

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Школа № 62»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ В**

**СПЕЦИАЛЬНЫХ (КОРРЕКЦИОННЫХ) КЛАССАХ**

**(ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ШКОЛЫ)**

**2017 г.**

## **Составители:**

Ватолина Н.В. – заместитель директора по УВР, учитель высшей квалификационной категории, Селиванова Н.А. – учитель высшей квалификационной категории; Карпунина О.В. – руководитель методического объединения учителей физической культуры, учитель высшей квалификационной категории, Белькова А.А. - руководитель методического объединения учителей естественно-научного цикла предметов, учитель первой квалификационной категории, Черкасова М.А. – учитель первой квалификационной категории.

**Методические рекомендации** адресованы учителям, работающим в специальных (коррекционных) классах и классах интегрированного обучения детей с ЗПР на основном уровне образования общеобразовательных школ. Материалы носят практическую направленность, акцентированы на проблему психо-эмоционального состояния обучающихся с ЗПР в условиях общеобразовательной школы, представляют опыт работы МБУ «Школа № 62» г.о. Тольятти.

## **Оглавление**

1. Пояснительная записка.....	3
2. Некоторые аспекты организации обучения детей с ЗПР (на примере урока «Обществознание» в основной школе).....	4
3. Нетрадиционные формы проведения уроков физической культуры, как средство укрепления и сохранения здоровья учащихся с ОВЗ.....	8
4. Игра на уроках математики в специальных (коррекционных) классах как средство организации комфортной психологической обстановки.....	14
5. Методы работы классного руководителя по стабилизации психоэмоционального состояния детей с ЗПР.....	20
6. Физкультминутка как средство улучшения эмоционального состояния учащихся на уроках биологии.....	24
7. Литература.....	27

## Пояснительная записка

Современные требования общества к развитию личности диктуют необходимость более полно реализовать идею индивидуализации обучения, учитывающего готовность детей к школе, состояние их здоровья, индивидуально-типологические особенности. Построение учебно-воспитательного процесса с учетом особенностей каждого ребенка должно стать нормой работы общеобразовательной школы. Так по данным Вакуриной Л.Ю. - заместителя начальника отдела Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Минобрнауки России, в 2015 г. в нашей стране общее количество детей с ОВЗ обучающихся в общеобразовательных учреждениях составило более 481 тысяч человек. За два последних года количество детей с ОВЗ и инвалидностью обучающихся инклюзивно составило около 160 тысяч (+15%), обучающихся в специальных (коррекционных) классах – 13,5 тысяч (+ 3,5%) и вместе с тем количество отдельных образовательных организаций работающих по адаптированным общеобразовательным программам сократилось на 3,9%. (1) В настоящее время в общеобразовательных учреждениях г. Тольятти обучается 1208 детей с ограниченными возможностями здоровья, что составляет 1,8% от общего количества учащихся школ. [1]

Другими словами проблема организации обучения детей с ОВЗ в нашем регионе, как и по стране в целом является актуальной и останется такое еще на длительный период времени. Это имеет непосредственное отношение к четко выделяющейся в последнее время большой группе детей с задержкой психического развития (далее – дети с ЗПР). В нашем образовательном учреждении в настоящее время обучается 907 учеников из них 124 дети с ОВЗ. В нашей школе основной формой организации обучения детей с ОВЗ являются специальные (коррекционные) классы, поэтому в данной статье будет сделан акцент на обучение при данной форме организации учебно-воспитательного процесса. Несмотря на то, что в настоящее время активно внедряется ФГОС ОВЗ, однако этот процесс касается только начальной школы, а в основной школе проблема организации обучения детей с ОВЗ остается актуальной. Так, в нашей школе для эффективного усвоения учащимися с ОВЗ учебного материала по обществознанию в программу общеобразовательной школы внесены следующие изменения: ряд вопросов излагаются в виде обзора с акцентом на наиболее значимых выводах (требования к знаниям учащихся в данном случае могут быть ограниченны); часть материала изучается в ознакомительном плане (знания по такому учебному материалу не включаются в контрольные работы); некоторые наиболее сложные вопросы исключены из рассмотрения. При оценивании знаний обучающихся основной школы, учитель руководствуется общеобразовательной программой и наличием у ребенка с ЗПР способности работать по алгоритмам. Задержка психического развития, если даже она не компенсируется к подростковому возрасту, проявляется в более медленном темпе усвоения учебного материала ребенком, в сниженной способности к волевым усилиям, в неумении самостоятельно организовать деятельность, осуществлять самоконтроль. Все это сказывается на учебной деятельности. Вместе с тем, ребенок может удовлетворительно усваивает общеобразовательную программу. [2]

Понятие «задержка психического развития» - психолого-педагогическое. Задержка психического развития – временное отставание развития психики в целом или отдельных ее функций. Конечно, не все причины и не все особенности психического развития детей могут быть нивелированы в условиях общеобразовательной школы, однако главная задача учителя организовать обучение с учетом имеющихся особенностей.

В данном методическом пособии предлагается опыт работы педагогов МБУ «Школа № 62» по организации УВП в специальных (коррекционных) классах, как уроков так и во

внеурочной деятельности. Особое внимание уделяется способам и методам работы, направленным на оптимизацию психо-эмоционального состояния обучающихся с ЗПР.

1. *Некоторые аспекты организации обучения детей с ЗПР (на примере урока «Обществознание» в основной школе).* – учитель истории и обществознания Ватолина Н.В.

Из практических методов в работе с детьми с ЗПР наиболее эффективными являются упражнения и дидактическая игра. Необходимость упражнений обусловлена слабой мыслительной активностью детей данной категории, ослабленной памятью, трудностями восприятия и т. д. Поэтому, с помощью упражнений, многократного выполнения умственного и практического действия достигается овладение определенными знаниями. [4] Так мной используются карточки, на которых записаны термины по теме с сопровождением иллюстрации. Карточки используются в начале темы учителем для подкрепления слов, затем карточки используют ученики при ответе на вопросы по теме, затем индивидуально при проверке знаний. Карточка может состоять из двух частей – на одной название термина, а на другой содержание термина и ученик должен правильно их сложить.

Государство	Политическая организация общества
Форма правления	Организация управления, кто и как правит?
Политический режим	Способы и средства управления в государстве, с помощью чего управляют?
Форма национально-государственного устройства	Способы организации национально-территориального устройства государства, из каких элементов состоит государство?

С целью адаптации объема и характера учебного материала к познавательным возможностям учащихся систему изучения того или иного раздела программы нужно значительно детализировать: учебный материал преподносить небольшими порциями, усложнять его следует постепенно, необходимо изыскивать способы облегчения трудных заданий, такие как: дополнительные наводящие вопросы; наглядность – картинные планы, опорные, обобщающие схемы, «программированные карточки», графические модели, карточки-помощницы, которые составляются в соответствии с характером затруднений при усвоении учебного материала; приемы-предписания с указанием последовательности операций, необходимых для решения задач; помощь в выполнении определенных операций; образцы решения задач; поэтапная проверка задач, примеров, упражнений.

Рисунок №1



На каждом уроке обязательна словарная работа («расшифровка» терминов по общезнанию через простые, где-то даже бытовые понятия). Каждого ученика следует стараться выслушать до конца; необходимо включать предметно-практические действия, цель которых - подготовить детей к усвоению или закреплению теоретического материала. Для предупреждения быстрой утомляемости или снятия ее целесообразно переключать детей с одного вида деятельности на другой, разнообразить виды занятий, а в нашей школе на уроках обязательно проводятся физкультминутки (об этом более подробно в разделе, посвященном уроку биологии).

