

*Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Свердловской области
«Екатеринбургская школа-интернат № 12,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»*

**Методические рекомендации
к ДНЕВНИКУ ЗДОРОВЬЯ и РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ ПО**

Методические рекомендации раскрывают содержание здоровьесберегающей деятельности при работе с Дневником здоровья и Рабочей тетрадью. Учебно-методический комплект разработан педагогическими и медицинскими работниками ГКОУ СО «Екатеринбургская школа-интернат № 12. Материалы предназначены для работы с подростками с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Большинство детей с легкой умственной отсталостью имеют состояние физического здоровья приближенного к норме. В некоторых случаях отмечается замедленное физическое развитие. Диагностические наблюдения показывают, что у всех обучающихся имеются двигательные нарушения, которые проявляются и в общей, и в мелкой, и в артикуляционной моторике. При этом страдает объем и точность выполнения движений, замедлено переключение. Особые трудности вызывает воспроизведение двигательной программы, т.е. последовательности нескольких движений.

Сенсорная сфера большинства обучающихся не имеет ярко выраженных нарушений. Отмечаются случаи снижения остроты зрения и слуха. При этом диагностические наблюдения показывают, что у всех детей отмечается фрагментарность восприятия, иногда искажение образов восприятия. Наиболее продуктивными являются зрительные и двигательные способы восприятия и познания окружающей действительности. Они преобладают над слуховым восприятием.

Внимание обучающихся неустойчивое, крайне отвлекаемое особенно в начале обучения. Слабость активного внимания затрудняет решение сложных задач познавательного содержания, формированию устойчивых учебных действий. Внимание носит кратковременный характер, но отмечается положительная динамика в развитии его продолжительности. Требуется переключение внимания, смена видов деятельности на протяжении урока.

Память кратковременная, механическая. Затруднены приемы опосредованного запоминания, недостаточность смысловой памяти. Обучающиеся лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи. Произвольное запоминание требует многократных повторений.

У умственно отсталых школьников беден запас представлений о предметах и явлениях окружающей действительности. Представления ограничены бытовым кругом, фрагментарны, порой искажены. У детей проявляются трудности установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т.д. Из всех видов мышления в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Обучающимся присуща

сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия.

Речевые нарушения носят системный характер. Большинство обучающихся владеют устной речью. Словарь беден, ограничен бытовой лексикой, преобладает предметная и предикативная лексика. Фраза простая, односложная, часто аграмматичная. Связная речь не сформирована.

Эмоциональная сфера характеризуется следующими особенностями: отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств (нравственных и эстетических). Отмечается слабость собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью, недоразвитие мотивационной сферы, слабость побуждений, недостаточность инициативы. В процессе выполнения учебного задания дети часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем осуществляют их в прежнем виде, не учитывая изменения условий.

Особенности личности проявляются в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми. Снижение адекватности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми обусловливается незрелостью социальных мотивов, неразвитостью навыков общения обучающихся, а это, в свою очередь, может негативно сказываться на их поведении, особенности которого могут выражаться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п.

При разработке Дневника здоровья и Рабочей тетради учитывались перечисленные выше психофизические особенности школьников с интеллектуальными нарушениями. Учебные материалы и задания адаптированы, структурированы с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов к реализации деятельностного подхода, который предполагает особую организацию доступной предметно-практической, игровой, познавательной, учебной, поисковой деятельности для прочного и глубокого освоения содержания образования обучающимися, повышения мотивации учебной и познавательной, усвоение жизненных компетенций.

В текстах используется подчеркивание для акцентирования внимания обучающихся на наиболее значимых смысловых частях. Картинки и изображения, представленные в дневнике здоровья, позволяют предъявлять учебный материал структурировано.

Анкетирование обучающихся проводится на основе анкет, предложенных В.Р. Кучмой и др.. Однако анкета адаптирована для детей с интеллектуальными нарушениями, она предлагается дробно тематическими блоками, некоторые

слова и выражения заменены на более простые для чтения и понимания, например, фраза «употребляешь в пищу» заменена на «ешь» и т.д.

Учебно-методические материалы учат обучающихся работать с таблицами, искать в них нужную информацию, сравнивать свои показатели с нормативами, делать простейшие выводы о соответствии показателей своего здоровья, привычек принятым санитарным, моральным и другим нормам. Таким образом, достигаются задачи формирования личностных и метапредметных результатов.

Задания на объяснение и подбор пословиц позволяет расширить кругозор обучающихся, преодолеть конкретность мышления умственно отсталых детей. Кроссворды позволяют развивать понятийное мышление и обогащать представления о ЗОЖ. В Рабочей тетради представлены задания на развитие представлений об окружающей действительности, кругозора (например, из каких зерен сварена каша). Раздел «Проверь себя» помогает сравнить свои ответы и оценить их правильность.

