Государственное казенное

общеобразовательное учреждение Ростовской области

«Матвеево-Курганская специальная школа-интернат»

Доклад по теме:

**«Здоровьесберегающие технологии**

**в воспитательном процессе**»



*Подготовила: воспитатель Печерская Е.А.*

 Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны. При воспитании детей с ОВЗ требуется систематическая работа по сохранению и укреплению здоровья детей. В школе уделяется большое внимание оптимальному использованию интеллектуального, творческого потенциала каждого. Необходимость комплексного подхода к организации здоровьесберегающего пространства для детей с ОВЗ не вызывает ни у кого сомнения.

 Понимая необходимость работы по формированию, укреплению и сохранению здоровья своих воспитанников педагоги целенаправленно работают над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищут методы и приемы, адекватные особенностям развития детей с нарушением интеллекта.

**Что такое здоровьесберегающие технологии?**

 Здоровье - это состояние физического и социального благополучия человека.

 Здоровьесберегающий процесс - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения детей.

 Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность, включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач; наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.

 В последние годы всё чаще поднимается вопрос о значимости здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это система, воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий для сохранения, укрепления и развитии духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья школьников.

  Основные составляющие этой системы:

. Организация рационального двигательного режима воспитанников.

. Непрерывный мониторинг состояния здоровья детей и своевременная помощь в коррекции возникающих отклонений.

. Организация рационального учебно-воспитательного процесса с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей с ОВЗ, а также в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

. Создание благоприятного психо-эмоционального климата в образовательном учреждении для комфортного пребывания детей с ОВЗ.

При использовании здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе необходимо соблюдать следующие принципы:

- не навреди!

- принцип непрерывности, т. е. систематически, постоянно;

- соответствие содержания и организации образовательной деятельности возрастным и индивидуальным особенностям ребенка с учетом сопутствующих заболеваний.

 Важно отметить, что эффективность достижения целей здоровьесбережения зависит от совместной работы медиков, педагогов и родителей.

**Виды здоровьесберегающих технологий используемые в работе с детьми с ОВЗ в нашей группе.**

1. **Технологии сохранения и стимулирования здоровья, коррекционные технологии.**

**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;

- нормализация и улучшение психоэмоционального состояния организма;

-развитие силы, плавности и длительности выдоха.

Оборудование для развития дыхания, является частью предметно-развивающей среды (вертушки, мыльные пузыри, игрушки-тренажеры…).

В работе с детьми используем дыхательные упражнения с удлиненным, усиленным выдохом (вдох через нос).

Проводится в различных формах оздоровительной работы, на физ. минутках.

  **Динамические паузы –**использование **физкультминуток**во время проведения воспитательного занятия способствует снижению утомляемости у детей, а также активизируется мышление и повышается умственная работоспособность.

Используется с элементами гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.

**Общеукрепляющая гимнастика** – это организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. Во время гимнастики повышается эмоциональный тонус, который является результатом мышечной радости от движений в коллективе сверстников. Снимается напряжение от пробуждения после ночного сна, собирается внимание, дисциплинируется поведение. (Утренняя гимнастика перед завтраком).

**Пальчиковая гимнастика.**

 Развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук.  Третья часть всей двигательной проекции в коре головного мозга занимает проекция кисти руки. Поэтому тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка. Воздействуя на тонус руки ребёнка, с помощью комплекса пальчиковой гимнастики, происходит прямое воздействие на тонус речевого аппарата. У детей с задержкой речевого развития очень часто наблюдается недостаточность двигательной сферы, в том числе недостаточная координация мелкой моторики пальцев рук. У таких детей развитие движений пальцев подготовит почву для последующего формирования речи. (игры и упражнения с перчатками и т. д.)

**Упражнения для глаз** проводятся с целью укрепления мышц глазного

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

**Формирование культурно-гигиенических навыков.**

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

Обширное умывание (руки до локтя, воротниковая зона и лицо) является частью КГН, эффективное расслабляющее и закаливающее мероприятие.

**Релаксация -**специальный метод, появившийся за рубежом в 30-40-х гг.                 ХХ века, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник.

Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние и т.д. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

Проводится в любом подходящем, проветриваемом помещении. Использование зависит от состояния детей.

**Самомассаж** – это массаж, выполняемый самостоятельно. Это дозированное механическое раздражение тела человека, выполняемое руками с помощью специального оборудования: массажные мячики, грецкие орехи, прополис, бусы, бигуди, деревянные массажеры, массажеры с горохом, фасолью.

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.

Проводится в течение дня, и в физкультурно-оздоровительной работе.

**Коррекционные технологии.**

**Артикуляционная гимнастика** – это система упражнений для развития речевых органов. Цель такой гимнастики – выработка полноценных движений речевых органов, необходимых для правильного произношения звуков и подготовка речевого аппарата для речевой нагрузки. Проведение артикуляционной гимнастики способствует рождению правильных звуков и усвоению слов сложной слоговой конструкции.

Осуществляется в процессе НОД.

**Логоритмика.** Это форма активной терапии, в которой преодоление речевых нарушений идет путем развития двигательной сферы ребенка в сочетании со словом и музыкой. Речевое развитие тесно связано с двигательной активностью ребенка. Взаимосвязь общей и речевой моторики изучена и подтверждена исследователями И.П. Павлова, А.А. Леонтьева, А.Р. Лурия. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикуляционных органов: губ, языка, нижней челюсти и т.д.

Логоритмика оказывает влияние на общий тонус, на моторику, настроение, способствует тренировки подвижности нервных центров ЦНС и активизации коры головного мозга (В.А. Гиляровский); развивает внимание, его концентрацию, объем, устойчивость, распределение и память, зрительную, слуховую, моторную, (Е.В. Чаянова, Е.В. Конорова); ритм благоприятно влияет на различные отклонения в психофизической сфере детей с нарушениями речи (В.А. Гринер, Н.С. Самойленко, Н.А., Ю.А. Флоренская). Проводится как часть НОД.

**Психогимнастика (мимика и пантомимика).**

В непосредственно-образовательной деятельности. Мимика тесно связана с артикуляцией. Изображение на лице различных эмоций способствует развитию у ребенка не только мимической, но и артикуляционной моторики.

**Заключение.**

 Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку.

 Использование вышеперечисленных здоровьесберегающих технологий при проведении коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ, а также создание наиболее разнообразной, интересной для ребенка развивающей среды способствует:

-повышению работоспособности, выносливости детей;

-развитию психических процессов;

-формированию, развитию двигательных умений и навыков;

-развитию общей и мелкой моторики;

-и в итоге способствует социальной адаптации детей с ОВЗ.