Интерес к занятиям и хороший эмоциональный настрой учащихся поддерживают использованием красочного дидактического материала, введением в занятия игровых моментов. Исключительно важное значение имеют мягкий доброжелательный тон учителя, внимание к ребенку, поощрение его малейших успехов. Темп урока должен соответствовать возможностям ученика. Особое внимание следует уделять обучению анализу образца: целенаправленное рассмотрение с вычленением существенных признаков, умение ориентироваться в задании, учить полному и самостоятельному описанию образца с указанием всех необходимых его признаков. При формировании умения анализировать образец необходимо соблюдать принцип постепенного усложнения подбираемых упражнений. Следует уделять внимание обучению действию по словесному образцу, которое нужно начинать с объяснения основной функции образца, а затем - с помощью в его вычленения из текста. Для того чтобы научить детей умению видеть (находить) образец в данном тексте, им нужно указать на то, что в разных упражнениях образец может иметь разное местонахождение, может быть разных типов, но независимо от этого его функция всегда одна и та же: как нужно выполнять. Необходимо научить находить образец, соотнести его с инструкцией, разобрать, что показывает данный конкретный образец, т.е. проанализировать его. Действия по образцу сначала следует отрабатывать на упражнениях с одним заданием, а затем постепенно вводить образец в упражнения с несколькими заданиями. Нужно, чтобы ученик возвращался к образцу на каждом этапе деятельности: «Правильно ли я сделал, так ли у меня получилось, как в образце?», что позволит закрепить полученные знания. **ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

В процессе самостоятельной познавательной деятельности развиваются мышление, память, внимание, творческое воображение, а также вырабатываются практические умения и навыки, формируется психологическая установка на самостоятельное пополнение знаний. Необходимо организовать деятельность ученика таким образом, чтобы ему были доступны все компоненты самостоятельной деятельности: осмысление цели, планирование своей деятельности, самоконтроль, сопоставление конечного результата работы с заданной целью, использование справочного материала учебника. Степень самостоятельности ученика, как правило, соответствует его учебным возможностям и постепенно возрастает. Большой объем информации, который необходимо освоить в ходе изучения курса «обществознание», требует организации самостоятельной работы учеников. Каждому ученику предоставляется возможность широкого использования справочного материала, словарей, памяток, схем. Только при соблюдении всех этих условий самостоятельная работа становится средством развития познавательной активности учащихся.

Необходимо учить детей с ЗПР проверять качество своей работы, как по ходу ее выполнения, так и по конечному результату; одновременно нужно развивать потребность в самоконтроле, осознанное отношение к выполняемой работе, для чего на уроках следует отводить специальное время на самопроверку. [5]

Дети с ЗПР очень остро реагируют на критику и поощрения. Если не соблюдать это требование, то у детей возникает страх перед учителями, они не обращаются за помощью,

но и самостоятельно освоить материал им удастся в редких случаях. Также не все дети с ЗПР чувствуют себя успешными, обучаясь в общеобразовательной школе, многие ученики не могут общаться «на равных» с учениками параллельных классов, которые в свою очередь толерантно относятся не ко всем ученикам коррекционного класса. Эту проблему необходимо решать через проведение внеклассных мероприятий, в которых принимают участие как дети с ЗПР, так и нормально развивающиеся сверстники.

Таким образом, При подготовке к урокам нужно помнить о необходимости отводить достаточное количество времени на рассмотрение тем и вопросов, раскрывающих связь обществознания с жизнью, с теми явлениями, наблюдениями, которые хорошо известны ученикам из их жизненного опыта. Важно также максимально использовать межпредметные связи, ибо дети с ОВЗ особенно нуждаются в преподнесении одного и того же учебного материала в различных аспектах, в его варьировании, в неоднократном повторении и закреплении полученных знаний и практических умений.

Учет особенностей детей с ОВЗ требует, чтобы при изучении нового материала обязательно происходило многократное его повторение:

- а) подробное объяснение нового материала;
- б) беглое повторение с выделением главных определений и понятий;
- в) осуществление обратной связи — ответы учеников на вопросы, работа по плану и т. п.

Эффективная динамика развития детей с ЗПР намечается тогда, когда своевременно реализуется необходимая психологическая коррекция, медицинское лечение, а педагогическая коррекция и обучение ведутся с учетом всей сложности, неравномерности и дисгармоничности развития интеллекта и личности этой категории детей.

### ***Приложение №1***

Наиболее важным приёмом для понимания и запоминания содержания текста является нахождение главных мыслей в тексте, который применяется как во время чтения, так и после него. Выделяя основное, значимое, учащиеся отвечают на вопросы учителя: “О чём здесь говорится?” и “Что об этом говорится?”, “С какой фразы эта мысль начинается и с какой заканчивается?” В этом случае используется, как правило, короткий текст. Учащиеся читают текст, учитель предлагает учащимся выделить в нём главные мысли. Затем ученики формулируют краткие названия выделенным отдельным частям текста, либо формулируют название в виде вопроса.

Данный приём хорошо сочетается на уроке с составлением **плана рассказа**. Составление плана текста. Прежде всего, детям необходимо пояснить, что план – это совокупность названий основных мыслей, выраженных в тексте. Каждый пункт плана – это краткая формулировка содержания части текста (абзаца). Перед составлением плана необходимо предъявить детям **памятку**:

#### ***Как составить план текста?***

Прочитайте текст.

Выделите в тексте главные мысли.

Установите взаимосвязь и последовательность мыслей.

Кратко сформулируйте главные мысли в виде пунктов плана.

Первоначально такая работа проводится под руководством учителя.

Важное значение на уроке имеет работа с общественными понятиями. Как правило, на каждом уроке водится несколько новых понятий и важно в короткое время провести дополнительную работу по осмыслению, пониманию и запоминанию новых слов. Детям можно предложить произнести эти слова хором, вполголоса, повторить их несколько раз, разобраться в значении слов, записать их в тетрадь.

Каждый урок мы начинаем с определения новых понятий. Учащиеся без особого труда находят в тексте новые понятия и термины, выделенные курсивом или жирным шрифтом. Однако, чтобы школьники хорошо их освоили, недостаточно одной только записи в тетради; необходимо провести со школьниками дополнительную работу: разобраться в значении понятий, научиться правильно их произносить, найти в тексте или в словаре их объяснение.

Нахождение в тексте ответов на вопросы, данные в конце параграфа. Работа по нахождению в тексте ответа на вопрос учит школьников выбирать из текста нужные сведения, отделять главное, существенное от менее важного, второстепенного.

Изучение приведённых в тексте примеров и придумывание своих. Примеры, поясняющие общественное явление или процесс, помогают учащимся понять, как проявляются в действительности изучаемые факты, как надо применять полученные знания.

Формулировка вопросов к тексту и ответы на них. Как правило, если ученикам шестого класса предложить подобное задание, можно получить от них только вопросы репродуктивного характера, отвечающие на вопросы: Как? Какие? Где? Когда? и так далее. Поэтому можно предварительно рекомендовать использовать **памятку** по составлению вопросов:

### ***Как составить вопрос к тексту?***

Прочитайте текст.

Выделите в нём главную мысль и соподчинённые мысли.

Кратко сформулируйте их в вопросительной форме.

Помните, что развивающие вопросы начинаются с вопросительных слов: почему? каким образом? вследствие чего? по какой причине? в чем сходство и различие?

***Пересказ текста*** (близко к тексту, развёрнутый, краткий). Основой для пересказа служит план текста, поэтому для пересказа, близкого к тексту, нужно рекомендовать учащимся составлять его сложный план.

Нахождение в тексте сведений для заполнения таблиц и схем. Такая работа ориентирует учащихся на обобщение и систематизацию основного учебного материала. Обучающимся предлагается **памятка по заполнению таблицы**:

Таблица – перечень сведений, приведенных в определенную систему и разнесенных по графам.

### ***Как заполнить таблицу?***

Прочитайте текст, выделите в нем материал, соответствующий разделам таблицы.

Сформулируйте его в краткой форме и занесите в соответствующие графы таблицы.

Памятка для учащихся по составлению схем может быть такой:

Графическая схема – фактическое разделение изучаемого материала на составные части, взаимосвязь между которыми устанавливается при помощи стрелок.

### **Как заполнить схему?**

Прочитайте текст, выделите в его содержании главные и соподчиненные понятия.

Определите, каким образом эти понятия между собой связаны.

Заполните схему соответственно выделенной зависимости.

## **2. Нетрадиционные формы проведения уроков физической культуры, как средство укрепления и сохранения здоровья учащихся с ОВЗ** Учитель физической культуры Карпунина О.В.

Работа с детьми никогда не бывает простой, в том числе и занятия физкультурой, их форма и содержание зависят от того, для какого контингента они проводятся. В нашем учреждении работа по физическому развитию осуществляется, как обычных детей, так и детей с ограниченными возможностями здоровья. Обучающиеся с ОВЗ не имеют серьезных противопоказаний против занятий физической культурой, но в работе с ними требуется особый подход. Классы обучающихся с ОВЗ весьма неоднородны, характерными особенностями таких детей являются различные нарушения в развитии: опорно-двигательного аппарата, нарушение речи, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, с задержкой и комплексными нарушениями развития. На занятиях необходимо учитывать специфику психики и здоровья каждого ребёнка. Для объяснения того или иного упражнения на занятиях с данной группой детей использую наглядно-действенные способы, так как обращенная речь доступна не для всех детей.

