

Доклад на МО «Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с ОВЗ»

*Забота о здоровье-это важнейший труд педагога.
От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их
Духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы...»
А.В. Сухомлинский*

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

В последние годы наблюдается значительное ухудшение здоровья детей. Во многих документах Министерства образования РФ подчеркивается, что одним из необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья школьников.

При обучении детей с ОВЗ требуется систематическая работа по сохранению и укреплению здоровья детей. Сегодня не вызывает ни у кого сомнения необходимость комплексного подхода к организации здоровьесберегающего пространства в образовании для детей с ОВЗ. В начальной школе внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи – сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни. Поэтому вовремя начатое и правильно организованное обучение таких детей, укрепление их психического здоровья позволят предотвратить или минимизировать эти вторичные по своему характеру нарушения.

В настоящее время можно утверждать, что именно учитель может сделать для здоровья современного ученика многое. Ориентация на здоровьесберегающие технологии в воспитании и обучении являются одной из главных и актуальных задач всей системы образования. Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода, относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения — обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- принцип «Не навреди!»
- принцип сознательности и активности;
- принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип всестороннего и гармонического развития личности;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий

Я предлагаю рассмотреть некоторые подходы к организации здоровьесбережения, как главной составляющей образовательного процесса - урока.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы – **это рациональная организация урока**. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

- Объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
- Нагрузка от дополнительных занятий в школе;
- Занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

Создание благоприятного *психологического климата*

Большое значение имеет микроклимат в классе, ведь ребенок только тогда будет с удовольствием ходить в школу, его встречает добрый взгляд учителя и его друзья-одноклассники. Очень важен положительный эмоциональный настрой перед началом урока. Положительный эмоциональный настрой на уроке снимает страх, создает ситуацию успеха.

Я использую положительные установки на успех («Я смогу», «У меня все получится» и др.); помогаю учащимся настроить себя и других на положительную волну («Улыбнись другу», «Улыбнись самому себе»); использую похвалу, («Ты молодец, умничка!», «Горжусь вами!», «Вы мне очень помогли»)...

Нестандартные уроки

Детям с ОВЗ очень трудно долгое время сидеть неподвижно за партой, поэтому часто я использую нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-путешествия, дидактические игры. Через игру учу детей анализировать, обобщать, сравнивать. Например, игры:

- «Ты – мне, я – тебе». Дети задают друг другу, заранее подготовленные вопросы.
- «Кто больше?» (Кто больше назовет фруктов, овощей, деревьев и т.д.)
- «Угадай-ка». Задача участников – угадать растение (любой другой предмет) по описанию.

Применение игровых технологий на уроке в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Чтобы урок был продуктивным, необходимо в образовательный процесс, при организации работы с детьми с ОВЗ, включать ежедневно здоровьесберегающие технологии.

Виды здоровьесберегающих технологий, используемых мною на уроках

Физкультурные минутки.

Использование физкультминуток во время проведения организованной образовательной деятельности способствует снижению утомления у детей, а также активизируется мышление и повышается умственная работоспособность.

Я стараюсь проводить их с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность. В течение урока проводится одна - две физкультминутки. Например:

Достаем руками крышу,

На два счета поднялись,

Три, четыре – руки вниз.

Мы писали, мы считали,

И тогда мы дружно встали,

Ручками похлопали: Раз, два, три. Ножками потопали: Раз, два, три. Сели, встали, встали, сели. И друг друга не задели. Мы немножко отдохнем И опять писать начнем.

Упражнения для глаз проводятся с целью укрепления мышц глазного яблока, снятия глазного напряжения и для профилактики близорукости.

Использую упражнения для глаз:

- Широко открыть глаза.
- Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду.
- Затем перевести глаза до предела вправо, зафиксировав это положение на секунду.
- Далее - глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду.
- Глаза держать широко открытыми.

(Выполнять упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько же раз - против часовой стрелки.)

«Весёлые человечки». На карточках, которые я показываю детям, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения равен 2см. Дети повторяют движения человечка.

«Пирамидки». Задания: найди глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, чёрных, зелёных и т.д.; сколько у пирамидок колпачков красных, зелёных, жёлтых и т. д.; сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать? Сложи пирамидки друг на друга в две группы. В первой группе пирамидок в 2 раза больше, чем во второй. Сколько пирамидок во второй группе? (Меняя варианты заданий, пирамидки можно использовать довольно часто.)

Развитие мелкой пальцевой моторики обучающихся. Работу в этом направлении можно осуществить на физкультминутках и на разных этапах всего занятия. Пальчиковая гимнастика проводится в виде движений пальцев рук в сочетании их с речью. Это служит развитию не только мелкой моторики, но и развитию речи, слухового восприятия. Эта деятельность вызывает интерес у детей, создает эмоциональный настрой. Регулярно стимулируются действия речевых зон коры головного мозга, что развивает речь, совершенствует психические процессы – внимание и память, развивает слуховое восприятие, облегчает усвоение навыков письма.

