических упражнений или гимнастики для глаз будет минимальна, если при этом не учитывается ряд условий.

1. Состав упражнений физкультминутки должен зависеть от особенностей урока (какой это предмет, в какой вид деятельности были включены учащиеся до этого, каково их состояние и т.д.).

2. Обязательным является эмоциональная составляющая физкультминутки. Амплитуда стимулируемых эмоций учащихся может быть различной – от выраженной экспрессии до спокойной релаксации, но во всех случаях занятие должно проводиться на положительном эмоциональном фоне.

#### *Рекомендации по организации перерывов в работе школьников за компьютером*

Напряженные мышцы, особенно в области шеи и плеч, являются частой причиной головной боли. Чтобы расслаблять их, в перерывах работы с компьютером рекомендуется выполнять растягивающие упражнения. Это поможет снять стресс и предупредит возникновение головной боли. Можно выполнить упражнение, называемое «шейные

круги». Для максимальной пользы его следует выполнить несколько раз в течение примерно пяти минут:

- поставьте ноги на ширине плеч;
- медленно опустите подбородок на грудь и оставайтесь в этом положении на несколько секунд;
- глубоко дыша, выполните круговое движение головой вправо, попытайтесь коснуться ухом плеча;
- задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем поверните голову влево, к левому плечу, опять делая паузу;
- когда вы почувствуете, что мышцы расслаблены, начните медленно выполнять вращательные движения головой, вначале вправо три-пять раз, затем тоже число раз влево;
- закончите растягивающее упражнение (все еще глубоко дыша), подняв плечи вверх, попытайтесь достать ими ушей, затем медленно опустите их;
- повторите 5 раз.

### **3. Рекомендации по обеспечению психической безопасности школьников при проведении учебных занятий с использованием средств информатизации**

Психическая нагрузка является третьим по важности фактором, влияющим на здоровье школьников при работе с компьютером. Компьютер требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Образовательные интерактивные программы, информационные медиаресурсы, электронные библиотеки, образовательные сервисы сети «Интернет» требуют огромного напряжения, которого практически не бывает в обычных условиях.

При организации образовательного процесса с использованием средств информатизации образования, педагог должен использовать здоровьесберегающие технологии, направленные на снижение психической нагрузки школьников:

- при работе с компьютерной техникой следует делать перерывы. На уроке за этим следит учитель, дома на компьютере следует поставить таймер, например, из пакета Norton Utility. Каждые 30 минут - перерыв на 15 минут, для взрослого - 10 минут. Во время перерыва необходимо делать упражнения для зрения и на расслабление, описанные в методических рекомендациях.
- следует проверять содержательную сторону информационных ресурсов, сайтов и порталов, игр, в которые играет ребенок. В образовательном учреждении на компьютерах должна быть установлена контентная фильтрация информации поступающей из сети «Интернет».

#### *Специальные релаксационные упражнения для школьников<sup>4</sup>*

Последовательность выполнения пятиминутного комплекса в начале школьного урока:

Исходное положение:

Занять максимально удобную позу, сидя за партой.

1. Расслабиться, не напрягаться!
2. Мягко, не спеша, выпрямить спину без усилий. Не сутулиться! (позвоночник по возможности должен быть выпрямлен.)
3. Закрывать глаза, мягко сомкнуть веки, не сжимая их.
4. Верхнее веко без усилий и напряжения соприкасается с нижним.

---

<sup>4</sup> Специальные релаксационные упражнения для школьников. Сайт образовательного учреждения [электронный ресурс] URL: <http://sc002.ucoz.ru/publ/2-1-0-28> (дата обращения 24.11.2013)

5. Главное - расслабить веки!
6. С закрытыми глазами смотреть только прямо перед собой. Глаза не напрягать, расфокусировать.
7. Голову держать легко, без напряжения и усилий.
8. Шею не напрягать, выполнить легкие наклоны:
  - а) вперед к груди - повторить 3 раза;
  - б) назад запрокинуть - повторить 3 раза;
  - в) к правому плечу - повторить 2 раза, к левому плечу повторить 2 раза.
9. Голова свободная, легкая.
10. Плечи опущены, не напряжены, руки свободные, мягкие, нижние конечности свободны, не напряжены (ноги в коленях - разогнуть).
11. Полная тишина в классе! Сейчас нам всем надо отдохнуть, сбросить усталость, напряжение, а самое главное - постараться ни о чем не думать, для того чтобы наше занятие прошло по-новому для каждого из нас (для меня и для вас) - спокойно, интересно, без скуки и усталости! Все, что вы услышите, узнаете, воспримите по-новому!
12. А самое главное, ваши глаза не устанут, не почувствуют напряжения!  
С момента проведения комплекса - 180 сек. (3 минуты).  
Затем продолжаете:
13. Медленно приподнимите ладони рук и закройте глаза. Пальцы скрестить на середине лба, ладони рук в виде маски прикрывают закрытые глаза, не нажимая на глазные яблоки.
14. Чуть приоткройте веки и поправьте положение ладоней так, чтобы внешний свет по возможности не проникал в глаза. Вновь мягко закройте веки и расслабьте их. Для удобства позы локтями опереться на парту. Выполняется 120 сек. (2 мин.), пальминг 5 мин. с момента проведения комплекса!
15. Мягко, медленно, не спеша уберите ладони с глаз и осторожно приоткройте глаза. Не смотрите на яркий свет! Оглянитесь по сторонам, поморгайте!
16. Почувствуйте мягкость в глазах, расслабление, повышение яркости, четкости окружающих предметов!
17. Запомните это ощущение расслабления!
18. Вам надо сохранить это чувство до конца урока.

*Упражнения для улучшения мозгового кровообращения*

1. И.п. - сидя, руки на коленях.
  - 1 - наклонить голову вправо;
  - 2 - вперед;
  - 3 - назад;
  - 4 - вернуться в и.п.
2. И.п.- сидя, руки на коленях.
  - 1 - наклонить голову влево;
  - 2-3 - перекачать голову назад;
  - 4 - вернуться в и. п. То же вправо.
3. И.п. - сидя, руки на поясе.
  - 1-4 - круговое движение головой влево.
  - То же вправо.
4. И.п. - сидя, руки на поясе.
  - 1-2 - поворот головы влево;
  - 3-4 - вернуться в и. п.
  - То же вправо.
5. И.п. – сидя, руки за головой, локти разведены в стороны.
  - 1-2 - наклонить голову руками вперед;
  - 3-4 - вернуться в и.п.
  - 5-6- наклон назад, прогнуться;

- 7-8 -вернуться в и. п.
6. И.п. - сидя, руки на коленях.  
1 - наклонить голову вперед;  
2-3 - перекатить голову влево;  
4 - вернуться в и. п.  
То же вправо.
7. И.п. - сидя, руки на поясе.  
1 - наклонить голову назад;  
2 - вернуться в и. п.;  
3 - поворот головы влево;  
4 - вернуться в и. п.  
То же вправо.
8. И.п. - сидя, руки на поясе.  
1 - поворот головы влево;  
2-3 - поворот головы вправо;  
4 - вернуться в и.п.  
То же в другую сторону.
9. И.п. – сидя, руки на коленях.  
1 – наклонить голову влево;  
2-3 –перекатить голову назад – вправо;  
4 – вернуться в и. п.  
То же в другую сторону.
10. И.п. - сидя, руки на поясе.  
1 - наклонить голову влево;  
2-3 - перекатить голову вперед - вправо;  
4 - вернуться в и. п.  
То же в другую сторону.
11. И.п. - сидя, руки на поясе.  
1 - наклонить голову влево;  
2 - повернуть голову влево;  
3 - наклонить голову назад;  
4 - вернуться в и. п.  
То же вправо.
12. И.п. - сидя, руки на поясе.  
1 - наклонить голову влево;  
2 - вернуться в и. п.;  
  
3 - поворот головы влево;  
4 - вернуться в и. п.  
То же вправо.
13. И.п. - сидя, руки на поясе.  
1 - наклонить голову влево;  
2 - вернуться в и. п.;  
3 - поворот головы влево;  
4 – вернуться в и. п.  
То же вправо.
14. И.п. - сидя, левая ладонь на голове слева.  
Нажимая ладонью на голову, стремиться ее наклонить. С помощью мышц шеи оказывать сопротивление. То же в другую сторону (6-8 с в каждую сторону).
15. И.п. - сидя, подбородок положить на ладони.  
1 - напрягая мышцы шеи, нажать головой на ладони, стремясь наклонить голову вперед (6-8 с);

2 - расслабиться (10-15 с).

16. И.п. - сидя, самомассаж затылочной части головы и шеи. Движения выполнять сверху вниз в направлении плеч.

#### *Дыхательные упражнения для школьников*

- 1 И.п. — сидя.  
1-2 -небольшой выдох, втягивая живот и поднимая руки за голову, прогнуться — вдох;  
3-4 - наклониться вперед - выдох.
- 2 И.п. - сидя.  
1-2 - руки в стороны, втянув голову в плечи - вдох;  
3-4 - уронить руки - выдох.
- 3 И.п. - сидя.  
1-2 - согнуть руки к плечам - вдох;  
3-4 - опустить руки вдоль туловища - выдох.
- 4 И.п. - сидя.  
1-2 - движением назад руки вверх - вдох;  
3-4 вернуться в и.п. - выдох.
- 5 И.п. - сидя.  
1-2 - руки вперед-вверх - вдох;  
3-4 - руки через стороны вниз - выдох.
- 6 И.п. - сидя, руки на коленях.  
1-2 - руки в стороны - вдох;  
3-4 - руки на коленях, наклон туловища вперед — выдох.
- 7 И.п. - сидя, руки внизу.  
1 - руки в стороны - вдох;  
2-3 - обхватить руками левое колено, поднять левую ногу к груди - выдох;  
4 - вернуться в и.п.  
То же правой ногой.
- 8 И.п. - сидя на краю стула.  
1-2 - руки в стороны - вдох;  
3-4 - сильно обхватить себя руками - выдох.
- 9 И.п. - сидя.  
1-2 - вдохнуть диафрагмой и одновременно грудью;  
3-4 - выдохнуть, опуская грудь и втягивая живот.

#### *Разгрузочные комплексы при общем утомлении*

##### Разгрузочный комплекс 1

Задание 1. Выполните легкое поглаживание головы обеими ладонями так, словно приглаживаете волосы сзади: двигайтесь по затылку от макушки к плечам.

Задание 2. Сделайте вдох. Задержите дыхание и сожмите руки в кулаки. Напрягите мышцы рук, живота, спины. Выдохните и полностью расслабьте все мышцы.

Задание 3. Сидя, корпус прямой, руки опущены. Делая глубокий вдох, поднимите руки вверх и потянитесь 4 раза. Вместе с полным выдохом опустите руки вниз, расслабьте мышцы, округлите спину.

##### Разгрузочный комплекс 2

Задание 1. Подушечками пальцев обеих рук погладьте свое лицо, медленно двигаясь от середины лба по щекам к подбородку.

Задание 2. Сделайте вдох, медленно считая до 4-х. Сделайте выдох, медленно считая до 4-х. Задержите дыхание. Сделайте снова вдох и продолжайте выполнять упражнение.

Задание 3. Сидя удобно, опустите руки вниз. Выполните несколько круговых движений плечами, вращая их сначала назад, а затем вперед. Дышите произвольно.

### Разгрузочный комплекс 3

Задание 1. Положите руки на голову так, чтобы кончики слегка согнутых и растопыренных пальцев находились в области макушки. Сделайте круговые растирания волосистой части головы.

Задание 2. Сидя на стуле, выпрямите спину и скрестите ноги. Дышите неглубоко через нос. При вдохе приподнимайте пальцем кончик носа и одновременно с закрытым ртом как бы разжевывайте резинку. При выдохе выпускайте воздух узкой струей через рот.

Задание 3. Сядьте удобно, положите одну ногу на другую, руки поставьте на пояс. Выполните 4 круговых вращения ступни внутрь, а затем повторите упражнение, вращая ступню наружу. Покачайте расслабленной ногой. Поменяйте ноги местами, выполните те же упражнения с другой ногой. Дышите произвольно.

## 4. Рекомендации по обеспечению безопасности школьников от излучения при проведении учебных занятий с использованием средств информатизации

Современные производители мониторов, компьютерной техники обеспечивают максимальные меры безопасности своей продукции. Так, например, излучения, которое собственно называется радиацией (гамма-лучи и нейтроны) монитор практически не производит. В нем нет устройств со столь высокой энергией. Так же практически ничего не излучает системный блок. От монитора исходит незначительное по интенсивности рентгеновское излучение (ионизирующее излучение), которое в 2-3 раза меньше естественного радиационного фона. При таком уровне излучения видеодисплейный терминал (монитор) не представляет какой-либо опасности для здоровья человека.

Вредными для школьников являются другие виды излучений:

- постоянное электростатическое поле высокой напряженности. Сам по себе возникающий потенциал не страшен, но этот потенциал создается между экраном дисплея и лицом оператора, и разгоняет осевшие на экран пылинки до огромных скоростей. И эти пылинки врезаются в кожу того, кто сидит перед экраном. Это постоянное электростатическое поле может быть вредно при заболеваниях глаз и кожи. Имеются современные способы борьбы с негативным влиянием этих явлений на здоровье школьников. Среди них снижение количества пыли в помещении. В частности, в компьютерных классах крайне нежелательно применение мела, поскольку мел постепенно переходит с доски на лица детей путем разгона статическими полями. Компьютерный класс рекомендуется оборудовать маркерной доской, кондиционером и пылеуловителем, «Люстрой Чижевского». Эти устройства снижают количество пыли в помещении, а «Люстра Чижевского» еще и подавляет статические поля. Самый простой способ - после занятий с использованием компьютера умыться холодной водой;
- высокочастотные электромагнитные поля. Достаточно быстро уменьшаются с расстоянием, элементарно экранируются и управляются. Основной их источник - отклоняющая электромагнитная система монитора. В современных мониторах все излучение отводится вверх и частично назад. Вперед не излучается ничего. Поэтому в образовательных учреждениях компьютеры должны быть расставлены вдоль стен таким образом, чтобы школьники не могли находиться возле их задних стенок. При этом наклоняться над монитором, чтобы посмотреть на него сверху, не рекомендуется;
- низкочастотные электромагнитные поля. Низкочастотные электромагнитные излучения до сих пор не считались вредными, поскольку от компьютера они ниже, чем, скажем, от электрического утюга. Однако по данным PC Week следует, что

взаимодействие собственных полей монитора и внешних электромагнитных полей может вызывать интерференцию, из-за которой изображение на экране начинает мерцать, вызывая ухудшение зрения и головную боль. Радикальные способы борьбы с этим явлением пока, по сведениям журнала, не найдены.

*Для обеспечения безопасности школьников от вредных воздействий монитора необходимо выполнение ряда рекомендаций.*

Монитор должен соответствовать следующими характеристиками:

- нелинейность горизонтальной и вертикальной разверток должна быть не более одного процента;
- яркость свечения экрана должна составлять не менее 100 кд/кв.м.;
- изменение яркости по площади экрана - не более 70%;
- постоянное электростатическое поле высокой напряженности не более 500 В/м по всем стандартам;
- переменное электромагнитное поле высокой напряженности - не более 10/1 В/м (MPR II - 25/2,5).

Примечание для специалиста по информатизации образовательного процесса в образовательном учреждении.

Уровень электрического и магнитного полей регламентируется несколькими международными стандартами безопасности монитора - наиболее мягкий - MPR II, средний - TCO 92, наиболее жесткий - TCO 95. Стандарты MPR и TCO различаются тем, что в MPR II нормы интенсивности электромагнитного поля соответствуют таковым в TCO, но замеряются не на 30 см от экранной поверхности, а на 50 см.

Самым безопасным для глаз является монитор на жидких кристаллах и жидкокристаллический проектор, затем следуют профессиональные 15-дюймовые мониторы, 17-дюймовые мониторы и 14-дюймовые мониторы. Завершают список устаревшие мониторы с диагональю 14 дюймов выпуска ранее 1997 года. Условно нагрузку на зрение можно распределить так:

- устаревший монитор - 100%
- современный монитор 14 дюймов - 70%
- современный монитор 17 дюймов - 60%
- современный монитор 15 дюймов (типа View Sonic G655) - 40%
- цветной ЖК монитор - 20%
- черно-белый ЖК монитор или ЖК проектор - 15%.

Педагогам при организации учебных занятий с использованием компьютера необходимо помнить о воздействии пыли и грязи, накопленных в компьютере, на клавиатуре и мышке. А пыль в системном блоке может привести к различным аллергическим реакциям. Отсюда требования к регулярной санитарной обработке всей компьютерной техники.

Неблагоприятное воздействие характера и условий работы на персональном компьютере может быть уменьшено путем установления регламента продолжительности работы школьников с компьютерами, рационального кондиционирования воздуха, введения регулярных занятий физкультурой, специальных упражнений для профилактики зрительного утомления.

Для школьников при работе с компьютером необходимо обеспечивать наилучшие значения визуальных параметров в оптимальном диапазоне. Они должны быть указаны в технической документации на компьютер. В случае отсутствия этих данных эксплуатации компьютера не допускается. В помещениях с компьютерами в школах должны обеспечиваться оптимальные параметры микроклимата, т.е. при температуре 19 - 21<sup>0</sup>С

относительная влажность воздуха должна быть соответственно 62 - 55% (допускается температура 18 - 22<sup>0</sup>С и относительная влажность 39 -31%).

Для повышения влажности воздуха в помещении с компьютерами следует применять увлажнители воздуха, заправляемые дистиллированной или прокипяченной водой. Помещение с компьютерами перед началом и после каждого урока должны быть проветрены. При выполнении работы на компьютере уровень шума на рабочем месте не должен превышать 50дБА. На рабочих местах для размещения шумных агрегатов компьютера (принтеров и т. п.). Уровень шума не должен превышать 75дБА.

При организации рациональной световой среды необходимо преодолевать два основных недостатка: отблески от экрана и ослепление ребенка, работающего на компьютере встречным светом. Для защиты от них применяются специальные антибликовые покрытия экранов и различные фильтры. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 60-70 см, но не ближе 50см.

Для учителей общеобразовательных школ устанавливается длительность работы в компьютерных классах не более 4 часов в день. Продолжительность непрерывной работы на компьютере без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часа.

Для учащихся 10-11классов по основам информатики должно быть не более 2 уроков в неделю, а для остальных классов – 1 урок в неделю с использованием компьютера.

Непрерывная длительность занятий с компьютером не должна превышать:

для учащихся 1 классов (6 лет) – 10 минут,

для учащихся 2 - 5 классов – 15 минут,

для учащихся 6 - 7 классов – 20 минут,

для учащихся 8 - 9 классов – 25 минут,

для учащихся 10 - 11 классов – на первом часу учебных занятий 30 минут, на втором – 20 минут.

Работа на компьютере должна проводиться в индивидуальном темпе и ритме. Учителю надо помочь учащемуся выработать подходящий для него темп работы.

Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями являются физкультминутки. Описания их содержания можно найти в рекомендациях физиологов и гигиенистов.

Учителю, проводящему физкультминутки, необходимо выработать для каждого класса 2-3 условных вербально-поведенческих знака («якоря» в терминологии нейролингвистического программирования), позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников в другой режим деятельности.

#### *Гигиенические критерии рациональной организации урока*

№	Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности урока		
		рациональный	недостаточно рациональный	нерациональный
1.	Плотность урока	не менее 60% и не более 75-80%	85-90%	более 90%
2.	Количество видов учебной деятельности	4-7	2-3	1-2
3.	Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	не более 10мин.	11-15 мин.	более 15 мин.
4.	Частота чередования	смена не позже чем	смена через 11-15	смена через

	различных видов учебной деятельности	через 7-10 мин.	мин.	15-20 мин.
5.	Количество видов преподавания	не менее 3-х	2	1
6.	Чередования видов преподавания	не позже чем через 10-15 мин.	через 15-20 мин.	не чередуется
7.	Наличие эмоциональных разрядок (кол-во)	2-3	1	нет
8.	Место и длительность применение средств информатизации	в соответствии с гигиеническими нормами	с частичным соблюдением гигиенических норм	в произвольной форме
9.	Чередование позы	поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся	имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся	частые несоответствия позы виду работы. Познание не контролируется учителем
10.	Наличие, место, содержание и продолжительность физкультминуток	на 20 и 35 мин. урока по 1 мин. из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого	1 физкультминутка с неправильным содержанием или продолжительностью	отсутствуют
11.	Психологический климат	преобладают положительные эмоции	имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентный	преобладают отрицательные эмоции
12.	Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности	не ранее 40 мин.	не менее 35-37 мин.	до 30 мин.

**5. Рекомендации для родителей учащихся, активно использующих средства информатизации в дистанционном образовании, выполнении учебных заданий, самообразовании, для проведения досуга**

*Рекомендации для родителей по организации дистанционного обучения ребёнка на дому*

Обучение ребёнка в дистанционной форме требует от родителей соблюдения определённых правил создания особого учебного пространства в домашних условиях. В первую очередь необходимо продумать, где лучше всего расположить рабочее место ученика. Оно должно удовлетворять ряду важных требований:

1. Компьютерный стол с оборудованием для организации дистанционного оборудования должен находиться вблизи от естественного освещения.
2. Это должен быть стол с прямой столешницей, чтобы можно было установить на нем не только компьютер, но и периферийные устройства, а также специальное и учебное оборудование в безопасном и устойчивом положении.

3. Рабочее место с учебным оборудованием должно быть защищено от неконтролируемого доступа маленьких детей, домашних животных, если они есть в доме.
4. Все технические средства должны быть расположены недалеко друг от друга, на расстоянии вытянутой руки от ученика. Принтер лучше расположить отдельно.
5. Для освещения применять обычные светильники. Свет должен падать на клавиатуру сверху.
6. Со стороны ведущей руки должно быть оставлено место для записей на бумаге.
7. Желательно убирать компьютерное оборудование, когда ребёнок его не использует.
8. Заинтересованно относитесь к урокам обучения ребёнка работе на компьютере и в учебной оболочке электронного класса.
9. Во время чатов должна быть обеспечена тишина и рабочая обстановка.
10. По возможности наблюдайте за работой ребёнка на компьютере, процессом обучения в целом и целевым использованием оборудования и Интернета.
11. Контролируйте время работы ребёнка на компьютере. Перерывы необходимо устраивать через каждые полчаса. Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребёнка при работе с компьютером.

*Рекомендации родителям по профилактике компьютерной зависимости детей и подростков*

Причиной возникновения компьютерной зависимости у школьников становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В этой ситуации родителям необходимо поддержать ребенка, помочь ему разобраться с возникшими проблемами. Неправильно только критиковать ребенка за то, что он проводит много времени за компьютером. Данная ситуация только обострит проблему.

Если родители обнаружили компьютерную зависимость у ребёнка, необходимо в определённой мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это усилит доверие ребёнка к родителям, что приведёт к желанию делиться с ними своими проблемами.

Критика в сторону ребенка воспринимается им как отказ родителей понять его интересы и приводит к замкнутости и даже к агрессии.

Основной мерой предотвращения возникновения зависимости у детей является правильное воспитание ребенка. Важно не ограничивать детей в их действиях, а объяснять, почему то или иное занятие или увлечение для него не желательно.

Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм, основанным на насилии. Если ребенок все же встретился с такой информацией нужно в доступной форме объяснить, чем она опасна для него. Только запрет безо всяких объяснений будет способствовать усилению интереса ребенка к этой информации.

В связи с отсутствием других средств самовыражения дети и подростки обращаются к компьютеру, которые создают иллюзию безответственной реальности. Это приводит к разрушению психики ребенка и разрыву его отношений с родителями и одноклассниками.

Чтобы избежать компьютерной зависимости необходимо расширить спектр его занятий. Например, спорт, музыка, рисование, прикладное искусство, робототехника, моделирование и пр.

На сегодня действенным способом отвлечения ребёнка от компьютера является его вовлечение в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы электронная информационная среда не стала заменой реальности.

Родителям необходимо:

- регламентировать время, проводимое ребенком за компьютером;
- показывать личный пример рационального использования компьютера и соблюдения гигиенических правил;
- продемонстрировать позитивные возможности компьютера: программирование, веб-дизайн, компьютерная графика, анимация и оказать помощь в их освоении;
- ограничить время работы ребёнка на компьютере, при этом резко запрещать работать на компьютере нельзя; если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три - в выходной;
- предложить ребёнку другие возможности для досуга: походы в кино, на природу, игра в шахматы, посещение аквапарка, парка аттракционов и пр.;
- использовать работу на компьютере в качестве поощрения;
- обращать внимание на содержание компьютерных игр, посещаемых сайтов и других информационных Интернет-ресурсов, в связи с тем, что некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов;
- отдавать предпочтение развивающим играм; научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения;
- в случаях, если вы самостоятельно не можете справиться с проблемой, обращайтесь к психологам, в специализированные центры, так как за кажущейся компьютерной зависимостью могут скрываться совсем другие проблемы - это неуспешность ребенка в школе, социальная неадаптированность, поэтому ребенок комфортно чувствует себя именно в виртуальной реальности.

#### *Рекомендации для родителей по контролю работы ребёнка на компьютере*

Для того, чтобы обеспечить контроль за информацией, получаемой ребёнком в сети «Интернет» и за тем, чем он занимается на компьютере, есть несколько не сложных систем контроля.

1. Когда ребенок работает на компьютере, изредка наблюдайте за содержимым экрана.
2. Из папки компьютера C:/WINDOWS/Temporary Internet Files вы можете получить информацию какие сайты посещает Ваш ребёнок.
3. Если ребенок стал отдельным пользователем на компьютере, зайдите в него под его логином и паролем. И посмотрите, какие игрушки находятся на рабочем столе. Если логина и пароля не знаете, проверьте папки c:/Program Files и c:/games, а так же корневой каталог. Там тоже видны установленные игры.

#### **6. Рекомендации, подготовленные педагогами школы-интерната №9 в рамках деятельности городской опытно-экспериментальной площадки**

##### **6.1. Методические рекомендации по использованию скандинавской ходьбы для реабилитации и профилактики заболеваний учащихся с нарушением опорно-двигательного аппарата**

История Nordic Walking (Нордическая ходьба) уходит корнями в Скандинавию начала 30-х годов, когда профессиональные лыжники начали искать пути поддержания своей формы в летнее время, при отсутствии снега. Они догадались тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками. Ряд медицинских исследований в 80-х годах подтвердили положительное влияние ходьбы с палками на уровень физического

состояния, что ознаменовало начало профессионального применения Скандинавской ходьбы.

Скандинавской ходьбой заинтересовались врачи во многих странах Европы (прежде всего Германии и Словении), а так же в Америке и Канаде были проведены медицинские исследования, которые подтвердили благотворное действие скандинавской ходьбы на организм.

Большой вклад в развитие скандинавской ходьбы сделали немцы. Именно они провели ряд медицинских исследований и определили ее преимущества. Так, по их данным, скандинавская ходьба: укрепляет мышцу сердца, увеличивает объём лёгких до 30%, уменьшает влияние скопившихся токсинов, регулирует деятельность кишечника, лучше обеспечивает мышцы кровью.

Теперь в больницах Германии скандинавская ходьба обязательно входит в программу реабилитации после операции. Именно благодаря этой методике немецкие врачи ставят человека на ноги после замены тазобедренного сустава уже через месяц. Скандинавская ходьба поддерживает в тонусе и, без преувеличения, возвращает к жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата. Это лучшая ходьба для снижения веса естественным образом (без утомительных диет). Занятия показаны круглый год. Результат достигается естественным путем – посредством ритмичного движения и правильного вдыхания воздуха на природе. Врачи России также провели медицинские исследования влияния скандинавской ходьбы на организм человека и стали широко применять для реабилитации и профилактики опорно-двигательных и сердечнососудистых заболеваний в санаториях.

Для занятий скандинавской ходьбой имеется ряд противопоказаний:

- прогрессирующая гипертония; расслаивающая аневризма аорты; желудочковые тахикардии высокой градации и другие неконтролируемые нарушения сердечного ритма; выраженный аортальный стеноз; недавняя эмболия, острый или недавний тромбоз; острые инфекционные заболевания; диастолическое артериальное давление более 115 мм.рт.ст.
- неконтролируемая или с частым ритмом суправентрикулярная тахикардия; повторные или частые желудочковые экстрасистолы; неконтролируемая легочная гипертензия; недавно сформировавшаяся аневризма левого желудочка; умеренно выраженный аортальный стеноз; значительная кардиомегалия; стойкая артериальная гипертензия; неконтролируемый сахарный диабет; полная предсердно-желудочковая блокада; неконтролируемые нарушения функции щитовидной железы; выраженная анемия, психоневротические расстройства.

Исследование направлено на решение проблемы гиподинамии учащихся с нарушением опорно-двигательного аппарата, улучшение их физического и психоэмоционального состояния.

Изучение литературы показало, что нет авторов, которые предлагали бы использовать скандинавскую ходьбу для реабилитации и профилактики заболеваний детей с детским церебральным параличом. Скандинавская ходьба не входит в программу по физической культуре, поэтому данный вид двигательной активности в школах не пропагандируется.

Скандинавскую ходьбу можно использовать как здоровьесберегающую и здоровьесозидающую технологию в практике работы коррекционных и общеобразовательных школ на уроках физической культуры, адаптивной физической культуры, на занятиях спортивных секций и пр.

Скандинавской ходьбой занимаются со специальными палками, чтобы усилить её эффективность. Существует два вида палок: телескопические (то есть с несколькими коленьями) и палки фиксированной длины. Палки производятся из различных материалов

- углепластик с содержанием карбона, 100% карбоновые палки, алюминиевые, алюминиевые с карбоном. Подбор палок рассчитывается по формуле: рост человека x 0.68. Например: рост 168см x 0.68 = 114.24. Можно использовать палки 115-120см.

Использование палок означает, что мышцы верхней части тела работают не меньше мышц ног, палки делают ходьбу легче, в то время как на эти занятия затрачивается больше усилий, чем на обычную ходьбу. Соответственно, сжигается больше калорий и лучше работают мышцы.

Техника ходьбы. Каждый шаг должен начинаться с касания пяткой земли, далее следует перекал на носок, что способствует толчку тела в направлении движения. Кисти сжимают палки каждый раз при касании ими земли, а затем отпускают для того, чтобы они свободно оказались позади тела. В то время, пока руки продолжают передвигать палки, туловище и бедра должны участвовать в скручивающем движении. Это эффективно разрабатывает мышцы пояса. Палки нужно ставить приблизительно в середину шага, рука и нога выносятся вперед одновременно разноименные. Во время движения дыхание не задерживать, вдох через нос, выдох через рот. Интенсивность нагрузки можно корректировать по ЧСС (пульс за 10сек x 6), пульс замеряем перед уроком, после выполненного задания, после отдыха.

Обучение скандинавской ходьбе.

Так как у многих учащихся нарушена координация движений и равновесие, то вначале нужно научить стоять, используя палки:

И.п.- ноги на ширине плеч, переставляем палки поочередно вперед, назад, вправо, влево, добиваемся устойчивого положения.

Затем учим выполнять повороты на месте, опираясь на палки:

И.п. – ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, повороты на месте переступанием направо, налево, поворот кругом через левое и правое плечо, спина прямая.

На следующем этапе переходим к обучению постановки стопы с пятки и одновременному выносу разноименной руки:

И.п. – основная стойка, опора руками на палки

Шаг вперед правой, поставить ногу на пятку с одновременным выносом вперед левой руки, палкой опираемся параллельно правой стопе, возвращаемся в и.п. Затем, то же левой ногой и правой рукой.

Переходим непосредственно к ходьбе. В медленном темпе выполняем сначала 2 шага, акцентируем внимание на постановке стопы и выносе палки, затем выполняем 6-8 шагов, акцентируем внимание на постановке стопы, выносе палки и свободном положении палки сзади.

После ходьбы необходимо выполнить несколько упражнений, которые помогут восстановить организм:

- 1) и.п. – ноги на ширине плеч, палками опираться впереди на расстоянии одного шага; 1-2-3- пружинящие наклоны вперед прогнувшись; 4 – и.п.

Упражнение выполнять в медленном темпе 6-8 раз.

- 2) и.п. – то же;  
1 – наклон назад;  
2 – и.п.

Следить за тем, чтобы голова не запрокидывалась назад, выполнять упражнение в медленном темпе 6-8 раз.

- 3) и.п. ноги на ширине стопы, опираться на палки  
- 10 приседаний в медленном темпе на полной стопе.

- 4) и.п. – ноги на ширине плеч, опираться на палки;  
1 – вдох глубокий;  
2 – выдох удлиненный.

Упражнение выполнять 6-8 раз.

Можно дать следующие рекомендации для педагогов по использованию скандинавской ходьбы на уроках физической культуры в общеобразовательном учреждении:

- начинать изучение скандинавской ходьбы с теоретических сведений с использованием видеоматериалов;
- создать мотивацию у школьников для занятий скандинавской ходьбой;
- общеразвивающие упражнения со скандинавскими палками выполнять сидя на стуле или скамейке;
- начинать практические занятия в зале (ровный пол) со страховкой учителя или держась за гимнастическую стенку одной рукой;
- научить учащихся выполнять с палками повороты на месте, передвижения вправо, влево приставными шагами;
- не начинать ходить с палками, пока учащиеся не освоят технику передвижения (освоить первый шаг, затем пройти 3-4 шага и т.д.), на начальном этапе передвижение под счёт учителя;
- научить школьников правильному дыханию во время движения;
- нагрузку подбирать индивидуально для каждого ученика;
- внедрять скандинавскую ходьбу в семейную практику занятий с ребёнком.

Результаты проведённой диагностики подтверждают эффективность использования скандинавской ходьбы на уроках адаптивной физической культуры.

Тестирование «Равновесие»:

- стоя на одной ноге, руки на пояс (самостоятельно передвигающиеся);
- стоя, ноги на ширине плеч, держась за подвижную опору (передвигающиеся с приспособлениями).

№п/п	Фамилия имя	Равновесие			Примечания
		Январь 2012	Октябрь 2012	Март 2013	
1	Виктория П.	28	31	30	Передвигается с ходунками
2	Галина Л.	58	64	67	Передвигается с тростью
3	Диана Ш.	92	91	94	Передвигается с тростью
4	Виктория С.	3	3	4	Передвигается самостоятельно
5	Роман В.	19	22	28	Передвигается с костылями
6	Екатерина С.	11	11	15	Передвигается самостоятельно
7	Дарья А.	4	5	5	Передвигается самостоятельно
8	Анна К.	14	20	21	Передвигается самостоятельно
9	Мария Н.	8	8	11	Передвигается самостоятельно
10	Мария К.	14	17	18	Передвигается самостоятельно

Тестирование проводилось 3 раза, равновесие улучшилось у 100% учащихся.

Качество ходьбы: наблюдение, контроль. Улучшились походка, осанка, реципрокные движения, постановка стопы при ходьбе.

Психоэмоциональное состояние: рефлексия, беседа, наблюдение. Занятия скандинавской ходьбой улучшили психоэмоциональное состояние у 70% учащихся.