Двигательные коррекционные задачи, стоящие перед учителем физической культуры, можно разделить на: основные и вспомогательные. К основным двигательным коррекционным задачам относится поэтапное двигательное развитие детей в той последовательности, которая свойственна здоровым детям.

Вспомогательные двигательные коррекционные задачи:

- коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата;
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма и др.

Ведущим принципом в работе с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, является дифференцированный подход, дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей. Для успешной реализации этого принципа на практике, как показывает мой опыт работы, нам сможет помочь использование нестандартного спортивного оборудования в процессе физического воспитания.

Использование нестандартного спортивного оборудования способствует повышению интереса у детей к занятиям физической культурой и спортом, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребёнку, а также позволяет разнообразить занятия физической культурой, шире использовать ранее разученные упражнения. В итоге у школьников возникает желание, уходя, вернуться снова в спортивный зал.



Есть удобный и доступный вариант занятий с обучающимися - физические упражнения без отягощений. Одним из вариантов я считаю применение нестандартного оборудования в виде эластичного резинового жгута для упражнений, или как его ещё называют – бинт Мартенса. Резиновый жгут очень популярен среди спортсменов (для отработки технических действий), а также у лиц, самостоятельно занимающихся физкультурой и спортом. Я же на своих уроках использую этот спортивный инвентарь как способ занятий физическими упражнениями без отягощений с целью развития двигательных способностей, укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому развитию учащихся. Выполнять упражнения со жгутом могут учащиеся разной возрастной категории, занимающиеся любым видом спорта, а также все желающие укреплять свое здоровье с помощью физкультуры. Так как регулировка нагрузок происходит самим учащимся во время занятий. Тренировки со жгутом улучшают физические качества, и кроме того выносливость.

Результативность использования резинового жгута выражается, прежде всего, в создании сопротивления работающим мышцам при минимальной возможности повреждений у школьников. Упражнения со жгутом дают возможность обеспечить им силовую тренировку почти на все группы мышц.

Данный инструмент для упражнений прост в обращении, безвреден и надежен. Основное отличие эластичного резинового жгута для упражнений то, что при работе с ним ваши мышцы подвергаются не только динамической, но и статической нагрузке.

Упражнения с резиновым жгутом можно проводить в любом, даже необорудованном для спортивных упражнений месте, на свежем воздухе, или применять их как комплексы для домашнего задания, а также могут быть включены [в утреннюю зарядку](#).

Итак, вашему вниманию предлагается комплекс, для выполнения которого не потребуются сложных приспособлений и отягощений. Нужен лишь резиновый жгут. Выполняя довольно простые упражнения с резиновым жгутом учащиеся, получают значительные нагрузки практически на все группы мышц. Хорошее настроение, бодрость, то самое чувство, которое Павлов назвал мышечной радостью, гарантированы всем, кто воспользуется этими упражнениями.

**При выполнении упражнений с применением резинового жгута необходимо** соблюдать одно немаловажное правило, для того чтобы нагрузка была ощутимой, он должен быть натянут в исходном положении. Эспандер может иметь разную степень упругости. Если жгут слишком длинный и этого сделать не получается, то можно излишки жгута намотать на запястье, таким образом укоротив его. Для разных упражнений требуется разная длина, поэтому следите, чтобы вы легко могли вернуть эспандер к изначальной длине.

**Все упражнения следует делать** с полной амплитудой и без каких-либо резких движений. Для того чтобы вернуться в исходное положение, движения должны быть плавными и с сопротивлением. Каждое упражнение следует повторять в одном подходе не менее 15 раз, а затем уже по нарастающей – по два-три подхода.

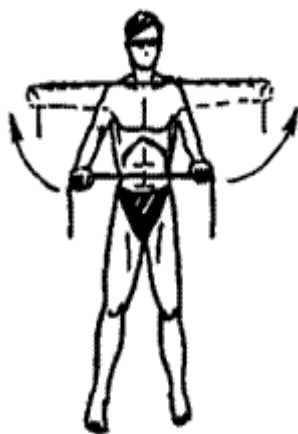
<p><b>Упражнения с резиновым жгутом:</b> Сопротивление жгута нужно подобрать таким образом, чтобы при максимальных усилиях упражнение удавалось выполнить в одном подходе 8—10 раза.</p>
--

### Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги врозь, жгут в вытянутых вперёд руках (можно сложить в два слоя):

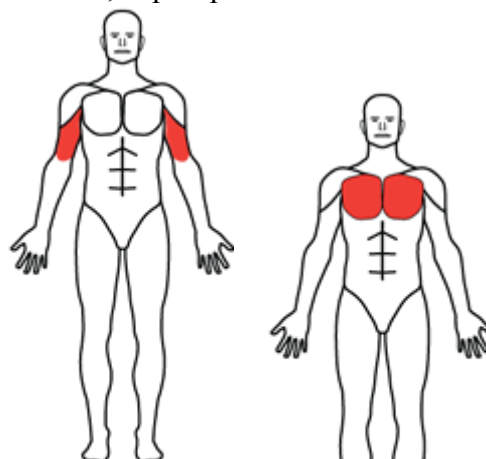
\* развести прямые руки в стороны, растягивая жгут;

\* вернуться в и. п.



10р\*3

**1. Задействованные мышцы** Для грудных и дельтовидных мышц. Плечевая мышца, верх предплечья.



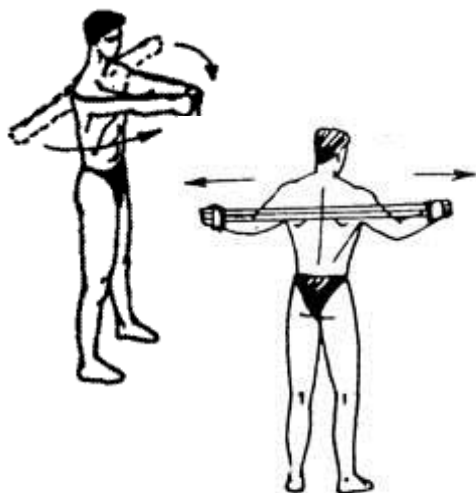
Дыхание: руки в стороны - выдох, в И.П. - вдох. Во время выполнения упражнения держать спину ровной.

### Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги врозь, жгут за спиной на уровне лопаток в согнутых в локтевых суставах руках:

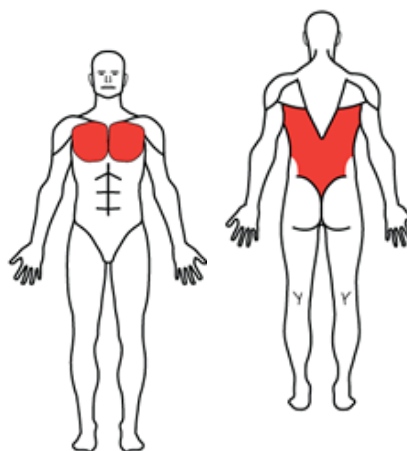
\*выпрямить руки в стороны и финальное движение – сведение рук перед грудью;

\*вернуться в и. п.



10р\*3

**2. Задействованные мышцы** Середина и внутренняя часть большой грудной мышцы. Плечевая мышца, верх предплечья. Широчайшие мышцы спины.



Дыхание: руки в стороны - вдох, сведение рук - выдох. Во время выполнения упражнения держать спину ровной.

### Упражнение 3

И.П. - стоя на середине жгута, ноги на ширине плеч, руки вниз, взять натянутый жгут за концы:

\* поднимание рук через стороны -вверх.

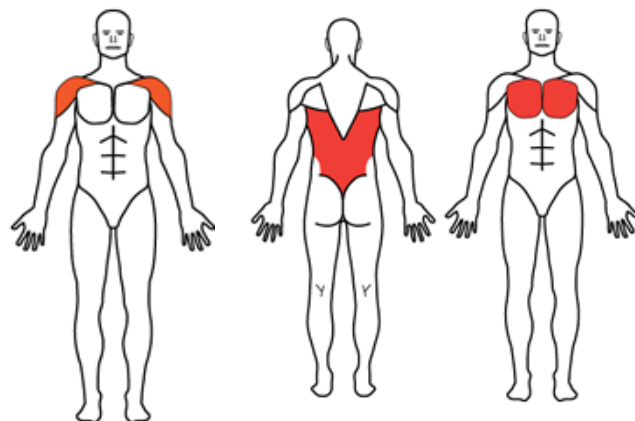
\*вернуться в и. п.

**3. Задействованные мышцы**

Средние дельтовидные мышцы. Мышцы груди, широчайшие мышцы спины.



