**ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОРРЕКЦИОНО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ.**

«Забота о  человеческом здоровье,  
тем более здоровье ребенка – … это, прежде всего,  
забота о гармонической полноте всех физических и  
духовных сил, и венцом этой гармонии является  
радость творчества».  
*В.А. Сухомлинский*

     Здоровье – одна из важных составляющих жизни человека, которая формируется, начиная с самого рождения. От того, как в процессе роста и воспитания складываются жизненно важные привычки и навыки, зависит здоровье каждого отдельного человека и здоровье общества в целом.

      При поступлении ребенка в школу повышается  нагрузка на весь организм. Именно поэтому охрана и укрепление здоровья обучающихся является не только важной медицинской проблемой, но и актуальной педагогической задачей.

       В последние годы всё чаще поднимается вопрос о значимости здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

     Здоровьесберегающие технологии – это система  воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий для сохранения, укрепления и развитии духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья школьников.

     При использовании здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе необходимо соблюдать следующие принципы:

– не навреди!

– принцип непрерывности;

-соответствие содержания и организации образовательной деятельности возрастным и индивидуальным особенностям ребенка с учетом сопутствующих заболеваний.

    Применение данной технологии обусловлено рядом причин, приводящих к снижению здоровья учащихся:

-интенсификация процесса обучения,

-перегрузка учащихся, снижение двигательной активности,

-отсутствие ценностного отношения к собственному здоровью в семье и обществе в целом;

-несформированность навыков ЗОЖ, отсутствие ценностного отношения к здоровью;

-“плохая” экология.

        Дети с   интеллектуальными нарушениями, с которыми я работаю,  имеют нарушения центральной нервной системы различной степени, отклонения в психоэмоциональной сфере, нарушения в опорно-двигательной и дыхательной системе, имеют различные хронические и соматические заболевания. Это затрудняет восприятие, ослабляет познавательную деятельность, снижает работоспособность, ориентацию в практической деятельности.

      Поэтому первым и самым главным направлением работы педагога является защита, сохранение и развитие здоровья ученика.

     Работая с детьми с интеллектуальными  нарушениями,  определила для себя **цель**применения здоровьесберегающих технологий – обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков здорового образа жизни.

**Задача** сохранение и укрепление здоровья как физического, так и психологического, приобщение детей к здоровому образу жизни в моей работе является одной из приоритетных.

    Цель и задачи здоровьесберегающей технологии реализую через применение её разнообразных видов:

**1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**

***Дыхательная гимнастика*** – это система упражнений на развитие речевого дыхания.

Дыхательная гимнастика направлена на решение следующих задач:

– насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме;

-повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы;

– нормализация и улучшение психоэмоционального состояния организма;

-развитие силы, плавности и длительности выдоха.

    Оборудование для развития дыхания, является частью предметно-развивающей среды (вертушки, мыльные пузыри, игрушки-тренажеры…).

В работе с детьми использую дыхательные упражнения с удлиненным, усиленным выдохом (вдох через нос).  Проводится в различных формах оздоровительной работы,  на физ. минутках.

***Динамические паузы*** – включают в себя физкультминутки, физические и игровые упражнения, которые провожу во время занятий и самоподготовки. Время проведения 2-5 минут. Использование физкультминуток во время самоподготовки  и проведения  воспитательного занятия способствует снижению утомляемости у детей, а также активизируется мышление и повышается умственная работоспособность. Динамические паузы используются с элементами гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.

***Пальчиковая гимнастика.***Развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук.  Третья часть всей двигательной проекции в коре головного мозга занимает проекция кисти руки. Поэтому тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка. Воздействуя на тонус руки ребёнка, с помощью комплекса пальчиковой гимнастики, происходит прямое воздействие на тонус речевого аппарата.   Провожу индивидуально, либо с группой детей ежедневно в любой удобный момент, в виде движений пальцев рук в сочетании их с речью, обычно в стихотворной или игровой форме.

***Упражнения для глаз***  проводятся с целью укрепления мышц глазного  яблока, снятия зрительной нагрузки.  Её хорошо проводить как утром, так и вечером. Главное — ежедневно. Очень важно создать  при этом благоприятную, спокойную атмосферу и заинтересовать ребёнка происходящим действием.

***Подвижные и спортивные игры*** провожу как часть физкультурного занятия, на прогулке, в игровой комнате, в спортивном зале. Игры подбираю в соответствии с возрастом детей и их психофизическими особенностями.