В рабочей тетради используется система условных обозначений:



- АНКЕТА



- ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ



- ОБРАТИТЬСЯ К ДНЕВНИКУ ЗДОРОВЬЯ



- СТРАНИЧКА ВРАЧА

Обращая внимание на них, обучающийся под руководством педагога учится прогнозировать и организовывать собственные действия (я буду отвечать на вопросы, я открою дневник на нужной странице, мне нужен доступ к интернету). Благодаря такой работе осуществляется формирование регулятивных базовых учебных действий. Страничка врача знакомит школьников с правилами первой помощи при отравлениях и острых кишечных инфекциях, профилактикой детского травматизма зимой.

Дневник здоровья и Рабочая тетрадь начинаются с обращения к школьнику, которое определяет основное содержание материала.

Дневник здоровья включает семь разделов. Каждый раздел начинается с пословиц и поговорок о тех или иных аспектах здорового образа жизни. Для организации их восприятия использовано выделение цветом. Началом изучения каждого раздела является уточнение смысла пословиц и поговорок для

прогнозирования и организации предварительной ориентировки обучающихся в теме.

Раздел 1 «Здоровье и здоровый образ жизни» в Дневнике дает определение понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», на основании которых ученики заполняют опросники в Рабочей тетради. Здесь же предлагаются тесты для оценки своего образа жизни и осознания задач по здоровьесбережению, в определении которых важна помощь педагогов и родителей. Раздел содержит задания на разгадывание кроссворда, ребусов, объяснение смысла пословиц и поговорок о здоровье. Нормативные требования к режиму дня школьника соответствуют СанПиН 2.4.2.3286-15.

Учебные пособия дают возможность проводить диагностику эмоционального состояния обучающихся дважды в год. Для этого ребятам предлагается оценивать свое настроение в течении недели, обозначая его определенным цветом. Затем педагог-психолог определяет социально-психологический климат школы.

Раздел 2 «Гигиена» в Дневнике здоровья включает информационные материалы о гигиене кожи, органов слуха и зрения, полости рта. Особое место отводится теме «Правильная осанка», где определены факторы, влияющие на осанку. В Рабочей тетради обучающимся предлагается пройти опрос о том, что они знают о гигиене и проверить правильность своих ответов на сайте "Детский час", пройдя по ссылке: https://detskiychas.ru/victorina/victorina_gigiena/. Обучающимся предлагается определить полезные и вредные привычки для глаз и зубов; оценить состояние своих зубов, закрасив те зубы, которые уже лечили или требуют лечения. Также можно пройти несложный тест для определения правильности осанки детей.

В разделе 3 Дневника «Здоровое питание – отличное задание» размещены тесты для определения правильности питания, имеются ссылки на онлайн-тесты и игры с сайтов Правильное питание и Так здорово (<https://www.prav-pit.ru/game/onlinetest>, <http://www.takzdorovo.ru/tests/2770108/intro/>). Справочная информация позволит познакомиться с правильным рационом питания школьника и сравнить с ним свое питание. В рабочей тетради данный раздел начинается с опроса о питании обучающегося, благодаря которому и педагог, медицинский работник, родитель, и ученик под его руководством может оценить правильность питания и разработать рекомендации по его улучшению. Кроме опросов, школьнику предлагается объяснить смысл пословиц и поговорок, разгадать ребусы, определить из каких зерен сварены каши, составить рецепт овощного салата.

Раздел 4 «Физическое развитие» начинается с паспорта здоровья, который можно заполнять ежегодно. Показатели физического развития с 1 по 7 класс может заполнить учитель физкультуры, т.к. он ведет мониторинг и владеет этими сведениями. С 8 по 9 класс обучающиеся могут заполнять эту таблицу

сами под руководством учителя. Учитель организует сравнение показателей по годам обучения, сравнение с нормативами, показывает динамику развития обучающегося и совместно с ним ставит цели физического развития на будущее. Заполняя таблицу «Школьные кружки и секции» обучающийся получает полное представление о возможностях посещать внеурочные занятия в соответствии со своими интересами и возможностями, знакомится с педагогами и получает представление о том, куда можно обратиться. В таблице «Мои увлечения и достижения» школьник записывает кружки и секции, которые посещал (посещает), свои достижения (грамоты, благодарности, места, медали, кубки и пр.). с помощью таблицы «Физическая активность в режиме дня» в Рабочей тетради обучающийся может оценить собственную активность в течении дня.

