**«Использование здоровьесберегающих технологий**

**в работе учителя»**

На сегодняшний день является актуальной проблема сохранения здоровья ребенка. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направлена на укрепление здоровья детей и должна приносить ощутимые результаты.

Понятие “здоровье” имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее ёмким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения:  “Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов”.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из основных задач, национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов. Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определённых условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Дети с ОВЗ имеют различные психофизиологические особенности. Они, как и всякий ребёнок, растут и развиваются, но развитие замедляется с самого начала и идёт на дефектной основе, что порождает трудности вхождения в социальную среду, рассчитанную на нормально развивающихся детей. Не секрет, что особенно важен вопрос использования здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с детьми. Применение технологий здоровьесбережения в коррекции психического и физического состояния ребенка, является важной составляющей не только на уроках, но и во внеурочное время. Воспитатель должен обладать широким спектром знаний о здоровьесбережении, чтобы иметь возможность выбирать те технологии, которые обеспечивают в данных конкретных условиях успех конкретного обучающегося. И главное, формирование здорового образа жизни должно проходить системно, непрерывно и целенаправленно, чтобы обучающийся стал грамотным в вопросах здоровья, воплощал в жизнь потребность вести здоровый образ жизни и заботился о своем здоровье.

Давайте разберёмся, что такое здоровьесберегающие технологии и как они помогают в работе воспитателя гпд. По словам профессора Никиты Константиновича Смирнова,Здоровьесберегающие технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся”.

Здоровьесберегающие технологии подразделяют на три направления:

Технологии стимулирования и сохранения здоровья: физкультурные игры, релаксация, динамическая пауза, гимнастика для глаз, пальцев, дыхательная гимнастика, игры с использованием песка или воды.

Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия и мероприятия, гимнастика, массаж, самомассаж, закаливание, активный отдых, игры, направленные на корректировку проблем.

**Коррекционные технологии:** музыкотерапия, сказкотерапия, библиотерапия, артикуляционная гимнастика. Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, конкретных условий, а также от показаний заболеваемости ребёнка.

Коррекционно – развивающая работа с применением здоровьесберегающих технологий предполагает коррекцию всей личности ребенка в целом и основывается на благополучном влиянии факторов воспитательного процесса на жизнь ребенка, а именно:

Доброжелательная атмосфера со стороны педагога и коллектива, отсутствие стрессовых ситуаций;

учёт индивидуальных возрастных, половых, культурных, психологических особенностей здоровья и возможностей ребенка, для определения темпов и уровня усвоения предлагаемого материала.

( зав. кафедрой психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья Академии повышения квали­фикации работников образования).

Эффект применения этих факторов зависит от профессиональной компетенции педагога, умения использовать новые возможности, включать действенные методы в систему коррекционно – развивающего процесса, создавая психофизиологический комфорт детям во внеурочных занятиях, предусматривающий «ситуацию уверенности» ребят в своих силах.

Так же важно организовать постоянную, познавательную и коррекционно-развивающую среду. При этом современному ребенку требуется и современная коррекционная среда и современные технологии обучения.

Наша школа имеет достаточный опыт работы в области здоровьесбережения с участниками образовательного процесса: созданы необходимые санитарно-гигиенические условия в школе и классах; работает спортивный зал, с использованием мягких модулей и тренажеров; сенсорная комната, классы оснащены световыми столами для рисования песком в качестве песочной терапии. В школе традиционно проходят мероприятия по профилактике вредных привычек, расширению кругозора школьников в области формирования здорового образа жизни - «Дни здоровья», недели безопасности, декады, месячники, акции, праздники, волонтерские движения, посвященные: (например «Хочешь жить – бросай курить»; «Осень золотая»; «Знать, чтобы жить»; «Вместе дружная семья»; «Каникулы в безопасности» и мн. др.).

В свой годовой календарно-тематический план я включаю разнообразные виды занятий с использованием здоровьесберегающих технологий, различные по направленности: (определения не читать)

нравственное, формирующее культуру поведения, личностный рост каждого школьника, проявляющийся в приобретении и накоплении им социально значимых знаний.

Общекультурное направление предполагает освоение: - культуры отношений человека с человеком, культуры труда, быта, поведения в семье и обществе. Культуры творчества (рисование, театр, посещение музеев).