Использование скандинавской ходьбы в работе с учащимися имеет коррекционно-оздоровляющий эффект: улучшение физического состояния организма; повышение иммунитета и общей выносливости; укрепление мышц и поддержание нормализации их тонуса; улучшение обмена веществ; профилактика остеопороза, так как при умеренных физических нагрузках возрастает способность организма усваивать кальций, что способствует повышению плотности костных тканей; повышение стрессоустойчивости организма, так как ритмически повторяющиеся движения, свежий воздух и постоянно меняющиеся пейзажи прекрасно успокаивают и помогают снять стресс; увеличение подвижности суставов; улучшение опорности; улучшение работы сердечнососудистой деятельности; коррекция постановки стопы; коррекция походки.

В качестве перспективного направления можно отметить внедрение скандинавской ходьбы в программу по физической культуре в инклюзивных школах, в рамках реализации концепции образования детей с ограниченными возможностями здоровья в системе образования Санкт-Петербурга.

*Использование скандинавской ходьбы в подготовительной части урока*

Комплекс упражнений для разминки:

Перед началом активных занятий проводятся общеразвивающие упражнения (ОРУ) и специальные упражнения с палками, чтобы подготовить организм к нагрузкам.

Части урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	1) и.п. – ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, палки держать за середину. Попеременные движения руками вперед, назад в медленном темпе	30сек.	Если учащийся не может стоять самостоятельно, то он делает упражнение сначала одной рукой, опираясь другой на палку, затем меняет положение рук
	2) и.п. – ноги на ширине плеч, палки держим горизонтально двумя руками хватом сверху. 1 – палки за плечи; 2-3 – палки за плечами; 4 – и.п.	6-8 раз.	Упражнение можно выполнить на 2-3 с задержкой дыхания. Если учащийся не может самостоятельно стоять, то выполняет упражнение сидя или с помощью учителя.
	3) и.п. – ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, палками опираться около стоп, рукоятки палок к груди 1 – разогнуть ноги, отведение рук назад 2 – и.п.	8-10 раз	Упражнение выполнять в медленном темпе.
	4) и.п. ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки вперед, опора на палки 1 – наклон, прогнувшись, ноги выпрямить 2 – и.п.	8-10 раз	Упражнение выполнять в медленном темпе
	5) Приседания с опорой на палки	1мин.	Количество и глубина приседаний зависят от индивидуальных особенностей заболевания учащегося
	6) и.п. – основная стойка, опора руками на палки 1 – выпад правой рукой вперед 2 – и.п.	8-10 раз.	Упражнение выполнять в медленном темпе

	3 – выпад левой рукой вперёд 4 – и.п.		
	7) и.п. – то же 1 – шаг вперёд правой, вынос вперёд левой руки, перенести вес тела на правую ногу, опора на палку параллельно правой стопе 2 – и.п. 3 – шаг вперёд левой, вынос вперёд правой руки, перенести вес тела на левую ногу, опора на палку параллельно левой стопе	8-10 раз.	Акцентировать внимание на постановку стопы с пятки
	8) Скандинавская ходьба	50-200м	Подбирая расстояние, учитывать индивидуальные особенности, возможности учащегося

*Использование скандинавской ходьбы в основной части урока*

Части урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
О С Н О В Н А Я	1)И.п.- ноги на ширине плеч, переставляем палки поочередно вперёд, назад, вправо, влево	2 мин.	Добиваться устойчивого положения
	2)И.п. – ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, повороты на месте переступанием направо, налево, поворот кругом через левое и правое плечо, спина прямая	6 мин.	Сначала в медленном темпе, затем в среднем темпе
	3)И.п. – основная стойка, опора руками на палки Шаг вперёд правой, поставить ногу на пятку с одновременным выносом вперёд левой руки, палкой опираемся параллельно правой стопе, возвращаемся в и.п. Затем, то же левой ногой и правой рукой.	2 мин.	Обратить внимание на постановку стопы и разноимённый вынос руки.
	4)Скандинавская ходьба	10 мин.	Акцентируем внимание на постановке стопы, выносе палки и свободном положении палки сзади

*Использование скандинавской ходьбы в заключительной части урока*

Части урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь	1) Скандинавская ходьба	6 мин.	В среднем и медленном темпе
	2) и.п. – ноги на ширине плеч, палками опираться впереди на расстоянии одного шага; 1-2-3- пружинящие наклоны вперёд прогнувшись; 4 – и.п.	6-8 раз	Упражнение выполнять в медленном темпе
	3) и.п. – то же; 1 – наклон назад; 2 – и.п.	6-8 раз	Следить за тем, чтобы голова не запрокидывалась назад, выполнять упражнение в медленном темпе
	4)и.п. ноги на ширине стопы, опираться на палки	10 раз	В медленном темпе на полной стопе

Н А Я	- приседания		
	5)и.п. – ноги на ширине плеч, опираться на палки; 1 – вдох глубокий; 2 – выдох удлинённый	6-8 раз	Упражнение выполнять в медленном темпе

### *Школьные летние Паралимпийские игры*

#### *Актуальность:*

- развитие инклюзивного образования;
- малоподвижный образ жизни учащихся с ограниченными возможностями здоровья;
- недостаточная информированность учащихся о летних паралимпийских видах спорта.

#### *Цель:*

- разработка системы внеклассной физкультурно-оздоровительной работы с учащимися с ограниченными возможностями здоровья.

#### *Задачи:*

- разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий: модульного обучения, педагогики сотрудничества, игровые, групповые;
- интеграция физической активности в структуру дневного пребывания учащихся в школе-интернате;
- пропаганда летних Паралимпийских игр;
- укрепление психического здоровья учащихся.

#### *Предполагаемые результаты:*

- создать условия для формирования у учащихся системы знаний о Паралимпийских играх;
- внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс;
- снижение количества заболеваний, улучшение психоэмоционального состояния.

#### *Этапы проведения:*

Подготовительный: инструктаж учащихся, учителей; подготовка протоколов, инвентаря, расписания соревнований

Основной: проведение соревнований.

Заключительный: подведение итогов, награждение.

*Участники соревнований:* ученики 2-4 классов.

*Проведение соревнований.*

Соревнования личные и командные.

В параллели учащиеся делятся на две группы с учётом физических возможностей:

1 группа - учащиеся, передвигающиеся самостоятельно;

2 группа – учащиеся, передвигающиеся с помощью учителя или с приспособлениями.

Учащиеся, которые не могут выполнить задания самостоятельно, выполняют с помощью учителя.

#### *Спортивные задания:*

1 группа -

1. Прыжок в длину с места.

2. Адаптированная стрельба (метание мяча в цель с расстояния 3м - 3 попытки; очки складываются).

3. Спортивная ходьба (скандинавская ходьба в быстром темпе 200м на время).

4. Адаптированный велоспорт (передвижение на самокате 50м на время).

5. Бочча (команда).

2 группа -

1. Метание из положения сидя (3 попытки - в зачёт лучшая).

2. Адаптированная стрельба (с помощью учителя, расстояние до мишени определяется индивидуально).

3. Скандинавская ходьба или ходьба с приспособлениями, или передвижение на коляске 50м.
4. Адаптированный велоспорт (передвижение на самокате 30м на время с помощью учителя).
5. Бочча (команда).

*Подведение итогов:* итоги подводятся в 1 и 2 группе по каждому виду спорта, за призовые места учащиеся награждаются грамотами.

*Здоровьесберегающие технологии,  
используемые на уроках адаптивной физической культуры*

*Технология группового обучения*

- развивает коммуникативные и организационные умения;
- развивает рефлексию;
- применяется на всех этапах урока;
- развивает сотрудничество между участниками образовательного процесса;
- способствует организации совместной деятельности

*Игровые технологии*

- способствует развитию гибкого и продуктивного мышления;
- развивает коммуникативную культуру;
- применяется на всех этапах урока;
- развивает умение тактических действий, спортивную этику во время проведения игр

*Здоровьесозидающая технология*

- способствует созданию среды благоприятно влияющей на здоровье учащихся;
- формирует интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом
- применяется на всех этапах урока

*Технология индивидуализации обучения*

- создает условия для самореализации каждого учащегося;
- осуществляется индивидуальный подход

*Психолого-педагогическая*

- учет возрастных особенностей;
- использование разнообразных форм обучения
- применяется на всех этапах урока

*Организация познавательной деятельности*

- активизация познавательной деятельности: сюжетные уроки, проведение подвижных и спортивных игр, дней здоровья, информационные уроки

*Предложения по организации психолого-педагогического сопровождения*

1. Сотрудничество учителя с психологом для создания благоприятной рабочей атмосферы на уроке адаптивной физической культуры.
2. Сотрудничество учителя с логопедом и дефектологом для улучшения понимания и усвоения учебного материала.
3. Создание на уроке комфортного психологического климата: ровный спокойный тон учителя, частая смена деятельности, чередование работы и отдыха, подбор заданий с учетом возрастных особенностей, физического и психологического состояния учащихся.
4. Планирование заданий с учётом результатов рефлексии (обратной связи от учащегося) предыдущего занятия.

## **6.2. Использование компьютерных технологий в здоровьесберегающей среде для развития навыка языкового анализа и синтеза на синтаксической основе**

Целью исследования являлась разработка и апробация технологий для развития языкового анализа и синтеза на синтаксической основе с использованием информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в здоровьесберегающей среде.

В сложной структуре нарушений у детей с церебральным параличом значительное место занимают речевые расстройства, частота которых составляет до 80%. Изучению речевых нарушений при ДЦП посвящено много специальных исследований (Л. А. Данилова, Е. М. Мастюкова, М. В. Ипполитова, И. А. Панченко, Е. Ф. Архипова и др. ).

Особенности нарушений речи и степень их выраженности зависят в первую очередь от локализации и тяжести поражения мозга. В основе нарушений речи при ДЦП лежит не только повреждение определенных структур мозга, но и более позднее формирование или недоразвитие тех отделов коры головного мозга, которые имеют важнейшее значение в речевой и психической деятельности. Это онтогенетически молодые отделы мозга, которые наиболее интенсивно развиваются уже после рождения (премоторно-лобная, теменно-височная области коры головного мозга). Отставание в развитии речи при ДЦП связано также с ограничением объема знаний и представлений об окружающем, недостаточностью предметно-практической деятельности и социальных контактов. При этом у ребенка не формируется потребность в речевом общении, которая является важной предпосылкой развития речи. Для каждой формы детского церебрального паралича характерны специфические нарушения речи. При ДЦП отмечается задержка и нарушение формирования всех сторон речи: фонетико-фонематической, звукопроизводительной, лексической, грамматической. Даже имея достаточный уровень речевого развития, дети не реализуют своих возможностей в общении (на заданные вопросы часто дают стереотипные однословные ответы). У большинства детей, страдающих церебральным параличом, отмечаются своеобразные нарушения лексического строя речи, обусловленные спецификой заболевания. Количественное ограничение словаря и медленное его формирование при спонтанном развитии в значительной степени связаны с ограничением объема, несистематизированностью, неточностью, а иногда и ошибочностью знаний и представлений об окружающем. Дети обладают ограниченными лексическими возможностями, не располагают необходимыми языковыми средствами для характеристики различных предметов и явлений окружающего мира. Своеобразное формирование словарного запаса находит свое выражение в нарушении усвоения многих языковых категорий. Особенно ограничен запас слов, обозначающих действия, признаки и качества предметов. Дети испытывают трудности в понимании и употреблении предлогов, словосочетаний с предложными конструкциями, а также слов, обозначающих пространственно-временные отношения, абстрактные понятия. С трудом усваивают лексическое значение слова (при многозначности слова вычлениют в нем только конкретное значение, не понимая его контекстного смысла; путают значения слов, совпадающих по звучанию).

Часто у детей с церебральным параличом отмечаются нарушения формирования грамматического строя речи (словообразование, словоизменение, употребление предлогов), которые зачастую обусловлены лексическими расстройствами, ограниченным словарным запасом. Грамматические формы и категории усваиваются крайне медленно и с большим трудом, что во многом обусловлено ограничением речевого общения, нарушением слухового восприятия, внимания, низкой речевой активностью и недоразвитием познавательной деятельности. Дети испытывают трудности при построении предложений, согласовании слов в предложении, употреблении правильных падежных окончаний. Нередко отмечаются нарушения порядка слов, пропуски слов, незаконченность предложений, многочисленные повторы одного и того же слова (тут, вот и др.) Даже к началу обучения в школе большинство детей с церебральным параличом практически не умеют пользоваться грамматическими средствами оформления

предложений. У них отчетливо выявляется недостаточная сформированность связной речи.

Для детей с ДЦП характерна повышенная утомляемость, быстрая истощаемость. Необходимо создание таких условий для работы, которые бы обеспечили высокую работоспособность на протяжении всего времени занятия, позволили бы отодвинуть утомление и избежать переутомления. Особенно это касается занятий с применением ИКТ.

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

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

Существует противоречие между требованиями учебной программы и трудностями ее усвоения учащимися, имеющими нарушения речи. Данное противоречие влечет за собой проблему коррекции отклонений в речевом развитии. Нарушения устной и письменной речи оказывают отрицательное влияние на весь процесс обучения, на школьную адаптацию детей, на формирование личности и характер всего психического развития ребенка.

В школе-интернате созданы специальные коррекционно-развивающие условия, которые обеспечивают эффективность учебного процесса, с учетом особенностей моторной и психической сфер ребенка. Логопедическое сопровождение является одним из главных условий. Одной из наиболее острых проблем современной школы является проблема сохранения здоровья учащихся. Здоровьесбережение является важнейшей составной частью образования. Целью логопедического воздействия является обеспечение образовательного процесса и оптимальной социальной интеграции детей, имеющих различные формы речевой патологии путем развития познавательной деятельности и формирования речи как средства коммуникации. Такие направления логопедической работы как коррекция фонетико-фонематического недоразвития, оптико-пространственных нарушений, мелкой и общей моторики, познавательной деятельности, дизартрических нарушений, коррекция нарушений лексико-грамматического строя речи, дисграфии, дислексии, дизорфографии способствуют повышению эффективности образовательного процесса, дают возможность ребенку чувствовать себя более уверенно, у него повышается самооценка, уверенность в своих действиях. Процесс обучения становится более комфортным, снимаются стрессообразующие факторы учебного процесса. Очень важно, что на логопедических занятиях происходит создание ситуации успеха.

Каждое логопедическое занятие проводится с использованием здоровьесберегающих технологий. Это соблюдение ортопедического режима, массаж, артикуляционные и дыхательные упражнения, релаксация, игровые технологии, суджок терапия, кинезиологические упражнения, динамические паузы, биоэнергопластика, использование БОС и т.д.

Название технологии	Краткое описание	На каком этапе логопедического занятия используется
Технологии на основе реализации теории поэтапного	Теория, сформулированная и исследованная П. Я. Гальпериным в середине XX	Этап объяснения нового материала, этап закрепления нового

формирования умственной деятельности.	века. Основана на том, что организация внешней деятельности школьников, способствующая переходу внешних действий в умственные, является основой рационального управления процессом усвоения знаний, навыков, умений.	материала на занятиях по коррекции лексико-грамматических нарушений
Элементы технологии программированного обучения	Использование алгоритмов, схем.	На этапе объяснения нового материала, на этапе закрепления знаний на занятиях по коррекции лексико-грамматических нарушений
Технология уровневой дифференциации обучения	Технология дифференцированного обучения представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определенную часть учебного процесса.	На всех этапах
Создание комфортной эмоционально-психической и двигательной обстановки.	Создание таких условий для работы, которые бы обеспечили высокую работоспособность на протяжении всего времени занятия, позволили бы отодвинуть утомление и избежать переутомления	На всех этапах занятия
Индивидуально-ориентированная технология.	Учет психофизических, речевых, личностных особенностей. Соблюдение ортопедического режима	На всех этапах занятия
Технология оптимальной организации учебного процесса.	Построение занятия, разнообразие и чередование видов деятельности, опора на сохранные анализаторы, использование ведущих анализаторов	На всех этапах занятия
Использование ИКТ	При выполнении письменных работ учащимися с ограниченными двигательными возможностями.	При выполнении письменных работ.
Технологии сохранения и стимулирования здоровья, коррекционные		

технологии		
1.Релаксация с элементами аутотренинга.	Комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение в общей и артикуляционной мускулатуре	1.Организационный момент 2.В конце занятия
2.Артикуляционная, мимическая дыхательная гимнастика.	Совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе; на расслабление в речевой, дыхательной, мимической мускулатуре.	На этапе подготовки к работе над звуком или как отдельный этап занятия
3.Речь с движением с включением дыхательных, голосовых и интонационных упражнений.	Двигательные задания, сопровождаемые речью с целью снятия напряжения, совершенствования общей моторики, согласованности реакции всего организма, воздействия на динамику психических функций.	После объяснения нового материала
4.Пальчиковая гимнастика с включением кинезиологических упражнений	Кинезиологические упражнения – упражнения, развивающие межполушарное взаимодействие, улучшающие мыслительную деятельность, способствующие улучшению памяти и внимания.	Перед выполнением письменных работ
5.Биоэнергопластика.	Содружественное взаимодействие руки и языка	На этапе постановки звука
6. Массаж, самомассаж, точечный массаж. Су-Джок терапия в зависимости от степени дизартрических проявлений	Для нормализации гипер- и гипотонуса, мышц общей и речевой мускулатуры.	После артикуляционной гимнастики

Необходимо отметить опасности, возникающие при использовании компьютера. Одна из них – развлекательные возможности компьютера. Учащийся может быть слишком увлечен яркой игрой, забывая о задании. Другая опасность – вред для здоровья (работа без перерывов, напряженное всматривание в экран, неправильная поза и др.)

Работа с компьютером составляет часть занятия, по времени соответствующую гигиеническим требованиям к возрасту учащихся, и органично сочетается с традиционными методами коррекции нарушений письма

Правильно организованное рабочее место, правильная поза при работе позволят минимизировать вредное воздействие компьютера на здоровье. На занятиях уделяю внимание повторению правил работы за компьютером, создаю ситуации, в которых требуется применение следующих правил:

1. Правильная поза. Во время работы за компьютером нужно сидеть прямо напротив экрана, так, чтобы верхняя часть экрана находилась на уровне глаз. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лежа. Нельзя работать за компьютером во время еды, а также сидеть сутулившись, иначе нарушится нормальная работа внутренних органов.
2. Расстояние от глаз до монитора должно составлять 45-60 см. Если вы играете на ТВ приставке, расстояние от глаз до экрана телевизора должно быть не менее 3 м.
3. Защитные средства. Если вы или ваш ребенок носите очки, их нужно надевать и во время работы за компьютером. Также можно использовать специальные защитные очки с линзами-светофильтрами.
4. Правильное освещение. Помещение, где расположен компьютер, должно быть хорошо освещено. В солнечную погоду прикрывайте окна шторами, чтобы монитор не отсвечивал.
5. Самочувствие. Нельзя работать за компьютером в болезненном состоянии. Это еще больше утомит организм и замедлит процесс выздоровления.
6. Соблюдать режим работы и отдыха. Время от времени необходимо переводить взгляд на посторонние предметы, находящиеся в комнате, а через каждые полчаса делать перерыв на 10-15 минут. Когда мы смотрим телевизор или работаем за компьютером, наши глаза моргают в 6 раз меньше, чем в обычных условиях, и, следовательно, реже омываются слезной жидкостью. Это чревато пересыханием роговицы глаза.
7. Специальная гимнастика. Во время перерыва рекомендуется делать гимнастику для глаз. Нужно встать у окна, посмотреть вдаль, а затем быстро сконцентрировать взгляд на кончике носа. И так 10 раз подряд. Затем нужно быстро поморгать в течение 20-30 секунд. Есть и другое упражнение: резко посмотреть сначала вверх, затем влево, вниз и вправо. Повторить процедуру 10 раз, после чего закрыть глаза и дать им отдохнуть.

Компьютерные программы служат одним из средств оптимизации процесса коррекции речи. Задания на компьютере используются фрагментарно, чередуются с традиционными методами обучения. Происходит и развитие произвольной регуляции деятельности: умений сдерживать свои эмоциональные порывы, планировать свои действия и предвидеть результаты своих поступков.

Применение презентаций позволяет оптимизировать педагогический процесс, индивидуализировать обучение детей с речевыми нарушениями, значительно повышает эффективность работы, повышает уровень мотивации, работоспособность. Программа MS POWER POINT позволяет быстро подготовить презентацию к любому логопедическому занятию, материал представлен на экране в цвете, со звуковыми и анимационными эффектами. Компьютер позволяет задействовать визуальный канал

восприятия информации учащимися (цветовая палитра, анимационные эффекты помогают удерживать произвольное внимание детей на занятии), аудиальный (звуковые файлы, дикторский текст, музыка помогают учащимся лучше понять то, что происходит на экране). У учителя-логопеда появляется возможность увеличить наглядность в процессе обучения. С помощью компьютера можно дать возможность учащимся увидеть различные языковые явления в динамике.

Программа MS POWER POINT позволяет быстро подготовить презентацию к любому логопедическому занятию, материал представлен на экране в цвете, со звуковыми и анимационными эффектами. Компьютер позволяет задействовать визуальный канал восприятия информации учащимися (цветовая палитра, анимационные эффекты помогают удерживать произвольное внимание детей на занятии), аудиальный (звуковые файлы, дикторский текст, музыка помогают учащимся лучше понять то, что происходит на экране). У учителя-логопеда появляется возможность увеличить наглядность в процессе обучения. С помощью компьютера можно дать возможность учащимся увидеть различные языковые явления в динамике.

На логопедических занятиях использую Microsoft office Word . Занятия проходят в текстовом редакторе, т.е. ребенок печатает (находит нужную букву, проговаривает), дети с огромным удовольствием занимаются. Таким образом, активизируется речеслуховой анализатор (происходит актуализация фонемы), речедвигательный анализатор (актуализация артикулемы), зрительный анализатор (актуализация печатной графемы). Печатание на клавиатуре способствует развитию мелкой моторики. Во время печатания ученик прослеживает строку слева направо.

#### *Предложения по организации психолого-педагогического сопровождения учащихся*

Эффективность коррекционной работы напрямую зависит от того, насколько слаженно будут взаимодействовать психолог, учитель-логопед и учитель русского языка и литературы, насколько едины будут подходы и требования в их работе. Выстроенная система взаимодействия между учителем, психологом и логопедом сделает работу по преодолению нарушений связной речи более эффективной.

Тесное сотрудничество логопеда и психолога на этапе первичного обследования ребенка, выявление индивидуальных особенностей, определение направлений работы.

Объединение усилий логопеда и психолога в процессе сопровождения учащихся с нарушениями речи. Отбор для логопедических занятий наиболее эффективных и органично вписывающихся в их структуру упражнений, которые способствуют развитию когнитивных и социальных навыков. Взаимный обмен информацией.

Взаимопосещение занятий логопеда-учителя-психолога с целью наблюдения детей с трудностями в обучении, состояния микроклимата в классе, использования здоровьесберегающих технологий.

Проведение психологом и учителем-логопедом совместных занятий.

Составление рекомендаций учителям и другим специалистам. При составлении речевых рекомендаций по каждому классу важна работа психолога для отражения познавательных и эмоционально-волевых особенностей детей.

#### *Рекомендации по проведению логопедических занятий с применением средств информатизации с точки зрения сохранения здоровья школьников.*

1. Работа с компьютером должна составлять часть занятия, по времени соответствующую гигиеническим требованиям к возрасту учащихся.
2. Работа с компьютером должна органично сочетаться с традиционными методами коррекции нарушений устной и письменной речи.
3. Правильно организованное рабочее место, правильная поза при работе, соблюдение ортопедического режима.

4. Уделять внимание повторению правил работы за компьютером, создавать ситуации, в которых требуется применение этих правил.
5. Соблюдение правил составления и использования презентаций.
6. Проведение бинарных занятий, снижающих время работы за компьютером.

### **6.3. Коррекция походки и развитие функции рук у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата**

Адаптивная лечебная физкультура (АФК) решает следующие задачи:

1. Развитие реакций выпрямления и равновесия.
2. Развитие функции руки в предметно-манипуляторной деятельности.
3. Торможение и преодоление неправильных поз и положений

Тренировка системы равновесия проводится во всех возрастных группах и при всех видах двигательных нарушений. Использование нестабильной (неустойчивой) опоры - ходьба на степпере, повышения опоры над поверхностью пола (ходьба по гимнастической скамейке, лазание по лестнице), уменьшение площади опоры (ходьба по кирпичикам) все эти задания способствуют развитию равновесия. Учащийся 5 класса Сергей после месяца занятий в кабинете ЛФК и, работая над развитием равновесия – ходьба по кирпичикам, стал делать меньше ошибок при прохождении дорожки из кирпичиков и время прохождения этой же дистанции уменьшилось. И как это принято в лечебной физкультуре, занятие дозируется продолжительностью, темпом выполнения и количеством повторений. Реакция равновесия тренируется во всех разучиваемых исходных положениях - сидя, стоя на четвереньках, стоя. Поэтому необходимо проводить большую работу по устойчивости тела.

Тренировка по устойчивости проводится различными способами:

1. Перемещением положения тела.
2. Выполнением упражнений на определенное количество счета.
3. Увеличение скорости выполнения упражнений.
4. Уменьшение площади опоры и высоты подъема от уровня пола.

Сохранение правильной осанки с симметричной постановкой головы плеч и таза – является основной задачей для правильного обучения сидения. Каждое достижение должно систематически тренироваться с применением различных условий. Применяются толчки в разных направлениях для тренировки реакции равновесия, сед по-турецки с грузом, положенным на колени, и сохранять правильную осанку (груз нужен для тех детей, которые не смогут из-за сильной спастики удержать ноги врозь). Ученик 3 а класса С., после года занятий на уроках ЛФК научился самостоятельно не только сидеть без поддержки, но и выполнять ОРУ с небольшими предметами. Переходить к обучению новым положениям тела не нужно, пока предыдущее положение хорошо не усвоено. После освоения позы сидения, можно переходить к следующей позе – стоя на коленках. (Изучение новой позы провожу в основной части урока). В освоение позы, стоя на коленках - упражнение дается с опорой руками и с поддержкой, причем по мере освоения учебного материала изменяются условия опоры и степень страховки, но постепенно переходим к самостоятельной стойке без всяких поддержек. Вначале обучение стоянию производится у опоры. Это может быть шведская стенка или параллельные брусья, или поручни – но обязательно жесткая фиксированная опора. Затем опора заменяется поддержкой за две руки, потом за одну и на последнем этапе, самом сложном, без помощи поддержки – ребенок стоит самостоятельно.

Процесс освоения ребёнком вертикального положения может быть затруднён по следующим причинам:

1. Отсутствие способности мышц длительно находиться в напряжённом состоянии.

2. Наличие деформаций в суставах туловища или конечностей, чаще всего нижних – стоп, коленных или тазобедренных, не позволяющих выпрямлять полностью ноги или спину.
3. Расстройства деятельности чувствительной сферы, то есть анализаторных систем, к которым, прежде всего, относятся вестибулярная и зрительная системы.

С учащимся следует проводить работу по развитию мелкой моторики рук регулярно, выделяя на это 3-5 минут (минимум) на каждом уроке. Иногда развитию мелкой моторики посвящается целый урок. Если ребенку сложно выполнять движения пальцами, то с таким ребенком следует заниматься индивидуально, когда сначала упражнение выполняется пассивно с помощью учителя. Формирование двигательных функций, в том числе и тонких движений рук, происходит в процессе взаимодействия ребенка с окружающим предметным миром. Каждое занятие по развитию мелкой моторики рук начинается с элементов массажа кисти и пальцев рук. Начинается и заканчивается массаж с расслабления кистей рук, а именно, поглаживанием тыльной стороны кистей. И только после массажа можно приступать к физическим упражнениям. Формирование захвата, то есть умения дотягиваться до предмета, брать и удерживать его, а также умения им манипулировать, брать, класть в определенное место.

#### Комплекс упражнений

1. Пальчиковую гимнастику (авторы Крупенчук О.И., Савина Л.П.)
2. Пальчиковые игры активизируют моторику рук. Сначала даю детям несложные статические позы кистям и пальцам. Затем позы постепенно усложняются. На первых занятиях все упражнения выполняются в медленном темпе, при этом необходимо следить за правильностью позы кисти и точностью перехода с одного движения на другое.
3. Очень эффективны упражнения для пальцев и кистей рук с использованием предметов.
4. Су-Джок акупунктура – последнее достижение Восточной медицины. Она разработана Южно-корейским ученым, профессором Пак Чжэ Ву. Су – кисть. Джок – стопа. При контрактурах суставов ног (на стопу) для массажа можно брать 3-й и 4-й палец руки зоны 1-2-3-4 по тормозному методу (1-2 минуты). Мелкая моторика рук положительно влияет на развитие речи и формирование коммуникативных навыков.

*Представленный комплекс упражнений оказывает положительное влияние на развитие двигательных способностей детей*

#### I. Упражнения для удержания в вертикальном положении голову.

И. п. лежа на животе: пассивные повороты головы ребенка в обе стороны.  
И. п. лежа на животе, голова повернута в одну из сторон: но подъем и повороты головы достигаются за счет привлечения внимания ребенка к звукам (голоса, погремушки) или яркой игрушке.

#### II. Упражнения для контроля над положением головы, развития реакций опоры и равновесия:

И. п. лежа на животе:

пассивное подкладывание под грудь согнутых в локтевых суставах рук ребенка – формируется ощущение опоры.

И. п. лежа на спине: педагог опускает на грудь ребенка подвесную игрушку, вызывая у него защитно-отталкивающие движения руками.

#### III. Упражнения для преодоления сгибательно-приводящих установок верхних конечностей.

И. п. лежа на спине: учитель вкладывает в кисть ребенка игрушку, дожидается ее захвата и выполняет отведение прямых рук ребенка назад – вверх (вплоть до касания пола).

IV. Упражнения для формирования поворотов туловища в положении лежа  
И. п. лежа на спине (или животе) у верхнего края наклонной поверхности: педагог поворачивает плечи ребенка, ожидая его дальнейшего активного включения в поворот (помощь учителя сохраняется, но степень ее варьируется).  
И. п. лежа на спине: Учитель берет ребенка за согнутые в коленных суставах ноги и выполняет поворот – предполагается дальнейший поворот таза и туловища.

V. Упражнения для формирования положения на четвереньках  
И. п. лежа на животе: учитель выполняет пассивное выпрямление рук ребенка вдоль тела вверх, что приводит к подъему головы и сгибанию ног – происходит переход ребенка в положение на четвереньках (на основе симметричного тонического шейного рефлекса).  
И. п. лежа животом на валике: педагог пассивно разгибает голову ребенка, сгибает – разводит ноги – тяжесть тела переносится на тазовый пояс, руки при этом выполняют поддерживающую функцию.

VI. Упражнения для преодоления сгибательно-приводящих установок нижних конечностей.

И.П. лежа на спине.

- Потряхивание ног ребенка вверх-вниз, удерживая их за лодыжки

- Одновременное сгибание ног к животу с последующим их разгибанием.

VII. Упражнения для формирования умения ползать на четвереньках  
И. п. лежа на животе: учитель приподнимает несколько вверх таз ребенка, чем вызывает у него «реакцию лягушки» со сгибанием и выносом вперед одной из ног.  
И. п. лежа животом на валике: учитель удерживает ребенка за ноги и проталкивает вперед, вызывая у него шаговые движения вперед руками; то же выполняется в обратную сторону.

VIII. Упражнения для формирования функции сидения:

- И. п. – ребенок сидит с разведенными бедрами на валике или на ногах учителя, лицом к нему: педагог удерживает ребенка под локти за выпрямленные и развернутые руки, выполняя покачивания в различных направлениях

-И. п. сидя, прижимаясь спиной к опоре (стене, щиту, спинке кресла и т.д.), ноги согнуты, располагаются подошвами стоп на опоре: руки разогнуты и отведены назад.

IX. Упражнения для формирования умения самостоятельно садиться  
И. п. сидя верхом на валике ноги врозь (как на лошадке): доставание руками игрушек (кубиков, шариков, камешков и др.), лежащих на полу с одной стороны от валика и перекладывание их на другую сторону.

X. Упражнения для формирования умения вставать на колени  
И. п. стоя на коленях, учителем отведение - прямых рук назад – вверх.  
И. п. сидя на коленях: хват руками за перекладину подняться на колени, потянуться вверх.

XI. Упражнения для формирования умения самостоятельно стоять  
И. п. стоя у гимнастической стенки. Поочередное касание рукой стенки или картинки на стене.

И. п. стоя у гимнастической стенки, руки на опоре: на столе расставлены игрушки, ребенок пытается достать игрушку, отрывая одну руку от опоры, переставляя игрушки с одного места на другое.

XII. Упражнения для формирования умения вставать на ноги.

И. п. сидя на корточках: учитель поддерживает ребенка под мышки – пассивно - активный переход ученика из положения сидя, в положение стоя с поддержкой.

И. п. сидя на наклонной доске у гимнастической стенки педагог увеличивает угол наклона, стимулируя перенос тяжести тела на стопы с последующим вставанием (при этом выполняется хват руками за рейку стенки).

XIII. Упражнения для формирования шаговых движений:

И. п. на коленях, упор руками на расположенную перед ребенком или палку, удерживаемую педагогом, который перемещает ее вперед, стимулируя тем самым шаговые движения ногами.

XIV. Упражнения для формирования самостоятельной ходьбы И. п. сидя на велотренажере, стопы фиксированы на педалях: учитель выполняет сначала пассивное вращение педалей, затем ребенок выполняет самостоятельные поочередные движения ногами.

При работе с детьми над коррекцией походки необходимо учитывать их реакцию равновесия. В зависимости от тяжести заболевания коррекцию походки следует начинать выполнять упражнения с опоры двумя или одной рукой о гимнастическую (шведскую) стенку.

Упражнения выполнять на полу, постепенно увеличивая высоту, на которой исполняется задание, и уменьшая площадь опоры. Примеры заданий:

- перекаты с пятки на носок и обратно
- ходьба на носочках
- ходьба приставными шагами
- ходьба скрестным шагом
- ходьба левым (правым) боком
- ходьба по линии, начерченной на полу
- ходьба по канату, положенному на полу
- ходьба с закрытыми глазами.

Все эти упражнения можно выполнять как в подготовительной, так и в основной части урока.

Функция рук. На уроках следует давать упражнения не только на развитие двигательных качеств, но и на работу рук. На уроках физкультуры изучаются различные виды хватов (удержание гимнастической палки, теннисной ракетки, бадминтонной ракетки, захват каната руками, хват руками при подтягивании на перекладине). При хватах следует следить за тем, что большой палец обязательно должен быть противопоставлен всем остальным четырем пальцам. Начинать нужно выполнять упражнения с большими предметами (мячами), постепенно уменьшать величину спортивного инвентаря – мяч для волейбола и баскетбола, мяч для большого тенниса, мяч для настольного тенниса. Развивать мелкую моторику можно не только на уроках физкультуры. Очень полезна и пальчиковая гимнастика, которую можно включать в физкультминутки на всех уроках. Уроки технологии, на которых учащиеся учатся шить, вязать, работать ножом и ножницами, так же способствуют развитию мелкой моторики.

#### **6.4. Использование компьютерных технологий в здоровьесберегающей среде образовательного учреждения для развития когнитивно-познавательной сферы детей с ограниченными возможностями здоровья**

В настоящее время проведено значительное количество исследований по проблеме сенсорно-перцептивного и когнитивного развития детей. (Л. А. Венгер, З. Н. Максимова, Э. Г. Пилюгина, О. П. Рожков, Л. Б. Баряева, Е. Ф. Войлокова, В. В. Воронкова, О. П. Гаврилушкина, Е. А. Екжанова, С. Д. Забрамная, А. А. Катаева, Е. А. Стребелева и др.). Все авторы отмечают, что целенаправленное развитие когнитивно-познавательной сферы возможно только в специально организованных условиях.