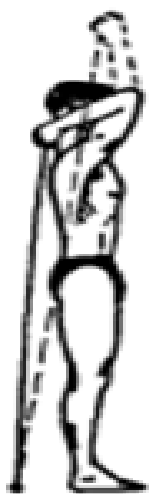
Дыхание: руки в стороны - вдох, в И.П. - выдох. Во время выполнения упражнения держать спину ровной. Движение происходит только в плечевых суставах.



#### Упражнение 4

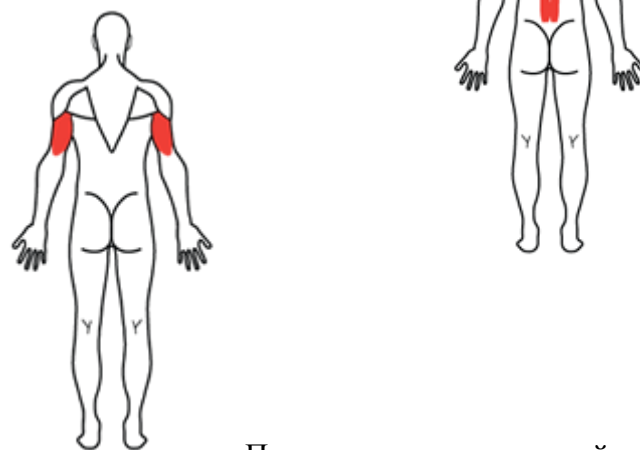
И.П. - стоя на середине жгута, концы жгута захватить за головой согнутыми в локтях руками:

\*разгибание рук в локтевых суставах, стараясь держать локти неподвижно



#### 4.Задействованные мышцы

Для разгибателей, дельтовидных и трапециевидных мышц. Длинные мышцы спины.



Полностью выпрямляйте руки в верхней точке упражнения, чтобы добиться максимального сокращения трицепса.

Дыхание: в И.П. - вдох, разгибание рук - выдох.

### Упражнение 5

И. п. — стоя, ноги врозь, концы пропущенного под стопами жгута в опущенных руках:

- \* вытянуть прямые руки вперед - вверх;
- \* вернуться в и. п.

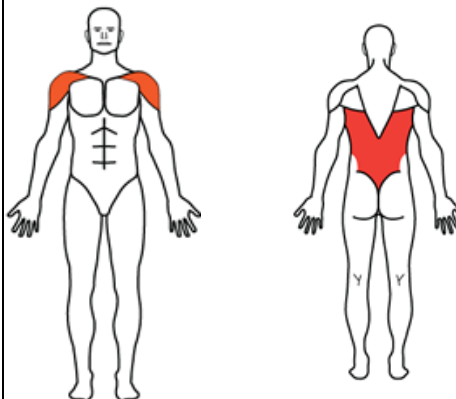


Движение происходит только в плечевых

суставах.

### 5. Задействованные мышцы

Средняя часть дельтовидных мышц. Верхняя часть трапециевидных мышц. Широчайшие мышцы спины.



выполнения

Во время упражнения

держите спину ровной.

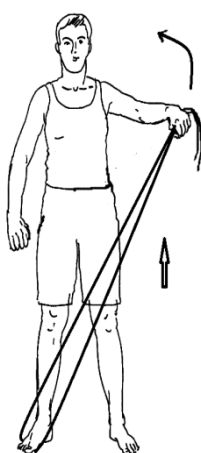
Выбирать нагрузку, при которой вам удастся дотянуть ручки эспандера до уровня плеч, не сгибая при этом руки.

### Упражнение 6

И.П. — ноги врозь, жгут под правой ногой. Концы жгута в левой руке у правого бедра, правая рука на поясе.

\* Выпрямить левую руку в сторону - вверх с одновременным поворотом туловища влево.

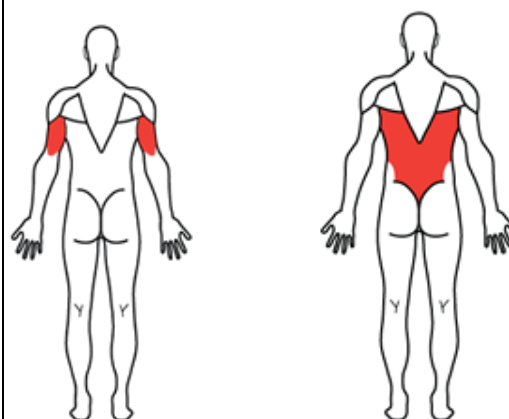
\* вернуться в и.п.



### 6. Задействованные мышцы:

Большие грудные мышцы. Широчайшие мышцы спины. Трицепсы. Верхняя часть пресса и косые мышцы живота.

Для включения в работу широчайших мышц спины, старайтесь выполнять упражнение с большей амплитудой движения



### Упражнение 7

И.П. — стоя на середине жгута, концы жгута

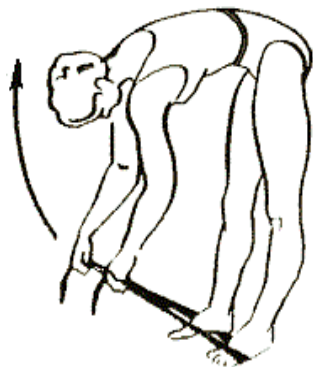
### 7. Задействованные мышцы:

Широчайшие мышцы спины.

в поднятых вверх руках:

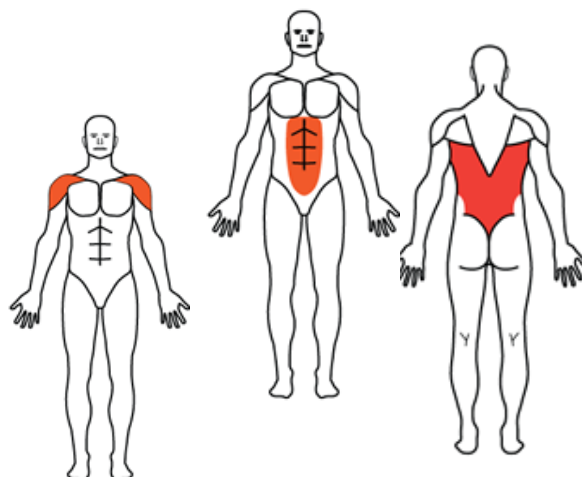
\* наклон вперед

\* вернуться в и.п.



При выполнении упражнения, стараемся руки держать неподвижно

Плечевая мышца, верх предплечья. Верхняя часть пресса и косые мышцы живота.



### Упражнение 8

И.П.- стоя на сдвоенном жгуте ноги узкой дорожкой, правая стопа в петле жгута, а левая прижимает жгут к полу. Концы жгута в левой руке.

\* отведение правой ноги в вверх-всторону. Выполнив 10-15 раз, положение ног поменять



**8.Задействованные мышцы:** Передние мышцы бедра. Задние мышцы бедра. Ягодицы.



Использование резинового жгута на занятиях позволяет мне обеспечить индивидуальный подход к каждому ребёнку, а также разнообразить занятия физической культурой, шире использовать ранее разученные упражнения с общеразвивающей направленностью.

Для овладения техникой двигательного действия. В процессе многократного повторения разучиваемого двигательного действия отдельные его операции становятся все более привычными, осваиваются и постепенно автоматизируются его координационные механизмы, и двигательные умения переходят в навык. Прочный двигательный навык сохраняется в течение многих лет. Например отработка взмаха руками при прыжке в длину с места или взмаха при выполнении нападающего удара в игре волейбол. Отработка замаха руки при выполнении нападающего удара и верхней подачи.

А также для развития таких физических качеств обучающихся, как сила, гибкость, выносливость.

Выполняя довольно простые упражнения с резиновым жгутом учащиеся, получают значительные нагрузки практически на все группы мышц.

Для укрепления здоровья Упражнения с резиновыми жгутами оказывают положительное влияние на здоровье человека. Благодаря этим упражнениям хорошо укрепляется костно-связочный аппарат, возрастает его подвижность. Мускулатура увеличивается в объеме, человек становится более сильным, фигура его приобретает стройную осанку и красивые формы.

Упражнения с резиновым жгутом являются весьма эффективным средством для исправления таких телесных недостатков, как сутулость, впалая грудь, слабо развитые мышцы отдельных частей тела. Выполняя упражнения со жгутом, занимающиеся, развивают большую физическую силу, приучаются умело напрягать и расслаблять мышцы, что очень важно при выполнении физической работы.

Упражнения со жгутом укрепляют нервную систему, значительно улучшают деятельность сердца и легких, усиливают кровообращение, улучшают обмен веществ в тканях, великолепно тонизируют весь организм человека.

