Раджабова Елена Ивановна

ГБОУ СОШ структурное подразделение пос. Просвет

д/с «Росинка», Самара

doo\_prosvet\_rosinka\_vlg@samara.edu.ru

**«Здоровьесберегающие технологии в практике обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью»**

2020 г.

Содержание

Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе  в ГБОУ СОШ пос.Просвет группа «Колокольчик»……………………………………………………………………3

Технологии сохранения и стимулирования здоровья ………………..5

Технологи обучения здорового образа жизни………………………………………………………………………………8

Коррекционные технологии……………………………………..………..9

Список использованной литературы……………………………….…..12

.

**Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе  в ГБОУ СОШ пос. Просвет группа «Колокольчик»**

Усилия работников ГБОУ СОШ пос. Просвет сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Не случайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

Здоровьесберегающая деятельность в ГБОУ СОШ пос. Просвет осуществляется в педагогической деятельности:

1. Сохранения и стимулирования здоровья (физкультурные и динамические паузы, релаксация, подвижные и спортивные игры, пальчиковые игры, дыхательная и артикуляционная гимнастика, ортопедическая гимнастика).

2. Обучения здоровому образу жизни (физкультурные занятия, утренняя гимнастика и гимнастика после сна, самомассаж).

3. Коррекционные (технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, психогимнастика, логоритмика) .

В своей работе мы используем инновационные технологии, вариативные и дополнительные программы. Объем познавательной информации постоянно увеличивается, из-за чего растет доля умственной нагрузки в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдаем переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития. Поэтому проводим специальную работу по снижению утомляемости и развитию работоспособности детей с ограниченными возможностями здоровья в учебно-воспитательном процессе.

Теперь подробнее рассмотрим каждую из здоровьесберегающих технологий.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

Динамические паузы способствуют снижению утомляемости у детей между двумя видами непосредственной образовательной деятельности. В результате активизируется мышление и повышается умственная работоспособность. Используется с элементами дыхательной гимнастики.

Физкультминутки проводятся во время проведения организованной образовательной деятельности, их длительность составляет 3-5 минуты; они проводятся в форме разнообразных комплексов физических упражнений (6-8

Подвижные и спортивные игры являются важнейшим ежедневным занятием с детьми с ОВЗ. Предусмотренные игры проводятся на утренних и вечерних прогулках в соответствии со временем года. Игры способствуют не только развитию игровых навыков ребенка, но и служат формированию здоровья детей.

Релаксация – специальный метод, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник. Способствует снятию напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.

Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов с музыкальным и словесным сопровождением. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

Проводятся в проветриваемом помещении. Длительность зависит от индивидуальных особенностей нервной системы детей.

Пальчиковая гимнастика направлена на повышение работоспособности коры головного мозга, развитие активной речи ребенка. Рекомендуются детям с речевыми проблемами.

Выделяют следующие виды пальчиковой гимнастики.

1) Пальчиковая гимнастика с речевым сопровождением.

2) Игры с природным, бросовым материалом (горох, фасоль и т.д.).

3) Игры с пособиями (игры-шнуровки, игрушки с прищепками, пальчиковый театр).

Развитие мелкой моторики проводятся ежедневно, в любое удобное время, а также и в НОД.

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;

- нормализации и улучшение психоэмоционального состояния организма;

-развитие силы, плавности и длительности выдоха.

В работе с детьми использую дыхательные упражнения с удлиненным, усиленным выдохом и вдохом через нос. Оборудование для развития дыхания, является частью предметно-развивающей среды (вертушки, мыльные пузыри, игрушки-тренажеры). Проводятся во время гимнастики, после дневного сна, на физ. минутках в хорошо проветриваемом помещении через час после приема пищи.

Артикуляционная гимнастика. Целью артикуляционной гимнастики является выработка правильных, полноценных движений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков. Артикуляционную гимнастику целесообразно проводить с детьми начиная с трехлетнего возраста. Желательно отводить на артикуляционные упражнения от 3-5 минут ежедневно в младшем дошкольном возрасте, до 10-12 минут ежедневно для детей старшего дошкольного возраста. Каждый комплекс должен включать от четырех до восьми упражнений (соответственно возрасту детей, но не должен превышать рекомендованной продолжительности). Рекомендуется детям с ОНР.

Упражнения для глаз

цель :

- укрепления глазных мышц нарушений зрения, переутомления;

- снятия напряжения;

- общего оздоровления зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя, при выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе). Длительность 2 — 4 мин.

Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

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

Гимнастика ортопедическая рекомендуется детям с плоскостопием и нарушениями осанки в качестве профилактики болезней опорно-двигательного аппарата.

**Технология обучения здорового образа жизни**

Физкультурные занятия проводятся в соответствии с программными требованиями. К основным формам относятся: физкультурное занятие, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, специально организованная физкультурная деятельность на прогулке, самостоятельная физкультурная деятельность.