Социальное направление предполагает создание условий для перевода обучающегося в позицию активного члена гражданского общества, способного самоопределяться на основе общепринятых ценностей, а также вырабатывать собственное понимание заданных извне целей.

Экологическое прививает любовь к природе и бережное отношение к ее дарам, Практическая включенность в экологическую работу выражается в посильной индивидуальной помощи миру природы и заботе о благополучии конкретных объектов природы.

Спортивно-оздоровительное направление формирует основы здорового и безопасного образа жизни, что является одной из приоритетных целей.

**Основополагающие принципы таких занятий следующие:**

Введение традиции максимального разнообразия формы и содержания проведения любых занятий.

Организация и проведение учебно-воспитательных занятий, с доминирующим коллективным или самостоятельным творчеством детей. С выбранными общеобразовательными темами.

Рациональное использование всех сенсорных каналов сбора внешней информации, у присутствующих на занятиях, для повышения эффективности качества всего учебно-воспитательного процесса. А так же обязательное ритмичное чередование физических и интеллектуальных нагрузок.

Кроме того, альтернативные методы и приемы помогают организовать занятия интереснее и разнообразнее.

Мы с ребятами участвуем во всех школьных мероприятиях, согласно годовому календарному плану воспитательной работы. Посещаем городские мероприятия. Активно путешествуем. (фото)

В своей практике я помогаю детям лучше адаптироваться к учебно-воспитательной и социальной среде, продуктивнее усваивать предлагаемый материал через различные виды двигательной, интеллектуальной, эмоциональной активности в соответствии с их особенностями, создаю условия для раскрытия детских индивидуальных способностей, и творческого самовыражения.

Более подробно хочу остановиться на здоровьесберегающих технологиях, используемых мной системно в группе продленного дня:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Ритмопластика – все дети любят танцевать, это помогает снять напряжение, помогает общению с другими детьми. Программа, основанная на движениях под музыку, развивает и слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Обычно, в этом направлении я использую во время свободной деятельности, анимацию с простейшими танцевальными движениями по показу, музыкальные игры с текстом («холодно – горячо», «Далеко – близко», «Я от тебя убегу»; «Шел король», «как живешь?», «У оленя дом большой», «веселый зоопарк», «Автобус», «самолеты» и мн. др.)

В своей работе учителя я провожу ритмику - (это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой); Ребята моей группы с нарушением речи, поэтому этот метод направлен на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь – движение». Т.к. Расширение у детей словаря, способствуют развитию психофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения.

Что сюда входит? Ритмические игры и упражнения на развитие  чувства ритма, темпа, всех видов памяти: зрительной, слуховой, моторной. Занятия проходят в игровой форме ( «Большой и маленький бубен», «Замри», «Осень», «Постучи – позвени»,)

Ребятам очень нравится слушать песни и подпевать В это время идёт развитие памяти, внимания, мышления, эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха (ребятам очень нравятся детские песни советских времен («2 гуся», «Кузнечик», «Улыбка», «песенка друзей» (тра-та-та), «Песенка крокодила Гены». и мн.др.).

Очень нравятся ребятам подвижные игры («Ручейки и озера», «Мы пойдем направо», «Паровозик», «Делай как я»). Хороводы: «Мы на луг ходили», «По малину», «Весну звали».

Большое значение в предупреждении утомления у детей на занятиях принадлежит физминуткам. Их следует проводить при первых признаках утомления детей.

Я использую физминутки, которые тренируют детей в координации слова и движения, развивают внимание, память, быстроту реакции на смену движений. Важным направлением здоровьесберегающих мероприятий в работе является развитие мелкой пальцевой моторики учащихся. Работу в этом направлении можно осуществить на физминутках при помощи пальчиковой гимнастики. Науке давно известно, что развитие подвижности пальцев напрямую связано с речевым развитием. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Поэтому, развивая мелкую моторику пальцев рук, мы способствуем скорейшему речевому развитию (игры: «Ну-ка, братцы, за работу!», «пальчик - мальчик, где ты был?»; «Грабли» и др.).

Релаксация освобождает ученика от умственного и физического напряжения. Проводить её можно в любое подходящее время. В зависимости от состояния детей и целей, я определяю интенсивность технологии. Использую спокойную классическую музыку, звуки природы. Чаще всего этот вид деятельности я применяю для фона перед дневным сном и во время занятий ручным трудом.