Данный комплекс разрабатывался на основе:

1. «Накачай мускул из интернета» [электронный ресурс <http://sportzal2006.narod.ru/ex17.htm> ]
2. Журнал «Рецепт здоровья» Укрепляющая гимнастика [электронный ресурс <http://recipehealth.ru/sportzal/ladies-sport/ukreplyayushhie-uprazhneniya-ritmicheskoy-gimnastiki-pomogayushhie-pohudet.html>]
3. «Здоровье» [электронный ресурс <http://free-press.ru/sport-i-zdoroviyi-obraz-zhizni/silovyye-uprazhneniya-s-rezinovym-amortizatorom-i-espan-3.html>]

***3.Игра на уроках математики в специальных (коррекционных) классах как средство организации комфортной психологической обстановки.-*** учитель математики Белькова А.А.

Активное развитие ребенка, формирование основных качеств личности происходит в школьные годы, и во многом зависит от той психологической атмосферы, которая создается на уроке. Поэтому создание психологического климата в классе является одной из наиболее важных и наиболее сложных задач в работе педагога с детьми. Атмосфера урока выступает необходимым условием, обеспечивающим развитие школьника: ребенок либо раскрывается, проявляет свои способности, активно сотрудничает с педагогом и другими учениками, либо, напротив, замыкается, становится пассивным, отстраненным.

Преобладающие эмоции, испытываемые ребенком при благоприятном психологическом климате на уроке: доброжелательность, защищенность, мобильность, оптимизм, инициативность, работоспособность.

При неблагоприятном психологическом климате: агрессивность, незащищенность, лень, зажатость, пессимизм, пассивность соответственно.

Благоприятный психологический климат на уроке зависит от многих и многих факторов. Учителю важно помнить, что психологический климат на уроке начинается создаваться вне урока. Отношение учащихся к учителю – это важнейшее условие психологической атмосферы урока. Учитель должен понимать, что его отношение к

работе, умение разговаривать с детьми, с родителями, другими учителями, умение радоваться успехам детей, умение выражать свои эмоциональные чувства и владеть ими - все это и многое другое оказывает влияние на его взаимоотношения с учениками. Учитель обязан входить в класс с хорошим бодрым настроением. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому ученику, позитивная реакция учителя на высказывание учеником собственной точки зрения, тактичное исправление допущенных учеником ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся создать благоприятный психологический климат на уроке.

Моя задача сегодня показать вам, как используя игровые моменты на разных этапах урока создать положительный психологический настрой, повысить познавательную активность, оживить урок и так далее, другими словами: создать благоприятный психологический климат.

Игра – один из основных видов деятельности человека. В широком смысле игра трактуется как любая деятельность, приносящая удовольствие. Несмотря на то, что игра не является ведущим видом деятельности на второй ступени обучения, она может значительно повысить эффективность обучения именно в классах коррекционно-развивающего обучения. Не будем забывать о том, что это особенные дети и они гораздо медленнее взрослеют, оставаясь детьми чуть дольше, чем их сверстники.

Игровая форма занятий создается на уроках при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

Одна из самых простых классификаций игр:

1. Подвижные игры.
2. Сюжетно-ролевые игры.
3. Дидактические игры.

Речь сегодня в первую очередь пойдет о дидактических играх. Дидактические игры, созданные специально в обучающих целях, способствуют и общему развитию ребенка, расширению его кругозора, обогащению словаря, развитию речи, учат использовать математические знания в измененных условиях, в новой ситуации.

На отдельных этапах уроков бывают полезны следующие игры, которые можно наполнять различным содержанием в зависимости от темы урока.

#### **Этап урока: организационный.**

Организационный момент предназначен для создания у учащихся рабочей настроенности. Каждый учитель стремится к быстрому включению детей в работу. Организационный момент требует от учителя творческого подхода, вариации различных приемов, поиска своеобразной формы, отвечающей содержанию каждого урока и собственного стиля педагогической деятельности.

Я предлагаю следующий вариант: использование ребусов, которое направлено на развитие познавательной активности учащихся, их сообразительности и фантазии.

*Другой пример - Тема урока геометрии: Задачи на построение.*

В самом начале урока, после приветствия, предлагаем детям ребусы и даем задание: отгадайте предложенные ребусы и вы узнаете, что нам обязательно понадобится сегодня на уроке. В ходе правильного коллективного ответа складывается тема урока.

На уроках математики решение ребусов имеет творческий характер. Их можно использовать на разных этапах урока: в начале урока, в ходе изложения нового материала, для закрепления. Это удобно и для учителя, и для учащихся - разряжается напряженный ритм работы, выпадает несколько минут интеллектуального отдыха, повышается активность учащихся. Все задания пробуждают интерес к учебному труду и развивают интеллект учащихся.

В основу ребусов могут быть положены ключевые понятия и термины одной определенной темы. Решение ребусов - занятие увлекательное и полезное, позволяет тренировать память.

### **Этап урока: актуализация знаний.**

Цель данного этапа: проверка ранее усвоенных знаний и умений в целях подготовки к новой теме. Известно, что повторное воспроизведение детьми учебного материала, будучи важным, в плане закрепления и контроля, снижает интерес к предмету, если проводится дублирующим образом и в форме простого повторения. Оживить опрос и активизировать в процессе его работу учащихся могут занимательные формы проверки усвоения фактического материала - кроссворды.

Работа может проводиться как индивидуально, так и в парах (группах), таким образом, проверка знаний проходит у всех учащихся одновременно.

Другой пример - Тема урока алгебры: Понятие площади многоугольника.

Предлагаем детям повторить материал по теме «Четырехугольники» в виде кроссворда. Сначала отгадываем слова по горизонтали. Давайте попробуем сделать это вместе!

Обратите внимание, что после того, как дети отгадали слова по горизонтали, по вертикали появляется почти отгаданное слово: столбец с зашифрованной новой темой урока.

По горизонтали

1. Параллелограмм, у которого все углы прямые.
2. Четырехугольник, у которого противоположные стороны попарно параллельны.
3. Параллелограмм, у которого все стороны равны.
4. Четырехугольник, у которого две стороны параллельны, а две другие нет.
5. Прямоугольник, у которого все стороны равны.
6. Часть плоскости, ограниченная замкнутой ломаной без самопересечений.

По вертикали

1. Величина той части плоскости, которую занимает многоугольник.

Кроссворды на уроке могут использоваться не только с целью актуализации знаний, но и при повторении темы, на контрольно-проверочном уроке.

### **Этап урока: физкультминутка.**

Цель: снять утомление у ребенка, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность учащихся.

Перерыв в классах коррекции необходим для отдыха органов зрения, слуха, мышц туловища (особенно спины) и мелких мышц кистей рук. Физкультминутки способствуют повышению внимания, активности детей на последующем этапе урока. Очень хорошо если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в содержание урока математики. Это очень просто можно сделать в форме игры.

#### **Игра: «Математическая зарядка»**

Данная игра позволяет оперативно проверить знания большого количества учеников. (описание в методических материалах)

Тема урока алгебры: Рациональные числа.

Читаем детям вслух неравенства. Если неравенство верное, дети делают наклон вправо, если неверное – влево. Можно взять другие упражнения: сесть – встать, наклонить голову вперед-назад, влево - вправо – варианты масса.



Эти упражнения можно адаптировать практически под любую тему урока и использовать в устной работе в сочетании с физкультминуткой.

### **Этап урока: закрепление изученного материала.**

Этот этап в классах коррекционно-развивающего обучения в отличие от обычных классов отличается тем, что для того, чтобы отработать определенные знания и умения по теме необходимо прорешать немалое количество однотипных заданий. Конечно, в большинстве случаев это приходится делать стандартным образом: у доски с мелом, что очень бывает очень скучно и утомительно для детей. Однако почти в каждом разделе можно найти темы, при закреплении которых можно устроить, например, математическую эстафету.

Другой пример - Тема урока алгебры: Арифметический квадратный корень.

При изучении арифметического квадратного корня и таблицы квадратов можно поделить весь класс на 2 команды. На доске или проекторе представить следующие задания и предложить детям на скорость заполнить таблицы. В случае если количество человек в классе нечетное, то одного из них можно взять проверяющим, который в конце либо сам, либо по таблице с ответами (в зависимости от уровня знаний ребенка) сделать проверку правильности выполнения задания.

Использование игры на этом этапе помогает придать однообразному материалу более занимательной формы.