Однако исследования, направленные на изучение и создание специальных условий для стимуляции когнитивно-познавательного развития детей с тяжелой двигательной патологией, находятся в начальной стадии разработки. В то же время, в силу возросшего в последние годы интереса к внедрению инновационных технологий в образовательный процесс, компьютерные технологии становятся неотъемлемой частью предметно-развивающей среды образовательных учреждений.

Возможности их использования в процессе развития когнитивно-познавательной сферы детей с церебральным параличом становятся актуальными для работы. Значимость проблемы, ее теоретическая и практическая неразработанность, а также потребность в методических рекомендациях по использованию компьютерных технологий для развития когнитивно-познавательной сферы детей с тяжелыми двигательными нарушениями и необходимостью сохранения и укрепления здоровья школьников при расширении использования информационных технологий в образовательном процессе делает проблему исследования актуальной. Восприятие пространства является необходимым условием ориентировки человека в окружающем мире. Овладение знаниями о пространстве предполагает: умение выделять и различать пространственные признаки и отношения, умение их правильно словесно означать, ориентироваться в пространственных отношениях при наполнении различных видов деятельности.

Пространственный анализ осуществляется целым комплексом анализаторов, хотя основная роль принадлежит двигательному анализатору, который является главным нарушенным звеном при ДЦП. В силу двигательной недостаточности, ограниченности поля зрения, нарушения фиксации взора, речевого дефекта развитие ориентировки в пространстве может задерживаться, а к школьному возрасту у ребенка с ДЦП обычно выявляются выраженные пространственные нарушения. У детей с ДЦП многими авторами были обнаружены значительные нарушения пространственного восприятия (Р. Я. Абрамович-Лехтман, К.А. Семенова, М.Б. Эйдинова, А.А.Добронравова и др.). Исследование проводилось на 1 «Г» классе, VIII вида (2) варианта, категория «Особый ребенок». Разработаны методические рекомендации для педагогов по сенсорному воспитанию детей раннего возраста:

- фон слайдов не должен быть слишком ярким;
- изображения в слайдах презентации должны быть высокого качества, не допускается использование нечетких или размытых иллюстраций;
- изображения должны быть достаточно крупными, хорошо и четко видными с любого места;
- на каждом слайде может быть размещено не более 7-9 объектов (под объектами понимаются рисунки и текстовые фрагменты);
- для успешного усвоения содержания слайда изображение не должно быть перегруженным малосущественными деталями, загромождающими картину и отвлекающими внимание детей от главного;
- объекты иллюстраций должны изображаться в их естественных положениях;
- должны соблюдаться масштабные соотношения частей иллюстрации;
- необходимо учитывать соразмерность объектов относительно друг друга при одновременном размещении на слайде (например, шмель больше мухи);
- надписи на слайдах должны давать понятие о том, что изображено в кадре, не раскрывая его содержания в подробностях (например, название иллюстрации);
- использование анимации должно быть оправданным;
- если в качестве музыкального сопровождения используется песня, она должна соответствовать теме презентации;

- в заключительной части презентации в качестве стимулирующего момента может содержаться небольшой видеофрагмент по теме (например, мультфильм);
- следить, чтобы изображения на экране были хорошо видны всем воспитанникам;
- сопровождать иллюстративный материал пояснениями воспитателя;
- стремиться вовлечь в процесс восприятия возможно все органы чувств: зрение, слух, осязание;
- выделить время для проведения физкультминутки; занятия могут проводиться по многим направлениям воспитательно-образовательной работы: ознакомлению с окружающим миром, развитию речи, изобразительной деятельности, развитию элементарных математических представлений, экологическому воспитанию и т.д.
- после 10-15 минут просмотра необходим перерыв для разминки и гимнастики для глаз; разминка включает потягивания, вращение головой, наклоны туловища в разные стороны. Гимнастика для глаз предполагает круговые движения глазных яблок, смещение взгляда в разных направлениях, перевод взгляда с близких объектов вдаль, легкий массаж век. После гимнастики рекомендуется смена деятельности.

Центр экрана должен быть установлен на высоте 15-20 см ниже уровня глаз. Угол наклона монитора не должен быть более 15°. Не располагайте рядом с монитором блестящие и отражающие свет предметы. Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 60-70 см, но не ближе 50 см. Расстояние надо выбирать с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов. Поверхность экрана должна быть чистой и без световых бликов.

#### *Специальное питание для глаз*

Очень важны специальные упражнения для сохранения и улучшения зрения, профилактики близорукости и других заболеваний глаз. Чтобы снять напряжение в глазах при работе за компьютером, необходимо каждые 1-2 часа переключать зрение, смотреть вдаль 5-10 минут, закрыть глаза для отдыха на 1-2 минуты проделать 4-5 простых упражнений, вовлекающих в работу большие группы мышц.

Нужно беречь глаза от ультрафиолетового воздействия солнечных лучей. Хорошее влияние на циркуляцию крови и на нервы оказывает поглаживание закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание. Наиболее распространен прием массажа двумя пальцами - указательным и средним - в виде восьмиобразного движения. По нижнему краю глаза движение к носу, по верхнему краю глаза - над бровями. Такое движение повторяется 8-16 раз.

Поэтому на каждом уроке проводятся физкультминутки, на которых контролируется состояние глаз, мышц шеи и рук, позвоночника. Эти занятия тоже проводятся в виде игры и очень нравятся детям.

Одна из проблем, которая остро стоит не только в школе, но и в обществе в целом, - это гиподинамия. Технический прогресс ведет к уменьшению подвижности человека. Уменьшается не только время, посвященное активным двигательным упражнениям, но и время, проведенное на открытом воздухе.

Снижение двигательной активности современного ученика является фактором, способствующим росту заболеваемости. Поэтому важна профилактика и коррекция так называемых «школьных» болезней. Данный урок ориентирован на создание такой здоровьесберегающей среды, которая продуктивно «работает» на физическое, психическое и социальное здоровье ребенка. В основу разработки легло использование здоровьесберегающих технологий способом «подвижного» обучения: урок построен в режиме «динамических поз», учитель систематически перемещался по классу, все дети смотрели на отвечающего ученика со своего места, ученики сидели на стульчиках, на

«корточках», стояли, сидели за партами, проводились микропаузы при утомлении глаз и т. д.

Длительная работа за компьютером приводит к изменениям в высшей нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах. Длительные и устойчивые изменения, как правило, приносят вред организму.

Школьникам, «живущим» в Интернете, зачастую необходима социальная поддержка: они испытывают большие трудности в общении, неудовлетворенность, им свойственна низкая самооценка в реальной жизни, закомплексованность, застенчивость и т.п. Вот какие психологические симптомы характерны для человека, если он относится к группе риска Интернет-зависимых людей:

- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- ощущение пустоты, раздражение, депрессия при невозможности сидеть за компьютером;
- ложь членам семьи о своей деятельности, проблемы с учебной;
- хорошее самочувствие или эйфория от предвкушения «общения» с компьютером;
- нежелание и даже невозможность «оторваться» от него ни на минуту.

Всем хорошо известно о пагубном воздействии на психику подростков компьютерных игр. Состояние эмоционального напряжения, стресса, в котором пребывает играющий на компьютере, не находит разрядки в физической активности. А это со временем приводит к сосудистым нарушениям, гипертонической болезни. Нарастает и потенциал агрессивности (т.к. к этому располагает тематика игр).

Несомненно, что утомление во многом зависит от характера компьютерных занятий. Наиболее утомительны для детей компьютерные игры, рассчитанные, главным образом, на быстроту реакции. Поэтому не следует отводить для проведения такого рода игр время всего занятия. Продолжительное сидение за компьютером может привести к перенапряжению нервной системы, нарушению сна, ухудшению самочувствия, утомлению глаз. Поэтому для учащихся этого возраста допускается проведение компьютерных игр только в конце занятия.

Дети очень любят этот предмет и от того, как я буду использовать все доступные для меня методы преподавания, зависит их дальнейшее отношение ко мне как преподавателю и уроку.

Очень интересными являются проблемный метод и метод проектов. Они всегда ориентированы на самостоятельную деятельность учащихся через организацию индивидуальной, парной, групповой форм работы. Ученик, анализируя фактический материал и оперируя им, расширяет и углубляет знания при помощи ранее усвоенной информации. А поэтапная смена деятельности данных методов не дает ребенку утомить свой организм.

При составлении программ, используя такие формы работы, у ребят увеличивается количество шансов выполнить ее успешно, да и к тому же появляется больше уверенности, если рядом друг, с которым можно посоветоваться. Во время их совместной работы оказание дозированной помощи при затруднениях создает дополнительную ситуацию успеха. Такие формы работы с учащимися помогают избежать однообразия на уроках, монотонности, преждевременной усталости детей. Ведь, как известно, лучший вид отдыха – смена деятельности.

*Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья*

Содержание и формы работы:

- наблюдение за учениками во время учебной и внеурочной деятельности (ежедневно);
- поддержание постоянной связи с учителями-предметниками, школьным психологом, медицинским работником, администрацией школы, родителями;
- составление психолого-педагогической характеристики учащегося с ОВЗ при помощи методов наблюдения, беседы, экспериментального обследования, где отражаются особенности его личности, поведения, межличностных отношений с родителями и одноклассниками, уровень и особенности интеллектуального развития и результаты учебы, основные виды трудностей при обучении ребенка:
- составление индивидуального маршрута сопровождения учащегося (вместе с психологом и учителями- предметниками), где отражаются пробелы знаний и намечаются пути их ликвидации, способ предъявления учебного материала, темп обучения, направления коррекционной работы;
- контроль успеваемости и поведения учащихся в классе;
- формирование такого микроклимата в классе, который способствовал бы тому, чтобы каждый учащийся с ОВЗ чувствовал себя комфортно;
- ведение документации (психолого-педагогические дневники наблюдения за учащимися и др.);
- организация внеурочной деятельности, направленной на развитие познавательных интересов учащихся, их общее развитие.
- использование упражнений, направленных на развитие внимания, памяти, восприятия.

Организация групповых и индивидуальных занятий, которые дополняют коррекционно-развивающую работу и направлены на преодоление специфических трудностей и недостатков, характерных для учащихся с ОВЗ. Сопровождение рассматривается как процесс, как целостная деятельность, в рамках которой могут быть выделены три обязательных взаимосвязанных компонента:

Систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса ребенка и динамики его психического развития в процессе школьного обучения. С первых минут нахождения ребенка в школе начинает бережно и конфиденциально собираться и накапливаться информация о различных сторонах его психической жизни и динамике развития, что необходимо для создания условий успешного обучения и личностного роста каждого школьника.

Создание социально-психологических условий для развития личности учащихся и их успешного обучения. На основе данных психодиагностики разрабатываются индивидуальные и групповые программы психологического развития ребенка, определяются условия его успешного обучения. Реализация данного пункта предполагает, что учебно-воспитательный процесс в учебном заведении, построенный по гибким схемам, может изменяться и трансформироваться в зависимости от психологических особенностей тех детей, которые пришли обучаться в данное заведение.

Создание специальных социально-психологических условий для оказания помощи детям, имеющим проблемы в обучении. Данное направление деятельности ориентировано на тех школьников, у которых выявлены определенные проблемы с усвоением учебного материала, социально принятых форм поведения, в общении со взрослыми и сверстниками, психическом самочувствии и прочее.

#### **6.5. Использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в условиях здоровьесберегающей среды ОУ как средство развития познавательной самостоятельности и творческих способностей учащихся с ОВЗ**

Целью исследования являлась разработка условий использования ИКТ на уроках математики для развития творческих способностей учащихся в здоровьесберегающей среде ОУ.

Опытно-экспериментальная работа была направлена на разрешение проблемы сохранения и укрепления здоровья ребенка при формировании математических знаний и вычислительных навыков при увеличении объема использования информационных технологий.

Низкая умственная работоспособность характеризуется быстро нарастающим утомлением, в результате снижается способность к запоминанию и концентрации внимания, усиливаются зрительно-моторные расстройства, психическая медлительность, эмоциональная лабильность, двигательная расторможенность или, наоборот, гиподинамия, учащается головная боль.

Анализ психофизических особенностей учащихся, результатов диагностических работ, показал, что, как правило, каждый ребенок имеет нарушения. Каковы же последствия этих нарушений и какой они требуют коррекционной работы от учителя?

При нарушении эмоционально-волевой сферы у детей наблюдается психомоторная расторможенность, либо заторможенность, а это в том и в другом случае трудное включение в работу. При этом нарушении наблюдается быстрая истощаемость нервной системы и переутомление, затруднен процесс формирования навыков самоорганизации, нередко боязнь нового вида деятельности. Это требует от учителя:

- соблюдение охранительного режима: учета уровня обученности, мышления; переключения на другой вид деятельности; проведение специальной физкультминутки; включения всех сохранных анализаторов в работу; тщательного отбора и дозировки учебного материала для предупреждения истощения и срыва;
- поэтапного формирования учебной деятельности ученика;
- постановки доступной цели каждого этапа урока, выполнения задания по частям и алгоритмам;
- обучения навыкам самостоятельной работы и самоконтроля;
- исключения лишней наглядности, не относящейся к теме урока;
- обязательно доброжелательный, спокойный тон педагога и постоянная положительная оценка, пусть даже очень маленького, но успеха ребенка.

При нарушении процесса внимания у детей снижен объем, затруднено переключение внимания, его концентрация, снижены все виды памяти. Планируя работу, учитель должен так организовать восприятие материала, чтобы включились и слуховые и зрительные анализаторы. Однако опора должна быть на зрительный анализатор. Здесь широко используется работа с алгоритмами, памятками, карточками для индивидуальной работы.

При недоразвитии логического анализа и синтеза учителю необходимо учитывать для индивидуальной работы уровень обучаемости, тип мышления. Здесь опять требуется поэтапное формирование умственных действий с опорой на алгоритм (в зависимости от темы), памятки, своевременное выявление неувоенного материала, тщательность в обучении, т.е. формирование нового понятия на знакомой (бытовой) ситуации и опять же дозировка материала, домашнего задания.

При недоразвитии словаря и связной речи у детей с ЦП необходимо проводить дозирование устных и письменных заданий: выборочное чтение при заикании, ответы на конкретные вопросы, предварительная работа по карточкам для индивидуальной работы, систематическая словарная работа; прямое и косвенное толкование смысла

слова, ведение тетрадей-памяток. Учитель должен вести работу по осмыслению текста через логический анализ содержания с опорой на алгоритм, смысловые и проблемные вопросы.

Увеличение умственной нагрузки на уроках математики заставляет задуматься над тем, как поддержать интерес к изучаемому материалу у учащихся, их активность на протяжении всего урока. Немаловажная роль здесь отводится информационно-коммуникационным технологиям, так как в настоящее время данные технологии стали неотъемлемой частью современного образования.

Использование информационно-коммуникационных технологий на уроках математики позволяет сохранить интерес к предмету и сделать качественным учебно-воспитательный процесс. Активная работа с компьютером формирует у обучающихся более высокий уровень самообразовательных навыков и умений - анализа и структурирования получаемой информации. При этом следует обратить внимание, что новые средства обучения позволяют органично сочетать информационно - коммуникативные, личностно - ориентированные технологии с методами творческой и поисковой деятельности, повышают эффективность обучения и качество формирующихся знаний и умений.

#### *Рекомендации для педагогов по применению ИКТ в учебном процессе*

Компьютер может использоваться на всех этапах процесса обучения: при объяснении (введении) нового материала, закреплении, повторении, контроле и для учащихся всех классов. При этом для ученика он выполняет различные функции: учителя, рабочего инструмента, объекта обучения, сотрудничающего коллектива, досуговой (игровой) среды.

Включение в ход урока информационно-компьютерных технологий делает процесс обучения математике интересным и занимательным, создаёт у детей бодрое, рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей в усвоении учебного материала. Разнообразные моменты применения информационно-компьютерных технологий, при помощи которых решается та или иная задача, поддерживают и усиливают интерес детей к учебному предмету. Решая, компьютерные тесты учащийся получает объективную оценку своих знаний и умений и рекомендации по ликвидации пробелов. Конфиденциальность полученных результатов благоприятно сказывается на психическом здоровье ребёнка

Применение компьютерных технологий оправдано тогда, когда они эффективны, т.е. позволяют: при одних и тех же затратах субъектов образовательного процесса получать более высокий образовательный результат, или получать тот же результат при меньших затратах субъектов образовательного процесса.

Использование компьютерных технологий не означает выработку какого-то нового метода, а органичное сочетание уже имеющихся в арсенале педагога технологий, методов и приемов. Следует отметить, что учитель должен чётко определять для себя целесообразность проведения конкретного урока с применением информационных технологий. Надо понимать, что компьютер является всего лишь одним из инструментов нашей педагогической деятельности. И как каждый инструмент, он требует соответствующего ему применения.

Частота использования ИКТ влияет на эффективность процесса обучения. Если ИКТ используется очень редко, то каждое его применение превращается в чрезвычайное событие и возбуждает эмоции, мешающие восприятию и усвоению учебного материала. Наоборот, слишком частое использование ИКТ приводит к потере у учащихся интереса к нему, а иногда и к активной форме протеста. Оптимальная частота применения ИКТ в учебном процессе зависит от возраста обучающихся,

учебного предмета и необходимости их использования в познавательной деятельности. Эффективность применения ИКТ зависит также от этапа урока. Использование ИКТ не должно длиться на уроке подряд более 20 минут: учащиеся устают, перестают понимать, не могут осмыслить новую информацию. При монотонном использовании одного средства изучения нового материала у учащихся уже к 30-й минуте возникает торможение, почти полностью исключая восприятие информации. Правильное чередование различных средств может предотвратить это явление. Минуты напряженного умственного труда необходимо чередовать с эмоциональной разрядкой, разгрузкой зрительного и слухового восприятия. Целесообразное количество уроков с применением ИКТ - не более 3-4 раз в неделю. При использовании ИКТ необходимо сочетать восприятие информации с экрана и ведение записи в тетради.

*Факторы, которые необходимо учитывать при проектировании уроков с использованием ИКТ*

Во-первых, проводится детальный анализ электронных ресурсов с позиций принципа генерализации информации, прогнозируется эффективность использования данного ресурса при проведении различного рода занятий, определяется методика их проведения и проектируются основные виды деятельности с данными ресурсами в учебном процессе.

Во-вторых, учитываются санитарные нормы работы учащихся за компьютером. Первоклассникам разрешено проводить за компьютером 10 минут, учащимся вторых - пятых классов не более 15 минут, шестые - седьмые классы могут работать за компьютером 20 минут, восьмые и девятые классы - 25 минут. Учащиеся десятых, одиннадцатых классов на первом уроке могут находиться за компьютером 30 минут, на втором уроке 20 минут.

Компьютер, выполняет действительно широкий спектр задач: проигрывание музыки и радио, отображение фильмов и телевизионных каналов, фиксация текстовых наборок, отображение текстов, графических объектов и анимации, выполнение функций телефона и калькулятора, отображение и предоставление возможности изучения глобальных сетей и участия в электронных играх, а также многое другое. Таким образом, перед ребенком открывается новый мир бесчисленного количества возможностей и интересов, который "отключает" его от реального мира, "переключая" на себя. Психологическая невозможность совладать с желанием насытиться новой информацией, и есть компьютерная зависимость.

Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать подростку оказаться в зависимости от компьютера - это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерами, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Показать растущему человеку, что существует масса интересных способов свободного времяпровождения помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

Задача педагогов организовать труд ребенка таким образом, чтобы оградить его от негативного воздействия информационных технологий, в том числе и компьютера.

Говоря о профилактике компьютерной зависимости у подростков, следует обратить внимание на то, что воспитание ребенка должно сводиться по большей части к тому, что компьютер - это лишь часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение.

Одна из главных целей работы с подростками состоит в том, чтобы каждый молодой человек осознал, что именно он отвечает за свое здоровье, был информирован о том, что, как и почему с ним происходит, и какие могут быть последствия

патологических пристрастий к играм. Главное - это формирование у подростков позитивных внутриличностных регуляционных механизмов, обеспечивающих реализацию конструктивного поведения в рамках здорового образа жизни.

Необходимо:

- постараться все-таки регламентировать время, проводимое ребенком за компьютером;
- постараться воспользоваться позитивными возможностями компьютера - может быть, ребенок начнет овладевать программированием, веб-дизайном (делать сайты в Интернете), займется компьютерной графикой, анимацией - будет делать мультики...Но для этого желательна помощь заинтересованного взрослого, не просто критикующего и запрещающего, а помогающего;
- предложить другие возможности времяпрепровождения.

Часто бывает так, что за кажущейся компьютерной зависимостью могут скрываться совсем другие проблемы. Это неуспешность ребенка в реальной жизни, неумение общаться, так называемая социальная неадаптированность. Такой ребенок комфортно чувствует себя именно в виртуальной реальности. И тогда в первую очередь нужно обращать внимание именно на психологические проблемы ребенка.

Из всего сказанного следует, что сложный и длительный процесс профилактики компьютерной зависимости основывается на сочетании различных методов и средствах воспитания. Процесс включает в себя этапы работы учителя, родителей с детьми. Для того чтобы правильно организовать деятельность школьника за компьютером необходимо свою работу строить поэтапно, и продумать какой конечный результат своей работы вы хотели бы достичь. В организации профилактики компьютерной зависимости необходимо сочетать различные формы и методы воспитательных мероприятий.

Методические рекомендации необходимо учитывать при профилактике компьютерной зависимости, для того чтобы не только правильно организовать процесс воспитания, но и чтобы оно было эффективно направлено на детей и способствовало формированию личности.

#### **6.6. Развитие критического мышления учащихся в условиях здоровьесберегающей педагогики на уроках истории**

Здоровьесберегающая педагогика это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Задачи, которые ставились в процессе применения технологии развития критического мышления:

- 1) Формирование нового стиля мышления, для которого характерны открытость, гибкость, осознание внутренней многозначности позиции и точек зрения, альтернативности принимаемых решений.
- 2) Развитие таких базовых качеств личности, как коммуникативность, креативность, мобильность, самостоятельность, толерантность, ответственность за собственный выбор и результаты своей деятельности.
- 3) Развитие аналитического, критического мышления. личного мнения;
- 4) Формирование культуры чтения, включающей в себя умение ориентироваться в источниках информации, пользоваться разными стратегиями чтения, адекватно понимать прочитанное, сортировать информацию с точки зрения ее важности, «отсеивать» второстепенную, критически оценивать новые знания, делать выводы и обобщения.

5) Стимулирование самостоятельной поисковой творческой деятельности, запуск механизмов самообразования и самоорганизации.

Существует множество приемов технологии критического творческого мышления и форм обучения, которые снижают стрессовое состояние школьников, повышают степень усвоения материала.

Искрт - маркировка текста значками по мере его чтения. Название приёма складывается из первых букв его назначения: interactive (интерактивная) noting (размечающая) system (система) effective (для эффективного) reading and (чтения и) thinking (размышления). В процессе чтения текста ученик карандашом или маркером делает пометки на полях: "V" - уже знал, «+»- новое, «-» - думал иначе, «?»- не понял, есть вопросы. Этот приём можно использовать при работе с текстом исторического источника.

Кластер («гроздь») – выделение смысловых единиц текста и графическое их оформление в определенном порядке в виде грозди. Кластеры могут стать ведущим приемом и на стадии вызова, рефлексии, так и стратегией урока в целом. Делая какие-то записи, зарисовки для памяти, мы часто интуитивно распределяем их особым образом, komponуем по категориям. Кластер – графический прием систематизации материала. Наши мысли уже не громоздятся, а «гроздятся», т.е. располагаются в определенном порядке.

Синквейн - это стихотворение из пяти строк, в котором автор выражает свое отношение к проблеме.

Сиквейн может быть предложен, как индивидуальное самостоятельное задание; для работы в парах; реже как коллективное творчество. Обычно синквейн используется на стадии рефлексии, хотя может быть дан и как нетрадиционная форма на стадии вызова.

Фишбоун (рыбий скелет): голова – вопрос темы, верхние косточки – основные понятия темы, нижние косточки – суть понятий, хвост – ответ на вопрос. Записи должны быть краткими, представлять собой ключевые слова или фразы, отражающие суть.

Сводная таблица: «Плюс. Минус. Интересно» (ПМИ). Эмоциональная оценка интересующих ученика фактов и мыслей: «Что хорошего?», «Что плохого?», «Что в этом интересного?». Соответствующие знаки ставят прямо в тексте учебника или заполняют таблицу.

Прием «РАФТ». Название представляет собой сокращение: Р(оль)- А(удитория)- Ф(орма)- Т(ема). Идея состоит в том, что пишущий выбирает для себя некую роль, т.е. пишет текст не от своего лица, а от имени исторического персонажа (король, крестьянин, революционер и т.д.). Затем выбираем, для кого будем писать, и определяем стиль создаваемого текста. Это может быть письмо, заметка в газету, жалоба чиновнику и т.д.

ЭССЕ – жанр критики и публицистики, свободная трактовка какой-либо литературной, философской, эстетической, моральной и социальной проблемы. Целесообразно использовать как небольшое письменное задание, обычно, на стадии рефлексии. Суть этого метода не только в том, чтобы выразить свои мысли в письменной форме, но и поделиться своим мнением с другими, выслушать чужую точку зрения. Различают 5-минутное эссе, 10-минутное эссе, а также более продолжительные и трудоемкие сочинения.

10-минутное эссе. После чтения (прослушивания) и общего обсуждения текста учащимся предлагается организовать свои мысли с помощью 10-минутного эссе (по методике свободного письма). Для этого учитель просит, в течение 10 минут писать на предложенную тему. Главное правило свободного письма – не останавливаться, не перечитывать, не исправлять. При затруднении можно письменно прокомментировать возникшую проблему и постараться писать дальше. Иногда текст свободного эссе

предлагается использовать как подготовительный этап работы для более солидного сочинения.

5-минутное эссе. Этот вид письменного задания обычно применяется в конце занятия, чтобы помочь учащимся подытожить свои знания по изученной теме. Для учителя – это возможность получить обратную связь. Поэтому учащимся можно предложить два пункта: 1) написать, что они узнали по новой теме; 2) задать один вопрос, на который они так и не получили ответа.

Перепутанные логические цепочки. На отдельные листы или на доску выписываются 5-6 событий из текста (как правило, историко-хронологического). Демонстрируются перед классом в заведомо нарушенной последовательности. Учащимся предлагается восстановить правильный порядок хронологической или причинно-следственной цепи. После заслушивания различных мнений и придя к более или менее единому решению, учитель предлагает ученикам познакомиться с исходным текстом и определить: верны ли были их предположения. В таком виде это задание используется на стадии вызова. На стадии рефлексии, учащимся предлагается расставить события в правильной последовательности после прочтения текста или лекции учителя.

«Мозговой штурм». «Учебный мозговой штурм» обычно проводится в группах численностью 5–7 человек.

Перечисленные приемы технологии позволяют все обучение проводить на основе принципов сотрудничества, совместного планирования и осмысленности.

Технология развития критического мышления должна применяться с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Процесс обучения должен быть разноуровневым. Методика, используемая в учебном процессе, должна быть четкой, информация должна подбираться в соответствии с целями и задачами данного урока. Занятие должно строиться в соответствии с гигиеническими требованиями к уроку при помощи проведения общеоздоровительных физкультминуток, гимнастики для глаз, элементов дыхательной гимнастики, кинезиологической гимнастики - упражнений на гармоничную работу мозга, психологических упражнений на снятие напряжения. Должны использоваться средства обучения, не наносящие вред здоровью учащихся.

## **6.7. Применение информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) с использованием здоровьесберегающих технологий для формирования правовой**

Опыт применения ИКТ на уроках обществознания достаточно полно представлен в статье Чекановой Н.В. «Использование ИКТ на уроках истории и обществознания как средство формирования информационной компетентности учащихся». Но она делает упор на формирование у учащихся информационных компетенций. Информация о здоровьесберегающих технологиях отсутствует. Автор предлагает использовать ИКТ на уроках постоянно. Проведенные мониторинговые исследования показали, что качество знаний в классах, где использовались ИКТ, повысилось. О здоровьесберегающем потенциале урока говорит то, что использование ИКТ позволяет работать учащемуся в индивидуальном, присущем ему ритме. Также отмечается целесообразность применения ИКТ именно на этапе предварительного контроля знаний, чтобы в дальнейшем максимально реализовать принципы здоровьесбережения.

Психологи университета имени А.И.Герцена выделяют следующие дидактические задачи, решаемые при помощи средств ИКТ:

1. Совершенствование организации преподавания, повышение индивидуализации обучения;
2. Повышение продуктивности самоподготовки учащихся;
3. Индивидуализация работы самого учителя;
4. Ускорение тиражирования и доступа к достижениям педагогической практики;
5. Усиление мотивации к обучению;

6. Активизация процесса обучения, возможность привлечения учащихся к исследовательской деятельности;
7. Обеспечение гибкости процесса обучения.

При этом отмечается и негативная сторона процесса индивидуализации – сокращение контактов живого общения со сверстниками. Также существует еще одна опасность использования в частности сети Интернет при поиске информации – плагиат

Проведенная работа по заявленной теме позволила подготовить общие методические рекомендации для учителей обществознания, которые заключаются в том, что средства информатизации в здоровьесберегающей среде должны применяться с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Процесс обучения должен быть разноуровневым. Методика, используемая в учебном процессе должна быть четкой, информация должна отфильтровываться в соответствии с целями и задачами данного урока

Информационные ресурсы, собранные в учебной компоненте среды, должны отвечать стандартным дидактическим требованиям, предъявляемым к традиционным учебным изданиям, таким как учебники, учебные и методические пособия. Занятие должно строиться в соответствии с гигиеническими требованиями к уроку. Обучение должно происходить при соответствующем психолого-педагогическом сопровождении. Оптимальным средством информатизации на уроках обществознания с целью повышения правовой грамотности в условиях здоровьесберегающей среды является презентация.

Используя средства ИКТ на уроках обществознания, не стоит забывать и о профилактике компьютерной зависимости учащихся, которая может заключаться в следующем:

- проведение бесед с учащимися о вреде нерационального использования компьютера;
- организация урочной и внеурочной деятельности, не связанной с использованием компьютера;
- работа за компьютером в рамках строго ограниченных возрастными особенностями учащихся;
- составление школьного расписания с учетом возможного использования ИКТ на уроках;
- информирование родителей о времени работы за компьютером учащихся на занятиях

#### **6.8. Система работы над анализом и дифференциацией орфограмм на морфемном и морфологическом уровне как средство, обеспечивающее социальную адаптацию школьников**

Сопоставительный анализ дисграфических и орфографических ошибок у детей с нарушением речевого развития и у детей, не имеющих отклонений в этой сфере, показал, что во многих случаях между дисграфическими и орфографическими ошибками имеется тесная связь. Нередко дети, прошедшие коррекционный курс по устранению дисграфии, избавлялись от дисграфических ошибок, но при этом у них обнаруживалось огромное количество орфографических ошибок, неподдающихся педагогической коррекции знания соответствующих правил, которую правомерно называть дисорфографией. Основными трудностями таких детей является обнаружение орфограмм, решение орфографической задачи. Последнее обычно требует владения морфологическим анализом слов, достаточного лексического запаса, способности выбирать необходимые проверочные слова по формально-грамматическим признакам. Дети с трудом подбирают однокоренные слова. Особенно трудны орфограммы с безударными гласными в окончаниях. Часто отмечаются случаи, когда дети не могут запомнить словарные слова. Сопоставление дизорфографии с дисграфиями показывает, что неполноценность фонематического анализа приводит к дисграфии, а несформированность морфологического анализа - к дисорфографии. Существенную роль в их возникновении играют дефицит произвольной концентрации, переключение и распределение внимания, нарушения суцессивной слухоречевой памяти. В коротких словах ошибки возникают реже, чем в длинных; в

словах с одной орфограммой реже, чем в словах с несколькими орфограммами. В творческих работах орфографических ошибок больше, чем в диктантах. При диктовке целыми фразами ошибки возникают чаще, чем при пословной диктовке. То есть, чем более комплексным является акт письма, тем в большем количестве появляются орфографические ошибки.

Коррекционная работа должна базироваться на нескольких ключевых принципах:

- а) формирование полноценных морфологических представлений и навыков морфологического анализа;
- б) отработка алгоритмов решения орфографических задач сначала на легком речевом материале: вставка букв, выделение орфограмм, письмо под орфографическую диктовку, выбор верного варианта написания;
- в) при формировании орфографических навыков использование не только метода сознательного применения правил, но и альтернативных приёмов усвоения навыка правописания. Это, например, списывание слов с орфограммами с образцов письменного текста (упрочение зрительного образа слова), использование приёма "орфографическое чтение", "эйдетическое запоминание". Можно также использовать различные приёмы, которые применяются при работе с дисграфиями.

Для обнаружения орфограмм используются слуховые, зрительные, предупредительные, выборочные диктанты, при выделении орфограмм – звукобуквенный анализ, разбор слов по составу. Самоконтроль формируется на основе проверки, в ходе комментированного письма. Комментированное письмо – основа формирования грамотности, вид упражнения, включающий в себя объясняющее рассуждение в процессе записи слов, в предложении. При комментировании достигается высокий уровень самоконтроля, так как ученик не просто фиксирует, а объясняет написание.

Значительные трудности у детей с комплексной патологией в усвоении и использовании морфологических и традиционных принципов орфографии, проявляющихся в разнообразных и многочисленных ошибках. Наибольшее количество ошибок встречается при написании безударных гласных, Н и НН в разных частях речи, написание НЕ с разными частями речи, правописании суффиксов.

Учёт ошибок по разным видам орфограмм и дисграфических ошибок ведётся в индивидуальных картах, динамика отслеживается ежегодно и показывает стойкие стабильные и положительные результаты.

### **6.9. Использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в здоровьесберегающей среде для повышения активизации познавательных процессов младших школьников с интеллектуальной недостаточностью**

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) обладают большими возможностями для стимулирования активности учащихся. Большинство авторов признают использование ИКТ в качестве эффективного средств активизации обучения. Вместе с тем, в исследованиях методические аспекты использования средств информационно-коммуникационных технологий для повышения уровня познавательного интереса младших школьников с интеллектуальной недостаточностью, недостаточно отражены. Все это определило актуальность выбранной темы.

Целью моего исследования была разработка условий использования ИКТ для повышения активизации познавательного интереса младших школьников с интеллектуальной недостаточностью в процессе обучения.

О целесообразности использования ИКТ в обучении младших школьников с ОВЗ и интеллектуальной недостаточностью говорят такие их особенности: как лучшее развитие наглядно-образного мышления по сравнению с вербально-логическим, а также

недостаточное развитие анализаторов, с помощью которых дети воспринимают информацию. Если информация не воспринята, то она не может быть усвоена. Компьютер выступает не только как источник информации, но и как средство обучения, позволяющий активизировать процесс познавательной деятельности. Более 90% информации поступает к нам через зрение и слух. Знания, которые мы получаем это та же информация. И чем ярче и разнообразнее будет предоставление информации, т.е. знаний, тем эффективней будет процесс усвоения. Использование мультимедийной технологии позволяет конкретизировать материал; создавать понятные и наглядные образы, т. к. задействованы все каналы восприятия: зрительный, слуховой, эмоциональный, механический. Предъявление информации на экране компьютера вызывает у детей огромный интерес, так как несет в себе образный тип информации, понятный учащимся. Движения, звук, мультипликация надолго привлекает внимание ребенка. Обладает стимулом познавательной активности детей. В процессе своей деятельности за компьютером школьник приобретает уверенность в себе.

