**«Использование здоровьесберегающих технологий в обучении детей с интеллектуальными нарушениями».**

Занимаясь обучением школьников, имеющих  стойкое, необратимое снижение познавательной деятельности в результате органического поражения центральной нервной системы (умственная отсталость) и сопутствующими заболеваниями, остро встает вопрос о соблюдение условий здоровьесбережения при проведении уроков. Соблюдение условий здоровьесбережения и формирование культуры здорового образа жизни является необходимым при проведении уроков со школьниками с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), поскольку оно направлено не только на охрану физического здоровья детей с ОВЗ, но и на сохранность их психического состояния, на развитие и коррекцию высших психических функций.

**Здоровьесберегающие технологии** – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие все факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

**Цель** здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Основные задачи**:

* сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
* научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
* сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;
* обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

**Здоровьесберегающий урок** – это урок, на котором педагог обеспечивает доброжелательную творческую атмосферу, высокую работоспособность учащихся, профилактику раннего и выраженного утомления, поддерживает внимание, и интерес детей, рационально использует и чередует формы, методы, приемы и способы обучения, что позволяет учащимся легче переносить учебные нагрузки, снизить риск ухудшения здоровья. Дети с нарушением интеллекта с трудом включаются в процесс урока: поверхностно воспринимают учебный материал, не всегда выполняют самостоятельные задания без специальной помощи, быстро утомляются, их словарный запас на 20-30% ниже, чем у детей нормы. Отставание от сверстников особенно заметно в их мышлении: они затрудняются анализировать, обобщать, систематизировать и классифицировать. Они остро реагируют на неудачи, отличаются неустойчивостью эмоциональноволевой сферы, перепадами настроения. Только правильная организация урока оказывает большое влияние на функциональное состояние организма детей и их работоспособность.

Из вышеизложенного следуют **принципы здоровьесберегающего урока**, которые направлены на укрепление физиологического и психологического здоровья. Это:

* принцип двигательной активности;
* принцип оздоровительного режима;
* принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания;
* принцип психологической комфортности;
* принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка.

Для реализации этих принципов необходимо на уроках использовать современные педагогические здоровьесберегающие технологии. В работе с обучающимися с нарушенным интеллектом следует правильно сочетать умственную и физическую нагрузки.

Очень важны **гигиенические условия в классе**: чистота, температура и свежий воздух, рациональное освещение класса и школьной доски, отсутствие неприятных звуковых раздражителей. Нужно отметить, что утомляемость обучающихся и риск психологических расстройств в большей степени зависят от соблюдения этих простых условий.

**Создание благоприятного психологического климата**, мотивационной установки, эмоционального настроя обучающихся во многом предполагает успешное проведение урока. Это может быть какое-то небольшое стихотворение, подсказывающее тему сегодняшнего урока или элементы психогимнастики. Также в организационную часть урока может быть включена речевая гимнастика и упражнения, корригирующие психофизические недостатки умственно-отсталых  обучающихся. В речевую гимнастику входят короткие по содержанию динамичные стихотворные тексты, которые способствуют подготовке к работе артикуляционного аппарата. Проговаривание стихотворений с первых минут урока настраивает школьников на рабочий лад, создавая обстановку интересного речевого общения. Все коррекционно-развивающие упражнения проводятся кратковременно, в оживлённой обстановке. При этом осуществляется индивидуальный подход к обучающимся, в результате которого формируется эффект успешности каждого ребёнка. Введение данного этапа в структуру урока создаёт положительную мотивационную ситуацию к дальнейшему обучению и способствует плавному переходу к следующему этапу урока. Также необходимо включение в каждый урок мотивации на ведение здорового образа жизни, примеров для воспитания культуры здоровья, создание условий для личностного осознания ценности здоровья.

**Рациональная организация урока** – важная составная часть здоровьесберегающей работы. Здесь необходимо чередование различных видов учебной деятельности: актуализация опорных знаний, письмо, чтение, слушание рассказа учителя, рассматривание наглядных пособий, просмотр презентаций, видеофрагментов, ответы на вопросы, практические занятия и т.д. Нормой должно быть не менее 5-7 видов за урок, поскольку однообразность урока способствует утомлению обучающихся.

**Физкультурные минутки и физкультурные паузы** являются обязательной составной частью любого урока или занятия. Здесь следует обращать внимание на их содержание и продолжительность, на эмоциональный климат во время проведения и наличие желания у школьников их выполнять. Такие виды отдыха помогают снять усталость, эмоциональное напряжение, оживляют урок, предупреждают нарушения осанки. Физкультминутка как элемент двигательной активности предлагается обучающимся для переключения внимания на другой вид деятельности. Следует использовать различные виды физкультминуток: оздоровительно-гигиенические, физкультурно-спортивные, подражательные, двигательно-речевые и т.д.

В состав упражнений для физкультурных минуток входят: упражнения по формированию осанки, укреплению зрения, мышц рук, отдых позвоночника, упражнения для ног, пальчиковая гимнастика, релаксационные упражнения для мимики лица, дыхательная гимнастика, психогимнастика.

