**Использование современных здоровьесберегающих технологий при занятиях у детей с интеллектуальными нарушениями в ДЮСШ**

В **современном** обществе сохранение и укрепление **здоровья** является очень актуальной проблемой. К сожалению, уже в дошкольном возрасте дети имеют в своем **развитии** те или иные отклонения. В последнее время все чаще отмечается рост числа обучающихся с нарушениями в психическом и соматическом **развитии**, требующих к себе пристального внимания специалистов. Одну из таких групп составляют дети с интеллектуальными нарушениями. Психологи рассматривают их состояние как пограничное между нормой и патологией, которое при отсутствии коррекционно-профилактических мероприятий может привести к необратимым последствиям. Любое нарушение в ходе **развития** ребёнка отрицательно отражаются на его деятельности и поведении, а значит, на формировании личности в целом. Поэтому в течение всего учебного года в работу тренера-преподавателя необходимо включать **здоровьесберегающие технологии**, способствующие интегрированному воздействию, а также достижению устойчивого стабильного результата.

В федеральном государственном образовательном стандарте *(ФГОС)* одной из первых задач выделена задача «охраны и укрепления **физического и психического здоровья детей**», а также немаловажной является задача «обеспечения равных возможностей полноценного **развития** каждого ребенка независимо от **психофизиологических особенностей**(в том числе ограниченных возможностей **здоровья**»). Сохранение и укрепление **здоровья**, как на специально организованной непосредственной игровой деятельности, так и в свободное время особенно важны для **детей** с ограниченными возможностями **здоровья**, поскольку они соматически ослаблены, многие имеют хронические заболевания, кроме того, по сравнению со сверстниками, дети испытывают повышенную интеллектуальную нагрузку.

В своей работе по **физическому развитию детей** важную роль уделяю **здоровьесберегающим технологиям**. Наблюдая, на своих занятиях за детьми с интеллектуальными нарушениями для себя отметила, что они не способны выдерживать нагрузку в течение 30 минут из-за быстрой утомляемости, низкой работоспособности. Все это быстро приводит к снижению интереса к заданиям, проявлениям негативных эмоциональных состояний, вялости у одних **детей** и возбудимости у других, в отказе от выполнения **физических упражнений**. В связи с этим стараюсь варьировать длительность занятия в зависимости от утомляемости и активности **детей**.

При подборе упражнений обязательно учитываю их сложность и **физиологическую** и возрастную возможность **детей**. Они быстро утомляются, снижается внимание, теряется интерес к игре или занятию, что, конечно, отрицательно влияет на их эффективность. Особенно утомительна для **детей** длительная однообразная работа или упражнения, которые не вызывают у них живого интереса, а необходимые для их выполнения волевые усилия еще недостаточно **развиты**. Детям особенно нравятся упражнения и занятия с занимательным сюжетом, например: впереди болото, прыгаем как лягушата с кочки на кочку, летим как ласточки, перепрыгнем через веточки т. д. Все упражнения стараюсь проводить с музыкальным сопровождением, так как музыка положительно влияет на эмоциональное состояние **детей**, придает выразительность движениям и самому занятию.

При выполнении **физических** упражнений нельзя забывать о дыхании. Ведь правильное дыхание обеспечивает работу мозга, наполняет его кислородом, стимулирует дыхательную, сердечно-сосудистую систему. Именно поэтому после интенсивной двигательной нагрузки на своих занятиях я часто **использую** дыхательную гимнастику, обращаю внимание на носовое дыхание **детей**, знакомлю с видами дыхания поверхностное, глубокое. Дети увлеченно выполняют дыхательные упражнения со звукоподражанием, любят сдувать воображаемые снежинки или листочки.

Нельзя представить себе **развитие** ребенка без свежего воздуха, ведь всем известен факт, что солнце, воздух и вода благотворно влияют на детский организм. Поэтому много времени с детьми уделяем закаливанию. Часто проводим занятия, **развлечения на свежем воздухе**, подвижные игры, в летний период активно **используем обливание**, босохождение, солнечные и световоздушные ванны, ходьба по траве и песку, умывание рук и ног прохладной водой, ходьба по дорожке **здоровья** обеспечивает тренировку защитных сил организма.

Нарушения деятельности центральной нервной системы отражаются на величине выносливости, так как дети не могут длительное время противостоять **физическому** и психоэмоциональному напряжению, поэтому подобран комплекс элементов психогимнастики, что помогает формированию эмоционально-волевой сферы обучающихся с интилектуальными нарушениями.

Особенностью **использования** элементов психогимнастики, является создание образа (кошечки, гномики и т. д., находясь в котором ребенок через движение показывает его характер, настроение. Это способствует тому, что дети имеют возможность управлять своими эмоциями и действиями.

Большую роль на  занятиях играют релаксационные упражнения, они позволяют успокоить, снять мышечное и эмоциональное напряжение. Расслабление необходимо и при чрезмерной активности ребят, и при их явной вялости, которую можно даже назвать апатией. Ряд упражнений на релаксацию способен снять напряжение, улучшить самочувствие, повысить внимание и помочь лучше концентрироваться.

В своей работе, я также **использую гимнастику для глаз**, так как с введением информационных коммуникационных **технологий в нашу жизнь**, глаза **детей** стали испытывать серьезные нагрузки. Детям нравиться поморгать, зажмуриться, широко открыть глаза и посмотреть вдаль, интересно следить за пальчиком, который, то приближается к носу, то отдаляется от него, рисовать глазами фигуры в воздухе.

Активное времяпровождение, **развитие** коммуникационных навыков и умение расслабляться – это еще не все **здоровьесберегающие технологии**. В своей работе я также уделяю внимание **развитию навыков самомассажа**. Дети учатся массировать ладони, предплечья, кисти рук. Для этого **используются такие движения**, как поглаживания, вдавливание, растирание, похлопывание, пощипывание, разгибание-сгибание пальцев. Особенно детям нравиться **использовать массажные мячи**, шарики, сосновые шишки, орехи. Очень полезным является массаж лица, он повышает интеллектуальную деятельность.

Ни одна, даже самая лучшая **физкультурно- оздоровительная** работа не будет эффективной без взаимодействия с педагогами, дефектологом, психологом, медицинской сестры и конечно же родителей, которое осуществляется с помощью, консультаций, бесед, педагогических советов, совместных разработок. Систематически родители посещают тренировки, родительские собрания, вместе с ребятами активно принимают участие в **развлечениях**, спортивных праздниках.

Таким образом, **использование здоровьесберегающих технологий** можно считать основой образовательного процесса в ДЮСШ, эффективность которых определяется грамотной «встроенностью» в общую систему, направленную на благо **здоровья обучающихся**.