При создании презентации сначала выстраивается в систему тот материал, который нужно повторить. Он разбивается на учебные эпизоды, каждый из которых составляет определённый слайд. Работа с каждым слайдом продумывается – за счёт чего будет усилен обучающий эффект урока. Планируется правильная последовательность подачи материала; верный выбор анимации; представление печатного текста, который должен появиться на экране в заранее продуманное время.

Основное достоинство этой технологии то, что она может вписаться в любой урок и эффективно помочь ученику и учителю.

Целью учителя становится формирование у учащихся навыков нахождения и отбора нужной информации, знакомство с техническими средствами, сохранения информации и дальнейшее её использование. Кроме того, у ребят развивается связная речь, что актуально для детей с интеллектуальной недостаточностью. Учащиеся делали небольшие сообщения по заданным темам. Писали мини сочинения, опираясь на собственный чувственный опыт. На уроках изобразительного искусства рисовали увиденное, делали поделки на уроке технология. Учащиеся наблюдали (сезонные изменения в школьном дворе), сравнивали, анализировали, т.е. развивалось мышление. Одной из сложных задач, стоящих перед детьми с интеллектуальной недостаточность, является переход от наглядно- предметного, наглядно – образного мышления к словесно – логическому мышлению (это не всегда возможно, зависит от локализации поражения в ЦНС). Такая работа интересна и учителю и ученикам. Произошли позитивные изменения.

Расширилось информационное пространство. Учащиеся научились (не все) искать информацию с помощью родителей или самостоятельно в сети Интернет. Фиксировать информацию о внешнем мире и о самом себе с использованием инструментов ИКТ. Использовать сменные носители (флеш-карту). Создавать простые презентации в программе Microsoft Office Power Point. Презентации используем на уроках чтения, русского языка, окружающего мира, изобразительного искусства, технологии. Показывали презентации в других классах. Осуществлять сбор информации в естественной среде и фиксировать с помощью фотоаппарата. Все учащиеся активно участвовали в проекте.

Проект с детьми с ОВЗ часто сравнивают с мифом. Это решает каждый учитель сам. А реально то, что сами ученики подсказали новую тему проекта. Это охрана первоцветов. Дело в том, что в презентацию «Приметы весны» мы не смогли вставить фотографию цветка мать - и мачехи. Первоклассники все цветы сорвали, пока мы ждали солнечный денёк. У детей было искреннее разочарование. Так что идею проекта подсказали сами ребята.

Создание мультимедийного проекта – это инструмент, который позволяет формировать у учащихся необходимые знания и познавательные приёмы, в также развивать мотивацию к учебной и внеурочной деятельности.

Использование информационно-коммуникационных технологий в начальной школе - это необходимость и поиск нового смысла урока. Младшие школьники активные и целеустремленные на данных уроках. ИКТ позволяют показать любой процесс, происходящий в природе, в развитии, в действии (например, развитие растения из семени, извержение вулкана и др.); наглядно изобразить объекты, изучаемые на уроке и многое другое. В рамках одного урока учитель демонстрирует и видеофрагменты, и музыкальный ряд, и изобразительные средства. Считаю, что использование ИКТ на уроках помогает не только детям усвоить учебный материал, но и учителю творчески развиваться. Компьютер позволяет исполнять работу оперативно, загружать работой всех детей, дифференцируя задания по уровню способностей и уровню усвоения материала учащимися. Таким образом, очень наглядно осуществляется и диагностика усвоения программного материала. Использование ИКТ позволяет повысить объем выполняемой работы на уроке в 1,5-2 раза.

Однако, работая с детьми младшего школьного возраста, необходимо помнить заповедь «Не навреди!». Организация учебного процесса в начальной школе, прежде всего, должна способствовать активизации познавательной деятельности учащихся, успешному усвоению учебного материала и способствовать психическому развитию ученика. Следовательно, ИКТ выполняют определённую образовательную функцию, помогают ученику (может с помощью учителя) разобраться в потоке информации, её запомнить, а ни в коем случае не подорвать здоровье. ИКТ выступают как вспомогательный элемент учебного процесса, а не основной. Поэтому, работа с использованием ИКТ должна быть чётко продумана и дозирована с учётом особенностей детей с ОВЗ. Таким образом, применение ИКТ на уроках носит щадящий характер. Планируя урок в начальной школе, учитель должен тщательно продумать цель, место и способ использования ИКТ.

При использовании ИКТ учитель должен постоянно следить за реакцией учеников, вовремя реагировать на изменяющую ситуацию. Вовремя проведённые зрительная гимнастика и физкультминутки снимают утомляемость, переключают на другой вид деятельности. Компьютерные технологии могут считаться здоровьесберегающими при соблюдении всех санитарно-гигиенических норм (количество уроков в неделю с применением ТСО не должно превышать 3-4 урока 15 минут работы) применение зарядок, соблюдением баланса между традиционными методами и включением в учебный процесс информационных технологий. Эта технология не вызывает стресса.

#### **6.10. Развитие мелкой моторики у учащихся со сложной структурой дефекта в классах «Особый ребенок»**

Целью исследования являлась разработка и апробация технологий для развития мелкой моторики у учащихся со сложной структурой дефекта, социализация и их интеграция детей со сложной структурой дефекта и интеллектуальным недоразвитием в общество.

У детей с ДЦП в сочетании с умственной отсталостью выявляется недоразвитие высших форм мыслительной деятельности, а также недостаточность оптико-пространственного гнозиса, конструктивного праксиса, счета, недостаток развития мелкой и крупной моторики рук. Интеллектуальные и двигательные расстройства могут сочетаться с нарушениями зрительного и слухового восприятия, что еще более усложняет структуру дефекта. Дети с ДЦП в сочетании с умственной отсталостью могут обучаться в

школах VI вида. При этом возникает необходимость разработки индивидуальных программ обучения и коррекционно-развивающей работы с данной категорией детей.

### *Здоровьесберегающие образовательные технологий при обучении детей со сложной структурой дефекта*

#### 1. Игровые технологии

Игровые технологии занимают важное место в учебно-воспитательном процессе, так как не только способствуют воспитанию познавательных интересов и активизации деятельности учащихся, но и выполняют ряд других функций:

- 1) правильно организованная с учётом специфики материала игра тренирует память, помогает учащимся выработать речевые умения и навыки;
- 2) игра стимулирует умственную деятельность учащихся, развивает внимание и познавательный интерес к предмету;
- 3) игра - один из приёмов преодоления пассивности учения.

Понятие «игровые педагогические технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Для младшего школьного возраста характерны яркость и непосредственность восприятия, легкость вхождения в образы. Дети легко вовлекаются в любую деятельность. Продолжают игры с предметами, игрушками, используются игры-имитации. Игровые технологии являются одной из уникальных форм обучения, которая позволяет сделать интересными и увлекательными не только работу учащихся, но и будничные шаги по изучению материала. Занимательность условного мира игры делает положительно эмоционально окрашенную монотонную деятельность по запоминанию, повторению, закреплению или усвоению информации.

#### 2. Информационно-коммуникативные технологии

Компьютер значительно расширяет возможности подачи учебной информации, позволяет усилить мотивацию к учению учащихся с нарушением интеллекта за счет разнообразных форм работы, игровых моментов, установлению межпредметных связей. При систематическом использовании электронных мультимедиа материалов с традиционными методами обучения позволяют повысить эффективность обучения, учитывая их индивидуальные особенности. Применение компьютерных технологий позволяет реализовывать дифференцированный подход к учащимся с разным уровнем развития. Развивать и помогать в преодолении трудностей ребенку. При нарушении опорно-двигательного аппарата возможно изменение клавиатуры с увеличением клавиш, что позволит легче работать и усваивать учебный материал.

#### 3. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Физкультминутки - динамическая пауза для профилактики переутомления на занятиях и во время уроков. Проводится в любое время урока, все зависит от утомления детей в классе. На уроке может быть использовано 2-3 физ. минутки.

Пальчиковая гимнастика – тренировка тонкой моторики рук, способствует развитию речи и подготовке к письму. Лучше проводить на уроках чтения или письма в любое время урока.

Артикуляционная гимнастика – упражнения для формирования правильного произношения, правильной работе мышц речевого аппарата. Провожу на уроках чтения и на индивидуальных коррекционных занятиях.

#### 4. Коррекционные технологии.

Корригирующая гимнастика – занятия направлены на развитие и устранение и коррекцию индивидуального дефекта у ребенка. Занятие проводится индивидуально по системе не более 20 минут.

Технология музыкального воздействия - позволяет снять напряжение, повысить эмоциональный настрой каждого ребенка и класса. Способствует коррекции психофизического состояния детей со сложной структурой дефекта.

Сказкотерапия - используется для всестороннего развития детей, развития восприятия и стимулирования речевого аппарата. Сказку можно рассказывать взрослому, знакомую детям сказку рассказывать вместе или прослушивать аудиозапись. Такое занятие позволяет развивать память, активизировать словарный запас учащихся и знакомить с окружающей действительностью.

Использование здоровьесберегающих технологий помогает учителю не только сохранить здоровье школьника, но и решить многие задачи развития и образования младших школьников, реализовать индивидуальную, психологическую нагрузку учащихся. Адаптировать и социализировать детей в общество.

### **6.11. Работа с текстом на уроках чтения как основа языкового развития учащихся**

Развитие речи у учащихся младших классов вспомогательной школы и представлений о выразительности как о необходимом коммуникативном качестве устной речи, создание предпосылок для коррекции и совершенствования навыков интонационно выразительной речи, развитие выразительных коммуникативных навыков будет протекать наиболее эффективно, если обеспечить решение этой проблемы на основе многокомпонентного подхода к работе над звуковыми средствами выразительности, через организацию системы слухо-произносительных упражнений и заданий, которые будут способствовать запоминанию поэтических текстов, улучшению эмоционального восприятия художественных текстов, их пониманию, развитию и обогащению речи, а также чувств, эмоций и познавательной деятельности учащихся младших классов вспомогательной школы.

Обучая детей VIII вида с ОДН (лёгкая умственная отсталость) любой учитель сталкивается с трудностями в усвоении детьми учебной программы. Учащиеся в результате своего умственного и физического развития не могут усваивать учебный материал в полном объёме. Поэтому очень важно оказывать нашим детям помощь в решении основных задач развития, обучения и социализации. Когда возникают трудности в учёбе, нарушается и эмоционально-волевая сфера ребёнка, могут возникнуть проблемы во взаимоотношениях со сверстниками. Поэтому необходимо не только психолого-педагогическая поддержка для каждого учащегося (разработка индивидуального образовательного маршрута), но и совместная корректировка уже разработанных и апробированных образовательных программ, с помощью логической цепочки психолого-педагогического сопровождения: психолог-родители-учитель-логопед-воспитатель.

Ежемесячное подведение итогов о проделанной работе, и как следствие обсуждение на родительском собрании класса успешных результатов совместной деятельности. Ведь основной целью психолого-педагогического сопровождения ребёнка в ОУ, является ощущение им собственных возможностей и сил нормального развития в обществе. Преодолевая трудности в учёбе наши дети будут легче решать свои проблемы в общении и взаимоотношении со сверстниками, ощущая свой успех ученики легче и быстрее адаптируются и социализируются непосредственно в классе, затем в школе и обществе. Это тот самый шанс, который в конечном итоге приводит ребёнка, а затем уже и взрослого человека к полной адаптации и социализации в обществе.

*План реализации совместной деятельности (психолог-учитель-логопед-воспитатель) -диагностика индивидуальных особенностей развития детей совместно с психологом*

- разработка индивидуального образовательного и воспитательного маршрута (психолог-учитель-логопед-воспитатель)
- корректировка образовательных программ совместно с психологом и логопедом
- предупреждение изоляции детей с ОДН совместно с воспитателем (посещение театров, музеев...)
- переходить от теории к практике (занятия с детьми психолога в классе в присутствии учителя)
- развитие психологической компетентности педагогов и родителей (присутствие психолога на родительских собраниях непосредственно в классе с лекциями или занятиями)
- мониторинг развития и успеха совместной деятельности в решении поставленных задач

*Рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий*

Широко используются здоровьесберегающие технологии для развития мыслительной деятельности учащихся, инициативы, фантазии, творчества, и прежде всего для сохранения и укрепления здоровья учащихся, так как обучаю детей с ОДН (VIII вид), с лёгкой умственной отсталостью. Благодаря здоровьесберегающим технологиям возможен результативный процесс обучения. На уроках и во внеклассной работе обучаю детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), используя профилактические методики - оздоровительную, пальчиковую и дыхательную гимнастики. Для профилактики простудных заболеваний – самомассаж, обучение правилам гигиены (мытьё рук, использование носового платка при чихании, кашле...).

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в школу. Только при правильной организации учебной деятельности (строгое соблюдение режима школьных занятий, построение урока с учётом работоспособности детей, использование средств наглядности, обязательное выполнение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой) возможно решение одной из главных задач здоровьесберегающей технологии обучения - сохранение высокой работоспособности, исключение переутомления учащихся, формирование у них необходимых знаний, умений, навыков, которые дают возможность научиться использовать полученные знания в повседневной жизни.

*Критерии здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока*

Критерии здоровьесбережения	Характеристика
Обстановка и гигиенические условия в классе	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и др.
Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа.
Наличие и место методов, способствующих активизации мыслительной деятельности	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки).
Место и длительность применения ТСО	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения.

Поза учащегося, чередование позы	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы.
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.
Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке	Внешняя мотивация: оценка. Похвала, поддержка, познавательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.
Психологический климат на уроке	Взаимоотношения на уроке: - учитель-ученик (комфорт-напряжение, сотрудничество-авторитарность. Учет возрастных особенностей); - ученик-ученик (сотрудничество-соперничество, дружелюбие-враждебность, активность-пассивность, заинтересованность-безразличие).
Эмоциональные разрядки на уроке	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка. Афоризм, музыкальная минутка, четверостишие
Момент наступления утомления и снижения учебной активности	Определяется в ходе наблюдения: момент наступления и снижение учебной активности (пассивные отвлечения)

### **6.12. Использование информационно-коммуникационных технологий в здоровьесберегающей среде образовательного учреждения для развития универсальных учебных действий учащихся начальных классов**

Целью исследования была разработка, теоретическое обоснование и экспериментальная апробация модели формирования универсальных учебных действий (УУД) учащихся начальной школы при условии использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в здоровьесберегающей среде образовательного учреждения.

К основным задачам исследования можно отнести разработку и апробацию учебно-методических материалов по формированию универсальных учебных действий младших школьников с применением информационно-коммуникационных технологий; практических рекомендации по теме исследования; проведение диагностики универсальных учебных действий учащихся при условии применения ИКТ в здоровьесберегающей среде образовательного учреждения.

Для решения намеченных задач исследования были использованы теоретические и эмпирические методы: теоретический анализ научных работ в области описания ИКТ и УУД, принципов деятельностного подхода в обучении, развивающего, проблемного, личностно-ориентированного обучения, теории познания и психопедагогики.

Актуальность выбранной темы объясняется переходом от стандартов первого поколения к новым федеральным государственным образовательным стандартам общего образования.

В этой связи были определены проблемы:

- внедрение ИКТ в обучение при нерациональном их использовании может отрицательно влиять на психику и здоровье учащихся;
- отсутствие методических материалов по использованию ИКТ в здоровьесберегающей среде образовательного учреждения.

Исследование проводится на протяжении трех лет в 1-2 общеобразовательных классах. Образовательная система «Школа России». Оборудование кабинета: доска

маркерная, ЖК монитор Ø 100 см, компьютер на столе учителя и детей. Компьютеры и монитор объединены устройством «сплитер»: на них одновременно дублируется одно изображение с возможностью управления из любой точки кабинета (с помощью беспроводной мыши и клавиатуры). ОС Windows 7, пакет программ Microsoft Office. Школа является коррекционной (для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата), в классе 5 учеников.

Актуальность темы связана с активным освоением компьютеризированных средств обучения с одной стороны, и важнейшей задачей современной системы образования «формирование совокупности «универсальных учебных действий», обеспечивающих компетенцию «научить учиться» с другой. Так, Кукушкина Ольга Ильинична, доктор педагогических наук, занимаясь разработкой средств обучения детей с отклонениями в развитии, описывает средства обучения, основанных на информационных технологиях, в контексте отечественной традиции специального образования школьников с различными нарушениями развития: глухих и слабослышащих; детей с речевыми нарушениями; задержкой психического развития. Вывод автора: интеграция средств мультимедиа требует глубокого аналитического, практического и экспериментаторского подхода, который ставит в центр процесса обучения самого обучающегося. Академик РАО Александр Асмолов создал разработку «Методология проектирования Программы развития универсальных учебных действий» с детальным описанием значения и уровня требований к универсальным учебным действиям школьника.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, введенному в действие 1 сентября 2011 года, ряд требований к результатам образования прямо связан с необходимостью использования ИКТ.

Информационно-коммуникационные технологии использовались в сочетании с технологиями здоровьесбережения, основная задача их применения - направленность на предупреждение утомляемости:

- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
- технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
- технологии психологического комфорта;
- технологии сопровождения учебной группы.

Здоровьесберегающий потенциал ИКТ, на наш взгляд, способствует созданию благоприятного психологического климата - созданию правильной реакции на ошибку, т.к. меняется ситуация с «учитель-ученик» на «учитель-ученик-компьютер», происходит смена акцента взаимодействия.

Основной метод демонстрации учебного материала – моделирование - рассматривается нами как составная часть ИКТ (основано на пространственно – цветовом и анимационном восприятии материала) и имеет два аспекта:

- как содержание, которое учащиеся должны усвоить;
- как учебное действие – средство, без которого невозможно полноценное обучение.

Работа строится не по принципу “читай и запоминай”, а по принципу “ассоциируй и твори”, через ассоциацию дети учатся отыскивать аналогии в разных областях знаний.

Основное преимущество созданного модельного ряда: модели имеют наиболее общий (всеобщий) характер и направлены на установление связей и отношений в любой области знания (как внутри одного предмета, так и в процессе изучения разных

предметов). Такие инструменты (образная модель) облегчают развитие целостности и системности мышления. Пример использования одной и той же модели (с анимацией)

Применение ИКТ на различных этапах урока:

- объяснение (презентации, электронные азбуки, интерактивные игровые упражнения);
- закрепление (компьютерные программы, игры, компьютерные тренажеры);
- контроль и коррекция знаний (компьютерные тесты);
- самостоятельная работа (цифровые энциклопедии, словари, справочники).

Психологи считают, что успешно творчески работать можно, если обеспечен баланс между восприятием знаково-цифровой и образной информацией.

Учебные ситуации применения ИКТ – подходы:

- с элементами игровой деятельности: соревнования, «пишем инструкцию»;
- с элементами творческой, конструкторской, социальной деятельности: «сообщаем вам ...»;
- с элементами исследовательской деятельности: эксперименты и моделирование с изучаемыми объектами (свойства объектов) маркировка, группировка и упорядочивание, классификация, сопоставление и сравнение, (подведение под понятие), проведение мини-исследований, описание и оценка.

Внедрение ИКТ в обучение при неразумном их использовании может отрицательно влиять на психику и здоровье учащихся. Немецкий ученый Х.Г. Рольф называет следующие негативные факторы компьютерного обучения:

- опасность подавления межличностного общения, так как общение с компьютером понижает количество и качество личных контактов, что может нанести вред эмоциональному воспитанию;
- опасность снижения роли устной и письменной речи, так как в новых технологиях во многом преобладает звук и изображение;
- ослабление способностей к самостоятельному творческому мышлению, так как для компьютерных обучающих программ свойственна так называемая “дигитализация” — приспособление мышления человека к определенным правилам и моделям, ориентация на формальные логические структуры, замена многозначности на формальную однозначность, на реализацию операций, имеющих ясные условия и предполагающих только один вывод;
- отсутствие прямого исследования действительности, так как ученик получает знания, опосредованные сознанием разработчиков программ;
- пассивность усвоения информации, так как у создателей программ есть стремление сделать свой материал простым и нетрудоемким;
- опасность снижения социализации человека, т.е. резкое уменьшение времени пребывания среди других людей и общения с ними, посещения общественных и культурных мероприятий, музеев, театров.

В рамках опытно-экспериментальной работы совместно с педагогом-психологом была проведена работа по оценке результатов использования ИКТ: анализ высказываний детей, наблюдения за их деятельностью, в выборе предпочтений выполнения учебных заданий (в традиционной форме или с использованием ИКТ). Выявлены психолого-мотивационные изменения учащихся (развитие познавательного интереса к процессу

обучения и возможность само- и взаимооценки); развитие связной монологической речи при работе с учебными моделями.

Методические рекомендации для педагогов по использованию информационно-коммуникационных технологий для формирования универсальных учебных действий младших школьников:

- использовать средства ИКТ в качестве инструментария формирования универсальных учебных действий у учащихся начальных классов;
- реализовывать интегративный подход в многопредметной учебной деятельности будущего учителя на основе применения электронных образовательных ресурсов;
- организовывать трансформацию эмпирической технической осведомленности и игровых компьютерных навыков детей в целенаправленную и осознанную познавательную информационную и коммуникационную деятельность в соответствии с этическими и правовыми нормами информационного общества;
- осуществлять плавную интеграцию младших школьников в информационно-коммуникационную образовательную среду, при соблюдении принципов и норм здоровьесберегающих технологий, учет возрастных особенностей учащихся - применение игрового принципа обучения, учитывающего основной вид деятельности ребенка, и создание проблемной ситуации с опорой на его жизненный опыт;
- профилактика рассеивания внимания: часто запутанные и сложные способы представления могут стать причиной отвлечения пользователя от изучаемого материала из-за различных несоответствий. Происходит рассеивание их внимания, к тому же, нелинейная структура мультимедийной информации подвергает пользователя «соблазну» следовать по предлагаемым ссылкам, что [при неумелом использовании], может отвлечь обучающегося от основного русла изложения материала. Колоссальные объемы информации, представляемые мультимедийными приложениями, также могут отвлекать внимание в процессе обучения.
- обязательное присутствие вариантов «обратной связи» на уровне интерактивного взаимодействия. Любой контроль, в том числе организованный в рамках использования информационных технологий, создает определенный эмоциональный фон и вызывает соответствующую эмоциональную реакцию у ученика. Поэтому при использовании информационных технологий нужно включать реплики, оценивающие степень успешности деятельности учащихся
- использование принципа моделирования среды, в рамках которой ребенок самостоятельно осуществляет свою деятельность, тем самым, развивая способность принимать решения.

Активная роль информационных технологий в образовании состоит в том, что они не только выполняют функции инструментария, используемого для решения определенных педагогических задач, но и стимулируют развитие дидактики и методики, способствуют созданию новых форм обучения и образования. ИКТ совершенствуют навык построения знаний об обучении (понимание процесса обучения; метапознание), позволяют обучающимся стать экспертами в области своего собственного процесса обучения. Понимание того, как должно учиться, позволяет находить и применять успешные стратегии в любой предметной области, изучаемый материал (с интерпретацией учащегося) обрамляется в широкий учебный, общественный, исторический контекст.

### **6.13. Использование компьютерных технологий для формирования лексико-грамматического строя речи у учащихся младших классов как средство адаптации к основной школе**

Научно теоретическим основанием исследования являются положения А.А.Леонтьева о том, что на начальных этапах овладения речью слово, совпадая со «взрослым» словом по отнесённости к данному конкретному предмету, отличается от него по отнесённости к социальной действительности (по идеальному содержанию) и, что особенно важно по субъективному содержанию. Структура значения слова в разные возрастные периоды является различной даже при внешнем тождестве семантической стороны слова. Автор связывает динамическую сторону значения слова с процессом порождения речевого высказывания. Значение слова зависит от различных факторов речи: ситуативных, контекстуальных и др.

Чрезвычайно важными являются мысли Л.С.Выготского, который подчеркивал, что в процессе развития ребёнка значение слова изменяется. Всякое значение слова во всяком возрасте представляет собою обобщение. Но значения слов развиваются. В тот момент, когда ребёнок впервые усвоил новое слово, связанное с определённым значением, развитие слова не закончилось, а только началось: оно является в начале обобщением самого элементарного типа и только по мере своего развития переходит от обобщения элементарного типа ко всё высшим типам общения, завершая этот процесс образованием подлинных и настоящих понятий.

Проблема организации детского и подросткового досуга особенно остро стоит в настоящее время, поскольку современный ребенок, подросток взрослеет, развивается в напряженной социальной обстановке. Свободное, внеучебное время учащихся, подчас даже вне их желания, заполняется отрицательными моментами, такими как, например, посещение компьютерных клубов или игра на домашнем компьютере, а также сложностями в отношениях с родителями или неблагополучием семьи, влиянием молодежной субкультуры, средств массовой информации, отсутствием материального достатка в семье и т. д. Следовательно, ребенок организует свое свободное время в связи со своими интересами, потребностями и возможностями.

Таким образом, средства массовой коммуникации в стремительно изменяющемся мире становятся все более значимым фактором существования и развития человека, тем более в юном возрасте, когда складываются отношения с социальным окружением.

Также можно сделать вывод о том, что современные информационные технологии в целом, и компьютерные технологии в частности существенно трансформировали структуру досуга современных детей и подростков, в особенности это касается мальчиков и девочек 12-13 лет, т.к. полученные нами данные свидетельствуют о том, что именно в этом возрасте дети увлечены компьютерными играми больше, чем в более старшем возрасте.

В целом представленные в анкете данные показывают явное влияние техноэволюционных процессов на трансформацию подростковой субкультуры. Перестраиваются и сфера досуга, и информационная среда, изменяются и характеристики учебного процесса. И в этой связи сегодня очевидна необходимость расширения самой проблематики исследований, которые должны затрагивать в первую очередь собственно содержательные аспекты пользования компьютером.

Основной задачей работы логопеда является коррекция дефектов устной и письменной речи у детей и формирование у них предпосылок (лингвистических, психологических) к полноценному усвоению общеобразовательных программ, особенно по родному языку.

В последние годы отмечается увеличение числа детей с нарушениями речи и, соответственно, возникает необходимость поиска наиболее эффективного пути обучения данной категории детей. Известно, что использование в коррекционной работе разнообразных традиционных и нетрадиционных методов и приемов предотвращает утомление детей, поддерживает у детей с различной речевой патологией познавательную активность, повышает эффективность логопедической работы в целом. Внедрение компьютерных технологий сегодня является новой ступенью в образовательном процессе. Логопеды не только не остались в стороне, но и активно включились в процесс широкого использования ИКТ в своей практике. Для реализации коррекционных задач, а самое главное, для повышения мотивации детей к занятиям использую на занятиях компьютерные программы, так как считаю, что данные программы могут служить одним из средств оптимизации процесса коррекции речи.

Занятия с можно проводить фрагментарно, при этом обязательно соблюдение следующих условий для сбережения здоровья ребенка:

- использование новых моделей компьютера;
- работа с компьютером на одном занятии в течение короткого времени (5-10 мин.) и не более двух раз в неделю (индивидуально, в зависимости от возраста ребенка, особенностей его нервной системы);
- проведение гимнастики для глаз, во время работы необходимо периодически переводить взгляд ребенка с монитора каждые 1,5-2 мин. на несколько секунд;
- включение в занятия учителя-логопеда игр, направленных на профилактику нарушений зрения и отработку зрительно-пространственных отношений.

У детей, имеющих нарушения речи различного уровня, выявляется недостаточное понимание и различение грамматических форм; затруднения, а иногда и невозможность связно, последовательно, логично передать содержание текста; недостаточность объема словаря; вербальные замены; при осложненном варианте общего недоразвития речи имеют место определенные сложности при автоматизации поставленных звуков. Поэтому на занятиях (по формированию лексико-грамматических категорий, по развитию связной речи, формированию звукопроизношения) использую компьютерные презентации.

#### *Преимущества использования ИКТ в работе для логопеда:*

- составление отчетов и расписаний всех видов занятий в электронном виде сокращает работу с бумажными носителями информации;
- позволяет составлять наглядно-дидактическое сопровождение к занятиям;
- компьютер на логопедических занятиях не цель, не предмет, а средство, активизирующее коррекционную работу;

#### *Преимущества использования ИКТ в работе логопеда для ребенка:*

- повышает мотивацию ребенка к логопедическим занятиям;
- формирует у ребенка активную позицию субъекта обучения;
- обучается некоторым элементарным действиям с компьютером.

Также на занятиях используются развивающие обучающие игры: «Учимся с Гарфилдом» (для перво- и второклассников). Руссобит-М, 2005; «Лунтик. Русский язык для малышей». Фирма «1С», 2007

Комплексы программ - веселая учеба с мультипликационными героями! Ребята узнают, что такое гласные и согласные буквы, как они складываются в слоги, и как из слогов образуются слова, о существовании мягких и твердых согласных, закрепляют знания о гласных буквах, повторяют произношение слогов и тренируются складывать их в слова. Кроме того, герои рассказывают о лексике русского языка, учат правильно

использовать слова – от простых до самых сложных. Вместе ребята развивают навыки чтения (можно при наличии микрофона сделать аудиозапись), учатся правильно и грамотно писать, больше узнают о строении предложений в русском языке, создают свою собственную историю о приключениях симпатичного кота, и даже пробуют стать авторами настоящих комиксов!

Кроме того, программы помогают развивать память и концентрацию, которые так необходимы для успешной учёбы в начальной школе.

И всё это в лёгкой игровой форме, просто и доступно!

Использование указанных программ в процессе логопедических занятий позволяет значительно сократить время на формирование и развитие языковых и речевых средств, коммуникативных навыков, высших психических функций – внимания, памяти, словесно-логического мышления, эмоционально-волевой сферы.

#### **6.14. Развитие графических навыков с использованием ИКТ у учащихся с ограниченными возможностями здоровья в здоровьесберегающей среде образовательного учреждения**

Развитие речи является одной из сторон общего развития младших школьников. Речь в целом – явление многогранное. Письмо считается важной её составляющей как способность, с помощью графических знаков, выражать мысли человека. Владение графическими навыками – одна из важнейших сторон общего развития ребёнка.

А.К.Аксенова отмечает, что «графический навык – это сложное речерукодвигательное действие, которое проявляет себя, с одной стороны, как речевое (интеллектуальное), а с другой как, двигательное». По мнению Е.Н.Российской очень важно для овладения графическими навыками письма развитие движений пальцев и кисти руки. Развитие тонкой моторики определяет готовность руки к обучению графическому навыку письма. На этот факт указывали и такие авторы как Т.П.Сальникова, Е.И.Скиотис. Отмечено, что мышцы руки должны быть достаточно крепкими, должна быть хорошо развита мелкая моторика, чтобы младший школьник мог правильно держать ручку, чтобы не уставал быстро при письме. Движения пальцев должны быть целенаправленными и точными, подчиняться задачам деятельности. «Важным условием полноценного овладения навыками письма для ученика начальной школы является достаточное развитие моторного компонента двигательного анализатора и готовности руки как непосредственного орудия графической деятельности к выполнению точных и сложных движений», - считает А.К.Аксенова.

Проблема выявления наиболее эффективных приемов и коррекции графомоторных навыков у детей с нарушением интеллекта очень актуальна.

Всем детям с нарушением интеллекта помимо их позднего развития и снижения умственных способностей свойственно также нарушения всех сторон психики: моторики, сенсорики, внимания, памяти, речи, мышления, высших эмоций. Недоразвитие двигательной сферы у детей с ДЦП и нарушением интеллекта выражается в нарушениях и слабости статистических функций, координации, точности и темпа произвольных движений. Движения детей замедленны, неуклюжи.

Для мышления учащихся с нарушением интеллекта характерны: беспорядочность, бессистемность имеющихся представлений и понятий, отсутствие или слабость смысловых связей, трудность их установления, инертность, узкая конкретность мышления и чрезвычайная затрудненность обобщений. Дети способны лишь к самым элементарным обобщениям. Понятийные обобщения у детей с нарушением интеллекта образуются с большим трудом, часто заменяются ситуационными обобщениями или отказом от всякого обобщения. Такие дети не могут расположить по порядку картинки, на которых в

определенной последовательности изображены события; они кладут их беспорядочно, без учета изображенного содержания. Составить связный рассказ из нескольких сюжетных картинок дети также не могут.

Психолого-педагогические исследования (Г.Н.Рахмаковой, Е.И.Скиотис, Р.Д.Тригер и других) доказывают, что к началу школьного обучения у учеников с интеллектуальными нарушениями недостаточно развиты предпосылки готовности руки к письму (недоразвитие ручной моторики, слабость мышечного тонуса, а так же общей моторики и другое).

Трудности в овладении письмом обусловлены тем, что каждый из процессов, необходимых для написания слова, у умственно отсталых детей крайне несовершенен. Недостаточность фонематического анализа затрудняет процесс разделения слов на составные части и препятствует точному распознаванию каждого из выделенных звуков. Из-за недостатков произношения трудно производить звуковой анализ и синтез слов. Из-за нарушения моторной сферы (недостаточная координация соответствующих движений мышц пальцев, неустойчивость всей кисти руки и т.п.) наблюдаются ошибки в начертании букв, пространственной ориентировки на листе бумаги, строчке.

Развитие графомоторных навыков у детей с ДЦП и умственно отсталых учеников осуществляется со специфическими трудностями, обусловленными интеллектуальными нарушениями и отклонениями психического и физического развития.

Низкий уровень развития мелкой моторики руки приводит к трудностям, связанным с неумением писать буквы связно, то есть на основе двигательных элементов и по определенному алгоритму. Замедленность процесса переработки сенсорной информации, несовершенство межанализаторной интеграции и ориентировочной деятельности приводит к слабому контролю за графической стороной письма (например, неумение соотносить букву и линии в тетради, смешение верха и низа сходных букв, зеркальные ошибки вследствие перевертывания буквенного знака в обратную сторону и другое).

Для проведения первичной диагностики используют игровые упражнения на определение уровня развития сложно-координированных движений пальцев и кисти рук и графических навыков:

- Умение правильно держать карандаш;
- Умение штриховать, соблюдая контур;
- Умение ориентироваться на листе бумаги;
- Умение обводить контуры по точкам, клеточкам и пунктиру;
- Умение проводить прямые, ломаные и замкнутые линии;

Проиллюстрируем применение данной методики на примере:

#### Компьютерные технологии

К сожалению не все мои ученики на сегодняшний день освоили свободное письмо, но письменные работы выполняют все. У детей заметно укрепилась мускулатура кистей рук, снизились спастические проявления. На сегодняшний день трое из пятерых детей класса выполняют письменные работы самостоятельно или при минимальной помощи учителя. Один ребёнок освоил письмо букв, но из-за сильных гиперкинезов и синкинезий написанный текст читается с трудом, поэтому все работы выполняются на компьютере. Ещё одна ученица поступила в класс только в 4 классе, до этого девочка не писала и не читала. Из-за сильной спастики работать ручкой или карандашом девочка не может, но на сегодняшний день успешно осваивает работу на компьютере, пользуясь специальной клавиатурой для людей с ОВЗ.