На уроках математики, письма и развития речи, ручного труда и изобразительного искусства полезно проводить **пальчиковую гимнастику**, которая служит массажем для кистей рук, снимает напряжение с мышц рук, укрепляет мелкую моторику.

**Использование кинезиологических упражнений.**

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Под влиянием кинезиологических упражнений в организме происходят положительные изменения, укрепляется психическое здоровье детей, снижается утомляемость, повышается способность к труду на уроке. Виды кинезиологических упражнений: - растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость); - дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность; - глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма; - упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения. Максимально допустимая продолжительность времени нахождения в одной позе – 20-25 минут. Ребенок сидит на уроке 40 минут. Кинезиологические упражнения проводятся на всех уроках без исключения в качестве динамических пауз. Время проведения 3-5 минут. Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия: - занятия проводятся в начале, середине урока; - занятия проводятся ежедневно, без пропусков; - занятия проводятся в доброжелательной обстановке; - от детей требуется точное выполнение движений и приемов; - упражнения проводятся стоя или сидя за партой; - все упражнения выполняются вместе с детьми, постепенно увеличивая время и сложность. Во время урока проводить такие упражнения можно только в том случае, если идет стандартная учебная работа. Творческую деятельность прерывать кинезиологическими упражнениями нецелесообразно, лучше упражнения провести перед началом творческой деятельностью обучающихся. Если же учащимся предстоит интенсивная умственная нагрузка, выполнение самостоятельных, контрольных работ то комплекс упражнений также проводить в начале урока. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. Поэтому, надо помнить, что неподвижный ребенок не обучаем и не ругайте его за излишнюю двигательную активность на уроке.

Систематическое выполнение упражнений **дыхательной гимнастики** обеспечивает прекрасное лечебно-профилактическое действие, дыхательная мускулатура обретает силу и выносливость, в организме нормализуется кровообращение. Дыхательная гимнастика снимает усталость головного мозга, очищает лёгкие, в результате чего во все уголки организма поступает кислород. Дыхательная гимнастика помогает обучать школьников правильно дышать. Во время дыхательной гимнастики мы учимся глубокому носовому вдоху, быстрому и бесшумному вдоху носом и ртом одновременно, следим за тем, чтобы дыхание было бесшумным, а плечи во время вдоха и выдоха должны быть свободно опущены.

Смена динамических поз положительно сказывается на работоспособности обучающихся, помогают лучше запоминать учебный материал, концентрировать своё внимание, снимать усталость после длительной работы с учебником, стрессы и т.д.

Во время урока полезно проводить короткие **релаксационные упражнения для мимики лица:**

* сморщить лоб, поднять брови (удивиться);
* нахмуриться, расслабить брови (рассердиться);
* расширить глаза (страх);
* расширить ноздри (вдыхаем запах);
* зажмуриться;
* поднять верхнюю губу, сморщить нос (презрение);
* оскалить зубы, ослабить щёки и рот (улыбка).

Очень важна на каждом уроке **профилактика и коррекция нарушений зрения.**Зная, что в школьном возрасте орган зрения находится в стадии интенсивного развития и главной его особенностью является наличие так называемой дальнозоркой рефлексии, а наиболее физиологической нагрузкой для глаз является рассматривание удалённых предметов, я время от времени создаю на уроке предпосылки для интенсивного сосредоточения взгляда детей вдаль. Это позволяет снять напряжение с глазных мышц, долгое время работающих в режиме ближнего зрения.Упражнения выполняются сидя на стуле, спина прямая, руки лежат на коленях.

Создание образовательной среды, которая обеспечивает ликвидацию стрессообразующих факторов на уроке, индивидуальных подход к обучающимся, позволяющий создать для каждого ребёнка ситуацию успеха в любых видах деятельности, творческий характер образовательного процесса с использованием активных и разнообразных форм и методов обучения, рациональная организация двигательной активности позволяет повысить адаптивные возможности детского организма, а значит, стать средством сохранения и укрепления здоровья.

Одной из главных задач специальной (коррекционной) школы VIII вида является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья учащихся с ограниченными возможностями здоровья, основ здорового образа жизни школьников средствами здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания.

**Изучение методической литературы по теме.**

* В. И. Ковалько. «Здоровьесберегающие технологии 1-4 классы. Москва «ВАКО», 2004 г.
* Образовательные здоровьесберегающие технологии. ( Опыт работы МО учителей начальных классов)
* В. И. Ковалько «Школа физминуток» (двигательный режим учащихся, физкультминутки на разных уроках, подвижные игры, оздоровительные упражнения).
* Использование ИКТ в обучении и воспитании.
* М.Макаров «Чтобы школьники росли здоровыми» Ж: «Воспитание школьников» № 1, 2005 г.
* Е. П. Митина «Здоровьесберегающие технологии: сегодня и завтра.» Ж: «Начальная школа» - № 6, 2006 г.
* Ф. Г. Мухаметова «Здоровьесберегающие технологии в классах коррекционно – развивающего обучения» Ж: «Начальная школа» № 8, 2006 г.
* Л. А. Шевченко « От охраны здоровья, к успеху в учёбе». Ж: «Начальная школа» № 8, 2006 г.