В разделе содержится справочная информация о нормативах соотношения массы тела и роста школьников с учетом возраста и пола, способах укрепления здоровья, видах физической активности и закаливания. Медицинская страничка представлена инфографикой «Профилактика детского травматизма зимой», где обучающиеся под руководством учителя знакомятся с основными видами травм (ушиб, перелом, сотрясение мозга, обморожение), их симптомами и правилами оказания первой помощи. Представления закрепляются в рабочей тетради при заполнении соответствующей таблицы (задание 28).

Раздел 5 «Вредные привычки» в Дневнике представлен справочной информацией, прочитав которую, обучающийся отвечает на вопросы в Рабочей тетради. Также ему предлагается пройти опрос, самостоятельно определить вредные и полезные привычки.

Психологическое состояние обучающихся изучается с помощью методики А.Н. Лутошкина «Цветопись». Два раза в год (сентябрь и май) обучающимся предлагается в течении недели заполнять таблицу «Моё настроение», раскрашивая графу или отмечая настроение буквой согласно заданным цветам. Результаты обрабатывает педагог-психолог и делает выводы о психологическом состоянии обучающихся (показатели тревожности и эмоционального стресса). В рабочей тетради обучающиеся также заполняют опросник, позволяющий выявить уровень невротизации невротизации.

В Дневнике здоровья раздел 6 «Безопасность» включает памятки «Шесть «защитных» правил», «Безопасная дорога в школу», «Правила личной безопасности», а также ссылку на онлайн-тесты по безопасности дорожного движения (<https://bezopasnoe.by>). Телефоны экстренных служб дублируются в конце дневника, также дается справочный материал о том, какую информацию нужно сообщать диспетчеру при вызове этих служб. Задания в рабочей тетради направлены на закрепление знаний телефонов и правил обращения в экстренные службы.

Раздел 7 «Родительская страничка» включает в себя две анкеты: для выявления жалоб, отражающих наличие у ребенка нарушений здоровья, для

определения особенностей характера ребенка, общего состояния его психического и психического развития.

Материалы и задания в дневнике здоровья и рабочей тетради имеют три уровня сложности:

Материалы и задания 1 уровня предполагают информирование детей в области здоровьесбережения сверх обычной школьной программы по основным разделам: рациональное питание; двигательная активность; правильная организация учёбы, досуга, отдыха; профилактика школьного стресса; нормативы физического развития, физические, физическая подготовленность; гигиена тела; протестные (рискованные) формы поведения, медицинская активность (наличие «обратной связи» - проверки теоретических знаний учащихся в плане формирования культуры ЗОЖ: проектная деятельность и т.д.). Основными приемами и методами работы является чтение, беседа, рассказ, наблюдение.

Материалы и задания 2 уровня способствуют освоению знаний в области здорового образа жизни, включая медицинскую активность (проверка теоретических знаний учащихся в плане формирования ЗОЖ: опрос, тестирование, проектная деятельность и т.д.). При выполнении заданий 2 уровня применяются такие приемы и методы, как опрос, беседа, анкетирование. Эффективными являются технологии мини-исследования, развития критического мышления, проблемного обучения и проектной деятельности.

3 уровень предполагает выполнение практических заданий и упражнений на использование знаний в области здорового образа жизни, на самостоятельную ориентировку в здоровьесберегающем пространстве школы, на умение демонстрировать отдельные элементы медицинской активности (подсчёт пульса и контроль его при физических нагрузках, контроль за своим артериальным давлением, весом, безбоязненное обращение к медицинским работникам по всем вопросам, связанным со здоровьем). Выполнение заданий 3 уровня позволяет в полной мере реализовать деятельностный подход в образовании умственно отсталых детей в процессе формирования надпредметных базовых учебных действий.

Список литературы:

1. Кучма В.Р., Сухарева Л.М. и др. Школа здоровья: организация работы, мониторинг развития и эффективности (аудит школы в сфере здоровьесбережения детей). – М.: Издательство Просвещение 2011. – 142 с.
2. Методические рекомендации по оценке эффективности современных инновационных здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/902218905> – Дата обращения: 10.08.2019.
3. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»: приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_175316/ – Дата обращения: 10.08.2019.
4. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»: постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_184630/ – Дата обращения: 10.08.2019.

Полезные ссылки:

<https://5psy.ru/roditeli-i-deti/kak-vyrastit-rebenka-zdorovym-i-uspeshnym.html>

<http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovje/index.html>

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5

<http://docs.cntd.ru/document/420292638>

<https://o-krohe.ru/detskoe-pitanie/shkolnik/>

<https://www.prav-pit.ru/kids>

<https://cyberpedia.su/10xfaf4.html>

<http://uklcrb.ru/zoj/56-dvigatelnii-rejim-shkolnika>

<http://uklcrb.ru/zoj/56-dvigatelnii-rejim-shkolnika>

<https://open-lesson.net/1967/>