С 1 класса мы использовали нетрадиционные способы обучения письму. Когда стало понятно, что процесс овладения графическими навыками займёт очень большое время и чтобы не отставать от программы я предложила детям моего класса освоить элементарную компьютерную грамоту. Здесь я снова обратилась к игре, общение с компьютером для многих детей давалось проще, чем общение с человеком. При этом трудно формируемые образы письменных букв заменили образы букв печатных, с которыми приходилось работать на каждом уроке. Компьютерные игры не заменяют обычные игры, а дополняют их. Все компьютерные программы для учащихся коррекционной школы должны быть положительно эмоционально окрашены, в них не должно быть агрессии, жестокости, насилия. Я старалась не использовать в работе с учащимися игры с жестким содержанием в целях тренинга быстроты реакции, с напряженным темпом развертывания событий на экране. Компьютерные игры не изолированы от педагогического процесса. Они предлагаются в сочетании с традиционными формами обучения, не заменяя обычный ход уроков, а дополняя их, входя в их структуру, обогащая педагогический процесс новыми возможностями. Компьютерным играм должны предшествовать развивающие и обучающие задания, которые создают базу для приобщения учащихся к компьютерным играм.

Начать знакомство с компьютером я предложила детям с освоения мыши и клавиатуры при помощи серии компьютерных программ «Компьютер для малышей» части 1,2,3,4 Бука 2008. На индивидуальных компьютерах я заклеила все буквы английского алфавита и кнопки с незнакомым детям значением, а также буквы русского алфавита, которые к тому времени не были пройдены. Для ознакомления с печатными буквами и развития навыка чтения мы использовали следующие программы: «Страна Буквария. Учимся читать» Новый диск 2010, «Буквы. Упражнялки и запоминалки» Новый диск 2009, «Читаем сами» Новый диск 2010. Для усвоения образа письменных букв-«Скоро в школу. Учимся писать» Новый диск 2010, «Уроки письма для дошколят» новый диск 2011, «Смешарики. Обучение правописанию» Новый диск-трейд 2005-2011. Я использовала различного рода графические редакторы, позволяющие свободно рисовать на экране прямыми и кривыми линиями, контурными и сплошными геометрическими фигурами и пятнами, закрашивать замкнутые области, вставлять готовые рисунки, стирать изображения. Среди использованных мною программ хотелось бы отметить «Нескучные уроки. Школа маленьких художников» БукаСОФТ 2007, «Супердетки. Учимся рисовать» Новый ДИСК 2008. Простые текстовые редакторы для ввода, редактирования, хранения и печати текста. Здесь особое место занимают игры «Супердетки. Печать на клавиатуре» Новый ДИСК 2008, «Подарок первокласснику» 1С-Публишинг 2009. «Конструкторы сред» с разнообразными функциональными возможностями свободного перемещения персонажей и других элементов на фоне декораций: «Развитие речи. Учимся говорить правильно» Новый диск 2008.

Действия, воспроизводимые в игре, обладают условным характером, что позволяет ученикам отвлечься от ответственности, сопутствующей реальной ситуации, и действовать более свободно. Разумеется, информационные технологии не способны избавить больного ребенка от его недостатка и снять все возникающие в связи с этим проблемы. Однако осознание того, что ему становятся доступны неведомые раньше знания, умения, формы общения, игры, управление непосредственно окружающей его обстановкой, дает ему веру в свои силы.

#### Эффективность внедрения разработок

Технология развития тонких дифференцированных движений является частью работы по формированию графических навыков и овладению письмом. Благодаря данной работе снимается нервное напряжение у детей испытывающих трудности в освоении письма, улучшается эмоциональное состояние ребёнка, повышается мотивация к выполнению графических работ.

У некоторых детей заметно укрепилась мускулатура кистей рук, снизились спастические проявления. На сегодняшний день трое из пятерых детей класса выполняют письменные работы самостоятельно или при минимальной помощи учителя. Один ребёнок освоил письмо букв, но из-за сильных гиперкинезов и синкинезий написанный текст читается с трудом, поэтому все работы выполняются на компьютере. Данная работа помогла ребёнку развить мелкую моторику рук, выбрать компенсаторную позу для управления мышкой и работы на клавиатуре. Ещё одна ученица поступила в класс только в 4 классе, до этого девочка не писала и не читала. Из-за сильной спастики работать ручкой или карандашом девочка не может, но на сегодняшний день успешно осваивает работу на компьютере, пользуясь специальной клавиатурой для людей с ОВЗ IntelliKeys USB.

#### **6.15. Здоровьесбережение учащихся при формировании учебных действий с использованием ресурсов сети «Интернет»**

Целью исследования была разработка условий использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) для формирования учебных действий с использованием ресурсов сети «Интернет»

Информационно-коммуникационная компетентность (ИКК) является одной из самых востребованных компетентностей современного человека и проявляется, прежде всего, в деятельности при решении различных задач с привлечением компьютера, средств телекоммуникаций, Интернета и др. ИКК можно рассматривать как комплексное умение самостоятельно искать, отбирать нужную информацию, анализировать, организовывать, представлять, передавать ее. Принципиальным является то, что информационно-коммуникационная компетентность носит надпредметный, общеучебный, общеинтеллектуальный характер. ИКК можно определить, как способность индивида решать учебные, бытовые, профессиональные задачи с использованием информационных и коммуникационных технологий.

Активно используя информационные технологии, могу отметить следующие варианты организации учебной деятельности на уроке история и культура Санкт-Петербурга с использованием мультимедиа продукта:

1. При изучении нового материала можно использовать видеоряд в качестве наглядного пособия. Наиболее интересны «оживающие» карты, кинохроника, фотодокументы.
2. Урок может проходить в форме лекции. Проводя урок с использованием ИКТ, можно периодически останавливать лекцию, дополняя собственными комментариями, включать в работу детей через вопросы и задания, демонстрировать только иллюстративный материал.
3. Участие школьников с собственной презентацией при изучении нового материала повышает эффективность обучения, т.к. позволяет:
  - накапливать опыт в подборе и обработке информации;
  - выступать публично, вступать в дискуссию и вырабатывать свое собственное мнение;
  - быть подготовленным к самообразованию и самоорганизации
4. Для контроля знаний учащихся в конце урока предлагается задание в виде теста, который выводится на экран, а после выполнения демонстрируются правильные ответы. Такая оперативная информация помогает учащимся объективно оценить свою учебную деятельность.

Использование информационных технологий используется при самостоятельной (или групповой) работе с историческим и культурологическим материалом, способствует

формированию умения извлекать необходимую информацию, систематизировать ее, оформляя таблицы, схемы.

В результате:

- у учащихся развивается аналитическое и логическое мышление, т.к. перед ними стоит задача переработки собранных материалов в доступную форму;
- развиваются творческие навыки;
- ораторские способности;
- повышается уровень исторической грамотности.

*Рекомендации для педагогов по формированию универсальных учебных действий*

Психические функции	Характер нарушений	Рекомендации и приемы работы (здоровьесберегающий аспект)
<b>Эмоционально-волевая деятельность</b>		
Контактность	Затрудненность контакта вследствие - эмоционально-волевая неустойчивость, - плаксивость или эйфория, - расторможенность или заторможенность, - негативизм или навязчивость, - возбудимость или инертность, - агрессивность, - нарушение чувства дистанции	Соблюдение охранительного режима: - неакцентирование внимания на поступке и переключение на другой вид деятельности, - спокойный, ровный тон педагога, - дозировка учебной нагрузки, - обучение нормам поведения - положительная оценка любого успеха - медикаментозное лечение, разгрузочный день
Способность к волевому усилию	Снижение волевой активности в любом виде произвольной деятельности	Поэтапное формирование деятельности: - постановка доступной цели, - дозировка учебной нагрузки, - выполнение задания по частям и по алгоритмам.
<b>Внимание</b>		
Концентрация, объем, устойчивость, переключение	Снижение всех видов внимания вследствие: - повышенной истощаемости - недоразвитие функции лобных долей - нарушения слухо-речевого внимания	Дозировка нагрузки (объем, темп): - предъявление учебной инструкции, доступной по объему (1-2 одновременно), - выполнение задания по частям и по алгоритму, - исключение лишней наглядности, - четкая формулировка целей каждого этапа урока, - создание зоны активного внимания, - интонирование (выделение голосом информации)
<b>Память</b>		
Механическая	Снижение способности запоминания вследствие повышенной истощаемости	Дозировка объема и темпа заучиваемого материала
Логическая	Снижение способности запоминания вследствие недоразвития логического мышления	Использование приемов запоминания: - зрительные опоры (карточки, фишки), - логическая обработка учебного материала: опора на учебные алгоритмы; деление на логические части; группировка учебного материала на основе сходных признаков, выделение логического звена, - опора на громкое проговаривание (стихотворения, правила, формулировки)
Пространственно-ориентировочная	Снижение способности формирования графических и измерительных навыков, письма вследствие	Опора на словесный анализ (речевую регуляцию) в процессе выполнения графических и измерительных, а также

	нарушения пространственных представлений	письма
Моторная (двигательная)	Снижение способности формирования навыков самообслуживания и нарушение пространственных представлений	Опора на словесный анализ трудовых операций (речевая регуляция) Дозирование нагрузки по темпу и объему.
Оптико-пространственные представления		
Ориентировка в схеме, пространстве, на плоскости	Нарушение ориентировки в пространстве и на плоскости (страница учебника, тетради, рисунок, чертеж, карта)	Применение маркировки страницы, начала строки, выделение абзаца, деление карты на сектора
Пространственно-временное восприятие	Нарушение ориентировки во временных интервалах и хронологической последовательности	Использование сигнальных опор (схемы, рисунки, диаграммы, алгоритмы, лента времени) Опора на словесный анализатор.
Мышление		
Понимание причинно-следственных связей	Снижение способности к аналитической деятельности	Обучение приемам умственной работы (сравнение, группировка материала, логический анализ) Дозирование учебной нагрузки. Поэтапное формирование действий с опорой на алгоритм.
Речь		
Понимание	Снижение понимания обращенной речи	Недопущение быстрого темпа и излишней громкости речи Словарная работа, работа с терминами. Анализ содержания текста с опорой на алгоритм или вопросы учителя.

Новые информационные технологии создают прекрасное пространство для самовыражения в полном объеме, тем самым повышается мотивация обучения и, следовательно, качество успеваемости учащихся. При этом плоды творчества учащихся оказываются доступными и востребованными.

Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса:

- точная дозировка учебной нагрузки;
- учет работоспособности и психологических особенностей учащихся;
- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
- благоприятный эмоциональный настрой;
- проведение физкультминуток.

Рекомендации для подготовки сообщения с использованием ресурсов сети «Интернет»: четкое формулирование задания, подбор и оформление материала по плану, образцу, ссылка на проверенные сайты, дозировка объема работы, регулировка времени работы в сети «Интернет».

### **6.16. Игровые технологии как средство воспитания учащихся с ограниченными возможностями здоровья**

Детский церебральный паралич (ДЦП) занимает значительное место среди инвалидизирующих заболеваний детей и подростков как у нас в стране, так и за рубежом.

ДЦП как следствие мультифакториального дизонтогенеза центральной нервной системы характеризуется многообразием клинических проявлений, на преодоление которых в течение многих лет с большей или меньшей степенью эффективности были направлены усилия специалистов различных профилей.

Коррекция детей с нарушением опорно-двигательного аппарата проводится уже не первый год. Главное в восстановительной работе - это методы двигательной коррекции.

Детский церебральный паралич (ДЦП) – это тяжелое заболевание нервной системы, которое нередко приводит к инвалидности ребенка. ДЦП развивается в результате недоразвития или повреждения мозга в раннем онтогенезе.

Основным клиническим симптомом ДЦП является нарушение двигательной функции, связанной с задержкой развития или неправильным развитием статокинетических рефлексов, патологией мышечного тонуса, парезами. К двигательным расстройствам в большей части случаев присоединяются нарушения зрения и слуха (20-25%), речи и др. У некоторых детей могут наблюдаться сопутствующие синдромы: судорожный, мозжечковый, гипертензионный, гиперкинетический и иные. Такая сложная клиническая картина и вынужденная обездвиженность создает дефицитарный характер психического развития ребенка с ДЦП, что весьма отрицательно сказывается на его познавательной деятельности в целом. Наиболее распространенной формой нарушения психического развития при данном заболевании является задержка психического развития (50% всей популяции детей с ДЦП) и примерно 20-25% имеют умственную отсталость различной степени выраженности.

Часто ребенок с церебральным параличом не ориентируется в частях собственного тела; развитие схемы тела тесно связано с формированием пространственного восприятия. У больных нарушения пространственного восприятия могут проявляться в сочетании. У них трудно формируются понятия «лево», «право», проявляются элементы пальцевой агнозии, трудности в усвоении письма, чтения, счета. Наряду со зрительным и кинестетическим восприятием в развитии пространственного представления имеет значение деятельность слухового анализатора.

У ребенка с церебральным параличом в силу недостаточности слухового восприятия, недоразвития общей моторики может иметь место недостаточность пространственно-различительной деятельности слухового анализатора, что тоже затрудняет развитие пространственного представления.

Большие трудности они испытывают при овладении письмом, особенностью этого письма может быть его зеркальность.

Кроме того, у тех же больных может отмечаться синдром конструктивной апраксии. В речи могут выявляться нарушения по типу моторной алалии, легкие анамнестические нарушения и недоразвитие семантической стороны речи.

Условия воспитания больного ребенка играют важнейшую роль в патогенезе психических нарушений, а именно - недостаточность коммуникативных связей с окружающим, иногда невозможность игры и систематического обучения. Реакция на свое инвалидизирующее хроническое заболевание, неправильное поведение родителей, чрезмерно опекающих или, наоборот чересчур требовательных к своему больному ребенку, могут развить в одних случаях пассивность, неумение преодолеть трудности, в других - реакцию протеста, негативизм, упрямство.

Игра - специфический вид двигательной деятельности. Она является сознательной деятельностью, направленной на достижение поставленной цели. Игры занимают ведущее место, как в физическом воспитании здорового ребенка, так и в процессе физической

реабилитации больных и инвалидов, позволяя на высоком эмоциональном уровне эффективно решать лечебные и воспитательные задачи.

Игра как средство коррекции обладает целым рядом качеств, среди которых важнейшее место занимает высокая эмоциональность играющих. Эмоции в игре имеют сложный характер. Это и удовольствие от мышечной работы в игре, от чувства бодрости и энергии, от возможности дружеского общения в коллективной игре, от достижения поставленной в игре цели. Во время игры осуществляется комплексное воздействие на моторику и нервно-психическую сферу ребенка с детским церебральным параличом.

Игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для игры характерны творческие активные двигательные действия, мотивированные ее сюжетом (темой, идеей). Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими). Они направляются на преодоление различных трудностей по пути к достижению поставленной цели (выиграть, овладеть определенными приемами).

Важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству игры, особенно с элементами соревнования, больше, чем другие формы физического воспитания, адекватны потребностям организма в движении.

Для целенаправленной тренировки некоторых мышечных групп наряду с играми могут использоваться упражнения игрового характера, которые не имеют законченного сюжета, развития событий (например, эстафеты).

В играх с элементами соревнования, как и в спорте, формируются выдержка, самообладание, правильное реагирование на неудачу.

Правильно организованные игры оказывают благоприятное влияние на развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки. Благодаря этому большое значение приобретают игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу, различные крупные и мелкие мышечные группы, игры, увеличивающие подвижность в суставах.

Игры активизируют деятельность сердца и легких, повышают их работоспособность, содействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме.

Игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с длительным односторонним силовым напряжением (особенно статическим), способствуют совершенствованию важнейших систем и функций организма. Именно поэтому в играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания (натуживание). Важно, чтобы игры оказывали благоприятное влияние на нервную систему занимающихся. Это достигается путем оптимальных нагрузок на память и внимание играющих, а также такой организацией игр, которая вызывает у занимающихся положительные эмоции. В литературе имеются многочисленные данные о положительном влиянии игр на организм здорового человека. Однако их воздействие на состояние больных детей, методика игр с такой категорией больных ДЦП, изучены недостаточно.

Некоторые авторы отмечали успешное использование игр при отдельных заболеваниях, например, опорно-двигательного аппарата (травмы, нарушения осанки, сколиозы), при инфекционном полиартрите и ряда других заболеваний. В этих работах отмечается положительное лечебное действие игр на детей с нарушениями центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

В последнее время в общем комплексе коррекционно-воспитательной работы с детьми с детским церебральным параличом все большее внимание уделяют игровой деятельности, как элементу коррекции и социальной адаптации.

При проведении игр с детьми с ДЦП главная задача состоит в содействии вертикализации тела ребенка, его подвижности, совершенствовании мелкой моторики рук. Важное условие решения этой задачи - расслабление спастически сокращенных мышц и укрепление ослабленных, растянутых мышц. Игры особенно важны и привлекательны для больных детей тем, что специально направленными упражнениями оказывают на их организм трофическое влияние, способствующее восстановлению иннервационных механизмов и предупреждению образования вторичных контрактур и деформаций, а при необходимости содействуют формированию компенсации, способствуют улучшению психомоторных показателей развития, улучшению работы сердечнососудистой, дыхательной систем, вестибулярного аппарата, коррекции нарушенной осанки.

Последующее усложнение игры (направленное на более совершенную технику движения, подвижность нервно-мышечного аппарата, высокую степень координации и мышечного напряжения) ведет к тому, что ребенок в силу большого эмоционального напряжения делает максимальное волевое движение, а отсюда - значительно большая возможность упрочения производимого движения и перехода его в полуавтоматизированное.

Сложная взаимосвязь между стремлением к выполнению условий той или иной игры, с которым связано чувство собственного успеха, самоутверждения в коллективе и напряженностью положительных эмоциональных реакций приводят к тому, что во время индивидуальных занятий физическими упражнениями и другими формами коррекции, ребенок с церебральным параличом работает с большей активностью над становлением движений.

Нередко под влиянием эмоционального фактора - стремления к успешному участию в игре - ребенок значительно более правильно производит то движение, выполнить которое или скорректировать движение, производившееся недостаточно правильно или же не в полном объеме, не удается ему во время индивидуальных занятий или в процессе других видов деятельности.

Таким образом, систематическое использование игровых методов при проведении АФК и других видов занятий позволяет добиться хороших результатов в улучшении двигательных навыков.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев рук оказывают стимулирующее влияние на развитие речи. Это доказано рядом исследователей (М.И. Кольцова, Е.И. Исенина, А.В. Антакова-Фомина и др.). Работу по развитию мелкой моторики рук желательно проводить систематически, уделяя ей по 5-10 минут ежедневно.

Развитию ручной моторики способствуют также занятия с пластилином, глиной, соленым тестом, мелким строительным материалом, конструктором.

Теоретическое изучение исследуемой проблемы позволило нам сделать следующие выводы:

1. Коррекция двигательных нарушений предполагает комплексное, систематическое воздействие, включающее медикаментозную терапию, физиотерапию, ортопедическое лечение, массаж, лечебную физкультуру. Медикаментозное лечение направлено на нормализацию мышечного тонуса, уменьшение насильственных движений, усиление активности компенсаторных процессов в нервной системе. В каждом конкретном случае терапия носит индивидуальный характер с учетом формы ДЦП, структуры двигательного дефекта, особенностей психической деятельности и

соматического состояния ребенка. Физиотерапевтические процедуры направлены на уменьшение спастичности, улучшение трофики тканей и кровообращения в мышцах (грязевое лечение, тепловые процедуры). Ортопедическая работа предусматривает соблюдение ортопедического режима, использование ортопедических приспособлений для ходьбы, коррекции положения конечностей и др. Лечебная физкультура направлена на развитие двигательных навыков и умений, обеспечивающих социально-бытовую адаптацию детей.

2. Коррекция двигательных нарушений должна носить постоянный, непрерывающийся характер, поэтому занятия физической культурой, музыкальные занятия, занятия по формированию элементарных математических представлений, лепке, аппликации, рисованию, конструированию, труду, игре, ознакомлению с окружающим, развитию речи, а также все режимные моменты должны иметь коррекционную направленность и проводиться с учетом особенностей двигательного развития детей с ДЦП, при этом систематическое использование игровых методов при проведении ЛФК и других видов занятий позволяет добиться хороших результатов в улучшении двигательных навыков.

3. Подбор дидактических игр и игровых занятий для детей с церебральными параличами должен основываться на знании специфических структурных нарушений познавательной и двигательной деятельности и быть направлен на коррекцию этих нарушений. Большое значение имеет включение в комплекс коррекционных мероприятий таких видов деятельности, которые в своих истоках связаны с игрой: рисование, лепка, аппликация, конструирование, труд и др. Эти виды деятельности направлены, прежде всего, на развитие способности различать цвет, форму, величину, а также на развитие мышечно-суставного чувства и мелкой моторики. Вместе с тем эти виды деятельности существенно обогащают все психические функции и личность в целом.

Результаты констатирующего эксперимента подтвердили выводы теоретического исследования о сложном характере двигательных и психических нарушений исследуемой группы детей, а так же дали нам конкретную информацию об уровне развития у них общей и мелкой моторики, психических функций.

При обучении движениям детей с церебральным параличом, решающую роль играет индивидуальный подход, учет особенностей двигательных нарушений. Кроме специфики двигательных нарушений важен учет психологических особенностей ребенка. Одни дети активны и самостоятельны, другие напротив, вялы, малоподвижны.

#### **6.17. Лексический анализ текста как условие формирования коммуникативной компетентности учащихся**

Роль и значение текста в работе по обогащению и значение текста в работе по обогащению словаря учащихся, а следовательно, и по развитию речи и повышению уровня речевой культуры очевидны. Ведь именно в тексте проявляется значение слова и делается понятной его сочетаемость. Взгляды известных дореволюционных и современных филологов и методистов. На роль художественного текста в процессе обучения родному языку позволяет сделать вывод, что анализ текста – это неотъемлемая часть общей работы по развитию речи и мышления учащихся.

В современной школе все чаще стали говорить о принципе коммуникативной направленности в обучении языку. Данный принцип связан с формированием в процессе лексического анализа языковой и коммуникативной компетенцией учащихся. Если языковая компетенция включает знания школьников об отдельных лексических явлениях, то коммуникативная компетенция проявляется в умении и навыке отбирать лексические средства для порождения высказывания. Формированию языковой и коммуникативной компетенций у учащихся способствует лексический анализ текста, который, с одной

стороны, позволяет рассмотреть структуру, самантику, функции лексического явления, с другой стороны, художественный текст демонстрирует употребления слов в речи, позволяя тем самым повысить коммуникативную компетенцию школьников.

Речевая (коммуникативная) компетентность – это знания, умения, навыки, необходимые для понимания чужих и порождения своих собственных программ поведения. Она включает в себя следующее: знание основных понятий лингвистики речи (речеведческих) – стили, типы речи, строение описания, рассуждения, повествования, способы связи предложений в тексте; умения и навыки анализа текста и, наконец, собственно коммуникативного умения – умения и навыки речевого общения применительно к различным сферам и ситуациям общения, с учетом адресата, стиля. Принцип практической направленности русского языка на формирование умений речевого общения требует опоры на текст, который становится на уроках полноправным объектом изучения, поэтому необходимо учителю продумать систему работы с художественным текстом таким образом, чтобы она способствовала видению красоты слова, композиции..., т.е. способствовала еще и воспитанию вкуса. Одним из способов решения проблемы может быть лексический анализ текста. По определению М.Р. Львова, лексический анализ текста – это вид языкового анализа, целью которого является «выявление системы языковых средств, с помощью которых передается идейно-тематическое и эстетическое содержание литературно-художественного произведения», а также «выявление зависимости автора языковых средств от прогнозируемого автором эффекта речевого воздействия».

По словам Л.В. Щербы, цель такого анализа – «учить, читать, понимать и ценить с художественной точки зрения русских писателей и поэтов».

Известно, что художественное произведение – это диалог писателя и читателя, а чтение произведения – это общение с писателем, его героями. Успех общения зависит от того, каков читатель, умеет ли он чувствовать слово, умеет ли он вступать в общение с текстом, способен ли он оценить произведение литературы как явление искусства слова.

И.С. Тургенев писал, что «фиалка своим запахом не разит на 20 шагов кругом: надо почувствовать ее благовония». Чтобы понять художественное произведение, оценить его, надо к нему «приблизиться», проанализировать его язык, понять, как живут, употребляются в нем языковые качества. Лексический анализ текста нужно проводить на лучших образцах литературы.

При лексическом анализе текста, по мнению современных исследователей, не должен нарушаться основной принцип – «учет единства формы и функции рассматриваемого языкового явления». Систематическое обращение к анализу текстов, опора на них будет способствовать формированию важнейшего коммуникативного умения – умения создавать собственный текст.

Роль и значение текста в работе по обогащению словарного запаса учащихся, а, следовательно, и по развитию речи, и по повышению уровня речевой культуры очевидны.

Ведь именно в тексте проявляется значение слова и делается понятной его сочетаемость. Художественный текст демонстрирует употребление слов в речи, позволяя тем самым повысить коммуникативную компетентность учащихся.

Последовательность работы над словом можно представить следующим образом:

Текст – Слово – Словосочетание – Предложение

В системе работы над словом можно выделить примерно три этапа:

Первый этап, цель которого привлечь внимание детей к словам в художественных текстах, выяснить умеют ли они находить изучаемое лексическое явление в тексте,

понимают и умеют ли объяснить употребление слов в речи, показать роль каждого лексического явления в тексте.

Второй этап, цель которого – помочь школьникам усвоить изучаемое лексическое явление, закрепить новую лексику в пассивном словаре и обеспечить подготовку введения слов в активный запас учащихся.

Третий этап – заключительная работа со словом, цель этого этапа – введение слова в активный словарь школьника.

Раздел «Лексика» является основой формирования лексических умений и навыков. При изучении лексики к учащимся должны быть сформулированы следующие практические умения и навыки:

- употреблять слова в собственном им значении;
- пользоваться лексическими синонимами для более точного выражения мыслей;
- достижения выразительности высказывания и преодоления неоправданного повторения слов.

Особое внимание необходимо уделять формированию умений употреблять в речи синонимы. Синонимия не без основания названа профессором С.Г.Ильенко в числе опорных тем школьного курса: «опорные темы включают в себя тот языковой материал. Который должен постоянно находиться в поле зрения обучающихся, так как именно он составляет основу основ в постижении теории языка и в осуществлении практической речевой деятельности (имеется в виду как ее устная, так и письменная форма)».

Успех работы по формированию лексических навыков находится в зависимости от того, в какой мере знания о слове будут связаны с изучением текста, от взаимосвязи в изучении слов в тексте.

Уже с 5 класса начинается подготовительную работу с текстом, приучая пятиклассников к первым основам лексического анализа текста. Для этого использую разные виды работы с текстом: сравнение отдельных предложений и текстов, нахождение границ предложений в тексте, деление текста на абзацы, восстановление деформированного текста, соби́рание текста из фрагментов.

Понятие «текст» традиционно вводится при сравнении отдельных предложений и предложений, связанных по смыслу и грамматически.

#### **6.18. Упражнения на силовом тренажере «TORNEO» в диагностике силовых качеств и в соревновательной деятельности учащихся с двигательными нарушениями**

Адаптивная физическая культура (АФК) является одним из ведущих методов профилактического воздействия. В специальной и методической литературе рекомендуется включать в занятия АФК упражнения силовой направленности с использованием тренажеров и отягощений. Из-за большого количества выпускаемых в промышленности тренажеров и их различной направленности, в литературе даются общие рекомендации по занятиям на них. Была поставлена цель - подобрать такие упражнения на тренажере, которые были бы доступны в выполнении большинству учащихся, служили бы показателем изменения силовых качеств (использоваться в виде тестов или контрольных упражнений).

В 2009 году администрацией школы был приобретен универсальный силовой тренажер «TORNEO». Учитывая специфику двигательных нарушений наших учащихся, мною были внесены изменения в некоторые части тренажера и изготовлены дополнительные приспособления. Все это позволило сделать выполнение упражнений на

тренажере удобным, позволяющим сохранять правильное положение тела во время занятий.

Простота в выполнении упражнений, удобное исходное положение, безопасность дают мне возможность включать упражнения на этом тренажере в занятиях с учащимися даже 1-х классов. Постепенное увеличение нагрузки в старших классах, способствует решению задач не только корригирующего воздействия, но и усиленному развитию силы и силовой выносливости.

Упражнения на тренажере применялись практически на каждом уроке АФК во всех параллелях. Количество повторений дозировалось в зависимости от степени двигательного нарушения и психоэмоционального состояния ученика. Во время обучения правильному выполнению упражнений, я просила учащихся запоминать вес отягощений, с которым они занимались. Все старшеклассники могут заниматься самостоятельно, оказывая страховку и помощь при принятии исходного положения, и завершении его. Это позволяет им заниматься на тренажере в парах по заданию, что увеличивает моторную плотность урока. Помимо учеников, я проинструктировала учителей ЛФК правилам занятий на тренажере.

На протяжении всего периода работы над темой мною апробировались и применялись здоровьесберегающие технологии:

- обеспечение гигиенических условий для проведения уроков;
- упражнения, выполняемые на тренажере, выполняются учениками автоматически (групповая технология);
- при разучивании и дальнейшем выполнении упражнений, я рассказываю о том, какие мышцы задействованы в упражнении и какое влияние они оказывают на организм (информационная технология);
- обучение технике выполнения и страховки (технология индивидуализации обучения);
- формирование умения осуществлять саморегуляцию во время выполнения упражнений (оздоравливающая технология);
- чередование различных видов двигательной деятельности с учетом индивидуальных двигательных особенностей (технология дифференциации учебного процесса).

Простота выполнения упражнений, доступность, информативность результатов позволили участвовать в соревнованиях практически всем учащимся средней и старшей школы. Эти соревнования стали традиционными. Ежегодно, за две недели до соревнований, я вывешиваю на информационном стенде результаты предыдущих соревнований. Ознакомление со своими прошлогодними достижениями служит хорошим стимулом ребятам для улучшения своих показателей. Была составлена сравнительная таблица результатов соревнований за два года и ребята с ней ознакомились. Количественные показатели почти у всех участников соревнований увеличились. Упражнения, включенные в силовое троеборье, направлены на развитие силовой выносливости, следовательно, количество выполнения упражнений может служить оценкой развития этого физического качества.

Соревнования по силовому троеборью вошли в программу 2-х девятковских паралимпийских игр, проведенных в феврале 2012 года.

Анализируя динамику изменений результатов соревнований, можно сделать вывод, что упражнения, выполняемые на тренажере, являются достоверным показателем развития силовых способностей учащихся. Тренажер «TORNEO» прекрасно можно использовать, как в поурочной, так и в соревновательной деятельности.

В основном у всех учащихся прослеживается динамика увеличения количественных показателей. Оперативное лечение и длительный реабилитационный период, увеличение роста-весовых показателей могут влиять на результаты учеников.

Создать благоприятную атмосферу на уроках АФК мне помогает музыкальное сопровождение. Музыка звучит негромко, как фон, не заглушая речи учителя. Музыкальные композиции подбираются с учетом возраст. Перед включением музыки, я всегда спрашиваю: «включать или не включать музыку?» Частая смена исходных положений и используемых предметов дает возможность меньше уставать ученикам, разнообразит их двигательный багаж. Некоторые упражнения, особенно выполняемые самостоятельно, ребята делают, считая количество повторений вслух. Такой прием позволяет запоминанию цифр (у первоклассников), развитию активного выдоха с произношением звуков, дает возможность мне контролировать выполнение задания, и если ребенок пропускает цифру, поправлять его. Общеизвестно, что звук собственного имени приятен для слуха человека, поэтому я на уроках называю ребят по имени. Если занимаются двое с одинаковым именем, то первым я произношу имя, а затем уже фамилию ребенка.

На уроке могут быть дети с различными нарушениями, поэтому упражнения подбираются такие, которые сможет сделать самый слабый ученик. В такой ситуации, более подготовленные ребята, могут выполнять заданные упражнения, в более быстром темпе, с различной амплитудой движения и т.п. В старших классах можно давать лучше подготовленным ученикам работать по заданию учителя самостоятельно. В это время учитель имеет возможность уделить больше внимания слабо подготовленному ученику.

#### **6.19. Использование компьютерных технологий на уроках русского языка как средство развивающего обучения учащихся с ограниченными возможностями здоровья в здоровьесберегающей среде образовательного учреждения**

Целью исследования являлось изучение условий использования компьютерных технологий на уроках русского языка. В рамках исследования был определен ряд задач, среди которых разработка системы уроков с использованием компьютерных технологий.

Анализируя существующие образовательные технологии, я пришла к выводу, что те технологии, целью и конечным результатом которых является овладение субъектом способами самого рефлексивного мышления, надпредметными когнитивными умениями, которые бы в дальнейшем входили в интеллектуальный аппарат личности и применялись в процессе самостоятельных поисков и открытий, являются здоровьесберегающими технологиями.

Применение компьютерных технологий:

- позволяет эффективно организовать групповую и самостоятельную работу на уроке;
- способствует совершенствованию практических умений и навыков учащихся;
- позволяет индивидуализировать процесс обучения;
- повышает интерес к урокам русского языка;
- активизирует познавательную деятельность учащихся;
- развивают творческий потенциал учащихся.

При этом для ребенка он выполняет различные функции: учителя, рабочего инструмента, игровой среды. В функции учителя компьютер представляет источник учебной информации (частично или полностью заменяющий учителя и книгу); наглядное пособие (качественно нового уровня с возможностями мультимедиа и телекоммуникаций); индивидуальное информационное пространство; тренажер; средство диагностики и контроля.

*Основные направления использования компьютерных технологий на уроках*

- Визуальная информация (иллюстративный, наглядный материал)
- Интерактивный демонстрационный материал (упражнения, опорные схемы)

- Тренажёр
- Самостоятельная поисковая, творческая работа учащихся

Систему бинарных уроков развития речи мы разработали вместе с учителем-логопедом Григорьевой Н. В.

Обучение детей лексически богатой, четкой и правильно грамматически оформленной связной речи - одна из основных задач в системе работы, как учителя русского языка, так и логопеда на протяжении всех периодов обучения. Важным элементом развития и совершенствования связной речи на логопедических занятиях является работа над предложением. Одна из центральных задач учителя-логопеда заключается в том, чтобы научить детей сознательно выделять, анализировать, конструировать предложения и правильно употреблять их в связной речи.

Эффективность коррекционной работы напрямую зависит от того, насколько слаженно будут взаимодействовать учитель-логопед и учитель русского языка и литературы, насколько едины будут подходы и требования в их работе. Выстроенная система взаимодействия между учителем и логопедом делает коррекционную работу по преодолению нарушений связной речи более эффективной.

Возможные формы взаимодействия:

- согласование содержания логопедических занятий со школьной программой;
- внесение некоторых важных изменений в методику индивидуальной работы на уроке;
- взаимный обмен информацией для совершенствования коррекционной работы;
- перспективное планирование коррекционной работы с учетом ведущего дефекта.

Мы считаем, что одна из наиболее эффективных форм взаимодействия логопеда и учителя - совместная разработка и проведение занятий.

Такие занятия:

- повышают эффективность коррекционной работы;
- повышают мотивацию учащихся;
- снижают нагрузки, как на учеников, так и на преподавателей;
- сокращают время работы с компьютером.

На занятиях будут созданы условия для сохранения и развития здоровья учащихся, более успешным станет развитие связной речи, если система таких занятия будет разрабатываться и проводиться совместно учителем русского языка и логопедом.

Теперь рассмотрим на примере уроков русского языка, каким образом решались задачи, направленные на здоровьесбережение через использование компьютерных технологий.

