

***«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 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.

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.

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.

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 непроизвольной регуляции энергоснабжения).

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

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

Когнитивные упражнения (жизнерадостная гимнастика):

Кинезиологические упражнения (развитие *межполушарного взаимодействия*) А.Л. Сиротюк

1. Блок дыхательных упражнений:
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;

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.