

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКА МАТЕМАТИКИ В КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЕ**

**Якимова Валентина Власовна,  
учитель математики МБОУ  
«Майкорская ОШИ для обучающихся с ОВЗ»**

В нашей школе-интернат обучаются дети с нарушениями интеллекта. Развитие детей, воспитывающихся вне семьи, идёт по особому пути. Интернатное учреждение - это особый необыкновенный мир отношений взрослых и детей. Очень важно знать психолого-физиологические особенности, уровень умственного, психического и социального развития каждого ребёнка, ведь исключительные дети требуют к себе исключительного отношения.

Нарушение интеллекта у ребёнка в преобладающем большинстве случаев сочетается с нарушениями в развитии двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками. В физическом развитии, так же как и в умственном, у большинства обучающихся воспитанников наблюдается существенное отставание или отклонение от показателей развития нормального ребёнка. Несомненно, что раннее нарушения в центральной нервной системе вызывает нарушения в эмоционально-волевой сфере. В силу этих причин проблемы сохранения здоровья учащихся стали актуальными в работе педагогов коррекционной школы.

Математика является одним из самых трудных предметов для детей с нарушением интеллекта. Математические знания у детей с нарушениями интеллекта имеют качественное своеобразие, связанное с особенностями их психического развития. Низкий уровень познавательных процессов, неумение видеть конкретную цель на уроке, неумение анализировать и делать выводы, отсутствие навыков самоконтроля, неумение общаться, низкая мотивация обучения и как следствие нелюбовь к процессу учения, отсутствие смысловых ориентаций вот далеко не полный перечень проблем, с которыми приходится ежедневно сталкиваться в работе с такими детьми. В этой связи особое значение приобретает профессиональная деятельность учителя, направленная на принятие каждого ребёнка таким, какой он есть. Поэтому при обучении математике детей, с отклонениями в умственном развитии, важен здоровьесберегающий подход. При организации учебной деятельности уделяю внимание следующим факторам:

- каждого ученика стараюсь научить своевременно, до начала урока приводить своё рабочее место в порядок : положить на стол нужные тетради, книги, другие учебные принадлежности и убрать с него всё лишнее, если оно есть. Учю учащихся тому, чтобы они были готовы к выполнению обязанностей дежурных, от которых добиваюсь, чтобы учебное помещение к началу каждого урока было проветрено и убрано, классная доска вымыта, находились на своём месте чистая влажная тряпка и мел.

- С первых минут урока математики, с приветствия, стараюсь создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой. Первые фразы на уроке могут звучать по-разному, но всегда доброжелательно. Например:

- Здравствуйте, я очень рада вас видеть. Сегодня у нас на уроке будет много интересного.

- Добрый день всем! Усаживайтесь поудобнее, мне поскорее хочется вас научить...

- Ребята! Вижу, у вас неприятности, успокойтесь, поверьте, всё будет хорошо. Наберите воздух, выдохните всё вредное и обидное, простите своих обидчиков и за работу!

- Нашим ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для этого развиваю зрительную память, используя различные формы выделения важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом). Хорошие результаты даёт хоровое проговаривание как целых правил, так и просто отдельных терминов. При этом развивается речь учащихся.

Хорошим антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ. При оценке такой работы необходимо учитывать не только полученный результат, но и степень усердия ученика.

Обязательным приёмом здоровьесбережения при обучении математике является дифференцированный подход. При этом каждый ребёнок получает от урока положительные эмоции, ощущает комфорт, защищённость и испытывает интерес к учёбе. Снижаются страховые барьеры, формируется доверие к педагогу и доброжелательные отношения в коллективе. Снизить «здоровьеопасность» самостоятельной работы может организация, при которой учащиеся имеют право выбора:

- решение готовых примеров;

- выбор пары чисел, над которыми необходимо выполнить арифметические действия. При выполнении контрольной работы задания предлагаю в зависимости от уровня подготовки учащегося. Объём домашнего задания и степень его сложности соизмеряю с возможностями каждого ученика

На уроках математики практикую использование мультимедийной техники. Применение мультимедийных презентаций способствует развитию наглядно-образного мышления, внимания, памяти, создаёт положительную мотивацию к обучению.

