**Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми с ОВЗ в коррекционной школе**

Качусова Любовь Георгиевна, учитель,

Государственное областное бюджетное

образовательное учреждение

«Мончегорская коррекционная школа»

В настоящее время отмечается неуклонный рост числа детей с ОВЗ: проблемами речи и недоразвитием психических процессов, соматически ослабленных, с нарушением слуха и зрения.

В связи с этим в последние годы широкое применение в работе с детьми с проблемами в развитии получила здоровьесберегающая практика (технологии).

**По определению ВОЗ, здоровье**– это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровьесберегающий педагогический процесс, в широком смысле слова, процесс воспитания и обучения детей в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенное образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

**Технология**– это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), 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.

**Таким образом,** здоровьесберегающие образовательные технологии – это прежде всего технологии воспитания и культуры здоровья детей, позволяющие обучающимся эффективно решать задачи здорового образа жизни, укреплять и сохранять то, что дано природой и корректировать имеющиеся отклонения. Здоровьесберегающие технологии являются неотъемлемой частью коррекционной работы педагога.

В своей педагогической деятельности я использую **3 вида современных здоровьесберегающих технологий:**

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

динамические паузы, подвижные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, расслабляющая.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия), коммуникативные игры, элементы самомассажа.

**Коррекционные технологии:**

кинезиология, технологии коррекции речи, психогимнастика, фонетическая ритмика, артикуляционная гимнастика, биоэнергопластика, Су-Джок терапия, развитие графомоторных навыков.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления;

- повышение способности к произвольному контролю;

- улучшение общего эмоционального состояния;

- повышается работоспособность, уверенность в себе;

- стимулируются двигательные функции;

- снижает утомляемость;

- улучшаются пространственные представления;

- развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;

- стимулируется речевая функция;

- улучшается соматическое состояние.

 «Здоровьесберегающие упражнения в работе с детьми с ОВЗ.

Дыхание-это то, чем человек может управлять. **Правильное дыхание** избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперподвижные, легко возбудимые дети.

 Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

*Требования к выполнению дыхательных упражнений*: выполнять упражнения каждый день по 3 – 6 мин, в зависимости от возраста детей; проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке. Вдыхать воздух через нос, выдыхать – через рот; вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно. После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 сек.

Кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.
Важно научиться сильно и правильно дуть.

*ВНИМАНИЕ!*

1. Вдох надо делать через нос.
2. Следить, чтобы, выдыхая воздух, ребёнок не надувал щёки. (Если это
происходит, взрослый может придерживать их пальцами.)
3. Важно, чтобы ребёнок дул с силой (а не просто выдыхал). Воздушная
струя должна быть узкая, холодная. Если воздушная струя тёплая, рассеян­ная и слышится звук, похожий на [X], значит, ребёнок дует неправильно.
4. Не заставляйте ребёнка дуть длительное время, иначе у него может за­кружиться голова.

После каждого упражнения давайте ребёнку отдохнуть.

*«Чей ветерок сильнее?»* Вытяни губы трубочкой, набери воз­дух и с силой дуй на руку себе. Выполни 3-4 раза и отдохни.

*«Сдуй снежинку»* Улыбнись, немного высунь язык и положи широкий язык на нижнюю губу. Сделай вдох и, как бы произно­ся долгий звук [Ф-Ф-Ф], сдуй «сне­жинку» (ватный комочек) с ладони. Повтори несколько раз, постепенно отводя ладонь со «снежинкой» на все большее расстояние. (Если у ребёнка не получается сделать язык широ­ким, выполни предварительно уп­ражнение «Месим тесто».)

*«Загони мяч»* Вытяни губы трубочкой и с силой дуй на ватный ша­рик на столе, стараясь за­гнать его в «ворота» (между двумя карандашами).

*«Фокус»* Сделай «чашку» (боковые края языка прижми к верхней губе, посередине остается желобок). Положи маленький кусочек ватки на кончик носа. Сделай вдох через нос.

Сильно дуй через рот на ватку, чтобы она полетела вверх.

*ВНИМАНИЕ!*

Следите, чтобы ребёнок дул с силой, резко. Если слышится что-то похожее на звук [X], значит, ребёнок дует неверно: воздушная струя слишком рассеян­ная и «фокуса» не получится — ватка не полетит вверх.

**Подыши одной ноздрей**Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей, активизация мозгового кровообращения.
Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.
1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).
2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».
3-4. То же другими ноздрями.
Повторить 3-6 раз. Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно.