Утренняя гимнастика. Во время гимнастики повышается эмоциональный тонус, который является результатом мышечной радости от движений в коллективе сверстников. Снимается напряжение от пробуждения после ночного сна, дисциплинируется поведение, происходит коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие органов дыхания. Утреннюю гимнастику проводим перед завтраком. Формы и методы проведения, длительность зависит от возрастных особенностей детей.

Гимнастика пробуждения используется после дневного сна для запуска всех жизненно важных процессов организма. Является хорошим стимулом для поднятия настроения, бодрости, для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Провожу ежедневно, состоит из упражнений в кровати, закаливающих мероприятий.

Самомассаж – это дозированное механическое раздражение тела человека, выполняемое с помощью специального оборудования: массажные мячики, деревянные массажеры. Самомассаж стимулирует обменные процессы в мышечной ткани, усиливает кровообращение в мышцах, улучшает питание тканей, снабжая их кислородом. Самомассаж способствует приобретению знаний о строении собственного тела, стимулирует развитие речи и увеличивает словарный запас. Рекомендуется детям с гипертонусом мышц.

**Коррекционные технологии**

Психогимнастика. Одним из ее составляющим является мимическая гимнастика. Для детей с ОВЗ большое значение приобретает эмоциональная разгрузка. Лучшим средством эмоционального тренинга в таких ситуациях является мимическая гимнастика, которая помогает ребенку:

-познать сущность эмоциональных состояний как собственных, так и окружающих людей;

-развить произвольность собственного поведения через осознанное и адекватное проявление эмоций;

-усилить глубину и устойчивость чувств;

-разгрузиться от излишних переживаний, проявив свое эмоциональное состояние.

Проводится в непосредственно-образовательной деятельности как часть занятия.

Логоритмика. Это форма активной терапии, в которой преодоление речевых нарушений идет путем развития двигательной сферы ребенка в сочетании со словом и музыкой. Логоритмика оказывает влияние на общий тонус, на моторику, настроение, способствует тренировки подвижности нервных центров ЦНС и активизации коры головного мозга; развивает внимание, его концентрацию, объем, устойчивость, память зрительную, слуховую, моторную; ритм благоприятно влияет на различные отклонения в психофизической сфере детей с нарушениями речи. Проводится как часть НОД.

Музыкотерапия и звукотерапия (лечение звуками природы) заключается в музыкальном сопровождении режимных моментов и занятий. Технология музыкального воздействия позволяет корректировать эмоциональный фон ребенка. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей и влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает, вызывает различные эмоциональные состояния от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). При использовании музыки необходимо помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей.

Сказкотерапия. Многие игровые технологии, применяемые на занятиях, сопровождаются сказками, которые придумываем сами с детьми, дополняя фантазии друг друга. Это способствует освоению навыков общения, целенаправленного слухового восприятия, развитию мышления, речи, памяти. Воспитатель должен создать такие условия, при которых ребенок, работая со сказкой (читая, придумывая, разыгрывая, продолжая, учится находить решения своих жизненных трудностей и проблем. Возможны как групповые, так и индивидуальные формы работы (приложение №11).

**Дополнительно используются методы закаливания:**

* Умывание водой после дневного сна;
* Хождение босиком вместе с воздушными ваннами может проводиться на физкультурных занятия и после дневного сна.

В здоровый образ жизни входит адекватная физическая активность, личная гигиена, рациональное питание, здоровый психологический климат в семье, детском саду, внимательное отношение к личному здоровью, отсутствие вредных привычек.

**Здоровье сберегающие технологии, которые применяются в работе с родителями**

* Консультации с родителями, беседы, рекомендации по поводу профилактики болезней, пользе дополнительных прогулок и занятий в спортивных секциях, по поводу соблюдения личной гигиены;
* Также ответить на все эти вопросы можно на родительских собраниях;
* Оформления папок-передвижек;
* Личный пример педагога;
* Нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы;
* Анкетирование;
* Совместные акции: дни здоровья, спортивные праздники;
* Буклеты, памятки из серии "Пальчиковая гимнастика", "Как правильно закаливать ребенка?";
* Дни открытых дверей;

Обучение родителей методам оздоравливания детей (практикумы, тренинги); Внедряя в свою педагогическую деятельность **здоровьесберегающие технологии**, мы воспитатели придерживаем следующих принципов:

• систематическое применение;

• последовательность действий;

• совместная работа с родителями;

• комплексное воздействие на все анализаторы.

Только использование в ДОУ всех принципов в совокупности дает стойкий положительный результат в работе с детьми с ОВЗ.

**Литература**

* 1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья №2. 2000.
  2. Антропова М.В., Кузнецова Л.М. Развитие ребенка и его здоровье. - М.: Вентана-Граф, 2013.
  3. Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. - М.: Вентана-Граф, 2003.
  4. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. пособие.- М.:     Т.Ц. Сфера, 2005
  5. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа. – М.: МГПИ, 2008.
  6. Брехман И.И. Валеология – Наука о здоровье. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
  7. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающией среды в системе общего образования// Валеология. - 2004.