Физкультминутки и физкультпаузы являются обязательной составной частью урока математики в коррекционной школе. Так, например, при изучении дробей ученики познакомились с понятиями правильная и неправильная дроби. Для выяснения усвоения всеми ребятами изученного материала учитель предлагает во время физкультминутки следующее упражнение : ученики встают, руки на талии; задание : если учитель назовёт правильную дробь, ученики делают наклоны влево; если неправильную дробь -вправо. При изучении темы «Меры времени. Год» в 5 классе использую физминутку-игру «Неделька». (Раздаются таблички с названиями дней недели. Под музыку учащиеся с табличками передвигаются в любом направлении по классу. По команде учителя «Неделька, стройся!» каждый должен правильно занять своё место с «понедельника» по «воскресенье»). Так же важно использовать при обучении математике профилактические упражнения для глаз. Например, упражнение - «раскрашивание». Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочерёдно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, но закончить раскрашивание нужно самым любимым цветом. Также всем известная игра «Муха» помогает глазам отдохнуть. Включаю и простейшие упражнения для глаз, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. Это следующие упражнения :

- 1) вертикальные движения глаз вверх-вниз;
- 2) горизонтальное вправо- влево;
- 3) вращение глазами по часовой стрелке и против;

Также обязательны и упражнения на релаксацию. Например: игра «Роняем руки» расслабляет мышцы всего корпуса. Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперёд. По команде учителя снимают напряжение в спине, шее и плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение повторяется. Важно научить ребят заботиться о правильном положении тела, координации движений, о правильном сочетании движений с дыханием. Всему этому помогают упражнения для формирования правильной осанки ( « Вверх рука и вниз рука») и дыхательная гимнастика.

Вверх рука и вниз рука.  
Потянули их слегка.  
Быстро поменяли руки!  
Нам сегодня не до скуки.  
(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Приседание с хлопками:  
Вниз - хлопок и вверх- хлопок.  
Ноги, руки разминаем,  
Точно знаем - будет прок.  
(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

Крутим- вертим головой,  
Разминаем шею. Стой!  
(Вращение головой вправо и влево.)

И на месте мы шагаем,  
Ноги выше поднимаем.  
(Ходьба на месте, высоко поднимая колени.)

Потянулись, растянулись  
Вверх и в стороны, вперёд.  
(Потягивания -руки вверх, в стороны, вперёд.)

И за парты все вернулись -  
Вновь урок у нас идёт.  
(Дети садятся за парты.)

Успешно трансформирует отрицательные эмоции в положительные, гармонизирует деятельность дыхательной, нервной, сердечно-сосудистой систем дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой. Вдох носом - короткий, шумный, резкий, как укол. Выдох - ртом. Более тысячи биологически активных точек известно в настоящее время на ухе, поэтому массируя их, можно опосредованно воздействовать на весь организм. Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши «горели». Упражнение можно выполнять в такой последовательности :

1. потягивание за мочки сверху вниз;
2. потягивание ушной раковины вверх;
3. круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.

Для того чтобы научить заботиться о своём здоровье, полезно на уроках рассматривать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями «знание своего тела», «гигиена тела», «правильное питание», «здоровый образ жизни». Например: «В улыбке участвуют 18 лицевых мышц, а для гримасы неудовольствия приходится напрягать на 25 мышц больше. Какое количество мышц мы используем для выражения своего плохого настроения? Какое значение имеет смех для человека?». «В волейбольную секцию записались 18 мальчиков, а в футбольную секцию - в 2 раза больше, чем в

волейбольную. Сколько мальчиков занимается спортом? Что ценного они подарят своему здоровью?»;

Здоровьесберегающая организация урока снижает тревожность, психологическое напряжение и «здоровьеопасность» обучения. Конечно, полностью исправить недостатки умственного развития нельзя, но выработать желание и умение приобретать знания, беречь своё здоровье и окружающих - реальная и посильная задача учителя коррекционной школы.