**Ветер (очистительное, полное дыхание)**
Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.
Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.
**Радуга, обними меня**
Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.
Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.
1. Исходное положение - стоя или в движении.
2. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
3. Задержать дыхание на 3-4 секунд.
4. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.
Повторить 3-4 раза. Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

 **Насос**
1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперед-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный. Повторить 3-6 раз.
Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.
Усложнение. Повторить 3 раза упражнение, затем наклоны вперед-назад (большой маятник), делая при этом вдох-выдох. Руки при наклоне вперед свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам. При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.
Повторить 3-5 раз.
Все эти упражнения, можно делать с детьми как физкультурную паузу.

Я предлагаю вам сделать сейчас вместе со мной сделать следующие упражнения:

**«Аист»** - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

**«Комарик»** - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.

**«Жук»** - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад – вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

**Для организации коррекционно - образовательного и оздоровительного процесса с детьми я использую различные виды массажа и самомассажа**

Давайте с вами встанем и представим, что мы пришли на весенний лужок.

**Массажная физминутка**

Мы пришли на луг, светит солнышко (потянуться руками вверх)

Солнышко ласковое и приятное (гладить голову).

Ветерок ласкает наши щёчки (гладить щёки).

Сильнее и сильнее дует ветерок (растереть руки и плечи)

Вдруг закапал дождик (сильно хлопать в ладоши).

Гром и молния (топать).

**Речевая игра с самомассажем «Дождик»**

Кап-кап, надо нам расходиться по домам

(Дети пальцами гладят головы друг другу.)

Гром-гром как из пушек, нынче праздник у лягушек (пальчиками стучат по спинке друг другу)

Град-град, сыплет град (кулачками стучат по спинке друг другу)

Все под крышами сидят (один приседает, другой делают «Крышу», перегибаясь телом через него)

**Полезно сделать массаж ног и рук волшебным орешком.** Для этого я использую грецкие орехи, а также массажные мячики.

Вот волшебный орешек лежит, помассировать руки (ножки) велит.

**Следующий метод - Су-Джок терапия.**

 Су-Джок терапия – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су-Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергитические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

Цель массажа: воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулируя речевые зоны коры головного мозга.

**Гимнастика с мячом «Ежик»**

 Мы возьмем в ладошки «Ежик» (берем массажный мячик)

И потрем его слегка, (в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)

Разглядим его иголки, (меняем ручку, делаем то же самое)

Помассируем бока. (катаем между ладошек)

«Ежик» я в руках кручу, (пальчиками крутим мячик)

Поиграть я с ним хочу. (подкидываем мяч)

Домик сделаю в ладошках – (прячем мячик в ладошках)

Не достанет его кошка. (прижимаем ладошки к себе)

 **Кинезиология —** это наука о развитии головного мозга через движения или по — другому «Гимнастика мозга». Состоит из определенных упражнений для крупной и мелкой моторики, которые синхронизируют работу одновременно двух полушарий головного мозга, улучшают память, внимание, развивают моторику, речь. Сейчас я предлагаю вам выполнить упражнения с элементами кинезиологии.

**Упражнения «Как мы себя любим», «Плечо — пояс», «Локотки»**

Звучит песня «Улыбка». На первый куплет выполняется упражнение «Как мы себя любим»: дети разводят руки в стороны, затем обнимают себя, скрестив руки на груди, чередуя движения: сначала правую руку кладут поверх левой, затем левая — поверх правой и т.д. На припев выполняются упражнения «Плечо — пояс» (правую руку кладут на плечо, левую на пояс, затем наоборот), «Локотки» (правая рука указывает на левый локоть, левая — на правый), где также чередуются движения правой и левой рук.

**Кинезиологическая физминутка «Колечко**.

Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцами рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном порядке. Сначала каждой рукой отдельно, затем двумя руками сразу.

**Движения, пересекающие среднюю линию тела «Перекрестные движения».**

Мы делаем одновременные движения правой рукой и левой ногой, левой рукой и правой ногой. «Перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.

1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.
2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.
3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот

4. Указательный палец правой руки на нос, левая рука на правое ухо. Хлопок – поменяли положение рук.

«Перекрестные движения» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота (4-8 раз).

**Просвещение родителей.**

Здоровье ребёнка с первых дней жизни во многом зависит от семьи. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья обучающихся должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает школа, которая может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. Лишь при условии целенаправленной совместной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.