***«Здоровьесберегающие технологии, как необходимый аспект в***

***обучении и воспитании детей с ОВЗ в условиях ФГОС»***



***Подготовила: Морозова В.В., учитель ГБОУ ЛНР «АСШ № 12»***

***Алчевск, 2025г.***

**Здоровьесберегающие технологии, как необходимый аспект в**

**обучении и воспитании детей с ОВЗ в условиях ФГОС**

«Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто», - говорил древнегреческий философ Сократ в далеком прошлом, но его слова очень актуальны и в XXI веке.

В современном информационном мире мы добились новых достижений в науке и технике, начавшийся технологический переворот ведет нас к новой, научно-технологической цивилизации. Но, помимо положительных результатов, такая революция приводит и к отрицательным явлениям.

Повсеместно наблюдается ослабление здоровья человека. И, конечно, самыми уязвимыми, становятся дети, особенно дети с ограниченными возможностями здоровья. В настоящее время средства массовой информации открыто освещают эту проблему. Уровень общей заболеваемости российских детей увеличивается. Растет потребление наркотиков и психотропных веществ, причем наиболее значительный рост наблюдается среди детей из групп социального риска. Эпидемическим становится распространение ВИЧ-инфекции и вирусных гепатитов, болезней опорно-двигательной, эндокринной, сердечно-сосудистой системы. Остается серьезной проблемой заболеваемость туберкулезом. Выявлено нарушение осанки, различные по степени сколиозы, деформации грудной клетки, снижение мышечного тонуса. Значительное количество детей имеют выраженные нарушения психического и психологического статуса. Это выражается в нарушении поведения: реакции ухода, тревога, агрессия, правонарушения. У детей раннего возраста наблюдается социально-педагогическая запущенность, умственная отсталость, неврозоподобные и психопатические расстройства. Очень высок травматизм в быту и на дорогах.

Учитывая сложившуюся ситуацию, одной из приоритетных задач учебно-воспитательного процесса в коррекционной школе является сбережение и укрепление здоровья учащихся.

Низкий уровень психического и физического здоровья воспитанников с ОВЗ предопределяет внедрение здоровьесберегающих технологий, под которыми понимается система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающих важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения ее воздействия на обучающихся.

Основными критериями здоровьесберегающих свойств педагогической технологии являются:

1. успешность обучения (темп развития познавательных процессов: памяти, внимания, восприятия и мышления).
2. показатели здоровья(частота заболеваний, уровень физической культуры).
3. социальная адаптивность(сформированность социальных установок, степень социальной адаптации, уровень развития коммуникативных качеств).

С чего начать свою работу в данном направлении?

В первую очередь, необходимо составить карту здоровья каждого ребенка с ОВЗ, в которой необходимо отразить заболевания, психологические и психосоматические особенности и отклонения, если таковые имеются. Опираясь на карту, определить уровень интеллектуального развития (низкий, средний, высокий). Распределение по уровням дает возможность подобрать для каждого ученика индивидуальный подход. Это позволит решить главную задачу педагога, повысить учебную мотивацию, через создание благоприятной образовательной среды: атмосферы доброжелательности, создание ситуации успеха для каждого ученика. В этом случае немаловажную роль играет эмоциональный компонент мотивации (поощрение, оценивание малейшего положительного результата, установление добрых взаимоотношений между учителем и учеником).

Построить эффективные, психологически комфортные взаимоотношения поможет творческих подход к образовательному процессу (применение нетрадиционных, активных форм и методов на уроках и во внеурочной деятельности, например, использование информационные технологии, средства ТСО). Создание на уроках и внеклассных занятиях атмосферы эмоционально-положительного настроя дает возможность обеспечить успешную деятельность, повысить работоспособность и снизить утомляемость. Смена форм проведения уроков и занятий, от классического до нестандартного, снижает напряженность у ребенка, дает возможность найти свою нишу. Проводя нетрадиционные уроки, особенно связанные с применением компьютерных технологий, обязательно слабым ученикам заранее даю маленькие сообщения. Это всегда успех. Ребенок начинает чувствовать свою значимость, повышается самооценка, появляются положительные эмоции. Такой прием необходим не только для познавательного развития учеников, но и для их нормального психофизического состояния.

Для снятия напряжения и выполнения здоровьесберегающей составляющей проводятся динамические паузы: упражнения для глаз, опорно-двигательного аппарата, кистей рук, дыхательная гимнастика т.д. Для кистей рук используем следующие упражнения:

«Аплодисменты»

Сложить кисти рук ладонями внутрь. Поочередно отводить пальцы друг от друга, похлопывая пальцем о палец: мизинец правой руки о мизинец левой руки и т.д. Упражнение выполняется 15-20 секунд.

«Волны»

Пальцы сцеплены в замок. Поочередно открывая и закрывая ладонь, дети имитируют движение волны.

«Бабочка»

Подобные упражнения развивают воображение. Можно провести конкурс на лучшую сказку-упражнение для физкультминутки.

Бабочка спит в твоем кулачке. Вот она начинает медленно просыпаться. Сначала затрепетало маленькое крылышко (мизинец), потом - другое (безымянный палец). Наконец, запорхало большое крыло (средний палец). Крылышки быстро двигаются, но бабочка еще не взлетела, а сидит на ладошке другой руки. Подуй на нее! Полетела!

