**Доклад на тему:**

**« Здоровьесберегающие технологии – основа образовательного процесса при работе с детьми с ОВЗ**»

**Введение**

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны. При воспитании детей с ОВЗ требуется систематическая работа по сохранению и укреплению здоровья детей. В школе уделяется большое внимание оптимальному использованию интеллектуального, творческого потенциала каждого. Необходимость комплексного подхода к организации здоровьесберегающего пространства для детей с ОВЗ не вызывает ни у кого сомнения.

Понимая необходимость работы по формированию, укреплению и сохранению здоровья своих воспитанников педагоги целенаправленно работают над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищут методы и приемы, адекватные особенностям развития детей с  нарушением интеллекта.

**Что такое здоровьесберегающие технологии?**

Здоровье - это состояние физического и социального благополучия человека.

Здоровьесберегающий процесс - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения детей.

Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность, включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач; наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов..

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

 Основные составляющие этой системы:

. Организация рационального двигательного режима воспитанников.

. Непрерывный  мониторинг состояния здоровья детей и своевременная помощь в коррекции возникающих отклонений.

. Организация рационального учебно-воспитательного процесса с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей с ОВЗ, а также в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

. Создание благоприятного психо-эмоционального климата в образовательном учреждении для комфортного пребывания детей с ОВЗ.

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

- не навреди!

- принцип непрерывности, т. е. систематически, постоянно;

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

Важно отметить, что эффективность достижения целей здоровьесбережения зависит от совместной работы медиков, педагогов и родителей.

**Виды здоровьесберегающих технологий используемые в работе с детьми с ОВЗ**

1. **Технологии сохранения и стимулирования здоровья, коррекционные технологии.**

**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 используем дыхательные упражнения с удлиненным, усиленным выдохом (вдох через нос).

Проводится в различных формах оздоровительной работы, на физ. минутках.

**Динамические паузы –**использование **физкультминуток**во время проведения воспитательного занятия способствует снижению утомляемости у детей, а также активизируется мышление и повышается умственная работоспособность.

Используется с элементами гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.

**Общеукрепляющая гимнастика** – это организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. 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. (Утренняя гимнастика перед завтраком).

**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. У детей с задержкой речевого развития очень часто наблюдается недостаточность двигательной сферы, в том числе недостаточная координация мелкой моторики пальцев рук. У таких детей развитие движений пальцев подготовит почву для последующего формирования речи. (игры и упражнения с перчатками и т. д.)

**Упражнения для глаз** проводятся с целью укрепления мышц глазного

Используется в  любое свободное время, во время занятий для снятия зрительной нагрузки.

**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..

**Релаксация -**специальный метод, появившийся за рубежом в 30-40-х гг.          ХХ века, направлен 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. Возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности.  Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение.. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

Проводится в любом подходящем, проветриваемом помещении. Использование зависит от состояния детей.

**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. Самомассаж стимулирует  обменные процессы в мышечной ткани, усиливает кровообращение в мышцах, улучшает питание тканей, снабжая  их кислородом. Проводится в течение дня, и в физкультурно-оздоровительной работе.

**Коррекционные технологии.**

**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.

Осуществляется в процессе НОД.

**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.

**Заключение.**

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

-повышению работоспособности, выносливости детей;

-развитию психических процессов;

-формированию, развитию двигательных умений и навыков;

-развитию общей и мелкой моторики;

-и в итоге способствует социальной адаптации детей с ОВЗ.