***Анализ результативности использования здоровьесберегающих технологий на практике учителя домашнего обучения.***

 Для анализа состояния физического и психического здоровья и оказания конкретной помощи обучающимся была проведена входная диагностика, с целью определения уровня физического и психического здоровья. Количество апробированных методов и диагностических методик изучения детей с отклонениями в развитии достаточно велико (диагностические комплексы Л.А.Венгера, С.Д.Забрамной, М.О.Гуревича и др.). Но в данной ситуации было проведено обследование состояния здоровья совместно с медицинским работником образовательного учреждения по общепринятым показателям.

 Таким образом, после проведения входной диагностики можно сделать вывод, что двое детей показали низкий уровень развития, достаточный уровень развития сформирован только у одного ребенка. Фалалеева И.

 Данные диагностики, как и мои наблюдения, подтвердили, что на всех занятиях необходимо уделять огромное внимание развитию и коррекции физических умений и навыков, а также отобрать эффективные средства и методы обучения физическим упражнениям, которые способствовали бы развитию физической выносливости и подвижности у детей с особыми образовательными потребностями.

*Первое условие.* Использование разнообразных методов и приемов, направленных на здоровьесбережение

 После изучения методической литературы, опыта коллег и других информационных источников были скомплектованы следующие сборники форм и приемов, адаптированных для моей работы:

«Здоровьесберегающие технологии» - обзор общепринятых приемов и методов.

«Логопедический массаж»

«Упражнения для психомоторного развития»

«Динамические паузы»

 Работая учителем индивидуального обучения, внедряя здоровьесберегающие технологии в урочное и в неурочное время, опираясь в своей работе на семью, ребёнка, пришла к выводу, что, решение поставленных задач, принципы здоровье сбережения, на которые я опираюсь дали возможность надеяться на получение результатов.

 Отсутствие нервных перегрузок и негатива в моей работе с обучающимся, создание ситуаций успеха в повседневной жизни и на уроках направлено на

Уроки физической культуры и лечебной физкультуры, уроки труда и участие в общественной жизни зависит от активного образа жизни и обеспечивает физическое здоровье.

 Данные выводы помогли определить составляющие здоровья обучающихся на дому, факторы, от которых зависит результат.

*Второе условие*:

Активно работаю с родителями (беседы, консультации, инструктажи):

Учу родителей развивать двигательную активность ребёнка, ловкость, правильную осанку.

Привожу аргументы в необходимости своевременного получения медикаментозного лечения, назначенного врачами. (Использование фиточаёв, приём витаминов, своевременные прививки.)

Знакомлю с принципами здорового полноценного питания и здорового образа жизни.

 Трудно переоценить родительскую любовь, поэтому всегда привлекаю родителей к работе по развитию способностей ребёнка, по его обучению правилам здоровьесбережения, и подчёркиваю, что важная проблема – это психологическая стабильность и микроклимат в семье. Моя педагогическая практика дала основание полагать, что учитель должен быть образцом для подражания. Это является так же условием получения хороших результатов при работе с семьёй и детьми с ОВЗ.

*Третьим условием* стал личностно ориентированный подход при составлении учебных планов и реализации их.

Физкультура обязательна для обучающихся с ОВЗ (в моём случае – лечебная физкультура). Уроки провожу всегда с учётом психофизических возможностей каждого ребёнка. Для одних воспитанников нагрузка в виде отжиманий, бега, а для других обучающихся это лёгкие упражнения и прогулка на свежем воздухе.

Формы и средства работы по здоровье сбережению, применяемые мной на уроках индивидуального обучения:

Гимнастики: пальчиковая, дыхательная, для глаз, артикуляционная.

Упражнения для осанки.
Массаж и самомассаж.

Музыкотерапия.

 Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия мышечного статического напряжения физкультминутки провожу примерно через 7- 10 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления. Физкультминутки провожу, учитывая специфику предмета, иногда с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность детей. В состав упражнений для физкультминуток включаю:

        упражнения для формирования правильной осанки;

        упражнения для укрепления зрения;

         упражнения для укрепления мышц кистей рук;

         упражнения для укрепления «мышечного корсета»;

         упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

На уроках большое внимание уделяю развитию мелкой моторики рук. Ещё Учёные, изучая деятельность детского мозга, психику, отметили большое стимулирующее значение функции руки. Установлено, что уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев. И если развитие движений пальцев отстаёт, то задерживается речевое развитие. Упражнения, направленные на работу кистей и пальцев рук, развивают речь, мышление ребёнка, в то же время, способствуя развитию самой кисти и пальцев рук. Упражнения для кистей рук способствуют оздоровлению всего организма. Их можно проводить с использованием разных предметов, таких как деревянные палочки, спички, очищенные от серы, карандаш, ручка. Эти упражнения снижают психическое напряжение, снимают утомляемость.

 Логоритмика. В связи с низкой мобильностью многих детей, из обучающихся на дому, для них необходимы занятия логоритмикой. Логопедическая ритмика это форма активной терапии, целью которой является преодоление речевых нарушений путём развития двигательной сферы ребёнка в сочетании со словом и музыкой. Ежедневное выполнение в одно время различных логоритмических упражнений (утренняя дыхательно-голосовая зарядка, упражнения на расслабление и др.) приучают к оздоровительному режиму дня. А под влиянием регулярного выполнения упражнений в организме происходит перестройка работы различных систем, например сердечно-сосудистой, дыхательной, рече-двигательной, познавательной сферы и др. Ритмические движения активизируют деятельность мозга, развивают слух, голос, общую и тонкую моторику, грацию и ловкость движений, мимику, пространственную организацию движений, дыхание и артикуляцию. Научить им ребёнка не трудно, зато, сколько от них удовольствия и пользы! Логоритмические упражнения применяю в любом возрасте и на любом уроке.

Дыхательная гимнастика: использую разные приёмы, среди них дыхательная гимнастика, направленная на успокоение – глубокий выдох, вдох через нос, задержка дыхания.

Гимнастика для глаз направленная на профилактику и коррекцию нарушений зрения. На каждом уроке стараюсь использовать упражнения для глаз с целью профилактики улучшения зрения. Упражнения выполняются сидя на стуле, спина прямая, руки лежат на коленях. Каждый раз по мере выполнения отдельных упражнений фиксируется взгляд на каком – нибудь предмете. Это способствует концентрации зрения. Использую гимнастику для глаз: «Вверх – вниз, влево – вправо». Двигать глазами вверх – вниз, влево – вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти. «Круг». Следить за рукой учителя, выводящей круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки. «Рисование носом», «Раскрашивание», «Часики» и другие.

 Для оздоровления детей организую, оптимальный двигательный режим (зарядка до уроков, подвижные перемены, динамические паузы, физминутки, гимнастика для глаз, развития мелкой моторики, сохранения осанки). Привлекаю всех учащихся к занятиям, способствующим укреплению здоровья, таким как прогулки на свежем воздухе, экскурсии, походы, игры, провожу дни и часы здоровья. Большое внимание уделяю просветительской работе с учениками и родителями по формированию культуры отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. Важным считаю и создание хорошего психологического климата на уроке. Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность ребёнка заметно повышается, что в конечном итоге приводит к более качественному усвоению знаний, и как следствие к более высоким результатам.

 Среди неспецифических методов профилактики и коррекции состояний и ситуаций риска в развитии ребенка игра выделяется как деятельность, наиболее полно удовлетворяющая потребностям педагогической практики и самих учеников. Поэтому в работе с детьми, имеющими отклонения в развитии, игра становится не просто универсальным, а оптимальным психолого-педагогическим средством, которое позволяет всесторонне влиять на их развитие.

 И как один из результатов на сегодняшний день мои воспитанники могут рассказать о пользе зарядки и соблюдения режима каждого дня. У большинства детей уже выработалась привычка делать упражнения на осанку, во время урока, чувствуя усталость дети могут сказать, что им хочется отдохнуть и провести физминутку. Начала работать по составлению программы «Разговор о правильном питании» с целью расширения знаний детей о гигиене питания, о правилах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования представления о правилах этикета, расширения знаний об истории и традициях своего народа.