### **Этап урока: контроль знаний и умений.**

Все мы знаем, что самостоятельные и контрольные работы – стресс для любого ребенка, который переживает за свою успеваемость. Особенный стресс это для ребенка, который имеет трудности в обучении. Как же помочь ребенку ослабить тревожность и страх перед работой на оценку?

Тема урока алгебры: Арифметический квадратный корень.

Предлагаем детям игру в лото: ребенок получает карточку с 6 уравнениями, которые он должен решить. Также он получает 6 карточек с ответами. По мере решения он кладет сверху уравнения его ответ. В результате в конце самостоятельной работы он должен полностью заполнить свою карточку.

Игра «Лото» в данном случае отвлекает детей от того, что работа идет на оценку и помогает заинтересовать самим процессом.

### **Этап урока: обобщение и систематизация знаний.**

**Цель:** Повторение, обобщение и систематизация материала по пройденной теме.

Как правило, это последний урок по разделу, подготовка к контрольной работе.

Тема урока геометрии: «Решение задач по теме «Четырехугольники».

Этот урок предшествует контрольной работе по этой теме. Необходимо повторить как теоретический так и практический материал. Теоретический материал предлагаю повторить в виде игры «Третий лишний». Игра непростая, поэтому индивидуально справиться с заданием каждому ученику будет непросто. Поэтому играем в группах. Предлагаем найти в каждой строке лишнее слово. Правила такие: сделать это максимально быстро, проговорить варианты ответов со всеми участниками команды. Эта игра поможет повторить материал в наиболее комфортной ситуации: под руководством более сильного ученика.

### **Этап урока: постановка домашнего задания.**

Не для кого из нас не секрет, что момент, когда учитель записывает на доске номера домашних упражнений, является одним из самых неблагоприятных для детей. Возгласы: «почему так много», «а давайте без домашнего задания» и прочие слышали мы все не раз. Как же хоть иногда превратить это скучное и утомительное занятие в увлекательный процесс?

Предлагаю несколько вариантов:

- 1) В сервисе «Фабрика кроссвордов» разгадать или составить кроссворд по какому-то разделу или теме. Сервис очень прост в применении. Справится даже ребенок, обучающийся в классе коррекционно-развивающего обучения. Если кроссворд составлен вами, то вы даете на него ссылку, по которой они заходят и выполняют или же составляете его и распечатываете. Если дети делают кроссворд сами, то ссылку на кроссворд или распечатанный вариант они приносят вам.
- 2) В сервисе «Ребус номер один» просите детей создать несколько ребусов по ключевым терминам и понятиям темы, а потом выписать или повторить определения этих терминов. Или же красиво их оформить и потом принести и предложить своим одноклассникам разгадать их.
- 3) Наконец, самым интересным для моих детей является вариант, когда я даю задание в виде пазла: детям сначала нужно его собрать, а потом увидеть и решить предложенное задание. Тема урока алгебры: Преобразование рациональных выражений. Есть множество сервисов, куда вы можете загрузить картинку с заданием, выбрать форму составных частей, сложность и прочее. Даете деткам ссылку и они по ней работают дома.

Думаю, все мы понимаем, что детям это будет интересно больше, чем стандартное выполнение домашней работы.

**Что хотелось бы сказать в завершении:** Очевидно, что изучение математики не может и не должно проходить в виде череды игр или забавных, занимательных заданий. Серьезность предмета, объём и сложность изучаемых тем не предполагают постоянного использования только методов, связанных с подачей материала в игровой форме. Но, с другой стороны, сухость изложения, однообразность и неинтересное содержание заданий, чрезмерная серьезность на уроках могут привести к потере интереса к предмету, особенно в специальных (коррекционных) классах. Практика показывает, что использование на уроках игровых элементов позволяет значительно повысить интерес учащихся к предмету, снизить утомляемость, развивает творческие способности учеников, улучшает психологический климат на уроке и межличностные отношения в коллективе.

Не следует использовать один и тот же прием постоянно, чтобы избежать привыкания и снижения интереса. Разнообразие форм и объемов занимательных элементов дает возможность построить каждое занятие таким образом, чтобы при

сохранении серьезности подхода к изучению предмета создать положительную эмоциональную обстановку в классе, повысить мотивацию изучения математики.

### Приложение №1

#### Использование игры на разных этапах урока как средства создания комфортного психолого-эмоционального состояния обучающихся с ОВЗ

Этап урока	Цель этапа урока	Используемая игра	Цель игры (игровой деятельности)	Результат
<b>Организационный этап</b>	Создание у обучающихся рабочей настроенности.	«Ребус» (коллективная игра)	Повышение познавательной активности обучающихся.	Положительный психологический настрой приводит к созданию благоприятной рабочей обстановки в классе.
<b>Этап актуализации и знаний</b>	Проверка ранее усвоенных знаний и умений в целях подготовки к новой теме.	«Кроссворд» (игра в парах)	Оживление опроса и активизация в процессе его работы обучающихся.	Активизация познавательной деятельности для дальнейшего изучения новой темы.
<b>Этап закрепления изученного материала</b>	Закрепление изученного материала при решении примеров (задач).	«Математическая эстафета» (групповая игра)	Придание однообразному материалу более занимательной формы.	Положительный настрой и активность при выполнении однотипных упражнений.
<b>Этап контроля знаний и умений</b>	Контроль успеваемости учащихся по предмету.	«Лото» (индивидуальная игра)	Ослабление стрессовой составляющей любой самостоятельной работы.	Отсутствие (или ослабление) тревожности и страха перед самостоятельной работой.
<b>Этап обобщения и систематизации знаний</b>	Повторение, обобщение и систематизация знаний по пройденной теме.	«Третий лишний» (групповая)	Коллективная помощь каждому нуждающемуся в ней ученику со стороны обучающихся в группе.	Повторение материала в наиболее комфортной ситуации: под руководством более сильного ученика.
<b>Этап постановки домашнего задания.</b>	Сообщение домашнего задания и рекомендаций по его выполнению.	«Пазл» (индивидуальная игра)	Превращение скучного и утомительного выполнения домашнего задания в увлекательный	Значительное уменьшение количества обучающихся, не желающих выполнять домашнее задание.

			процесс.	
--	--	--	----------	--

<b>Физкультминутка</b>	Повышение умственной работоспособности обучающихся.	«Математическая зарядка» (индивидуальная игра)	Снятие утомления у обучающихся, обеспечение активного отдыха.	Отдых органов зрения, слуха, мышц туловища (особенно спины) и мелких мышц кистей рук. Повышение внимания, активности детей на последующем этапе урока.
------------------------	---	--	---	--

4. *Методы работы классного руководителя по стабилизации психоэмоционального состояния детей с ЗПР* – классный руководитель Черкасова М.А.

«Искусство и мастерство педагога заключается в умении сочетать сердечность с мудростью»

В.А. Сухомлинский

В настоящее время проблеме воспитания и обучения школьников с задержкой психического развития уделяется значительное внимание, как в сфере науки, так и практики.

Воспитание (от рус. питание и приставки вос-, что означает– «воспоить», «воскормить») – процесс целенаправленного, систематического взаимодействия взрослого и ребенка с целью формирования личности последнего в соответствии с действующими в обществе социокультурными практиками и нормативными моделями. Развитие личности в данном случае представляет собой сложный процесс ее духовного роста, совершенствования, качественного изменения во всех значимых для личности сферах: в деятельности, в отражении окружающей действительности, в отношении к окружающим явлениям, людям, в познавательных процессах.

Одним из решающих элементов организуемого в школе воспитательного процесса является деятельность классного руководителя, осуществляющего этот процесс на уровне класса. Классное руководство как традиционное школьное явление, родившееся в ходе исторического развития отечественной школы, тоже проходит свой этап переоценки. Огромное значение в работе с родителями, обучающимися имеет заранее продуманная и четко организованная система сотрудничества.

Классный руководитель — это профессионал-педагог, духовный посредник между обществом и ребенком в освоении культуры, накопленной человечеством, организующий систему отношений через разнообразные виды воспитывающей деятельности классного коллектива, создающий условия для индивидуального самовыражения каждого ребенка и развития каждой личности. Классный руководитель осуществляет непосредственное наблюдение за индивидуальным развитием школьника, содействует созданию наиболее благоприятных условий для формирования его личности, вносит необходимые педагогические коррективы в

систему его воспитания. Классный руководитель, учитывая индивидуальность своего класса, организует необходимые воспитательные воздействия и взаимодействия для создания благоприятной развивающей среды и благоприятного психологического климата в классе, координирует усилия всех взрослых и педагогов, влияющих на становление личности воспитанников. Но работа классного руководителя класса коррекционно-развивающего обучения отличается от работы в обычном классе. Работая в таком классе нужно прилагать в два раза больше усилий, знаний и самое главное терпение. Ведь научить таких деток чему - либо, дать хоть какие - то знания это тяжелый ежеминутный труд.