Детям очень нравятся упражнения с массажным шариком «СУ ДЖОК». «СУ ДЖОК» создан для того, чтобы человек мог поддерживать себя в состоянии здоровья, с помощью воздействия на определенные точки. Использование массажного шарика с металлическими кольцами эффективно сказывается на здоровье детей. С помощью колец удобно массировать пальцы - это оказывает благотворное влияние на весь организм.

Одной из используемых и очень эффективных, является гимнастика для глаз, разработанная профессором Аветисовым Э.С. Упражнения выполняются сидя в течение 3 – 5 минут.

1. Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед сделать выдох. (5-6 раз);
2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза и затем открыть веки. (5-6 раз);
3. Руки – на пояс, повернув голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. (5-6 раз);
4. Поднять глаза кверху, сделав ими круговые движения по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. (5-6 раз);
5. Руки – вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы руки опустить (выдох). (4 – 5 раз).
6. Смотреть прямо перед собой на дальний предмет 2 – 2 секунды, перевести взгляд на кончик носа 3 – 5 секунд. (6 – 8 раз);
7. Закрыть веки, в течение 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев.

Если систематически выполнять это упражнение, то оно не займет на уроке много времени.

Вот еще несколько упражнений для глаз, используемых на уроках.

«Бег глазами»

На кончик указки прикрепить искусственную бабочку и отправиться вместе с ней в путешествие. По просьбе учителя дети начинают «пробегать» глазами по заданной траектории. Упражнение выполняется стоя.

«Веселые рожицы»

Изображаем мордочки разных животных или сказочных персонажей. Ежик: губки вытянуты вперед – влево - вправо – вверх - вниз, затем по кругу в левую, в правую сторону. Затем изображаем бульдога, волка, мартышку и т.д.

«Рисование носом»

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить букву или слово. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Учитель может корректировать задание в соответствии с темой урока).

В своей работе использую упражнения, корректирующие осанку.

«Аист»

Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают правую, то левую ногу, согнутую в колене. И также плавно опускают. Следить за спиной.

-Аист аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

-Топай правою ногою,

Топай левою ногою,

Снова - правою ногою, снова – левою ногою.

После – правою ногою, после – левою ногою.

И тогда придешь домой.

«Зимняя зарядка»

Следить за положением туловища и рук.

Чтобы сильным стать и ловким,

Приступаем к тренировке.

Носом вдох, а выдох ртом.

Дышим глубже, а потом

Шаг на месте, не спеша.

Как погода хороша!

Не боимся мы пороши,

Ловим снег- хлопок в ладоши.

Руки в стороны, по швам.

Хватит снега нам и вам.

Мы теперь метатели-

Бьем по неприятелю.

Размахнись рукой – бросок!

Прямо в цель летит снежок.

В процессе обучения значительная нагрузка приходится на нервно-психическую сферу учащихся. Поэтому профилактика психических переутомлений и невротических реакций на уроке педагогическими средствами представляется необходимой. С этой целью учителя часто применяю дыхательные упражнения. Правильно выполняемая дыхательная гимнастика дает возможность быстро отдохнуть, успокоиться, управлять своим психоэмоциональным состоянием. Определенные виды дыхания помогают улучшить кровоснабжение головного мозга, повысить умственную работоспособность, уравновесить состояние процессов возбуждения и торможения, сконцентрировать внимание на своем состоянии или предстоящей деятельности.

При выполнении дыхательных упражнений осуществляется массаж внутренних органов, улучшается перистальтика кишечника, укрепляются мышцы живота.

При возбужденном состоянии учащихся (например, после перемены, урока физкультуры), повышенной раздражительности, вспыльчивости рекомендуется выполнять комплекс успокаивающих дыхательных упражнений - когда выдох значительно превосходит по длительности вдох.

Ритмичное дыхание с паузой на вдохе или выдохе приводит к периодическому уменьшению содержания кислорода в крови и вызывает ответную стремительную реакцию расширения сосудов. Кружение на одном месте, вальсирование, после которого появляется легкое головокружение, способствует тренировке сосудов головного мозга, повышению их эластичности.

Перед началом упражнений нужно попросить учащихся отпустить пояса, расстегнуть воротнички. Не следует забывать о свежести воздуха в классе. Особое внимание учитель должен обращать на самочувствие школьников, осуществляя индивидуальный подход к каждому.

«Шарик»

Учитель предлагает детям представить, что они воздушные шарики. На счет: один, два, три, четыре, - дети делают четыре глубоких вдоха и задерживают дыхание. Затем на счет один - восемь медленно выдыхают.

«Зверек»

Повороты головы налево и направо. На каждый поворот шумный короткий вдох носом.

«Флюгер»

Повороты туловища влево и вправо. При каждом повороте глубокий вдох.

«Ветерок»

Поднять голову вверх, вдох. Опустить голову на грудь, выдох (подул тихий ветерок). Поднять голову вверх, вдох. Опустить и сдуть «ворсинку» (подул нежный ветерок). Поднять голову вверх, вдох. Опустить и задуть свечи (подул сильный ветерок).

«Речитатив»

Нужно глубоко вдохнуть и произнести любую скороговорку на одном дыхании. Например, «На пригорке возле горки жили 33 Егорки: раз Егорка, два Егорка...». Когда воздух закончится, ребенок должен запомнить, сколько Егорок он назвал.

Необходимым аспектом здоровьесберегающих технологий является соблюдение гигиенических требований (тепловой и световой режим, проветривание кабинета, чистота учебного помещения).