***Релаксация*** направлена на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник.

     Релаксация – произвольное  или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.   Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние и т.д. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

1. **Технологии обучения здоровому образу жизни.**

***Утренняя гимнастика.***

  Провожу ежедневно 7-10 минут. Утренняя гимнастика начинается с разогрева организма посредством движений. Во время гимнастики повышается эмоциональный тонус, который является результатом мышечной радости от движений в коллективе сверстников. Снимается напряжение от пробуждения после ночного сна, собирается внимание, дисциплинируется поведение.   Приучаю самостоятельно и с удовольствием двигаться. Комплекс составляю так, чтобы движения были направлены на разминку всех суставов организма, позвоночника, различных групп мышц. Обязательно включаю упражнения на дыхание.

***Формирование культурно-гигиенических навыков.***

    Воспитание у детей привычек к чистоте, порядку, навыков культуры еды, как необъемлемой части культуры поведения. Задача эта сложная, требующая систематичности, большого терпения, единства требований со стороны взрослых. Необходимо сделать этот процесс доступным, интересным, увлекательным. Обширное умывание (руки до локтя, воротниковая зона и лицо) является частью КГН, эффективное расслабляющее и закаливающее мероприятие.

***Серия занятий о здоровье:*** «Встреча с Мойдодыром», акция «Быть здоровым – это стильно!», «СПИДу – нет», «Дни здоровья», декада по здоровьесбережению, беседы-минутки по привитию гигиенических навыков, встречи с медработником школы и другие. Циклы данных занятий направлены на формирование представлений детей о здоровом образе жизни. У детей формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье, расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.

***Самомассаж***– это массаж, выполняемый  самостоятельно. Это дозированное механическое раздражение тела человека, выполняемое  руками с помощью специального оборудования: массажные мячики, грецкие орехи, прополис, бусы, бигуди, деревянные массажеры, массажеры с горохом, фасолью. Проводится в игровой форме ежедневно в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

***Активный отдых* –** это физкультурный досуг, походы, прогулки, спортивно-оздоровительные праздники, спортивные эстафеты, военно-спортивный турнир.

1. **Коррекционно-развивающие  технологии.**

***Технология музыкального воздействия***. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии).

***Артикуляционная гимнастика*** – это система упражнений для развития речевых органов. Цель такой гимнастики – выработка полноценных движений речевых органов, необходимых для правильного произношения звуков и подготовка речевого аппарата для речевой нагрузки. Проведение артикуляционной гимнастики способствует рождению правильных звуков и усвоению слов сложной слоговой конструкции.

***Логоритмика.***  Это форма активной терапии, в которой преодоление речевых нарушений идет путем развития двигательной сферы ребенка в сочетании со словом и музыкой.  Логоритмика оказывает влияние на общий тонус, на моторику, настроение, способствует тренировки подвижности нервных центров ЦНС и активизации коры головного мозга; развивает внимание, его концентрацию, объем, устойчивость, распределение и память, зрительную, слуховую, моторную,   ритм благоприятно влияет на различные отклонения в психофизической сфере детей с нарушениями речи .

***Психогимнастика*** (мимика и пантомимика). Мимика тесно связана с артикуляцией. Изображение на лице различных эмоций способствует развитию у ребенка не только мимической, но и  артикуляционной моторики.

***Сказкотерапия***. Использую для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми.

***Современная арт-терапия*.**Арт-терапия – позволяет коррегировать отклонения и нарушения личностного развития (агрессивности, негативизма, раздражительности). Арт-терапия является хорошим способом социальной адаптации детей с ОВЗ, она дает им возможность более активно и самостоятельно участвовать в жизни общества.

     Применение вышеперечисленных здоровьесберегающих технологий при проведении коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ, а также создание наиболее  разнообразной,  интересной для ребенка развивающей среды способствует:

-снижению  уровня заболеваемости, перегрузки учащихся,  повышению работоспособности, активности учащихся на уроке, выносливости детей;

-развитию психических процессов;

-формированию, развитию двигательных умений и навыков, общей и мелкой моторики;

 -формированию  осознанного отношения к своему здоровью, устойчивого  представления о здоровье, ЗОЖ, факторах, оказывающих позитивное  и негативное влияние на здоровье;

– повышает результативность воспитательно-образовательного процесса,

-и в итоге способствует социальной адаптации детей с ОВЗ.