Методы работы классного руководителя, позволяющие скорректировать и стабилизировать психоэмоциональное состояние ребенка с ЗПР.

Метод (от греч. «способ достижения поставленной цели») – совокупность действий и операций теоретического или практического освоения действительности. Для классного руководителя – способность управлять ходом воспитательного процесса, строить его сообразно с логикой и закономерностями развития, обеспечивая развитие личности ребенка в заданном направлении. Метод воспитания может рассматриваться как система действий педагога, направленная на решение конкретных задач. Метод включает в себя ответы на вопросы: зачем; с помощью чего; как? Система действий классного руководителя, составляющая структуру метода воспитания, имеет материально-организационную (средства и формы взаимодействия) и социально-психологическую (позиция и приемы) стороны.

В первую группу методов относят методы убеждения, их называют словесными методами. Это следующие методы:

- направленные на формирование взглядов, убеждений и обеспечивающиеся как обмен информацией в системе педагогической деятельности;
- помогающие организовать деятельность ученика, стимулирующие мотивы деятельности;
- помогающие формированию у детей с ЗПР самооценки, регуляции поведения, снятию психоэмоционального напряжения;
- формирующие сознание: убеждение, разъяснение, внушение.

Внушение в системе коррекционного воспитания обеспечивается замечанием, советом, просьбой, этической беседой, рассказом. С младшими подростками разъяснительный подход может быть эффективным. Советы взрослого младший подросток воспринимает как вмешательство в свою личную жизнь. Преодолеть этот барьер помогают вопросы типа "как ты думаешь, как тебе кажется, как бы тебе хотелось?": фразы "Может быть, ты попробуешь, а потом решишь" и т. д.

Во вторую группу методов относят упражнение, т.е. практическую деятельность, способствующую формированию поведения и снятию психоэмоционального поведения. Эти методы реализуются через приучение, упражнение, игру, создание воспитывающих ситуаций. (*Приложение №1*)

Так как сильные эмоции вызывают мышечное напряжение в теле, лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка. Необходимо использовать, прежде всего методики, подразумевающие физическую активность ребенка. Это «Самомассаж в игровой форме», физкультминутки, пальчиковая гимнастика, энергетические упражнения. Ниже приведены примеры наиболее действенных техник.

**Самомассаж.** Известно, что массаж улучшает крово и лимфообращение, снимает гипертонус мышц, а также уменьшает выработку кортизола (гормона стресса), что в результате способствует появлению хорошего настроения. Таким образом, массаж является хорошим средством для нормализации психоэмоционального состояния школьников.

### ***Пальчиковая гимнастика.***

Пальчиковая гимнастика дает ребёнку возможность ощутить радость телесного контакта, почувствовать свои пальцы, ладонь, локоть, плечо; осознать себя в системе телесных координат. Это развивает у ребенка уверенность в себе и предотвращает возможность возникновения в дальнейшем различных неврозов.

### ***Физкультминутки.***

Важно помнить: физкультминутка, направленная на снятие психоэмоционального напряжения должна включать в себя движения, расслабляющие мышцы – потягивания, растяжки, чередование напряжения и расслабления. Чаще необходимы спокойные упражнения, когда ребенок должен сосредоточиться на своих ощущениях. К примеру такие:

- Потянитесь руками в разных направлениях. Сначала – как будто вы что-то хотите достать. Можно «срывать яблоки с веток», не сходя с места. А теперь выполняйте отталкивающие движения. Сначала вытяните руки вперед и растяните область между лопатками, одновременно с прогибом в груди. То же самое в других направлениях.
- Растяните мышцы шеи – просто опустите голову и немного покачайте из стороны в сторону. Потом наклоните шею поочередно к одному и другому плечу, при этом не поднимая их.
- Стоя прямо, вытяните руки вверх, ноги поставьте на ширину плеч. Покачайтесь на ветру, будто вы гибкая ива, растягивая боковые стороны тела.

Многие психологи рекомендуют для стабилизации психоэмоционального состояния ребенка использовать следующие приемы:

1. приемы арт-терапии, используемые в коррекционной работе выполняют как терапевтическую, так и диагностическую функции. Рисование, лепка предоставляют возможность для выражения агрессивных чувств в социально приемлемой манере, они являются безопасными способами разрядки напряжения. Эти приемы ускоряют процесс коррекционной работы, т. к. внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем вербально. Это могут быть различные тематические рисунки ("Я", "Моя семья", "Друзья", "Я в школе" и пр.), раскрашивание готовых рисунков. Приемы арт - терапии могут способствовать также возникновению чувства внутреннего контроля и порядка, так как они приводят к необходимости выбора формы и цвета.

2. Говоря об использовании игровой психотерапии, В. Экслейн сформулировала следующие принципы игровой психотерапии с эмоционально напряженными детьми: цель игры – помочь ребенку осознать самого себя, свои достоинства и недостатки, трудности и успехи; взрослый принимает ребенка таким, какой он есть, и устанавливает с ним непринужденные дружеские отношения; взрослый добивается того, чтобы ребенок говорил о своих чувствах как можно более открыто и раскованно; взрослый должен в кратчайшее время понять чувства ребенка, попытаться обратить внимание ребенка на самого себя, ребенок — "хозяин положения", нельзя ни торопить, ни замедлять игровой процесс; взрослый вводит лишь те ограничения, которые связывают то, что происходит во

время игры, с реальной жизнью; взрослый "зеркало", в котором ребенок видит себя самого. А. И. Захаров предложил схему игровой психотерапии: 1) беседа; 2) спонтанная игра, 3) направленная игра и внушение.

Использование танцевальной терапии в стабилизации психоэмоционального состояния преследует следующие цели: осознание собственного тела, его возможностей; повышение самооценки через развитие положительного образа тела; приведение членов группы в контакт с их чувствами путем установления связи чувств с движениями.

Третью группу составили методы стимулирования – поощрение и наказание. Сила воздействия поощрения и наказания на детей с ЗПР зависит от уровня воспитанности и оценки его учащимися, а также классным руководителем.

Наказание детей с ЗПР используют в том случае, когда ученик понимает степень своей вины и действует сознательно и злонамеренно. Используя наказание как систему воздействия на личность, педагог, классный руководитель должны помнить:

- не всякое наказание может решить поставленную задачу;
- наказание не дает права классному руководителю унижать личность ученика, требовательность должна сочетаться с уважением к личности;
- ученик должен знать, за что его наказали, как действовать в дальнейшем, понимать свою вину;
- нельзя применять коллективные наказания – запрещать просмотр фильма, лишать прогулки и тому подобного режимного момента;
- недопустимо наказывать за болезненные проявления.

Одним из направлений деятельности классного руководителя является работа с семьей, в которой растет, формируется и воспитывается ученик. При этом объектом профессионального внимания выступает не сама семья и не родители ребенка, а семейное воспитание. Именно в этих рамках рассматривается взаимодействие классного руководителя с родителями. Изучается семейная атмосфера, взаимоотношения, а затем выстраивается система работы.

Вывод: все перечисленные методы стабилизации психоэмоционального состояния детей с ЗПР используются комплексно и направлены на формирование сознательного нравственного поведения, положительных черт личности. При подборе методов необходимо исходить из специфической направленности конфликта, определяющего эмоциональное неблагополучие ребенка. При внутриличностном конфликте следует использовать игровые, психоаналитические методы, методы семейной психокоррекции. При преобладании межличностных конфликтов применяют групповую психокоррекцию, способствующую оптимизации межличностных отношений, с целью развития навыков самоконтроля поведения и смягчения эмоционального напряжения.