Упражнения для мышц рук

1) «Моя семья» (*Поочерёдное сгибание пальцев, начиная с большого*)

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
А вот этот пальчик – я,
Вот и вся моя семья!

2) «Капуста» (*Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.*)

Мы капусту рубим-рубим,
Мы капусту солим-солим,
Мы капусту трём-трём,
Мы капусту жмём-жмём.

3) (*Упражнение выполняют стоя. Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперёд, а потом поднимают их вверх и тянутся как можно выше.*)

«Мы наши пальчики сплели
И вытянули ручки.
Ну а теперь мы от Земли
Отталкиваем тучки»

4) (*Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают безымянный палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*)

«Руки мы на стол положим,
Повернём ладонью вверх.
Безымянный палец тоже
Хочется быть не хуже всех.

5) «Кулак – ребро – ладонь»

(Руки расположены на плоскости стола. Три положения руки «Кулак – ребро – ладонь» последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений 8 – 10 раз.)

Кинезиологические упражнения (развитие межполушарного взаимодействия) А.Л.

Сиротюк

1.Блок дыхательных упражнений:

-надувание шариков;

- вдох носом, выдыхаем и проговариваем: «Мо-лод-цы!»

-“Свеча” Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

2.Щёточный массаж.

Антистрессовая гимнастика. (Т.В. Теличко, О. И. Артюкова)

Упражнения на снижение невротических реакций.

1 режим - поглаживание:

- ладошки;

- лоб;

- затылок;

- лопатки «поздоровались»;

- локти погладили;

- колени погладили.

2 режим – поколачивание:

массировать одновременно по часовой стрелке:

- точку под носом;

- живот (одновременно вращать глазами)

– под губой;

Нейрогимнастика – упражнения растяжки, психомышечное расслабление, энергетическая гимнастика. (**1 блок головного мозга** – уровень произвольной регуляции энергоснабжения).

Упражнение №1

1. Ноги на ширине плеч. На раз-два потянулись одной рукой вверх, другая рука вниз. На три-четыре поменяли руки.
2. Разминаем руки («месим тесто»): похлопываем, поколачиваем руки. Движения от кисти рук к позвоночнику.
3. «Плечики, как кузнечики»: поднимаем и опускаем плечи вверх.
4. Растирание ладоней, хлопки в ладоши.
5. Опускаем руки вниз, должны почувствовать лёгкое покалывание.
6. Наклоны, разминаем колени.

Упражнение №2

1 – Исходное положение (и.п.) – сидя на стуле. **1-2** - отвести голову назад и плавно наклонить назад **3-4** – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить **4-6** раз.

Темп медленный

Коммуникативные игры (В.К. Велитченко «Физкультура для ослабленных детей»)

Я – дрозд,

Ты – дрозд.

У меня нос,
У тебя нос.
У меня аленькие,
У тебя аленькие.
Я сладенький,
Ты сладенький.

2 блок головного мозга (межполушарное равновесие) – уровень операционного взаимодействия с самим собой и внешним миром. У обучающихся наблюдаем искажения в движении, плохо формируются учебные навыки. Таким детям рекомендована **арт-терапия**.

Арт-методы работы с детьми аутистами. (Е.Г. Гарбовская)

- шагомер (контроль);
- фрактальное рисование;
- песочная терапия;
- работа с солёным тестом;
- мыльные пузыри;
- оригами;
- музыкальная терапия;
- фототерапия;
- рисуночные мандалы. Рисование мандал – это один из способов познать себя, погрузиться в процесс медитативного творчества, дающий огромный заряд энергии и позитивных эмоций.

Формирование культурно-гигиенических навыков. Воспитание у детей привычек к чистоте, аккуратности, порядку, навыков культуры еды, как неотъемлемой части культуры поведения. Задача эта сложная, требующая систематичности, большого терпения, единства требований со стороны взрослых. Необходимо сделать этот процесс доступным, интересным, увлекательным.

Важным моментом сохранения работоспособности обучающихся во время занятия, сохранения их умственного и психического здоровья является **смена видов деятельности** на занятиях, смена видов работы в течение даже небольшого промежутка времени. Обучающемуся для закрепления знаний нужны движения. Неподвижный ребёнок необучаем! Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий позволит не только сохранить уровень здоровья обучающихся с ОВЗ, но и повысить эффективность учебного процесса.

Подводя итоги, я хотела бы ещё раз подчеркнуть, что здоровье – это главное жизненное благо. Только здоровый человек может быть свободным, радостным, счастливым.

Список литературы:

1. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11.
2. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4классы): Практик. Разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. М., 2005.
3. Науменко Ю.В. «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности». Методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений. - М.: Издательство «Глобус», 2009. (Управление школой).
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. М., 2005.