При изучении нового материала очень важна первичная подача. Всем известно, что самостоятельно добытые знания усваиваются прочнее, нежели знания, поданные в готовом виде, и ведут к развитию интеллектуальных способностей детей. Яркие визуализированные образы, как приёмы мнемотехники, дают возможность лучше запомнить изучаемый материал и ведут к развитию воображения. А успех в усвоении и понимании нового материала, умение ставить цель и добиваться её реализацию ведёт к мотивации достижения и развитию личности в целом.

Все эти задачи позволяют решить используемые личностно-ориентированные образовательные технологии, компьютер в данном случае будет не только помощником, но и средством развивающего обучения. Примером использования компьютерных

технологий может служить разработка урока русского языка в 7 классе по теме «Суффиксы страдательных причастий настоящего времени» (Приложение 3). Урок составлен по Федеральным Государственным Образовательным стандартам второго поколения. Это пример использования компьютерных технологий при изучении нового материала.

На уроках закрепления изученного материала мы с детьми обобщаем всю информацию, а домашним заданием для них является самостоятельная работа по составлению алгоритма или удобной схемы на компьютере. Полученные схемы мы рассматриваем на уроке, совместно с учащимися исправляем ошибки и выбираем самый оптимальный вариант. Потом его каждый кладёт в папку и при необходимости использует на уроке. Но чаще всего после такой работы учащиеся хорошо запоминают изученный материал и легко воспроизводят его по алгоритму. В Приложении 4 представлена опорная схема, разработанная учащимися.

Возможен другой вариант: когда ранее составленный алгоритм является опорой для изучения новой орфограммы. И как закрепление учащимся нужно вставить вновь изученную орфограмму в уже существующую опорную схему.

По итогам проведённой опытно-экспериментальной работы можно дать следующие методические рекомендации.

- Более полно использовать возможности программы MS Power Point.
- Для сокращения времени проведения учащимися за компьютером, не использовать компьютер вместо доски или учебника (текст необходимых упражнений может быть распечатан).
- Привлекать учащихся к созданию опорных схем, таблиц и т. д.

Мне представляется перспективной разработка бинарных занятий с учителями информатики и технологии, а так же, продолжить работу по разработке бинарных уроков с учителем-логопедом.

Чтобы повысить эффективность процесса обучения детей с ОВЗ, необходимо тесное сотрудничество педагога и службы психолого-педагогического сопровождения. Кроме тесного сотрудничества с логопедом необходима консультация психолога по индивидуальным особенностям каждого ученика в классе. Так, например, при составлении урока с использованием КТ, необходимо учитывать ведущий анализатор каждого ученика, чтобы новый материал был усвоен учащимися. Так же для ведения коррекционной работы необходимо вместе с психологом составить индивидуальный план коррекции, учитывая особенности развития каждого ребёнка

## **6.20. Развитие навыков самообслуживания через игровую деятельность в группе особый ребёнок**

Выбор моей темы обоснован необходимостью коррекции двигательных психофизических, речевых функций детей моей группы, а также несформированностью у них личных качеств.

У воспитанников резко нарушена способность понимания обращённой речи, не сформированы коммуникативные умения, что является следствием глубоких органических нарушений. У школьников не сформированы навыки самообслуживания, культурно-гигиенические навыки.

Приоритетными направлениями воспитательной работы с такой группой учащихся является:

- укрепление и охрана здоровья, физическое развитие ребёнка;
- расширение социальных контактов с целью формирования навыков социального общежития, нравственного поведения, знаний о себе, о других людях, об окружающем социуме;

- формирование на доступном уровне простейших знаний о природе и окружающем мире, основ безопасности жизни деятельности;
- развитие творческих умений средствами предметной и игровой деятельности;
- формирование навыков самообслуживания: навыков приёма пищи, раздевание и одевание; гигиена тела, опрятность.

Формирование санитарно гигиенических умений и самообслуживания призвано содействовать достижению максимальных возможностей, самостоятельности детей с тяжёлыми нарушениями.

При формировании разнообразных форм самообслуживающего труда параллельно решаются и другие задачи: расширение представлений и знаний детей об окружающем мире, сенсорное воспитание развитие речи, мелкой моторики и зрительно-моторной координации, умение выполнять действия по подражанию и словесной инструкции, ориентироваться на образец, соблюдать определённую последовательность действий.

К самым важным формированиям навыкам самообслуживания общей моторики относятся: умение садиться, вставать, ходить, подниматься и спускаться по ступенькам.

К основным навыкам мелкой моторики относятся: умение толкать, тянуть, держать и поворачивать предмет, держать предмет и выпускать его из рук, играть с водой, опускать предметы в отверстие в коробке, брать мелкие предметы пальцами.

К навыкам, связанным с умением концентрировать внимание, относятся: умение смотреть, приходить когда зовут, узнавать предметы, выполнять простые указания, уметь имитировать, то есть подражать действиям взрослых.

С этих умений начинаются более важные в практическом отношении навыки: умение самостоятельно есть и пить, одеваться, раздеваться, умываться, вытираться, чистить зубы, убирать за собой игрушки.

Мы пользуемся этими умениями каждый день, но ребёнку с тяжёлыми особенностями психофизического развития преодолеть трудности и учиться есть ложкой, пить из чашки, умываться чистить зубы, застёгивать или расстегивать пуговицы - огромное достижение. Итак, самообслуживание играет определённую роль в развитие ребёнка, так как способно резко поднять его самооценку и тем самым знаменует собой самый большой шаг на пути к его независимости. Ребёнку нужно помочь в овладении тем или иным навыком, но для этого надо знать, когда и в каком объёме формируется данный навык у большинства детей. Для определения содержания индивидуальной коррекционной работы по социально-бытовой адаптации и культурно – гигиеническим навыкам ребёнка надо обследовать.

Обучение навыкам самообслуживания может проходить на специально организованных занятиях, в бытовых ситуациях, в играх, при уходе за собой. В процессе обучения необходимо отработать алгоритм действий. Это вызовет у ребёнка чувство уверенности в своих возможностях, а у нас чувство уверенности в правильности выбора приёмов обучения.

Первое - выбрать тот навык, который будет формироваться.

Второе – сообщить воспитаннику, чего от него хотим «Расстегни пуговицу на рубашке или вымой руки и т. д.». Сообщение должно быть кратким, чётким, последовательным, подкреплённым определёнными действиями. Указание произносится тогда, когда ребёнок смотрит на нас. Указание должно быть ясным, с использованием слов, которые ребёнок хорошо понимает.

Третье - разделить процесс на маленькие действия, которые ребёнок в состоянии выполнить. Воспитатель и родители должны сами несколько раз выполнить то, чему собираются обучать ребёнка.

Четвёртое – показ должен быть чётким, неторопливым, последовательным. Поэтому перед тем, как формировать навык самообслуживания необходимо создать обучающую среду. Окружить ребёнка предметами быта, игрушками, использовать игры, направленные на косвенные приёмы обучения навыку. Подготовка к овладению навыкам

самообслуживания должна проходить в игре. Закрепляем навык на одежде и обуви кукол и других игрушек. Перенести отработку навыка на предметы одежды и обуви принадлежащие другим людям, на своей одежде лежащей на столе. Заканчиваем обучение и формирование навыка на одежде и обуви, находящейся на самом ребёнке.

Взрослые должны помнить, что формирование навыка зависит от индивидуальных особенностей ребёнка. Пример родителей, является главным учителем для ребёнка. Когда же мы можем быть уверены, что навык у детей сформировался и можно переходить к формированию следующего? Тогда, когда несколько дней подряд ребёнок выполняет его успешно на игре-занятии, но и самостоятельно в действиях по самообслуживанию.

Закрепление навыка проводится в игре.

*Условия психолого-педагогического сопровождения для воспитания и обучения детей с ограниченными возможностями*

Основными условиями психолого-педагогического сопровождения являются:

- 1) создание адаптивной и коррекционно-развивающей среды в организации образования, позволяющей обеспечить полноценную личностную самореализацию детей и полноценное усвоение общеобразовательных и специальных образовательных программ;
- 2) создание надлежащих материально-технических условий для физического доступа и обучения детей с ограниченными возможностями в развитии (специальное оборудование, приспособления, вспомогательные и технические средства, современные наглядно-дидактические материалы) в соответствии с нормативами минимальных требований к материально-техническому и учебно-методическому оснащению и обеспечению организаций образования для детей с ограниченными возможностями в развитии;
- 3) оснащение кабинетов учителя-дефектолога, педагога-психолога, учителя-логопеда, других специалистов, обеспечивающих психолого-педагогическое сопровождение детей, коррекционно-развивающим оборудованием, средствами обучения (в том числе техническими), специальной учебно-методической и дидактической литературой;
- 4) обеспечение библиотеки специальными образовательными и коррекционно-развивающими программами, специальной методической и учебной литературой.

Самообслуживание и социальные навыки отрабатываются исключительно в естественно возникающих ситуациях и в подходящее для этого время. Параллельно должна вестись работа с родителями. Ведь в работе с «особым» ребёнком нужно придерживаться единой тактики всем, кто его окружает, поэтому следует подключать к занятиям всех членов семьи. Занятия должны быть интересными и сбалансированными.

Могут возникнуть особые проблемы, если ребёнок может, но не хочет. Дети с большим вниманием относятся к тому, что для них является более новым, сложным, чем то, к чему они привыкли. Заранее должен программироваться успех, похвала, то есть задания подбираются, которые им нравятся.

Если ребёнок не может сконцентрировать внимание, из-за недостатка уровня развития или части большой проблемы, то прежде чем учить его, необходимо учить концентрировать внимание. Именно зрительный контакт означает, что ребёнок сосредоточил внимание.

Ребёнок следует взглядом за направлением взгляда взрослого или за жестом его указательного пальца, или может бросать взгляд на взрослого, как бы проверяя, смотрит ли он на тот же предмет. Если ребёнок не обнаруживает эти умения, то они должны стать основными задачами, т.к. без них невозможно овладеть социальными навыками, навыками общения, позже, навыками тонкой моторики.

Необходимо учить ребенка ставить долгосрочные и краткосрочные цели и задачи: например, долгосрочная цель – научить ребёнка опрашивать естественную нужду. Краткосрочные цели: научить ребёнка терпеть и знать, что ему нужно помочиться;

научить проситься на горшок; научить самостоятельно идти в туалет; научить снимать одежду; научить справлять нужду; научить вытираться; научить надевать одежду; научить убирать за собой.

Особое внимание следует обратить на: самостоятельность в элементарных хозяйственно- бытовых делах в семье, посильную помощь семье в уборке, умение ориентироваться в окружающей действительности, умение организовать свой досуг, развитие речи, отражение в словах и фразах своих действий.

Овладение простейшими навыками самообслуживания снижает зависимость «особого» ребёнка от окружающих, «работает» на укрепление его уверенности в своих силах. Поэтому, формирование минимально необходимых жизненно- практических навыков должно быть особо значимым.

У «особых» детей возможно успешное формирование последовательно усложняющихся навыков: гигиена тела, пользование туалетом, приём пищи, правильное обращение с продуктами питания, их элементарной обработки, одевание и раздевание, обувание и снятие обуви, уход за одеждой и обувью, поддержка в помещении порядка, уборка за собой игрушек, уход за домашними животными.

Формируя у «особого» ребёнка социальные навыки и умения, необходимо добиваться его положительного отношения к их освоению. Навыки общения, особенности общения нормально развивающихся детей с «особыми детьми» включает следующий ряд сложностей.

Как известно, умственно отсталым детям свойственны: эмоциональные отклонения (частая смена настроений); отсутствие инициативы и самостоятельности; дети с трудом переключаются на другую деятельность; охотно подражают другим; действуют по стереотипу, по заученным штампам; легко поддаются внушению, либо сопротивляются всему новому.

Можно сказать, что у данной категории детей повышенная внушаемость сочетается с негативизмом, неустойчивость в деятельности сочетается с большой инертностью.

Как помочь таким детям в общении?

Детей нужно постоянно учить всему, даже улыбаться. Ведь улыбка возникает под воздействием социальных факторов, а не дана нам с рождения. Для «особых» детей нужно создавать ситуации, стимулирующие их речь, поощрять любую речь, даже лепет.

Нужно заставлять повторять отдельные слова, разучивать слова и фразы, включающие просьбы.

Для понимания смысла, полезно на всех предметах обихода прикреплять таблички с нарисованными названиями (стол, стул, дверь, окно, пр.). Показывая табличку, нужно произносить слово и указывать на предмет. Для проверки можно спросить, где предмет. Если ребёнок затрудняется, повторить всё сначала. Позднее, можно прикрепить к стене табличку, где написано слово и под ним рисунок предмета.

Необходимо проводить работу с картинками, где изображены хорошо знакомые предметы, животные, дети, взрослые, их действия. Подбирать картинки необходимо так, чтобы можно было соотнести их с окружающей обстановкой. Главное, чтобы рассматривание вызывало у ребёнка эмоции, сопровождалось речью.

Общаясь нормально развивающихся детей с аномальными детьми, необходимо учить нормально развивающихся сверстников сопровождать свои действия негромкой, плавной речью со спокойной приветливой информацией. Необходимо постоянно поддерживать внимание и познавательный интерес к выполняемой деятельности и окружающему. Нужно учить адекватно вести себя дома и в общественных местах, учить

выполнять правила поведения на улице, учить критически относиться к своим поступкам, учить организованности и выдержке, подавляя желание «Я хочу!» отвлечением и убеждением или игнорированием его требований.

Только тесный и доброжелательный контакт способствует формированию навыков межличностного общения.

### **6.21. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий при подготовке учащихся к ЕГЭ и ГИА по математике**

Традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.

Вопросы, связанные с подготовкой и проведением ЕГЭ и ГИА, до сих пор стоят довольно остро, несмотря на то, что эта, еще недавно экспериментальная форма итоговой аттестации обучающихся стала реальностью.

Математика - обязательный для всех выпускников средней школы экзамен, и альтернативы ЕГЭ как формы его проведения сегодня нет. При неоднозначном отношении к ЕГЭ мы вместе с тем понимаем, что такая независимая экспертиза знаний учащихся требует от учителя ориентации на результат, который может быть достигнут лишь в процессе системной, продуманной работы по приведению знаний обучающихся к требованиям Единого государственного экзамена, в то же самое время, готовя к ЕГЭ мы должны сохранить здоровье учащихся.

Рассмотрим здоровьесберегающих технологии, используемые в ГБСКОУ №9 при подготовке к ЕГЭ и ГИА по математике.

Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса:

- строгая дозировка учебной нагрузки;
- построение урока с учетом работоспособности учащихся;
- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
- благоприятный эмоциональный настрой;
- проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.

*Психолого-педагогические технологии*

- Психолого-педагогическое просвещение:
  - предоставление учащимся информации о цели, задачах, принципах, требованиях, правилах и сроках проведения ЕГЭ;
- *Психолого-педагогическая помощь:*

-определение цели при сдаче ЕГЭ (получить аттестат, поступить в вуз на специальность, где математика не является профилирующим предметом или в вуз на математическую специальность);

-определение в начале учебного года уровня подготовки учащегося и формирование индивидуальных планов подготовки к ЕГЭ.

- *Психолого-педагогическая подготовка к ЕГЭ*

-формирование умения решать задания разного уровня;

- развитие мотивации и целеполагания; формирование положительного отношения;

- становление определенной жизненной позиции;

-формирование роли участника экзамена;

-формирование самоконтроля, самооценки и уверенности.

*Технологии оптимальной организации учебного процесса.*

*Технология уровневой дифференциации*

-со слабыми учениками работать над их сильными сторонами;

- с сильными учениками работать над их слабыми сторонами;

-у средних учеников постоянно поддерживать их сильную сторону и выделять ту часть из плохо усвоенного, которую реально «подтянуть» за оставшееся время.

*Педагогика сотрудничества*

-проявления гуманного отношения к детям, любовь к детям, оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения.

*Игровые технологии при подготовке к ЕГЭ и ГИА*

-игра-драматизация – проигрывание процедуры экзамена на знакомом материале. (Такая игра позволяет в эмоционально комфортной и безопасной форме освоить основные элементы процедуры экзамена, поскольку знакомое содержание создает благоприятную атмосферу и позволяет сконцентрироваться именно на процессуальных сторонах экзамена);

-игры с заданиями о процедуре и правилах ЕГЭ и ГИА, отражающих общую структуру заданий.

*Информационно-коммуникационные технологии при подготовке к ЕГЭ*

-решение заданий открытого банка задач группы «В», максимально приближенных к экзаменационным в режиме реального времени, используя материалы сайтов:

*mathege.ru ; reshuege.ru*

-использование мультимедийных презентаций, содержащих задания части В КИМ при проведении устного счета;

-использование мультимедийных презентаций и программы «Живая геометрия» при поэлементной отработке решения заданий части С КИМ.

*Общие рекомендации для учителей по подготовке учащихся к ЕГЭ по математике с учетом принципов здоровьесбережения*

1)Организуем совместную работу со школьным психологом для психологической подготовки учащихся и их родителей к процедуре ЕГЭ.

2)Определяем уровень сдачи экзамена каждым учащимся класса:

- а) только минимум для получения аттестата;
- б) средний уровень (ЕГЭ по математике является запасным вариантом для поступления в ВУЗ «второй очереди»);
- в) высокий уровень (ЕГЭ по математике является необходимым для поступления в ВУЗ).

3) После определения уровня сдачи ЕГЭ планируем подготовку учащихся:

Уровень а)

1. Прорешать с учащимися демо-вариант (на сайте [fipi.ru](http://fipi.ru)).
2. Определить 5 заданий, которые ученик умеет решать, или должен научиться решать за оставшееся время (5 первичных баллов – это минимум, который должны делать все), добавляем к этому списку еще 2 – «в запас».
3. Начинаем работать над решением этих 7 заданий.
4. Прорешать необходимо все типы выбранных заданий, используя печатные и Интернет-ресурсы.

Уровень б)

1. Прорешать с учащимися демо-вариант (на сайте [fipi.ru](http://fipi.ru)).
2. Определить список заданий, которые ученик решает уверенно, определить темы, по которым ученик имеет пробелы.
3. Прорешать все типы заданий, в которых ученик уверен, используя печатные и Интернет-ресурсы. Решать аналогичные задания, пока у ученика они не будут получаться быстро и правильно.
4. Темы, по которым у ученика есть пробелы, повторяем и отрабатываем навык решения таких заданий, выполнив достаточное количество аналогичных заданий.
5. Тренируясь выполнять задания части В, стараемся довести до максимума скорость и правильность решения части В.
6. Аналогично работаем с частью С. При тренировке обращаем внимание на оформление решения части С, так, как указано в критериях оценки задания.

Уровень в)

1. Выполняем все рекомендации для уровня б).
2. Изучаем с учащимися специальные методы решения уравнений, неравенств, систем и т.п., представленные в пособиях для углубленного изучения математики.
3. Решаем задания повышенной сложности, используя печатные и Интернет-ресурсы.
5. Показываем учащимся возможность решения заданий В и С несколькими способами, проводя при этом анализ рациональности и логичности применения того или иного способа.
- 4) При подготовке к ЕГЭ используем разнообразные печатные и Интернет-источники, рекомендованные Министерством образования РФ.
- 5) В 11 классе регулярно проводим текущие тренировочные работы в формате ЕГЭ, используя печатные материалы и Интернет-ресурсы (для проведения работ в режиме реального времени).
- 6) 1 раз в полугодие проводим тренировочные работы, имитируя реальный процесс сдачи ЕГЭ.

*Рекомендации для учащихся по решению заданий ЕГЭ*

- Спокойно и внимательно прочитайте задание: не пугайтесь, если Вам кажется, что ранее вы не встречались с таким типом заданий.
- Начните с ответов на вопросы: что надо найти, что дано, какие теоретические сведения Вам понадобятся для решения задания.
- Не позволяйте себе сразу выполнять задание, не дочитав его до конца, а после решения обязательно еще раз прочтите задание и дайте ответ именно на вопрос задачи.
- Решив задание, проверьте достоверность полученного результата.

- Выполняя решение задания, думайте только о том задании, которое выполняете в данный момент, отвлекитесь от всех других.
- При необходимости составьте схему, план, рисунок, модель.
- Вспомните правила и алгоритмы, необходимые для решения данного задания.
- Помните, что задания части С носят комплексный характер – проявите все свои знания и накопленный опыт.
- При записи решений на черновике, старайтесь записывать решения подробно, тогда легче будет заметить ошибку в решении. Некоторые выкладки или вычисления можно делать устно.
- Постарайтесь рационально распределить время, отведенное для выполнения работы. После выполнения заданий части В сделайте небольшой перерыв, и затем приступайте к выполнению заданий части С.  
Записывайте ответы в бланки ответов только после проведенной Вами проверки.

## **6.22. Формирование слогового анализа и синтеза как средство коррекции и профилактики дисграфии у детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения**

Целью исследования была разработка специальных методик по оценке доступного уровня и меры освоения операций анализа и синтеза слов и методических рекомендаций по организации коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) для формирования и совершенствования слогового анализа и синтеза как средства профилактики и коррекции дисграфии в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения.

В задачи исследования входило изучение особенностей сформированности у школьников умений и навыков слогового анализа и синтеза для выявления и анализа имеющихся затруднений; разработка и апробация уроков с использованием различных упражнений, приемов, методов; развитие и совершенствование навыков слогового анализа и синтеза во взаимосвязи с формированием полноценных произносительных навыков, развитием фонематического восприятия, фонематических представлений, форм звукового анализа и синтеза для профилактики и коррекции дисграфии, расширением словарного запаса учащихся в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения.

В результате диагностики устной и письменной речи учащихся были получены следующие результаты:

- самыми распространенными у детей оказались нарушения произношения сонорных звуков, в частности Р и Л, за ними следуют группы свистящих и шипящих; есть учащиеся, у которых были отмечены нарушения других звуков (неправильное произношение, замены);
- при определении первого и последнего звука в слове достаточно часто отмечалось выделение слогов, а не звуков, особенно у учащихся 1 и 2 классов. Учащиеся допускали ошибки при подсчете количества звуков слогов в слове и назывании их последовательности;
- при выполнении заданий с оппозиционными звуками школьники допускали различные ошибки: уподобление звуков (в цепочках из 4 и более), единичные пропуски слогов, нарушения порядка воспроизведения слогов;
- на письме наблюдаются пропуски гласных и согласных букв; перестановки, антиципации («на девевьях», «медвеья») или контаминации («лептбау» - лепят бабу), выпадение слогов («конок» - котенок, «кандаш» - карандаш); появление лишних букв (преимущественно гласных) или целых слогов в слове; искажение более сложных по структуре слов; смешение границ слов («наде рево», «у дедамороза») и др. При этом следует еще раз отметить, что нарушения слоговой структуры слов у младших школьников с ОВЗ являются стойкими и проявляются как в устной, так и в письменной речи;

- отмечалось нарушение звукослоговой структуры слов при воспроизведении слов, состоящих из трех и более слогов.

В рамках исследования были изучены следующие здоровьесберегающие и здоровьесозидающие технологии, которые могут быть использованы при организации образовательного процесса в школе:

Название технологии	Краткое описание технологии	На каком этапе урока используется
Соблюдение ортопедического и охранительного режима	Постоянный контроль за позой, положением тела, которое способствует уменьшению насильственных движений и мышечному расслаблению учащихся (с учетом медицинского диагноза); использование ортопедических подставок, утяжелителей для конечностей, специальных ручек. Проведение физкультминуток на занятиях.	На начальном этапе урока (организационный момент), контроль на протяжении всего урока.
Дыхательная, мимическая и артикуляторная гимнастика	Комплекс дыхательных упражнений. Выполнение дифференцированных мимических движений и осуществление контроля над ними. Комплекс упражнений на развитие подвижности артикуляторного аппарата, удержания правильной позиции органов артикуляции и постановки звуков.	На начальном этапе урока.
Развитие мелкой и общей моторики	Комплекс упражнений, направленных на развитие общей моторики, точности движений, удержание равновесия и снятие мышечного напряжения. Пальчиковая гимнастика, упражнения и игры на развитие графомоторных навыков, кинезиологические упражнения («Колечко», «Кулак-ребро-кулак», «Ухо-нос» и т.д.).	Как организационный момент; перед работой с раздаточным материалом и письменной работой; как элементы физкультминутки.
Психогимнастика	Упражнения, задачи и игры, направленные на развитие высших психических функций.	Организационный момент или элемент физкультминутки.
Технология использования различного дидактического материала, схем, таблиц	Дидактические пособия и оригинальные приемы работы по обучению слоговому анализу и синтезу: ребус-метод, основанный на использовании слоговых пиктограмм; слоговые таблицы; звуко-слоговые, схемы, слоگو-буквенные и слоگو-звуко-буквенные схемы; использование сигнальных кружков и знаков-символов, слоговых дорожек; опора на отхлопывание слова по слогам; слоговая арифметика и др.	В основной части занятия.
Технология оптимальной организации учебного процесса и физической активности учащихся	Формирование мотивации к познанию, обучению; использование различных каналов восприятия в зависимости от особенностей детей; учет распределения умственной деятельности учащихся во время занятия.	На протяжении всего урока.
Гимнастика для глаз	Комплекс корригирующих упражнений для снятия усталости и напряжения мышц.	В основной части занятия, как динамическая пауза.
Технология уровней дифференцированного обучения	Создание условий для максимальной самореализации школьника. Система заданий различного уровня трудности и объема (по содержанию, методам и	Дифференцированная работа используется на различных этапах урока в зависимости от целей и задач урока.

	способам их выполнения, задания для диагностики результатов обучения); система мероприятий по организации процесса обучения детей, учитывающего индивидуальные особенности каждого учащегося.	Постоянно используется дифференциация организации учебного процесса (способы и средства выполнения работы на уроке)
Информационно-коммуникационные технологии	Использование игр и упражнений за компьютером вызывает у детей повышенный интерес к логопедическим урокам, усвоению новых знаний, повышает мотивацию у учащихся, активизирует работоспособность, тренирует память и логическое мышление, развивает внимательность, позволяет активизировать и расширить словарный запас учащихся.	Использование компьютерных и других средств ИКТ может быть ограниченно включено в любой этап урока – во время индивидуальной работы, при введении новых знаний, для контроля знаний, умений и навыков.

При логопедической работе с учащимися использовались следующие методы:

*Практические*

1. Упражнение – это многократное повторение ребёнком практических и умственных заданных действий.

А) Подражательно – исполнительские.

Б) Конструирование.

В) Упражнения творческого характера.

2. Игровой метод – использование различных компонентов игровой деятельности.

3. Моделирование – это процесс создания моделей в целях формирования представлений о структуре объектов, об отношениях и связях между элементами этих объектов.

*Наглядные методы*

- Наблюдение.
- Рассматривание рисунков, картин, схем, таблиц.
- Показ образца задания, способа действия.

*Словесные методы*

1. Рассказ.

2. Предварительные, итоговые и обобщающие беседы.

Все занятия строились с учетом особенностей учащихся, с активным включением в процесс обучения здоровьесберегающих технологий.

В ходе проведения логопедических занятий для развития контроля за собственной письменной продукцией младшими школьниками при коррекции дисграфии, вызванной нарушением языкового анализа и синтеза, и с целью ее профилактики мной было уделено внимание системе предварительных упражнений. Я приведу лишь несколько примеров таких упражнений:

- учащимся предлагалось запомнить образец фигур, букв, слогов, запомнит, а затем воспроизвести то что, запомнили – рассказать об образце устно, нарисовать его пальчиком в воздухе, на парте или на песке, написать в тетради. После выполнения задания школьники сверяли выполненное с образцом, дополняли, уточняли или исправляли (в случае допущенной ошибки). Некоторым учащимся первоначально давался проще вариант с проговариванием образца, потому что он не требовал переноса зрительного образа в графический вариант, что вызывало порой затруднения у детей с ДЦП. Но в ходе занятий учащимся стали доступны все три варианта выполнения данного упражнения;
- использование метода ритмизированного чтения (на основе методики Т.Г.Визель): сначала перед учащимися ставилась задача воспроизвести вслед за мной ритмизированное слово (т.е. поделить слово на слоги и равномерно произнести его так, как оно пишется, с опорой на отстукивание мной ритма); затем – повторить по слогам со слуха слово, которое произносилось мной обычным способом, а затем

записать его; третий вариант данного упражнения – ритмизировано прочитать текст;

- упражнения на соблюдение последовательности действий и планирование, т.е. на выполнение многошаговых инструкций по опорным словам или символам или по памяти (выбор зависит от индивидуальных особенностей учащихся);
- для развития способности к концентрации, распределению и переключению внимания использовались следующие задания: работа с таблицами Шульте, работа с модифицированными таблицами (вместо цифр буквы), чтение предложений или текстов с вычеркиванием заданной буквы или подчеркиванием заданного слога или слова, «синхронный счет» - подсчет количества изображений двух видов без обращения внимания на остальные изображения. Данная группа заданий оказалась наиболее затруднительна для выполнения учащимися с ОВЗ в силу их индивидуальных особенностей и требовала больше времени для выполнения и отработки.

При формировании действия слогового анализа с опорой на внешние вспомогательные средства использовались традиционные задания: отхлопать или отстучать слово по слогам; сопровождать послоговое произнесение слова движением руки справа налево и слева на право; воспринимать тыльной стороной ладони движения нижней челюсти (гласные звуки произносятся с большим раскрытием ротовой полости, с большим опусканием нижней челюсти, чем согласные; количество движений нижней челюсти будет соответствовать количеству гласных и слогов в слове). Этому всему предшествовала предварительная логопедическая работа по дифференциации гласных и согласных звуков с уточнением их артикуляции, акустических и произносительных признаков.

В связи с тем, что у учащихся нашей школы наблюдаются разные по степени проявления двигательные и речевые нарушения, а также особенности формирования психических процессов, то на своих логопедических занятиях я старалась использовать разнообразные приемы и методы при обучении звуко-слоговому анализу и синтезу и коррекции дисграфии, нарушений звукопроизношения и лексико-грамматического строя речи. В ходе обучения применялись различные формы наглядности, игровые приемы, упражнения и задания в занимательной и традиционной форме, а также с использованием ИКТ.

В настоящее время применение ИКТ в рамках образовательного процесса на занятии становится привычным делом. Как показывает практика, использование игр и упражнений за компьютером вызывает у детей повышенный интерес к логопедическим урокам, усвоению новых знаний, повышает мотивацию у учащихся, активизирует работоспособность, тренирует память и логическое мышление, развивает внимательность. В рамках работы над методической темой «Формирование слогового анализа и синтеза как средство коррекции и профилактики дисграфии у детей с ОВЗ» мной были разработаны и активно применялись игры и упражнения в программе Power Point, такие как: «Слоговая арифметика», «Слоговые пирамиды », «Слоготаблицы», «Веселые черепашки», «Рассыпанные слоги», и др. С примерами использования некоторых самостоятельно разработанных игр и упражнений можно ознакомиться, обратившись к приложению.

При работе с компьютером, не следует забывать и о здоровье детей, о проблеме «привыкания», «зависимости» от компьютера.

В ходе коррекционной работы я на практическом уровне убедилась в данных, полученных в ходе анализа литературы о том, что особое внимание надо уделять работе над структурой отдельного слога со стечением согласных и над усвоением слов со стечениями. Важность этой работы обусловлена тем, что на письме учащиеся часто допускают такие ошибки как пропуск букв при стечении согласных и эти ошибки носят стойкий характер.

Рекомендации для педагогов по формированию и совершенствованию навыков слогового анализа и синтеза:

- в ходе коррекционно-развивающей работы необходимо большое внимание уделять сформированности действия по выделению последовательности звуков в слове, выделению гласных букв, несущих в себе слогаобразующую роль, а также умения сознательно и правильно ориентироваться в звуковых элементах слов. Именно эти умения позволяют учащимся легче справляться с заданиями, направленными на слоговой анализ и синтез слов;
- логопедические занятия обязательно должны проводиться с учетом индивидуальных особенностей учащихся и применением здоровьесберегающих технологий;
- помнить, что эффективность коррекционных упражнений зависит, в том числе и от того, насколько будут соблюдены этапы формирования звукослогового анализа и синтеза и умственных действий;
- наряду с традиционными формами подачи учебного материала на занятия с целью коррекции нарушений языкового анализа и синтеза на уровне слова можно прибегать к использованию современных средств, в частности ИКТ;
- активно повышать лексическую планку в ходе коррекции слогового состава слова, т.е. использовать не только лексику в рамках обиходно-бытового словаря учащихся, но и включать редко употребляемые, сложные по значению слова, неизвестные еще школьникам. Это позволит не только расширить словарный запас учащихся, но и отработать навыки языкового анализа и синтеза на новом, усложненном слоговой наполняемостью материале. Для закрепления значений новых слов включать их в различные предложения (как в устной, так и в письменной форме) до полного усвоения семантики и слогового состава;
- использовать систему предварительных упражнений для развития контроля за собственной письменной продукцией при коррекции дисграфии, вызванной нарушением языкового анализа и синтеза;
- учитывая психофизические особенности детей с ДЦП, имеющих нарушения речи органического происхождения (быструю истощаемость, возбудимость, неустойчивость внимания и памяти), поддерживать интерес учащихся путем варьирования специальных упражнений, использования методов рефлексотерапии, смены формы деятельности, в том числе применяя разноуровневые задания, ИКТ, игровые и здоровьесберегающие технологии;
- помнить, что организация эффективной коррекционно-развивающей работы возможна только при условиях тесного взаимодействия учителя-логопеда и учителя начальной школы. Отличительной особенностью их деятельности должен быть командный стиль взаимодействия, постоянное отслеживание развития каждого учащегося с ОВЗ, результативности обучения, использование определенных приемов и упражнений для предупреждения ошибок, связанных с нарушением слогового анализа и синтеза;
- при проведении логопедической работы опираться на общепедагогические и коррекционные принципы.

Практическая значимость проделанной мной работы заключается не только в том, что я продолжу на своих занятиях и уроках использовать разнообразные приемы, упражнения и игры, направленные на развитие навыков слогового анализа и синтеза, которые были описаны и упомянуты выше и оказались эффективны. Данный материал может быть использован учителями-логопедами и учителями начальных классов при работе над слоговым анализом и синтезом с учащимися.

Перспективным направлением является изучение проблемы совершенствования языкового анализа и синтеза у учащихся средней школы.

### **6.23. Использование возможностей информационно-коммуникационных технологий в здоровьесберегающей среде для повышения мотивации учащихся**

Целью исследования являлась разработка условий использования ИКТ для повышения мотивации учащихся в условиях здоровьесбережения.

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) – это процесс подготовки и передачи информации, средством осуществления которых является компьютер. Применение ИКТ предполагает не только воспроизведение информации, но и оперирование ею. Это позволяет реализовать интерактивный диалог, предоставляя возможность самостоятельного выбора режима учебной и компьютерной деятельности. Использование компьютера и других средств ИКТ может быть, частично включено в любой этап урока: во время индивидуальной или классной работы, при введении новых знаний, их обобщении, закреплении, для контроля знаний, умений, навыков. Эта система заданий различного уровня трудности, объема с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого учащегося, возможна в игровой или научной форме, что развивает гибкость и продуктивность мышления, стимулирует мотивацию учения. Компьютер не заменяет учителя, а только дополняет его.