### *Приложение №1*

<b>Метод</b>	<b>Цель с точки зрения эмоционального состояния детей</b>	<b>Технология</b>	<b>Предполагаемый результат</b>
Словесные методы	Формирование у детей с ЗПР	Совет, просьба, этическая	У детей с ЗПР повышается самооценка, формируется навык

	самооценки, регуляции поведения, снятие психоэмоционального напряжения	беседа, рассказ	умения строить межличностные отношения. Создается благоприятная коммуникативная среда, которая обеспечивает соответствующее возрасту развитие подростка, стимуляцию его познавательной деятельности, коммуникативных функций речи, активное воздействие на формирование общеинтеллектуальных и общедеятельностных умений.
Упражнение	Главная цель метода упражнения – помочь ему так построить познание самого себя, чтобы оно стало действенной силой благоприятного саморазвития.	Самомассаж, пальчиковая гимнастика, физкультминутки, арт-терапия, игровая терапия, танцевальная терапия	Предупреждение психофизических перегрузок, эмоциональных срывов; создание климата психологического комфорта, обеспечение хороших результатов во фронтальной и индивидуальной работе школьников.
Стимулирование – поощрение и наказание	Обеспечивать достаточно высокий уровень развития, воспитания и обучения всех детей, преодоление трудных жизненных ситуаций.	Беседа, рефлексия	Поведение ребенка приобретает черты произвольности, намеренности, осмысленности, способности следовать определенным правилам и нормам. Основным для развития произвольности в этом возрасте является способность не только руководствоваться целями, которые ставит взрослый, но и умение самому ставить цели такого рода, а в соответствии с ними – самостоятельно контролировать свое поведение и деятельность.

**5. Физкультминутка как средство улучшения эмоционального состояния учащихся на уроках биологии.** – учитель биологии Селиванова Н.А.

Учебно-воспитательный процесс требует от учащихся большого напряжения сил. Возникающие нагрузки в школе, требующие от детей физической, интеллектуальной мобилизации, вызывают уже к началу ноября переутомление, проявляющееся общим снижением работоспособности, успеваемости, появлением частых головных болей, расторможенности в физическом смысле, снижается мышечный тонус, повышается заболеваемость. Одним из факторов, позволяющих приблизить школьную среду к естественной среде обитания ребенка, является оптимизация двигательного режима ученика. Двигательная активность ребенка, столь же естественная для него, позволяющая регулировать его мироощущения, накапливать свой жизненный опыт становится резко



дефицитной в условиях школы, ограничивается не только формой (поза сидя), но и временем. А ведь психологами доказано давным-давно, что психическое напряжение может быть сброшено только посредством движения.

На уроках возможности учителя ограничены временными рамками. Поэтому одной из малых форм занятий по повышению двигательной активности, вводимых в структуру урока, является физкультминутка. Длительность физкультминутки обычно составляет на уроках теоретического цикла 2-3 минуты и включает комплекс из 3-5 правильно подобранных физических упражнений, повторяемых 4-6 раз. Выполняемые упражнения должны прежде всего дать нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствовать расслаблению мышц, выполняющих значительную статическую или статико-динамическую нагрузку. Мне, как учителю-предметнику работающему с детьми разного возраста (5-11 классы), при составлении комплекса упражнений физкультминутки приходится учитывать не только возрастные, но и психолого-физиологические особенности данной категории учащихся, а также биоритмологический оптимум работоспособности школьников в течение дня, разных дней учебной недели, тип и методы урока, преобладающие формы деятельности учащихся на уроках.

Мой опыт работы свидетельствует о том, что при преобладающем виде деятельности на уроке - письме (письменная контрольная работа, конспектирование, составление схем, диаграмм, лабораторные и практические работы) мышцы ребенка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в длительном статическом напряжении. Поэтому я использую:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук.

Другой вариант преобладающего вида деятельности – чтение. С целью расширения зрительно-пространственной активности в режиме школьного урока использую гимнастику для глаз В. Базарнова.

Если преобладающий вид деятельности на уроке – слушание и говорение (рассказ, беседа, лекция), а работа над слухом благотворно воздействует на органы зрения, то на данном уроке использую гимнастику для слуха.

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры большого полушария мозга, активизируют детей на уроке, поэтому я зачастую использую дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой. При проведении физкультминутки мною учитывается специфика предмета «Биология».

Уроки морфологического содержания проводятся на основе наблюдения раздаточного или демонстрационного материала с преобладанием наглядных и практических методов (раздел «Класс птицы», тема «Внешнее строение птиц» 7 класс) используется комплекс упражнений, корректирующих осанку, или гимнастика для улучшения мозгового кровообращения.

Уроки анатомического содержания немислимы без организации работы учащихся с микроскопом, т. е. используются практические методы (раздел «Клеточное строение организмов», тема «Строение клетки» 6 класс). На данных уроках провожу комплекс упражнений для снятия утомления мышц глаз, утомления мышц плечевого пояса.

Уроки физиологического содержания проходят с обязательным использованием эксперимента. В практике обучения эксперимент чаще применяется в качестве

демонстрации, т. е. на уроке преобладают наглядные методы (раздел «Пищеварение», тема «Действие слюны на крахмал» 8 класс), провожу комплекс упражнений восточной энергетической гимнастики.

На уроках экологического содержания изучаются разнообразные взаимосвязи организмов со средой путем рассматривания живых объектов, гербарных экземпляров или коллекций, просмотра учебных кинофильмов и нахождения причин, обуславливающих наблюдаемые явления, т. е. преобладают наглядные и словесные методы (раздел «Организм и среда», тема «Адаптация организмов к различным условиям среды» 9 класс). Проводится комплекс упражнений общего воздействия.

Время начала физкультминутки выбираю, ориентируясь на состояние, когда у значительной части учащихся начинается проявляться утомление (рост числа отвлечений, двигательного беспокойства, потеря внимания и интереса и т.д.). В течение урока провожу 1-2 физкультминутки, они обязательны на третьем и последующих уроках. Комплекс упражнений меняю 1 раз в триместр, начиная с 6-го класса, привлекаю к проведению специально подготовленных учащихся.

Очень важно обеспечение позитивного эмоционального настроения во время проведения физкультминутки и выработка для каждого класса 2-3 условных вербально-поведенческих знака («якоря»), позволяющих быстро и эффективно переключить школьников на другой режим деятельности.

В рамках исследовательской работы мною проводилось тестирование среди учащихся 6, 9 классов на протяжении двух лет по методу семантического дифференциала (на примере диагностики самооценки Дембо-Рубинштейна) с целью определения эмоционального состояния учащихся до и после проведения физкультминутки. Ученикам было предложено определить своё эмоциональное состояние перед и после проведения физкультминутки с помощью шкалы.

Класс (2015-2016 уч. г.)	Улучшение	Без изменений	Класс (2016- 2017уч. г.)	Улучшение	Без изменений
5 А	62,5%	20,3%	6 А	63%	21%
5 Б	86%	11,2%	6 Б	87%	12%
8 А	74,5%	8,2%	9 А	77%	9%
8 Б	58%	22%	9 Б	60%	24%
8 В	79%	6%	9 В	80%	8%
8 Г	53%	9,8%	9 Г	55%	10%
Средний показатель	68,8%	12,9%		70,5%	14%

Анализ полученных данных показал несомненность влияния физкультминуток на

улучшение эмоционального состояния школьников (наблюдается положительная динамика), т.е. такие паузы не только снимают физическое напряжение, но и осуществляют психологическую коррекцию эмоционального состояния школьников. Конечно, однозначно о существенном влиянии физкультминуток на эффективность учебного процесса не приходится говорить, но то, что это влияние присутствует, очевидно.

## Литература

1. Информационно-аналитическая справка по организации обучения детей с ОВЗ в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях г.о. Тольятти; Материалы круглого стола «Обучение детей с ОВЗ на территории самарской области: вопросы и проблемы. 5 апреля 2016 г.
2. Актуальные проблемы диагностики задержки психического развития / Под ред. К.С. Лебединской - М., 2006.
3. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций., «АПН»в работе с детьми с ЗПР наиболее эффективными являются упражнения и дидактическая игра.
4. Дети с задержкой психического развития. / Под ред. Т.А. Власовой, В.И. Лубовского - М., Н. А. Цыпиной. Науч.-исслед. ин-т дефектологии Акад. пед. наук СССР. М, Просвещение, 1984.
5. Костенкова Ю.А., Триггер Р.Д., Шевченко С.Г. Дети с задержкой психического развития: особенности речи, письма, чтения. – М., «Школьная пресса», 2009.
6. Соколова Е.В. Психология детей с ЗПР / Е.В. Соколова. - М.: АРКТИ, 2009.
7. Технология коррекционно-развивающего обучения детей с задержкой психического развития / Под редакцией С.Г. Шевченко. - Самара: Издательство Самарского ИПК ПРО, 2008.
8. Никишина В.Б. Практическая психология в работе с детьми с задержкой психического развития: Пособие для психологов и педагогов / В.Б. Никишина - М.: Владос, 2003.
9. Шмаков С.А. Игра учащихся как педагогический феномен культуры / С.П. Шмаков. – М.: Педагогика, 2001.
10. Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / М.Р. Битянова. – СПб.: Питер, 2002.