

Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с умеренной степенью умственной отсталостью.

*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым»
Ж.Ж.Руссо*

Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

От чего же зависит здоровье ребенка? Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самцентральной нервной систему, а нервная система детей в силу их физиологических особенностей характеризуется небольшой выносливостью и быстрой истощаемостью. Продолжительность непрерывного внимания даже у детей 6-7 лет ограничивается в среднем 12-15 минутами. Существуют еще индивидуальные различия детей. Известно, что работоспособность детей в процессе занятий зависит от многих факторов, а именно: организации занятий; длительности; степени сложности программного материала; индивидуальных особенностей детей; и самое главное – от методики проведения занятий.

Здоровьесберегающие технологии – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка, педагога и родителей.

Исходя из выше сказанного, **актуальность данной темы** заключается в том, что использование в работе с детьми с умеренной степенью умственной отсталостью здоровьесберегающих технологий **позволяет** предотвращать формирование переутомления, снимать стрессы, сохраняя и восстанавливая психическое и эмоциональное равновесие детей, а так же создавать условия для эффективного решения проблем в развитии и воспитании, поведении и социальной адаптации воспитанников.

Педагогам, работающим с детьми с ОВЗ, необходимо учитывать, что увеличению утомляемости, особенно на занятиях с повышенным умственным содержанием, способствуют недостатки малых форм активного отдыха, а иногда их отсутствие:

- Нередко физкультминутки проводятся слишком поздно, когда у детей уже наступило утомление, и они не дают нужного эффекта.
- Не всегда соблюдается их разумная длительность: или 50-60 секунд, или, наоборот 4-4,5 минуты.
- Не уделяется должного внимания правильному подбору содержания физкультминуток.
- Часто сокращается время перерывов между занятиями в силу различных причин.
- Иногда педагог увеличивает длительность занятия из-за недостатков в методике проведения опроса детей: не всегда продумываются заранее вопросы; уделяется слишком много внимания ответам одного ребенка, из-за этого снижается интерес к занятию у других детей.

Все это приводит к снижению работоспособности детей! Следовательно, педагог должен соблюдать основные принципы рациональной организации и методики проведения занятий:

1. Соблюдение гигиенических требований к подготовке и проведению занятий.
2. Эффективная организация детей на занятиях (расстановка мебели, удобное расположение материала и др.).
3. Использование разных вариантов двигательных и оздоровительных разрядок.
4. Грамотная, четкая, эмоциональная речь педагога, доброжелательный тон.
5. Авансирование успешности в обучении (поощрение, отказ от отрицательных оценок, похвала и т.п.).
6. Создание положительного эмоционально-психологического микроклимата.
7. Широкое использование методов и приемов, прежде всего проблемного обучения, повышающих интерес детей к занятиям, особенно с расширенным умственным содержанием.

Помимо этого, ребенок с ОВЗ не может долго сохранять заданную позу, например малыши – только 1,5-2 минуты, старшие дети – 3-4 минуты. Поэтому в учебном процессе придаю большое значение рациональному использованию двигательных и эмоционально-психологических разгрузок в режиме дня и занятий:

1. Физкультурные минутки: их длительность составляет 1,5-2 минуты; они проводятся в форме разнообразных комплексов физических упражнений (6-8 упражнений) с выходом из-за столов.
2. Минутки здоровья: длительность 1,5-2 минуты; проводятся по мере необходимости в виде:

■ комплексов упражнений для снятия напряжения мышц спины, шеи, глаз, сидя или стоя за столами;

■ массажа рук;

■ пальчиковой гимнастики;

■ дыхательной гимнастики; ■

■ элементов релаксации.

3. Двигательные разрядки:

- в процессе занятий длительностью 3-5 минут в виде игр, содержание которых подбирается в соответствии с программным материалом;
- между занятиями длительностью до 5 минут в виде подвижных игр средней интенсивности, танцевальных движений, физических упражнений в соответствии с возможностями и интересами детей, элементов релаксации.

4. Эмоционально-психологические разгрузки предполагают использование:

- элементов релаксации;

музыки в процессе занятий и между ними, в свободное от занятий время, во время засыпания и пробуждения детей, что способствует снятию психоэмоционального напряжения, коррекции настроения и отдельных черт характера ребенка.

Таким образом, использование в работе здоровьесберегающих технологии повышает результативность коррекционно-развивающей работы, способствуют пробуждению интереса к занятиям, умению понимать словесные инструкции, развитию речи, внимания, памяти, усидчивости, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка повышает - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