Игры с песком или песочная терапия: Нам очень повезло. Мы имеем световой стол для рисования песком. Песок удивительный материал. Он лёгок в использовании. Успокаивает, завораживает, стабилизирует нервную систему, обогащают кругозор, помогают «разбудить» любознательность. Перед каждым началом работы оговариваются правила пользования

игра проводится только в песочнице;

песок нельзя есть, кидать, рассыпать вне рабочего пространства;

нельзя ломать чужие работы;

необходимо мыть руки по завершению игр в песочнице.

Ребятам очень нравится экспериментировать (например, что произойдёт, если намочить песок? – можно с помощью формочек сделать фигурку), сравнивать с другими материалами (глина, манка). Получать изображение, рисуя кулаком, ладонью, мизинцами, одновременно несколькими пальцами или симметрично двумя руками, и высыпая песок из кулака*.* Можно выкладывать камушками или ракушками буквы. Можно проводить «раскопки» (фигурки животных). Делать грядки и т.д. Рисование может сопровождаться спокойной музыкой.

Самая любимая дыхательная гимнастика у ребят с трубочкой и водой. Так же мы ежедневно выполняем гимнастику для глаз и незабываем себы погладить на самомассаже.

2.     Технологии обучения здоровому образу жизни

При обучении ребят здоровому образу жизни провожу часы здоровья: беседы о правильном питании, гигиене, занятиям спортом, профилактике вирусных заболеваний. Использую развивающие видеоролики, чтение художественной литературы

А. Барто «Зарядка» Заходер Б. «Гимнастика для головастика»: Сказка.

Е. Канн «Наша зарядка»

Э. Керра «О пользе спорта и физкультуры»

А. Павлова «Весёлая зарядка»

В. Суслова «Про Юру и физкультуру»

А проблемно-игровые ситуации (игротреннинги и игротерапия) могут быть организованы незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры формируют у детей умение увидеть в другом человеке его достоинства; способствуют углублению осознания сферы общения; приобщают к сотрудничеству. Можно использовать такие игры как: «комплимент», «давайте поздороваемся», «движение запрещено», «узнай по голосу», «зеркало» и др.

**Приведу пример:** Игра-драматизация «Что такое хорошо и что такое плохо», где нам необходимо сформировать у детей представление о хороших и плохих поступках, поведении, умении правильно оценивать себя и других.

**Ход игры**. Педагог  читает детям стихотворение или рассказ по заданной теме, дети изображают ситуации при помощи картинок на столе, либо показывают на интерактивной доске.

**3.     Коррекционные технологии**

Третья технология коррекционная. Сюда входит:Музыкальное воздействие, которое используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; (для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя, проведение музыкальных пауз на занятиях). Сказкотерапия. Сказка – любимый детьми жанр. Она несёт в себе важное психологическое содержание «любовь, добро и счастье». Даёт представления ребёнку о возвышенном и низменном, прекрасном и безобразном, нравственном и безнравственном. Сказка трансформирует героя, превращая слабого в сильного, маленького во взрослого, наивного в мудрого, этим самым открывает ребёнку перспективы собственного роста. Ребята любят, когда им читают художественную литературу (обязательным условием является эмоциональность педагога). Любят слушать аудиосказки. А посещение библиотеки – всегда праздник. С удовольствием принимают участие в инсценировках, с помощью кукол. Все выше перечисленные виды деятельности способствуют освоению навыков общения, целенаправленного слухового восприятия, развитию мышления, речи, памяти взаимосвязаны между собой и имеют оздоровительную направленность.

Неотъемлемой частью работы по здоровьесбережению является просвященность родителей. Активизируйте их на активное участие в жизни класса, школы. И тогда в итоге, используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность сформирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное, неосложнённое развитие и повысить эффективность учебно-воспитательного процесса.

**Вывод:** Таким образом, подводя итоги выше сказанного, можно подчеркнуть, что применение здоровьесберегающих технологий воспитателем при работе с детьми с ОВЗ приводят к следующим результатам: у ребёнка повышается самооценка, происходит коррекция психических процессов, совершенствуются умения и навыки, которые помогут дальнейшей успешной адаптации его в современном обществе.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет здоровым и развитым, не только духовно, но и физически и справляться с теми большими целями, которые определяет для него государство.