Все стороны учебного труда школьников сопровождаются теми или иными эмоциями. Наиболее часто отмечающиеся в психолого-педагогической литературе особенности эмоционального климата, необходимые для создания и поддержания мотивации учения:

- 1) положительные эмоции, связанные со школой в целом и пребыванием в ней;
- 2) положительные эмоции, обусловленные ровными, хорошими деловыми взаимоотношениями школьника с учителями и товарищами.
- 3) эмоции, связанные с осознанием каждым учеником своих больших возможностей в достижении успехов в учебной работе, в преодолении трудностей, в решении сложных задач;
- 4) положительные эмоции от столкновения с новым учебным материалом. Здесь психологи выделили ряд стадий - «реакций» на новизну материала: от эмоций любопытства и позднее любознательности, возникающих при столкновении с занимательным материалом до устойчивого эмоционально - познавательного отношения к предмету, характеризующемуся захваченностью учащихся этим предметом.
- 5) положительные эмоции, возникающие при овладении учащимися приемами самостоятельного добывания знаний, новыми способами усовершенствования своей учебной работы, самообразования.

Приступая к педагогической работе с младшими школьниками, прежде всего, нужно разобраться в том, что ученику дано от природы и что приобретается под воздействием среды. Знание психологической структуры познавательных процессов, законов их формирования и мотивации необходимо для правильного выбора технологии и методов обучения. Большой вклад в изучение и развитие познавательных процессов, мотивации учения внесли такие ученые, как: Л.С.Выгодский, А.Н.Леонтьев, Л.С.Сахаров, А.Н.Соколов и др. Ими были разработаны различные методики и теории формирования познавательных процессов. Чтобы успешно развивать познавательные процессы в учебной деятельности, стимулировать мотивацию учения, необходимо искать современные средства и методы обучения.

Использование компьютера с его огромными универсальными возможностями и будет являться одним из таких средств.

Мотивационная сфера в младшем школьном возрасте существенно перестраивается: общая познавательная и социальная направленность первоклассника конкретизируется в «позиции школьника» - стремление посещать школу, затем эта позиция удовлетворяется и должна быть заменена новым типом отношения – учебно-познавательными мотивами и более зрелым формами социальных мотивов. К концу младшего школьного возраста у учащихся совершенно необходимо сформировать хотя бы в первом приближении учебно-познавательный мотив – интерес не только к новым знаниям и даже не только к общим закономерностям, а именно к способам добывания новых знаний. Воспитание этого мотива необходимо для подготовки перехода ученика в среднюю школу.

Конечным результатом включения в творческую познавательную и игровую деятельность является приобретение мотивационной основы для выполнения обязательных учебно-познавательных задач. Познавательные интересы входят в «иерархическую организацию» всей системы побуждений, как составная часть мотивации учения.

*Классификация средств ИКТ по области методического назначения*

<i>Средства информационно-коммуникационных технологий</i>	
Обучающие	Сообщают знания, формируют умения, навыки учебной или практической деятельности, обеспечивая необходимый уровень усвоения.
Тренажеры	Предназначены для отработки реального рода умений и навыков, повторения или закрепления пройденного материала.
Информационно - поисковые и справочные	Сообщают сведения, формируют умения и навыки по систематизации информации.
Демонстрационные	Визуализируют изучаемые объекты, явления, процессы с целью их исследования и изучения.
Имитационные	Представляют определенный аспект реальности для изучения его структурных или функциональных характеристик.
Лабораторные	Позволяют проводить удаленные эксперименты на реальном оборудовании.
Моделирующие	Позволяют моделировать объекты, явления, процессы с целью их исследования и изучения.
Расчетные	Автоматизируют различные расчеты и другие рутинные операции.
Учебно-игровые	Предназначены для создания учебных ситуаций, в которых деятельность обучаемых реализуется в игровой форме.

Анализ программного обеспечения, показывает огромные возможности компьютерных игр для общего интеллектуального и эмоционально-личностного развития детей и их обучения. Существует множество программ, специально предназначенных для обучения отдельным предметам: математике, художественной литературе и развитию речи, родному языку и т.д. Особенно важно применение компьютера после продолжительного объяснения нового материала или многократного повторения способа изображения, чтобы снять у ребенка усталость. В условиях компьютерной игры значение приобретает умение планировать свои действия, самостоятельно ставить перед собой цели и достигать их.

Для построения уроков, положительно влияющих на здоровье учащегося, с учетом специфики каждого ученика, необходимо определить факторы, влияющие на здоровье учащихся, способы их оптимизации, выбор и применение здоровьесберегающих приемов. Это психологический климат, стиль педагогического общения, характер проведения опросов, индивидуальный подход к ученику, соответствие используемых методик

обучения и воспитания возрастным и функциональным возможностям школьника. Цель построения валеологически обоснованного урока состоит в том, чтобы включить ребенка в активную деятельность без потерь для его здоровья, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. В упрощенном виде можно считать, что критериями здоровья являются следующие: для соматического и физического - я могу, для психического – я хочу, для нравственного – я должен.

В моем классе необходимо было создать условия, учитывающие индивидуальный уровень развития учащихся и разный темп их работы, чтобы сохранить единую структуру урока. На своих уроках и коррекционных занятиях я использую информационно-коммуникационные технологии и технические средства обучения. На уроках русского языка ученик моего класса объемные письменные работы выполняет на персональном компьютере (ноутбуке) в программе «Блокнот» - это помогает ему работать в едином темпе с классом, разбираться в собственной работе (у ученика трудно формируется графомоторный навык). Грамматические задания ученик выполняет также в программе «Блокнот», но так как в ней нет возможности подчеркнуть сказуемое двумя чертами или разобрать слово по составу, как это делают ученики в тетради, то для такого вида работы мною была создана таблица – помощник с условными обозначениями:

мороз	мороз	- жирно ( <b>Ж</b> ) ударный звук
мороз	<u>мороз</u>	- безударную гласную подчеркиваем ( <b>Ч</b> )
чаща, живот, шишка	<b>чаща, живот, шишка</b>	- правило жи - ши, ча - ща <b>Ж</b>
лодочка	<b>ЛОДочка</b>	- 20 шрифт
сосна – сосны дуб – дубы тетрадка- тетрабочка	сосна – <u>с</u> осны дуб – д <u>у</u> бы тетрадка- тетра <u>д</u> очка	- проверяемую букву делаем жирно, проверочную <b>Ж</b> и подчеркнуто ( <b>Ч</b> )
Синяя машина ехала по дороге.	<i>Синяя машина <u>ехала</u></i> прил. сущ. гл. по дороге. предл. сущ.	- подлежащее (о чем говорить) подчеркиваем ( <b>Ч</b> ), сказуемое (действие) <b>Ж</b> и <b>Ч</b> , прилагательное курсивом ( <i>К</i> ), части речи подписываем внизу 10 шрифтом.
сахарница	<b>сахар</b> <u>ница</u>	-разбор слова: корень – 20 шрифтом суффикс – курсивом ( <i>К</i> ), окончание <b>Ж</b> и <b>Ч</b>

В ход урока используются видеофрагменты, аудио-сопровождение, презентации, созданные в программе «Microsoft PowerPoint».

На уроках и коррекционных занятиях можно использовать различные виды компьютерных программ.

1. Учебные (наставнические) – программы используются преимущественно при объяснении нового материала, для максимального его усвоения. «Школьный наставник», «Страна Фантазия», презентации.
2. Программы – тренажеры – для формирования и закрепления умений и навыков, а также для самоподготовки учащихся. Используются, когда теоретический материал уже усвоен. «Школьный наставник», «Страна Фантазия», «Искатели в школе», «Веселый диктант» и т.д.
3. Контролирующие программы – для контроля определенного уровня знаний и умений. Это тип программ представлен тестовыми формами. «Школьный наставник», компьютерные тесты.

4. Демонстрационные программы – для наглядной демонстрации учебного материала, описательного характера или звукового характера. Разнообразные иллюстрации, видеофрагменты, видео-уроки, аудиозаписи, презентации и т.д. по материалам из Интернета.

#### **6.24. Использование ресурсов сети «Интернет» в духовно-нравственном воспитании учащихся**

Целью исследования являлось определение условий для эффективного решения проблемы использования здоровьесберегающих технологий в духовно-нравственном воспитании школьников с направленностью на социальную адаптацию в обществе.

Одной из важнейших задач нового образовательного стандарта является обеспечение духовно-нравственного развития и воспитания школьников, становление их гражданской идентичности, как основы развития гражданского общества.

В сфере личностного развития воспитание должно обеспечить:

- готовность и способность к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, самооценке, пониманию смысла своей жизни, индивидуально-ответственному поведению;
- готовность и способность к реализации творческого потенциала в духовной и предметно-практической деятельности, социальной мобильности на основе моральных норм;
- укрепление нравственности, основанной на свободе, воле и духовных отечественных традициях;
- формирование морали как осознанной личностью необходимости определенного поведения, основанного на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- Развитие совести, как нравственного самопознания личности, давать нравственную самооценку своим и чужим поступкам;
- принятие базовых национальных ценностей, национальных духовных традиций;
- способность к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов;
- трудолюбие, бережливость, оптимизм, способность к преодолению трудностей;
- осознание ценности других людей, ценности человеческой жизни, нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, физическому и нравственному здоровью и духовной безопасности;

В сфере общественных отношений:

- осознание себя гражданином России, на основе принятия общих национальных нравственных ценностей;
- развитие чувства патриотизма, гражданской солидарности, поддержание межэтнического мира и согласия;
- осознание ценности семьи, понимание таких устоев семьи, как любовь, взаимопомощь, уважение к родителям, ответственность за другого человека;

(Духовно-нравственное развитие и воспитание школьников: учебно-методическое пособие под ред. М.В. Захарченко. –СПб.:СПбАППО, 2012).

Внеурочная деятельность школьников - понятие, объединяющее все виды деятельности (кроме учебной), в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации. Воспитание человека – это процесс создания личности, причем личности, способной впитать культуру своего народа, человечества и способной шагнуть дальше в развитии себя, своей собственной культуры. А воспитание культурного человека – это воспитание человека не только и не столько успешно обучающегося и образованного, сколько воспитание человека нравственного, способного сохранить и развить в себе нравственные ценности семьи, общества и человечества и использовать их в повседневной жизни, демонстрируя это своим поведением, общением, своей жизнью. Внеклассные мероприятия должны заставлять задуматься, будить лучшее в ребенке, развешать злое и низменное, стимулировать интерес и творческое начало. Внеклассное мероприятие должно быть таким, чтобы в ходе его воспитанник моделировал свои поступки, проигрывал ситуации, которые, возможно, он должен будет проживать в своей жизни. (Классные часы по теме «Нравственность» Н.И. Дереклеева, 2008).

Свою работу воспитателя я строю, опираясь на ФГОС и с учётом программы ОЭР школы-интерната «Использование здоровьесберегающих технологий в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения».

В основу воспитательной системы положены следующие принципы:

- «не навреди» - все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью детей и воспитателя;
- приоритет заботы о здоровье воспитанника и воспитателя (все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательно-воспитательного процесса);
- непрерывность и преемственность (работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом мероприятии);
- субъект-субъектные взаимоотношения (воспитанники являются непосредственными участниками мероприятий и в содержательном и в процессуальном аспектах);
- соответствие содержания и организации воспитательной работы возрастным и психофизическим особенностям развития детей;
- комплексный, междисциплинарный подход (единство в действиях педагогов, психолога, мед.персонала);
- успех порождает успех (акцент делается только на хорошее: в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки. Как я уже ранее отметила – это ориентация на успех, на развитие достижений, а в целом, на повышение эффективности воспитательной работы в сфере духовно – нравственного развития);
- активность (активное включение во все виды деятельности с учетом возможностей и желаний каждого воспитанника, исключая риск переутомления и истощаемости).

#### *Компьютерные технологии обучения и воспитания*

По мнению М.Н.Кузьмина Интернет позволяет учащемуся заниматься самостоятельным поиском информации. И какую информацию получает подросток, чем он интересуется в тот или иной момент времени, практически не знает никто. Информационный ресурс Сети Интернет не ограничен, здесь можно отыскать все, начиная от шедевров мировой художественной литературы и заканчивая инструкцией по изготовлению взрывного устройства. Популярны у школьников и сайты с готовыми рефератами и докладами. Складывается особое отношение и к процессу обучения, и к

информации, полученной из Интернет, как к коллективному достоянию. Особого внимания заслуживает широкое распространение электронных игр. Уже в 60-е годы западные психологи (А.Бандура и др.) доказали, что демонстрация сцен насилия по телевидению способствует проявлениям агрессивного поведения и искаженному восприятию действительности, делает человека безразличным к насилию в будущем, усиливает чувство опасности, враждебности и тревоги. Ребенок, сидя часами с молчаливого разрешения родителей за монитором, учится разрушать. Поэтому созидательных навыков и бережного отношения к чужой жизни у него не формируется. То, что вчера считалось преступлением, сегодня является нормальным поведением. Искажению подвергается не только действительность, но и мораль.

Таким образом, в условиях быстрого распространения информационных технологий в обучение и воспитание, важнейшей проблемой становится процесс формирования ответственного отношения подростков к себе и другим людям, к миру, к природе, и это должно стать основой нравственного воспитания личности.

Плешаков В.А. ставит задачу не просто учета и использования Интернет-ресурсов для позитивной социализации и социального воспитания человека, как субъекта жизнедеятельности с целью повышения успешности педагогического процесса обучения и воспитания, а также задачу духовно – нравственного развития личности.

А.Г. Ривин, В.К. Дьяченко говорят о компьютерных технологиях, развивающих идеи программированного обучения, открывают совершенно новые, еще не исследованные технологические варианты обучения и воспитания, связанные с уникальными возможностями современных компьютеров. Компьютер может использоваться на всех этапах воспитания и обучения: при объяснении материала, при повторении и закреплении, при подготовке и проведении внеклассного мероприятия (презентация). При этом для учащихся он выполняет различные функции: учителя, рабочего инструментария, объекта обучения, досуговой (игровой) среды. Сеть Интернет предоставляет уникальные возможности для диалога учащихся с наукой и культурой.

В.В.Шпилевская, Н.В.Долбик изучили влияние Интернет-ресурсов для детей с ОВЗ. По их мнению (и мне оно более импонирует), творческие учебные и воспитательные процессы на основе информационных технологий характеризуются высокой интенсивностью, повышенным интересом со стороны детей. Полученные знания отличаются глубиной, прочностью, действенностью.

Интернет-ресурсы использовались:

- при подготовке презентаций по теме мероприятий;
- при проведении мероприятий в форме информационных сообщений, демонстрируя иллюстративный материал;
- при проведении мероприятий в форме викторин, где вопросы выводятся на экран, а ответы предлагаются в виде вариантов – картинок;
- в мероприятиях, включающих в себя просмотр и обсуждение фильмов по теме, отрывков из экранизированных литературных произведений, музыкальных вставок по теме занятия;
- в мероприятиях с практической направленностью (изготовление поделок – алгоритм изготовления представляется на экране);
- в коррекционных занятиях (работа парами). Вывод текста на экран – найди ошибку.
- при выполнении домашнего задания в качестве наглядного пособия.

На этом этапе основными задачами воспитателя является не только безусловное овладение компьютерной грамотностью: знание основных понятий информатики и

вычислительной техники; знание функциональных возможностей компьютерной техники; знание современных операционных систем и владение их основными командами, но и знание санитарно-гигиенических и безопасных навыков работы за компьютером.

Безопасность работы учащегося за компьютером зависит от многих обстоятельств. При хорошем оборудовании рабочего места и правильном подборе рода занятий время безопасной работы может быть весьма продолжительным, но не превышающим по современным стандартным нормам для учащихся 4-6 классов не более 45 минут в день.

### **6.25. Проведение лабораторных работ по биологии с использованием программно-прикладных средств в условиях здоровьесберегающей среды образовательного учреждения для учащихся с нарушением опорно-двигательного аппарата**

Обучение это осмысление и переосмысление теоретических представлений. Одним из механизмов такого процесса познания является эксперимент, который ориентирован на более широкое взаимодействие учеников не только с учителем, но и с друг другом и на доминировании активности учащихся в процессе обучения. Выполняя практические работы, учащиеся не столько закрепляют уже изученный материал, сколько изучают новый, а значит, добывают новые знания самостоятельно.

Решению этих задач во многом способствует рациональная организация лабораторных занятий, на которых учащиеся самостоятельно, хотя и под руководством учителя, непосредственно изучают биологические объекты, используя такие специфические для биологической науки методы, как наблюдение и эксперимент.

Лабораторные работы оказывают существенное влияние на умственное развитие учащихся, так как в ходе самостоятельного изучения биологических объектов по заданиям учителя учащиеся приучаются целенаправленно рассматривать их, в результате чего возникает целостное восприятие этих объектов, представление о них, на основе чего формируются различные биологические понятия и умения ими оперировать. Самостоятельно действуя в процессе лабораторных работ, учащиеся постепенно овладевают предметно-действенным анализом, что является неотъемлемым качеством творчески мыслящего человека.

Но при всей важности проведения лабораторных работ в курсе биологии, остается один вопрос. Как грамотно и рационально организовать данный процесс для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Ведь такие дети имеют ряд особенностей, вследствие которых проведение лабораторных и практических работ затруднительно. У детей с церебральным параличом задержано и нарушено формирование всех двигательных функций: с трудом и опозданием формируются функция удержания головы, навыки сидения, стояния, ходьбы, манипулятивной деятельности. Темпы двигательного развития при ДЦП широко варьируются. В силу двигательных нарушений у детей с церебральным параличом статические и локомоторные функции не могут развиваться спонтанно или развиваются неправильно. Двигательные нарушения, в свою очередь, оказывают неблагоприятное влияние на формирование психических функций и речи.

Разнообразие двигательных нарушений у детей с церебральным параличом обусловлено действием ряда факторов, непосредственно связанных со спецификой самого заболевания. Важнейшими из них являются следующие. Часто у детей с церебральным параличом наблюдается повышение мышечного тонуса — спастичность. Мышцы в этом случае напряжены, что связано с поражением пирамидной системы. Для ДЦП является характерным нарастание мышечного тонуса при попытках произвести то или иное движение (особенно при вертикальном положении тела). У детей с церебральным параличом нога приведены, согнуты в коленных суставах, опора на пальцы, руки приведены к туловищу, согнуты в локтевых суставах, пальцы согнуть в кулаки. При резком повышении мышечного тонуса часто наблюдаются сгибательные и приводящие

контрактуры (ограничение объема пассивных движений в суставах), а также различные деформации конечностей. В зависимости от тяжести поражения мозга может наблюдаться полное или частичное отсутствие тех или иных движений. Полное отсутствие произвольных движений, обусловленное поражением двигательных зон коры головного мозга и проводящих двигательных (пирамидных) путей головного мозга, называется центральным параличом, а ограничение объема движений – центральным парезом. Ограничение объема произвольных движений обычно сочетается со снижением мышечной силы. Ребенок затрудняется или не может поднять руки вверх, вытянуть их вперед, в стороны, согнуть или разогнуть ногу. Все это затрудняет развитие важнейших двигательных функций и прежде всего манипулятивной деятельности и ходьбы.

Решение проблемы проведения лабораторного практикума для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата – это информационные технологии, включающие в себя современные мультимедиасистемы, которые могут быть использованы для поддержки процесса активного обучения. Именно они в последнее время привлекают повышенное внимание. Примером таких обучающих систем являются виртуальные лаборатории, которые могут моделировать поведение объектов реального мира в компьютерной образовательной среде и помогают учащимся овладевать новыми знаниями и умениями при изучении научно-естественных дисциплин.

Важным этапом эффективного образовательного процесса является эксперимент, стимулирующий активную познавательную деятельность и творческий подход к получению знаний. При традиционных формах образовательного процесса такая возможность реализуется в ходе выполнения необходимого комплекса лабораторных работ или практических занятий.

Составной частью понятия «виртуальная лаборатория» является понятие виртуального инструмента – набора аппаратных и программных средств, добавленных к обычному компьютеру таким образом, что пользователь получает возможность взаимодействовать с компьютером как со специально разработанным для него обычным электронным прибором. Существенная часть виртуального инструмента и виртуальной лаборатории – эффективный графический интерфейс пользователя, обеспечивающий удобный интерактивный режим взаимодействия с компьютером в виде наглядных графических образов предметной области. Работая с виртуальным инструментом через графический интерфейс, пользователь на экране монитора видит привычную переднюю панель, имитирующую реальную панель управления нужного прибора. С помощью «мыши» можно имитировать воздействия на понятные «органы управления» – кнопки, переключатели, регуляторы и т.д., «нарисованные» на экране монитора в виде передней панели имитируемого прибора.

Использование виртуальных лабораторных практикумов дает ряд преимуществ по сравнению с реальными лабораторными практикумами:

- программные модели позволяют имитировать работу с объектами, процессами и оборудованием, применение которых проблематично или невозможно по соображениям безопасности;
- возможность доступа обучающихся к уникальному оборудованию, техническим объектам, научным экспериментам, массовый доступ к которому представляет определенную проблему;
- программные модели позволяют произвольно менять временные масштабы изучаемых процессов, делая возможным проведение за разумное время лабораторных работ, моделирующих длительные процессы;
- позволяют решить проблему загрузки лабораторного оборудования – программную модель можно выполнить в любое время, в любом месте, на любом числе рабочих мест.

При проведении ряда практических работ ученики используют видеофрагменты, позволяющие школьникам увидеть проводимый ими эксперимент в реальной лаборатории. Апробация данного ресурса показала возрастание познавательного интереса школьников к реальному эксперименту после работы в виртуальной лаборатории, развитие их исследовательских и экспериментаторских навыков: соблюдение общих и специфических правил безопасности, выбор оптимальных алгоритмов выполнения эксперимента, умение наблюдать, выделять главное, акцентировать внимание на наиболее существенных изменениях.

Однако использование виртуальных практикумов и лабораторий также ставит перед учителем ряд непростых задач.

Во-первых, очевидно, что в большинстве виртуальных лабораторных работ отрабатываются не те умения и навыки, что в реальных работах; учитель вынужден оценить разницу и ее как-то компенсировать.

Во-вторых, учителю придется (если модель достаточно сложная и действительно интерактивная) потратить немало времени на изучение модели и правил работы с ней.

В-третьих, необходима детальная регламентация деятельности учеников, иначе очень хорошая интерактивная модель уходит в песок без четко, подробно и пошагово прописанного задания по работе с ней.

Как и в реальной лабораторной работе, в виртуальной необходимо учить навыкам исследования: выдвижению гипотез и их проверке, стандартизации условий, четкому фиксированию условий и результатов экспериментов (сначала в заготовленных учителем таблицах, печатных или электронных), выбирать критерии, формат представления результатов, а затем и планировать, наконец, самостоятельную исследовательскую работу.

Важным является отдельно развиваемое умение из арсенала критического мышления указывать границы (область, условия) применимости научных моделей, включая изучение того, какие аспекты реального явления компьютерная модель воспроизводит удачно, а какие оказываются за гранью моделируемого.

Саму работу я рекомендую выполнять вместе с учителем, или под его наблюдением. Работа с планшетом сама по себе является не простой, когда ребенок страдает мышечными расстройствами, в данном случае учитель корректирует действия ученика и направляет в нужную сторону. В начале работы ученик будет испытывать трудности, так как ребенку с ДЦП, трудно выставить параллель между действиями на планшете и тем, что он видит на экране. Но через несколько попыток рука привыкает, и выполнение такой работы приносит ученику огромное удовлетворение.

По времени работу учеников лучше не ограничивать, чтобы она не казалась скомканной. Желательно дать поработать каждому ученику, или разбить ее на несколько уроков, чтобы могли проработать данный материал все в классе.

Виртуальные лаборатории позволяют:

1. Подготовить учащихся к биологическому практикуму в реальных условиях:
  - отработка основных навыков работы с оборудованием;
  - обучение выполнению требований техники безопасности в безопасных условиях виртуальной лаборатории;
  - развитие наблюдательности, умения выделять главное, определять цели и задачи работы, планировать ход эксперимента, делать выводы;
  - развитие навыков поиска оптимального решения, умения переносить реальную задачу в модельные условия, и наоборот;
  - развитие навыков оформления своего труда.
2. Проводить эксперименты, недоступные в школьной лаборатории.

3. Дистанционный практикум и лабораторные работы, в том числе работа с детьми, имеющими ограниченные возможности, взаимодействие с территориально удаленными школьниками.
4. Быстрота проведения работы, экономия реактивов.
5. Усилить познавательный интерес и самостоятельную активность учащихся.
6. Исключить возможность получения травмы.

#### **6.26. Организация познавательной деятельности учащихся начальных классов с использованием информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в здоровьесберегающей среде образовательного учреждения**

Целью исследования являлась разработка условий использования ИКТ для формирования познавательной деятельности учащихся в условиях здоровьесбережения. Для педагогов начальных классов подготовлены методические рекомендации по включению ИКТ в процесс обучения. Исследование было направлено на выявление особенностей познавательной деятельности учащихся и определение методов её повышения с использованием ИКТ.

О целесообразности использования ИКТ в обучении младших школьников говорят такие их возрастные особенности, как лучшее развитие наглядно-образного мышления по сравнению с вербальнологическим, а также неравномерное и недостаточное развитие анализаторов, с помощью которых дети воспринимают информацию для дальнейшей ее переработки; если информация не воспринята, то она не может быть понята, усвоена, не может стать достоянием личности, элементом ее культуры.

Информатизация начального образования проходит по следующим направлениям:

1. Использование ИКТ в качестве дидактического средства обучения (создание дидактических пособий, разработка и применение готовых компьютерных программ по различным предметам, использование в своей работе Интернет-ресурсов и т.д.
2. Проведение урока с использованием ИКТ (применение ИКТ на отдельных этапах урока, использование ИКТ для закрепления и контроля знаний, организация групповой и индивидуальной работы, внеклассной работы и работы с родителями)
3. Осуществление проектной деятельности младших школьников с использованием ИКТ.

Спектр использования возможностей ИКТ достаточно широк. Однако, работая с детьми младшего школьного возраста, необходимо помнить заповедь «Не навреди!»

Организация учебного процесса в начальной школе, прежде всего, должна способствовать активизации познавательной сферы обучающихся, успешному усвоению учебного материала и способствовать психическому развитию ребенка. Следовательно, ИКТ должно выполнять определенную образовательную функцию, помочь ребенку разобраться в потоке информации, воспринять ее, запомнить, а не в коем случае не подорвать здоровье. ИКТ должны выступать как вспомогательный элемент учебного процесса, а не основной. Учитывая психологические особенности младшего школьника, работа с использованием ИКТ должны быть четко продумана и дозирована. Таким образом, применение ИКТ на уроках должно носить щадящий характер. Планируя урок в начальной школе, учитель должен тщательно продумать цель, место и способ использования ИКТ.

Основные возможности использования ИКТ, которые помогут учителю создать комфортные условия на уроке и достичь высокого уровня усвоения материала.

- Создание и подготовка дидактических материалов (варианты заданий, таблицы, памятки, схемы, чертежи, демонстрационные таблицы и т.д.);
- Создание презентаций на определенную тему по учебному материалу;

- Использование готовых программных продуктов;
- Поиск и использование Интернет-ресурсов при подготовке уроков, внеклассного мероприятия, самообразования;
- Создание мониторингов по отслеживанию результатов обучения и воспитания;
- Создание текстовых работ;
- Обобщение методического опыта в электронном виде.

Проекты, проводимые с его использованием в силу своей наглядности, красочности и простоты, приносят наибольший эффект, который достигается повышением психоэмоциональным фоном учащихся при восприятии информации.

Мультимедиа – это представление объектов и процессов не традиционным текстовым описанием, а с помощью фото, видео, графики, анимации, звука.

Мы имеем два основных преимущества – качественное и количественное.

Качественно новые возможности очевидны, если сравнить словесные описания с непосредственным аудиовизуальным представлением.

Количественные преимущества выражаются в том, что мультимедиа-среда много выше по информационной плотности. Действительно, одну страницу текста преподаватель произносит примерно в течение 1-2 минут. За ту же минуту полноэкранный видео приносит больший объем информации. Установлено, что при устном изложении материала учащийся за минуту воспринимает и способен переработать до 1 тысячи условных единиц информации, а при «подключении» органов зрения до 100 тысяч таких единиц. У младшего школьника лучше развито непроизвольное внимание, которое становится особенно концентрированным, когда ему интересно, учебный материал отличается наглядностью, яркостью, вызывает у школьника положительные эмоции.

Еще к специфике начальной школы: в соотношении текст/картинка последнее преобладает. Текст – выводы, даты, ключевые слова. Самое главное, то, что могут прочитать все. И вот тут – анимация, чтобы буквы притягивали внимание и все, даже самым слабеньким, хотелось бы прочитать.

Уроки с применением ИКТ помогают решить следующие дидактические задачи:

- усвоить базовые знания по предмету;
- систематизировать усвоенные знания;
- сформировать навыки самоконтроля;
- сформировать мотивацию к учению в целом;
- оказать учебно-методическую помощь учащимся в самостоятельной работе над учебным материалом.

Данную технологию можно рассматривать как объяснительно-иллюстративный метод обучения, основным назначением которого является организация усвоения учащимися информации путем сообщения учебного материала и обеспечения его успешного восприятия, которое усиливается при подключении зрительной памяти. Известно, что большинство людей запоминает 5% услышанного и 20% увиденного. Одновременное использование аудио- и видеoinформации повышает запоминаемость до 40-50%. Мультимедиа программы предоставляют информацию в различных формах и тем самым делают процесс обучения более эффективным. Экономия времени, необходимого для изучения конкретного материала, в среднем составляет 30%, а приобретенные знания сохраняются в памяти значительно дольше. При использовании в проекте в начальной школе компьютерных технологий структура урока принципиально не изменяется. В нем по-прежнему сохраняются все основные этапы, изменяются только их временные характеристики. Структурная компоновка мультимедийной презентации развивает

системное, аналитическое мышление. Кроме того, с помощью презентации можно использовать разнообразные формы организации познавательной деятельности: фронтальную, групповую, индивидуальную.

Мультимедийная презентация, таким образом, наиболее оптимально и эффективно соответствует триединой дидактической цели работы над проектом:

- образовательный аспект: восприятие учащимися учебного материала, осмысливание связей и отношений в объектах изучения;
- развивающий аспект: развитие познавательного интереса у учащихся, умения обобщать, анализировать, сравнивать, активизация творческой деятельности учащихся;
- воспитательный аспект: воспитание научного мировоззрения, умения четко организовать самостоятельную и групповую работу, воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.

Опыт организации учебного процесса по описанным моделям использования ИКТ в начальной школе позволяет говорить о высокой степени эффективности сочетания использования современных информационных технологий и пособий, предполагающих познание через деятельность. Это долгий и непрерывный процесс изменения содержания, методов и организационных форм подготовки школьников, которым предстоит жить и работать в условиях неограниченного доступа к информации.

Таким образом, компьютерные технологии обогащают процесс обучения, позволяют сделать обучение более эффективным, а также способствуют творческому развитию учащихся.

Большое внимание обращается на обеспечение безопасности труда обучающихся при выполнении различных работ, в том числе по соблюдению правил электробезопасности.

Формы работы.

Урок предусматривает использование следующих форм работы:

- фронтальной - подача учебного материала всему коллективу учеников
- индивидуальной - самостоятельная работа обучающихся с оказанием учителем помощи учащимся при возникновении затруднения, не уменьшая активности учеников и содействуя выработке навыков самостоятельной работы.
- групповой - когда учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению задания. Особым приёмом при организации групповой формы работы является ориентирование учеников на создание так называемой минигруппы.

Примерная структура урока:

- Организационный момент (1-2 мин)
- Разминка: короткие логические, математические задачи и задачи на развитие внимания (6-8 мин)
- Разбор нового материала. Выполнение письменных заданий (8-10 мин)
- Физкультминутка (1-2 мин)
- Работа за компьютером (10-15 мин)
- Подведение итогов урока(3 мин)

Урок проводится с соблюдением гигиенических требований по использованию персональных компьютеров в начальной школе.

Для построения уроков, положительно влияющих на здоровье учащегося, с учетом специфики каждого ученика, необходимо определить факторы, влияющие на здоровье учащихся, способы их оптимизации, выбор и применение здоровьесберегающих приёмов. Это психологический климат, стиль педагогического общения, характер проведения опросов, индивидуальный подход к ученику, соответствие используемых методик обучения и воспитания возрастным и функциональным возможностям школьника. Цель построения валеологически обоснованного урока состоит в том, чтобы включить ребёнка в активную деятельность без потерь для его здоровья, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. В упрощённом виде можно считать что критериями здоровья являются следующие: для соматического и физического – я могу, для психического – я хочу, для нравственного – я должен.

В моём классе необходимо было создать условия, учитывающие индивидуальный уровень развития учащихся и разный темп их работы, чтобы сохранить единую структуру урока. На своих уроках и коррекционных занятиях я использую информационно-коммуникационные технологии и технические средства обучения. На уроках русского языка ученик моего класса объёмные письменные работы выполняет на персональном компьютере (ноутбуке) в программе «Блокнот» - это помогает ему работать в едином темпе с классом, разбираться в собственной работе (у ученика трудно формируется графomotorный язык).

*Для профилактики компьютерной зависимости школьников необходимо соблюдать следующие правила:*

- ограничить время (15 мин);
- выбирать задания непродолжительные по времени;
- сюжет – 1 задание; новое задание – новый сюжет;
- не использовать стратегические игры, когда ребята соотносят себя с персонажем;
- чередовать задания на уроке (поочередно кто-то работает в тетради, кто-то у компьютера);
- проводить разъяснительные работы с учащимися и родителями о влиянии длительной работы за компьютером на физическое и психологическое здоровье;
- требовать обязательного соблюдения гигиенических требований для профилактики зрительного и общего утомления.

Основной целью моей работы в русле педагогики здоровья стало формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу: «Не навреди! Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.

#### **6.27. Развитие вокально-хоровых навыков как фактор сохранения здоровья школьников в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения**

Свидетельства о лечении музыкой относятся к доисторическому прошлому: исцеляющие мантры, песнопения основаны на знании звуков, ритмов и составляют существенную сторону лечебной силы знахарей, шаманов, жрецов и врачей давних культур. Современные научные исследования подтвердили влияние музыки на дыхание, частоту сердечного ритма и кровяного давления и доказали, что в основе лечения лежит резонанс. «Звуковая волна проникает в тело человека, как: в музыкальный инструмент и вызывает ответные колебания, способствующие восстановлению и укреплению здоровья». Таким образом, ценность звука и музыки, как терапевтического эффекта заслужила

определенное признание и нашла отклик в душе педагогов, стремящихся помочь детям, в том числе и тем, в развитии которых медицина оказалась бессильна.

Многие специалисты, занимающиеся вопросами логопедической помощи детям с ДЦП (К.А. Семёнова с соавт.) 1972, Е.М. Мастюкова и М.В. Ипполитова, 1977, Е.Ю. Румянцева, 2001) указывают на необходимость использования занятий пением (вокалотерапия) в работе по нормализации речевого дыхания, голосообразования, улучшению просодической стороны речи.

Пение является самым доступным и любимым видом музыкальной деятельности детей. Занятия пением вызывают у детей положительные эмоции, что, в свою очередь, позволяет активизировать их речевую деятельность. В то же время музыка, пение отвлекают внимание ребёнка от речевого акта, помогают ему нормализовать мышечный тонус.

