

Здоровьесберегающие технологии при работе с детьми с ОВЗ

Учитель – логопед Голубева Н.В.

Выступление учителя – логопеда на заседании ШМО по теме:

«Использование здоровьесберегающих технологий в работе учителя - логопеда».

*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым»*

Ж.-Ж. Руссо

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 подчеркивается, что одним из необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья школьников.

Инклюзивное образование – создание и поддержка условий для совместного обучения в классе обычных детей с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

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

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

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

Здоровьесберегающие технологии:

- дифференцированное обучение;
- рациональная организация урока;
- создание благоприятного психологического климата;
- нейрогимнастика;
- коммуникативные игры;
- арт - методы;
- развитие мелкой пальцевой моторики;
- когнитивные упражнения;
- кинезиологические упражнения;
- антистрессовая гимнастика;
- зрительная гимнастика;
- динамические паузы.

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

В ряду здоровьесберегающих мероприятий, используемых на уроках можно выделить несколько направлений.

Дифференцированное обучение позволяет снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных учеников. При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

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** в процессе обучения, отношений взаимного доверия и уважения между учителем и обучающимися. Очень важно создать позитивный психологический настрой в начале занятий.

Важной задачей учителя является поддержание положительного эмоционального состояния обучающихся. Положительные эмоции активизируют деятельность головного мозга, улучшают память и работоспособность детей. Положительные эмоции в процессе деятельности – необходимое условие психического здоровья. Напротив, отсутствие интереса к занятиям, скука являются сильным фактором утомляемости.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока.

Повышению физической и умственной работоспособности способствует **динамизация** рабочей позы обучающихся в процессе занятия. Известно, что большую часть урока обучающиеся, как правило, проводят сидя за столом, в условиях обездвиженности и статического напряжения. В то же время установлено, что даже кратковременное воздействие статически напряженных состояний является фактором, угнетающим **нейродинамику** и регуляцию вегетативных функций организма. Поэтому особую актуальность приобретает расширение на уроке двигательной активности обучающихся.

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 внизу. 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.

Важным направлением здоровьесберегающих мероприятий является 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.)

Когнитивные упражнения (жизнерадостная гимнастика):

1. Пишем, не отрываясь от листа, начиная удобной рукой писать фигуру (яблоко, квадрат,...). Потом пишем неудобной рукой, затем двумя руками одновременно.
2. Пишем в воздухе восьмёрки, также поочерёдно меняя руки.
3. Показываем на пальцах петушок, поочерёдно меняя руки.
4. Раздать листочки размером 5см * 5 см.
 1. Скатать удобной рукой комочек, в другой руке держим другой листочек.
 2. Скатываем комочек другой рукой, также без помощи другой руки.
 3. Разворачиваем удобной рукой комочек, не помогая другой рукой.
 4. Разворачиваем другой рукой.
 5. Сворачиваем комочки двумя руками одновременно.
 6. Разворачиваем комочки двумя руками одновременно.

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.
3. Глазодвигательные упражнения.

3 блок головного мозга – уровень произвольной саморегуляции (мышление, интеллектуальное развитие)

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:

1. - точку под носом;
- живот (одновременно вращать глазами)
2. – под губой;
- копчик (одновременно вращать глазами)

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.

Всё в нашей жизни имеет Смысл.

Мы дети Любви, (двумя руками показываем на сердце)

Созданные из капелек Росы, (хлопки каждым пальцем по ладошке)

Неба, *(руки вверх)*
Звёзд, *(опускаем руки вниз шевеля пальцами рук)*
Солнца *(обнимая корпус тела руками)*
Мы дети Природы
Распускаем крылья, отправляемся в Земное Путешествие
Подобно солнечному лучу *(волнообразные движения руками)*
Иногда мы попадаем в Шторм неурядиц и бурь, *(потираем ладонью ладонь)*
Сильного ветра, *(дуть на ладони)*
И кажется, время останавливается и замирает *(движение двумя руками символизирующие часы в одном направлении)*
И только сердце стучит всё быстрее и быстрее...*(постукивание пальцами по тыльной стороне ладони, в области сердца)*
Вот уже детская ладошка протягивается к нам *(протягивание ладоней и соединение с другой рукой)*
Мы отдаём им свои Сердца. *(соединение рук в области сердца)*
Мудрость серебрит нам виски *(массаж кончиками пальцев висков)*
Мы оглядываемся назад, *(повороты головой назад)*
И вновь движется Время. Но уже по-другому. *(перекрёстные движения руками в разные стороны на уровне груди)*
Мы понимаем, что мы не одни.
Мы не одиноки.
Рядом с нами Люди.
Они берут нас за Руки *(участники берутся за руки)*
Поднимают к Высотам *(поднимают руки вместе)*
Иногда опускают на Землю *(участники опускают руки)*
Дают своё Тепло *(передают тепло другому –жимают руки)*
Как прекрасна Жизнь,
Ведь Мы все Вместе!

Литература:

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы.– М.: «Вако», 2004.
 2. Феохтистова В.Ф. Образовательные здоровьесберегающие технологии.- Учитель 2009 г.
 3. Научно – практический журнал «Завуч начальной школы» №3 2009 г., №5 2010 г.
 4. О.И Артюкова, Т.В.Теличко Антистрессовая гимнастика для детей (оздоровительные игровые комплексы и методические рекомендации).
-