Такие характеристики, как интонация, ритм, паузы, и др., являются общими для речи и музыки. Занятия пением помогают ребёнку почувствовать, а потом и осознать эти явления в своей речи. Музыкальный ритм помогает ребёнку наладить ритм своего дыхания. Поэтому, в общем комплексе коррекционно-педагогических мероприятий должны найти своё место занятия вокалотерапией, направленные на коррекцию речевых нарушений.

XX век предложил и закрепил взгляд на музыку как на профессионально используемое средство психического и физиологического воздействия на людей. Уже в первой половине прошлого столетия в странах Европы и в Америке в психологии появляются такие направления, как арт-терапия и музыкальная терапия.

В этой связи органичным становится появление многих музыкальных методов, ориентированных на терапевтические возможности музыки. Один из таких методов - далькрозовская эвритмика (также известен как «ритмика»). Швейцарский композитор, дирижер и преподаватель теоретических дисциплин Эмиль Жак-Далькроз (1865 – 1950) придумал комплекс особых методических приемов, в основу которых легла идея двигательного слушания и «проживания» музыки. Дети и взрослые, обучавшиеся по системе Жак-Далькроза, должны были не просто пассивно слушать музыку, но выполнять определенные движения, побуждаемые музыкой. Цель — в том, чтобы эти движения соответствовали какому-либо одному или сразу нескольким элементам музыкального языка — мелодии, гармонии, ритму, фактуре музыкального произведения. Таким образом, через движение своего тела учащиеся могли и постичь эстетическую сторону музыки, и обратить внимание на детали ее структуры, ритмической и мелодической организации и т. д.

Практическое использование музыки и движения как средства коррекции и лечения детей, имеющих отклонения в развитии, в нашей стране началось в начале 20 века.

В систему музыкального воспитания широко внедрялось музыкально-ритмическое направление, разработанное швейцарским педагогом, музыкантом Э. Жак-Далькрозом. Специально подобранные упражнения развивали у детей музыкальный слух, память, внимание, ритмичность, пластическую выразительность движений.

В процессе движений под музыку школьники овладевают культурой тела, «языком движения», происходит их совершенствование.

Новейшие научные исследования в области музыкальной педагогики и опыт работы многих дошкольных учреждений свидетельствуют, что вокальное воспитание оказывает влияние на всестороннее развитие личности ребенка. Воспитание слуха и голоса сказывается на формировании речи, а речь, как известно, является материальной основой мышления. Планомерное вокальное воспитание оказывает благоприятное влияние и на физическое здоровье детей, пение не только доставляет поощение

удовольствие, но также упражняет и развивает его слух, дыхательную систему, а она тесно связана с сердечно – сосудистой системой.

Проблема формирования вокально-хоровых навыков неоднократно поднималась в работах Л.Б. Безбородовой, Л.Г. Дмитриевой, В.М. Никитиной, Г.А. Стуловой, Н.М. Черноиваненко и других. Авторы отмечают необходимость глубокого изучения процессов звукообразования в различных регистрах голоса и звуковосприятия у детей, их голосовых возможностей.

Психологи Р. Шутер-Дайсон и К. Гэбриэль, обобщая множество исследований, пришли к выводу, что интенсивные певческие занятия эффективно влияют на развитие речи у детей. «Что есть голос? Голос - это дыхание»

Большое внимание на уроках музыки уделяется воспитанию и развитию детских голосов. Голос, которым поют наши учащиеся, должен литься свободно, без напряжения и крика, быть естественным и выразительным. А.И.Попов основатель системы оздоровительного физвокализа, обратил внимание на одну общую закономерность: обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Упражнения А.И.Попова благоприятно воздействуют на весь организм в целом и на важные голосовые элементы тембрации при физвокализе, дают возможность тренировать организм, мышцы, приводящие в движение руки, а они особенно связаны с голосом.

Уникальным примером нашего времени является педагогическая деятельность А. Бороздина, заслуженного работника Культуры, лауреата премии «Подвижник России». Его центр в Новосибирском Академгородке принимает детей с синдромом Дауна, ДЦП, олигофренией, аутизма. «Отчаявшиеся родители везут их со всей страны, и 75% этих детей впоследствии поступает в общеобразовательные учреждения. Музыка оказывает одно из самых сильных влияний на развитие человека» - говорит А. Бороздин, - и творит чудеса». (2003 год)

Моя опытно-экспериментальная работа была направлена на коррекцию речевых нарушений, развитие вокально-хоровых навыков на основе здоровьесозидающих технологий.

Таким образом, я представляю свой продукт «Разминка для голоса в формате 4D» - это комплекс упражнений для развития детского голоса и укрепления детского здоровья по 4 направлениям: «Дыхание», «Дикция», «Диапазон», «Движение».

Я определила здоровьесберегающие технологии, которые могут использоваться на уроках музыки:

- создание условий психологического комфорта на уроке (на моем уроке - это прием музыкальное приветствие «Добрый день!»);
- развитие дыхательной системы (прием дыхательная гимнастика по методу М.Н.Стрельниковой), метод Э.Смеловой «Свирель поёт» (обучение игре на свирели), дыхательные игры «Катись яблочко по блюду» и «Вертушка», развитие дикции и артикуляции (логопедическая гимнастика «Веселый язычок»), развитие диапазона (прием интонационно-фонетические упражнения по методу В.Емельянова), развитие двигательных навыков (прием движение под музыку, двигательные песенки «Танцуют все»);
- формирование знаний о здоровом образе жизни (прием беседа), актуализация значения по охране голоса (прием беседа, показ учителя), использование разнообразных видов деятельности (приемы: слушание музыки, анализ музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игра на музыкальных инструментах).

Система «Разминка для голоса» применяется непосредственно перед этапом пения на уроке музыки. Для развития ДИКЦИИ я использую хорошо известный приём «Весёлый язычок» - это логопедическая гимнастика стимулирует артикуляционный аппарат, способствует преодолению речевых дефектов.

Для развития ДЫХАНИЯ я применяю дыхательную гимнастику по методике М.Н. Стрельниковой, суть которого заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос и последующим пассивным выдохом.

При выполнении упражнений кора головного мозга насыщается кислородом, происходит улучшение в работе всех центров, положительно влияет на обменные процессы, играющие роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани. Гимнастика восстанавливает нарушенное носовое дыхание, улучшает нервно-психическое состояние, укрепляет весь опорно-двигательный аппарат в целом.

Дыхание при пении значительно отличается от обычного. Правильность певческого дыхания зависит, прежде всего, от правильности вдоха, который должен быть глубоким, быстрым.

Для развития экономного расходования дыхания в пении – для выработки длинного выдоха я разработала несколько игр:

1. «Катись яблочко по блюду», которая доступна всем моим воспитанникам. Ребенок своим дыханием заставляет шарик катиться по кругу. Для игры требуется поднос круглой формы и шарики разной величины (от пинг-понга, пластмассовые шарики).

2. «Вертушка» - ребенок выбирает цвет звездочки и дует на неё.

Незатейливые приёмы помогают достичь положительных результатов: дыхание становится более экономным, равномерным, улучшается речь ребенка, а также усиливается релаксационный момент.

Для развития чистоты интонирования, развития дыхания, мелкой моторики пальцев я обучаю своих учеников игре на свирели по методике Э. Смеловой. Не случайно пал выбор на этот простой в использовании духовой инструмент, так как он максимально доступен для моих воспитанников. Это такая же активная дыхательная гимнастика, которая способствует вентиляции легких, способствует улучшению артикуляции и дикции, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, повышает работоспособность.

Для развития ДИАПАЗОНА я использую интонационно-фонетические упражнения по методу Виктора Емельянова. Основным элементом упражнения является скользящая (глиссирующая) восходящая и нисходящая интонация с резким переходом из грудного в фальцетный регистр, а из фальцетного в грудной, с характерным переломом голоса, так называемым регистровым порогом. Приём можно использовать как классически, так и форме игры. Я назвала её «Полёт в космос», добавив игровой компонент: по сигналу диспетчера ребята координируют свой голос, изменяя регистр.

ДВИЖЕНИЕ. Известное высказывание: «Движение – это жизнь» очень актуально для моих учеников, у которых нарушения опорно-двигательного аппарата. Поэтому на своих уроках я использую музыкально-ритмические движения. Движения под музыку выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь и артикуляцию. Движение и танец помогают ребятам быстро и легко устанавливать дружеские отношения друг с другом, способствует развитию коммуникативных навыков, а это также дает положительный психотерапевтический эффект.

Систематическая работа над комплексом «Разминка для голоса 4D» дает положительную динамику: учителя начальных классов и учителя предметники отмечают значительные улучшения речи, дикции и артикуляции, дыхание становится более экономным. У детей наблюдается повышение двигательной активности, общей моторики в целом.

Ребята исполняют песни различного характера, знакомятся с разными музыкальными стилями от классики до современности, активно участвуют в школьных концертах, получают большой опыт взаимодействия в коллективе, формируются коммуникативные навыки, происходит социализация, появляется уверенность в себе, понимание личной ответственности за общий результат.

Все ребята очень ответственно относятся к репетициям и с нетерпением ждут новых выступлений. Наши школьные концерты всегда собирают полный зал.

Я горжусь вокальными успехами своих воспитанников!

К перспективным направлениям развития моей профессиональной деятельности я отношу:

- создание условий для развития творческих музыкальных способностей;
- обеспечение их социализации и поддержание в школьном коллективе благоприятного психологического микроклимата.

#### **6.28. Применение здоровьесберегающих технологий как обязательное условие обучения на уроках информатики**

В основе здоровьесберегающих технологий лежат следующие принципы: «Не навреди!»; сознательности и активности; непрерывности здоровьесберегающего процесса; систематичности и последовательности; доступности и индивидуальности; всестороннего и гармонического развития личности; системного чередования нагрузок и отдыха; постепенного наращивания оздоровительных воздействий; возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса; комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников; комплексного сквозного подхода; формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей и т.д.

Реализация здоровьесберегающих технологий осуществляется как заблаговременно, т.е. в период подготовки к новому учебному году, так и непосредственно в период учебного процесса, т.е. на уроках.

*Предупреждение развития переутомления глаз при работе на ПЭВМ с учетом требований регламентирующих руководящих документов:*

Для снятия зрительной нагрузки во время работы в тетради или за компьютером рекомендовать учащимся в течение всего урока, при первых симптомах усталости глаз, отводить взгляд вдаль на несколько секунд. После нескольких уроков у них формируется устойчивая привычка, которая в дальнейшем поможет сберечь остроту зрения;

Независимо от вида работы для снятия зрительной нагрузки во время урока обязательное выполнение упражнений для глаз через каждые 10-15 минут (5-7 минут в начальном звене) работы. Возможно их совмещение с физкультурными минутками.

Возможные варианты упражнений для глаз [Щербинина В.П. Предупреждение близорукости // журнал «Начальная школа» № 2. – 1991.]:

- а) упражнения для глазодвигательных мышц:
- плотно закрыть и широко открыть глаза (повторить 5 – 6 раз);
  - посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы;
  - вращать глазами по кругу по часовой стрелке и обратно;
- б) упражнения, снимающие утомление глаз:

- сидя, крепко зажмурить глаза на 3 – 5 секунд, а затем открыть на 3 – 5 секунд. Повторить 6 – 8 раз (упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровоснабжения век и расслаблению мышц глаза);
- сидя, быстро моргать в течение 1 – 2 секунд (способствует улучшению кровоснабжения);
- сидя, смотреть прямо перед собой 2 – 3 секунды, а затем поставить палец руки на 25 – 30 см от глаза, перевести взор на кончик пальца и смотреть прямо на него 3 – 5 секунд. Опустить руку. Повторить 10 раз (для детей с нарушенной координацией движения – 5 раз) (снимает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии);
- сидя, закрыть веки и нежно массировать их круговыми движениями пальцев в течение минуты (способствует расслаблению мышц, улучшает кровоснабжение).

#### *Снятие локального утомления при работе на ПЭВМ*

Проведение физкультурных минуток с целью поддержания работоспособности учащихся и обеспечивающих отдых центральной нервной системы, а также скелетных мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения за партой или при работе на ПЭВМ. Для того, чтобы физкультминутка оказывала универсальный профилактический эффект, она должна включать упражнения для различных групп мышц и для улучшения мозгового кровообращения. Продолжительность физкультурных минуток составляет 1,5-2 минуты, проводит их педагог, а методическую помощь в составлении комплексов упражнений оказывает преподаватель физкультуры и школьный врач. Комплексы упражнений, входящие в физкультурные минутки должны меняться, иначе они становятся фактором усиления монотонности. Физкультурные минутки должны проводиться дважды за урок — на *15 и 25-й минуте*, причем на одной из физкультурных минуток выполняются упражнения для снятия напряжения с кисти. Самую большую физкультурную минутку проводится на *25 минуте* урока, так как на этой минуте наступает фаза компенсированного (преодолеваемого) утомления. В старших классах физкультурные минутки могут выполняться обучающимися индивидуально при появлении начальных признаков усталости.

*Проведение минуток эмоциональной разрядки*, путем, например, рассказа коротких смешных или интересных зарисовок по существу излагаемого материала или организации работы на ПЭВМ в целом, или «минутки покоя» с использованием музыки и показа презентаций с видами природы, исторических мест, животных и т.п.

В качестве упражнений, например улучшающие осанку, можно использовать специальные упражнения, которые относятся к эрг-аэробике (так называемые - эрг-упражнения), которые также повышают выносливость и продуктивность работы за компьютером:

#### - «Абра-кадабра»

Исходное положение – *сидя*, руки лежат на подлокотниках, запястья должны быть вытянуты ладонями вниз.

Абра – (медленно сжать ладони в кулак).

Кадабра – (медленно разжать кулаки).

Для достижения желаемого результата эти упражнения следует повторять не менее 10 раз.

#### - «Разговор с ладонью»

Исходное положение – *сидя*, левая рука вытянута на уровне плеч.

Отгнув левую кисть назад так, чтобы пальцы были направлены в потолок, правой рукой осторожно потянуть назад пальцы на левой руке, немного отгибая кисть назад. В этом положении следует оставаться в течение 10 секунд.

#### - «Приподнимание крышки стола»

Исходное положение – *сидя*, предплечья лежат на подлокотниках, а кисти находятся под крышкой стола ладонями вверх. Надавить ладонями на внутреннюю поверхность крышки стола, напрягая мышцы предплечья, осуществляющие это движение. В этом положении следует оставаться в течение 10 секунд. Смысл упражнения состоит в том, чтобы активизировать мышцы с целью их укрепления. Для достижения желаемого результата эти упражнения рекомендуется повторять не менее 10 раз.

По возможности проведение обязательных физкультурных пауз в течение 3-4 минут во время перемен, т.к. для многих детей выход в рекреацию и возвращение в класс уже сложные физические упражнения;

Упражнения для кистей и пальцев рук. Для детей младших и средних классов это обуславливается процессами формирования кисти и тем, что тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка. Для учеников старших классов - мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга. Простейшее из таких упражнений – массаж пальцев с помощью шестигранного карандаша или ручки путем катания последних взад и вперед тыльной стороной пальцев.

*Психолого-педагогические технологии включают в себя:*

1. Использование свойства цвета воздействовать на человека.

Красный и оранжевый – активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности. Жёлтый – цвет хорошего настроения. Под воздействием жёлтого цвета быстро принимается решение и мгновенно выполняется. Зелёный – создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение (повесьте перед столом или компьютером зелёный коврик и периодически смотрите на него). Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов. Синий цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности.

Человек устаёт от одного цвета. Учитель оформляет таблицы, схемы, презентации в разных цветах, работает на доске маркерами разного цвета. На уроках детям рекомендуется пользоваться цветными ручками, карандашами, что является компенсирующим для многих категорий детей.

2. Использование техники «Сила дыхания» Адама Дж. Джексона для управления психологическим состоянием детей [Адам Дж. Джексон. Десять секретов здоровья.- София, 2007 г.]. Урок начинается с успокаивающего дыхания, а перед проведением контрольной или самостоятельной работы используется мобилизующее дыхание:

3. Формирование психического здоровья и адекватной самооценки у детей. Ребёнок должен чувствовать себя любимым, нужным, успешным. Успех, как известно, рождает успех. В школе не должно быть неудачников. Главная заповедь учителя – заметить даже самое маленькое продвижение ученика вперёд и поддержать его успех. Для этого на уроках при общении с учениками использовать слова и выражения, которые не унижат ребёнка, а помогут ему поверить в себя: прекрасно, молодец, умница, я горжусь тобой, ты хорошо постарался, великолепно и т.д. [З. Шинтарь «Сто слов, которые следует употреблять в работе с детьми» - приложение к газете «Первое сентября» № 15 за 2005 год «Начальная школа»].

4. «Открытие» ученика на общение, которое включает:

- открытую позу педагога: руки опущены вдоль тела или немного согнуты в локтях, ладони время от времени разворачиваются к учащимся;

- плавная и мелодичная пластика, преобладание психологических жестов над описательными;

- для привлечения внимания учащихся делается несколько шагов от стола вперед, для ослабления внимания – несколько шагов назад;
- подача информации с позиции «Мы»;
- нарушение границы личного пространства ученика, размеры которого составляют 50-60 см;
- занятие позиции не над учеником, стоя, сверху, а рядом, сидя;
- установление личного контакта учителя с учеником: вербального (словами), визуального (глаза), тактильно (прикосновение).

5. «Соучастие» ученику в педагогическом общении, которое проявляется:

- демонстрацией расположенности (пластика, мимика);
- проявлением интереса (умение слушать и слышать; умение верно задавать вопросы);
- оказанием помощи («Давай, помогу...», «Позволь тебе помочь...», «Мне бы так хотелось тебе помочь...» и т.д.).

6. «Возвышение» ученика в педагогическом общении:

- принятие ученика как данности (Правило «Трех «П»» - Понять, Признать и Принять ученика таким, каков он есть);
- просьба о помощи (помощь, о которой просят ученика, должна быть посильной, должна реально осуществляться, форма обращения к ученику должна быть этически грамотной).

*Учебно-воспитательные технологии включают в себя:*

1. Обучение учеников «золотым правилам» работы за компьютером, которые помогут получить от занятий максимум удовлетворения:

- перед работой за компьютером обязательно сделай разминку.
- когда работаешь – сиди расслаблено;
- чаще меняй позу, делай перерывы в работе;
- пальцы должны быть легкими и расслабленными;
- закончил занятие – сделай разминку;
- заботься о зрении при работе на компьютере.

2. Использование всех форм воздействия учителя на учащихся в процессе общения:

- проявление внимания к учащимся;
- просьба учителя;
- требования учителя, в основе которых лежат: объективность, индивидуальный подход, конкретность, гласность;
- убеждения учителя;
- внушение;
- принуждение;
- поощрение: одобрение, похвала, материальная форма, благодарность, присвоение звания и др.;
- наказание: неодобрение, замечание, лишение удовольствия, выговор;
- ситуация успеха и неуспеха;
- эффект ожидания;
- условия для демонстрации «Я»;
- педагогическая реакция на поступок;
- оценка действий и поступков учащихся, базирующаяся на шести технологических правилах: поощрение как оценочная доминанта; безоценочность суждений; отсрочка оценки, если не выявлены мотивы поведения; как можно меньше запретов типа «нельзя», «не...» и др.; не злоупотреблять наказанием, предавать забвению возложенное наказание (за один проступок не должен нести несколько наказаний).
- организация и дисциплина.

3. Обязательное включение в учебные программы модулей по вопросам здоровья, как в теоретическую, так и практическую части, а также на самостоятельную работу учеников (домашние задания, творческие работы, рефераты, презентации и т.п.)

4. Чередование различных видов деятельности (средней продолжительности и частоты для детей с сохранным интеллектом и пропорционально уменьшающихся для детей с умеренной степенью умственной отсталости).

5. Умение учителя использовать в течении урока различные методы, чередовать их, правильно определить плотность урока, его темп в зависимости от оценки процесса формирования внимания и мышления, уровня работоспособности, определения момента наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности.

Учитывая все выше перечисленное, меня, как учителя, больше всего заинтересовали учебно-воспитательные технологии, т. к. именно в этой области учитель может максимально себя реализовать с профессиональной точки зрения. Поэтому, на втором этапе работы (экспериментальном) мы с учителем математики Толкачевой Л.И. попробовали реализовать экспериментальную здоровьесберегающую технологию – контрольный бинарный урок.

В высокотехнологичной современной школе при увеличении учебной нагрузки и появлении информационных технологий учителю необходимо следить за сохранением здоровья учащихся.

Мы провели ряд исследований и выяснили, что:

- во время учебного дня при норме не более 30 мин, работа ребёнка за компьютером увеличивается до 45 мин, а за время учебной недели соответственно от 2 ч 30 мин до 3ч 45 мин.

- контроль знаний учащихся по предметам возрастает с увеличением количества изучаемых предметов. Только за I четверть в 5-7 классах по математике и информатике в сумме до 18-20 уроков контрольных, самостоятельных, проверочных и практических работ. В 8-12 классах значительно больше.

Как известно любая контрольная и проверочная работа вызывают стресс и беспокойство у учащихся, особенно в коррекционных школах. Что делать? Как помочь ребёнку сохранить здоровье?

Мы предлагаем проведение контрольных бинарных уроков, которые реализуют следующие задачи:

-повышают мотивацию к предмету

-снижают учебную нагрузку

-сокращают время работы учащихся с компьютером на уроках

В общем смысле бинарное обучение это такая организация учебного процесса, которая одновременно позволяет совместить познавательную деятельность и формирование практических умений и навыков учащихся. Бинарный урок можно рассматривать как одну из форм интеграции теоретического и практического обучения.

### **6.29. Использование информационных технологий в здоровьесберегающей среде при обучении математике как средство формирования мотивации и познавательных потребностей учащихся**

Задачами исследования была апробация информационных технологий на уроках математики; изучение условий мотивации и познавательных потребностей учащихся при использовании информационных технологий на уроках математики. Теоретико-проектировочный этап исследования включал изучение современных информационных технологий; изучение здоровьесберегающих технологий.

Важнейшим современным устройством внедрения информационных технологий в учебный процесс является компьютер. Дидактические задачи, решаемые с помощью компьютера:

- совершенствование организации преподавания, повышение индивидуализации обучения;
- повышение продуктивности самоподготовки учащихся;
- ускорение доступа к достижениям педагогической практики;
- усиление мотивации к обучению;
- активизация процесса обучения, возможность привлечения учащихся к исследовательской деятельности;
- обеспечение гибкости процесса обучения.

Но существуют и негативные последствия воздействия средств ИКТ на учащихся. «Использование современных средств ИКТ во всех формах обучения может привести и к ряду негативных последствий, в числе которых можно отметить ряд негативных факторов психолого-педагогического характера и спектр факторов негативного влияния средств ИКТ на физиологическое состояние и здоровье обучаемого» - Пахомова Н.Ю. «Компьютер в работе педагога»- М., 2005

Поэтому второй этап опытно-экспериментальной работы - изучение здоровьесберегающих технологий - помог выбрать именно те информационные технологии (ИТ), которые применимы именно для детей, обучающихся математике.

Перед учителем, готовым использовать в своей работе здоровьесберегающие образовательные технологии, стоит задача реализации программ, направленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья.

Учебно-воспитательным технологиям я уделила больше внимания, т. к. именно в этой области учитель может максимально себя реализовать с профессиональной точки зрения. Из всего материала по данному вопросу меня заинтересовала тема бинарных уроков. В общем смысле бинарное обучение это такой учебный процесс, который одновременно организует познавательную деятельность и формирование практических умений, навыков. Это обучение является новым видом обучения, которому присущи закономерности, ранее не изучавшиеся педагогикой. Бинарный урок можно рассматривать как одну из форм интеграции теоретического и практического обучения.

Бинарная форма обучения (по своей структуре и характеру) существенно отличается от других видов обучения, от традиционных теоретических и практических уроков, так как при ней обеспечивается не только целостная связь теории с практикой, но и объединяются темы опорных знаний, имеющих технологический характер. Основу бинарного обучения составляет шаговая организация познавательной и практической деятельности учащихся.

Поэтому, на экспериментальном этапе работы мы с учителем информатики Т.С.Рябигой попробовали реализовать экспериментальную здоровьесберегающую технологию - контрольный бинарный урок.

Традиционная форма обучения себя не оправдывает. Дети, переступив порог школы, ждут от нас чего-то совершенно нового, необычного. Нетрадиционная форма обучения - это ключ к решению учебно-комплексных задач. Общество требует не пассивных исполнителей, а ответственных деятелей, у которых активность и способность к экстренной мобилизации в условиях дефицита времени преобладает над операциями автоматизма. Наши выпускники должны быть способны к продолжению образования, к самореализации, самоопределению, самосовершенствованию.

Поэтому современное обучение математике должно проводиться таким образом, чтобы у учащихся пробуждался интерес к знаниям, возрастала потребность в более глубоком и полном их усвоении, развивалась инициатива и самостоятельность в работе. В процессе обучения учащиеся должны не только овладеть установленной системой научных знаний, умений и навыков, но и развивать свои познавательные способности и творческие силы. Для этого необходимо чтобы в школе особое место занимали такие технологии, которые обеспечивают активное участие в уроке каждого ученика, повышают авторитет знаний и индивидуальную ответственность школьников за результаты учебного труда. Контрольный бинарный урок, как одна из здоровьесберегающих технологий, способствует развитию мотивации, развитию информационной грамотности учащихся. Данная технология, как показала практика, особенно необходима для успешного обучения учащихся школы VIII вида, которые испытывают затруднения в использовании имеющихся знаний в новой ситуации, в частности в практической деятельности (контрольная и самостоятельная работа). Отсутствие стресса при контрольном бинарном уроке укрепляет здоровье детей, с ограниченными возможностями здоровья, стимулирует их развитие, коррекцию имеющихся в развитии отклонений.

#### *Предложения по безопасному использованию ИКТ в образовательном процессе*

Учителю необходимо показывать возможности компьютера как источника информации, а не только источника развлечений. На уроках знакомить учеников с Интернет-ресурсами, где можно найти материал к выполнению домашнего задания.

Все доклады, сообщения, презентации и другие задания, связанные с использованием компьютера должны быть продуманы всем педагогическим коллективом, чтобы предупредить перегрузки, повторения заданий.

На классных часах необходимо проводить беседы о времени работы с компьютером и влиянии его на здоровье человека.

На современном уроке часто используем компьютер, особенно при изучении нового материала. Необходимо сократить время его использования примерно до 10 минут.

Во время работы с компьютером детей, постоянно следить за правильной организацией рабочего места, правильной посадкой детей.

Классный руководитель и воспитатель должны помочь, особенно детям интерната, организовать своё свободное время (занятость ребенка в секциях, кружках, там, где также можно проявить свои способности).

Учителя на уроке должны не забывать учить детей работать с книгой, так как она является так же источником информации. В школе есть прекрасная библиотека, где можно проводить даже уроки математики (знакомить с историей математики, с учёными древних времён и современности).

### **6.30. Использование подвижных и спортивных игр на уроках адаптивной физической культуры как средство коммуникации и социализации учащихся**

Адаптивная физическая культура для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата является важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения.

Игры являются самой приемлемой формой занятий физическими упражнениями с этой категорией детей. Ребенок, включаясь в сюжет игры, становится ее непосредственным участником, веселится и радуется, забывая о своих проблемах. Бесконечное разнообразие движений, из которых состоит подвижная игра, оказывает всестороннее воздействие на психофизическое и эмоциональное состояние ребенка, что создает положительные предпосылки для коррекции.

Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата не в состоянии самостоятельно удовлетворить свои потребности в движении, даже владея необходимыми двигательными навыками. У многих детей наблюдаются нарушения психической деятельности в виде расстройств эмоционально-волевой сферы, познавательной деятельности личности, низкий уровень мотивации; они, как правило, не умеют самостоятельно организовать игру, быстро отвлекаются и утомляются. Ограниченность в движениях формирует у большинства из них чувство неуверенности, пассивность.

Малая подвижность в повседневной жизни замедляет формирование двигательных навыков и умений, значительно обедняет двигательный опыт ребенка. Поэтому создание условий для самостоятельной двигательной активности детей с нарушением опорно-двигательного аппарата является важнейшей задачей физического воспитания( А.А. Потапчук, 2007)

Н.Н. Ефименко (1991), Ю.Д. Железняк (2004), Л.В. Шапкина (2005) указывают, что эффективным средством развития психофизических качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья является игровой метод. Подвижные и спортивные игры позволяют расширить двигательный опыт и приобрести навыки группового и командного взаимодействия. Игровая деятельность также способствует развитию мотивационной и психической сферы, успешной социальной интеграции (Л.В. Шапкина, 2003; Е.В. Новичихина, 2006; Л.Д. Хода, 2008).

Многие виды игр не соответствуют запросам и возможностям детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, поэтому игры должны либо дополняться, либо изменяться, либо отвергаться как не подходящие для этих детей. Дети должны выступать в качестве фактора определяющего содержательное построение игр. Нарушения двигательных функций или другие нарушения не должны служить основанием для исключения ребенка из игры и не должны являться причиной невозможности совместной игры.

Подвижные игры представляют собой:

- такую форму взаимодействия, при которой все учащиеся играют вместе друг с другом, имея равные шансы;
- способствуют формированию переживаний успеха и радости, получаемых от движений (независимо от двигательной способности учащихся);
- позволяют сильным и слабым (в двигательном отношении) учащимся сотрудничать и соперничать на равных условиях;
- помогают учитывать действия игроков и реагировать на них;
- помогают формировать убеждение в том, что учащиеся с разными двигательными возможностями могут играть вместе;
- имеют такие формы и виды, которые могут кардинально преобразовываться детьми с нарушением в развитии совместно с обычными детьми.

Все игры преследуют одну цель: объединить детей с самыми различными нарушениями для того, чтобы они могли жить и чувствовать «отношения через движения».

В литературе описываются игры для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата разной степени тяжести в двигательном отношении, но с сохранением интеллекта. Выбранная методическая тема направлена на объединение в одной игре детей разной степени интеллектуального развития.

Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата принимают активное участие в подвижных и спортивных играх, каждый ребенок становится частью целого. Действия каждого игрока носят неизолированный характер и доставляют удовольствие.

Подвижные и спортивные игры направлены на познание и развитие своих возможностей; самостоятельное решение задач, связанных с движением; накопление опыта в совместных играх с другими детьми; овладение социальными правилами поведения.

Проведение подвижных и спортивных игр с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата имеют свои особенности:

- игра всегда регламентирована и имеет правила;
- правила игры должны быть просты, понятны, доступны и соответствовать возрасту и уровню интеллектуальных и двигательных возможностей детей;
- дети с различными отклонениями в состоянии здоровья имеют разные физические возможности (дифференцировать возможности каждого участника игры);
- задания должны быть четко сформулированы;
- избегать завышенных требований к заданиям;
- предлагаемые задания, спортивный инвентарь и оборудование не должны вызывать у детей боль и чувства страха;
- предлагать одну и ту же игру в разных условиях (стандартных, усложненных, соревновательных)
- содержание игр направлено на коррекцию двигательных нарушений, физических качеств;
- использовать небольшое поле или короткую дистанцию.

Дети с ограниченными возможностями здоровья при физической нагрузке быстро утомляются, поэтому необходимо чередовать: интенсивные игры с малоподвижными, простые – сложные, с предметами – без предметов, сюжетные игры с дидактическим.

Дети с прогрессирующей мышечной дистрофией должны находиться в щадящем двигательном режиме: ограничивать требования, предъявляемые к моторике. Игры, содержащие большую нагрузку, приводят к состоянию физического истощения, вследствие чего болезнь прогрессирует.

Общаясь с другими детьми, ребенок учится играть вместе, согласовывать свои действия с действиями другого, помогать или уступать товарищам, развивать свою речь, приучается к организованности. В игре ребенок учится преодолевать трудности, у него воспитываются и волевые качества: настойчивость, выдержка. Подвижная игра, как и любая другая сопровождает человека все его детские годы, подвижные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но они также являются средством культурно – нравственного воспитания и приобщения человека к обществу. Игра — самое доступное и эффективное средство воспитания ребенка. Игра оказывает положительное влияние на формирование взаимодействия и взаимоотношения детей.

Анализ литературы по проблеме социализации детей с ограниченными возможностями здоровья с помощью подвижных игр показал, что из предлагаемых игр лишь малую часть можно проводить без изменений. Причиной этому является то, что в школе учатся дети, у которых не только двигательные нарушения, но и разный уровень интеллектуальных возможностей.

## Литература

1. Абдуллина С.В., Здоровьесбережение в школе: опыт совершенствования учебно-воспитательного процесса / С.В. Абдуллина, А.Т. Тутатчиков // Вестн. Ин-та развития образования и воспитания подрастающего поколения при Челяб. гос. пед. ун-те. - 2003. - № 16.
2. Айзман Р.И. Здоровье школьника и психолого-педагогические проблемы его коррекции / Р.И. Айзман - Новосибирск: Новосибир. гос. пед. ун-т, 2001. - 15с.
3. Безруких М.М. Школьные факторы риска и здоровья детей / М.М. Безруких // Магистр. - 1999. - № 3.
4. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - М.: Изд. центр "Академия", 2000. - 192 с.
5. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. 2-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208с.
6. Валеология. Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. / Под ред. И.И. Брехмана. СПб: Наука, 1993, 269с.
7. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В.Давыдова. М.: Педагогика, 1991, с. 324 – 341.
8. Губарева Л.И. Контрольные и курсовые работы по физиологии человека и животных. Ставрополь: СГПУ, 1994, 83с.
9. Дубровская Н.В. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии / Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 144 с.
10. Материалы VII Всероссийского симпозиума «Эколого-физиологические проблемы адаптации». (26 – 28 апреля 1994 года) М.: 1994,с. 390.
11. Научно-методические основы формирования физического и психического здоровья детей: Материалы всерос. конф. - Екатеринбург, 2000.
12. Новиков А.С. Истинные причины школьной "перегрузки" / А.С. Новиков // Директор шк., 2001. - № 3. - С.40 - 43.
13. Панфилова Л.А. Формирование у учащихся здоровья как социальной ценности / Л.А. Панфилова, А.Т. Тутатчиков // Вестн. Ин-та развития образования и воспитания подрастающего поколения при ЧГПУ. - 2003. - № 16. - С.163 -169.
14. Попова А.И. Здоровьесохраняющая среда в школе / А.И. Попова // Образование. - 2001. - № 4. - С.80-84.
15. Сметанкин А.А. Учитель здоровья / А.А. Сметанкин - СПб.: Питер, 2003. - 160с.: с ил.
16. Статистическая обработка результатов исследования (Методологические указания к практикуму по физиологии человека и животных. Часть III. Ставрополь: СГПИ, 1990, с. 20 – 25.
17. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов - М.: АРКТИ, 2003. - 272 с.
18. Шапошникова В.И. Биоритмы – часы здоровья. М.: Советский спорт, 1991, с. 63.
19. Филеши П.А., Сивакова Н.Н. Исследование АП системы кровообращения. (Методические рекомендации). Ставрополь, 1997.

Проведение занятий  
с применением средств информатизации  
в здоровьесберегающей среде

*Методические рекомендации*

Серия: «Здоровье в школе»  
Выпуск 3

Отпечатано: ГБС(К)ОУ школа-интернат № 9, СПб, ул. Старцева, 2  
Гарнитура «Таймс». Формат А5. Бумага офсетная.  
Тир. 50 шт.