«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ ВОСПИТАННИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ПРОЖИВАЮЩИХ В СТАЦИОНАРНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ»

***Асикритов Александр Николаевич,*** *учитель АФК государственного бюджетного специального (коррекционного) образовательного учреждения для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальной (коррекционной) общеобразовательной школы №439 Петродворцового района Санкт-Петербурга, (ГБСКОУ школа №439)****,***

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей сегодня как никогда актуальна. Здоровье (по определению ВОЗ) – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

На сегодняшний день в Детском доме-интернате более 300 воспитанников с ОВЗ и умственной отсталостью умеренной, тяжелой и глубокой степени тяжести. Не зависимо от особенностей ребенка, обязательной и очень важной ступенью и компонентом в детском доме-интернате является работа по здоровьесберегающим технологиям.

*Здоровьесберегающие технологии –* это совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья воспитанников и педагогов по принципу «Не навреди!».

*Цель* здоровьесберегающих технологий обучения: - обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Организация работы в этом направлении тесным образом связана с психолого-педагогическими и медицинскими аспектами коррекционно-воспитательной работы с детьми с интеллектуальной недостаточностью. Вся работа осуществляется комплексно, согласовано, системно. Профилактические, лечебные и оздоровительные мероприятия обеспечивают благоприятные условия для использования всех форм работы, направленной на формирование двигательных функций детей и коррекцию недостатков их физического развития.

*Здоровьесберегающие технологии осуществляются в различных формах деятельности:*

1. Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала;

2. Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка;

3. Образовательная здоровьесберегающая деятельность - это воспитание валеологической культуры или культуры здоровья воспитанников;

4. Социально-психологическая деятельность обеспечивает эмоциональную комфортность и позитивное психологическое самочувствие ребенка в процессе общения со взрослыми, сверстниками;

1. Спортивно-досуговая деятельность направлена на приобщение детей к спорту, включение и участие в районных, городских и пр. соревнованиях, посещение детьми спортивных кружков в свободное время и воспитание потребности в движении и активном образе жизни;

*Система здоровьесбережения в Детском доме-интернате:* а)различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул); б)комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение босиком, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика); в)физкультурные занятия, уроки; оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) г)инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажеры, тактильные дорожки, тренажеры);д*)*организация рационального питания;медико-профилактическая работа с детьми;е*)*соблюдение требований СанПиНа.

Одним из ведущих критериев состояния здоровья детей является физической развитие. Учитывая проблемы в состоянии здоровья и физическом развитии воспитанников Детского дома-интерната, мы определили цель физкультурно-оздоровительной работы:

Цель: создать условия для каждого ребенка, максимально возможного физического развития и компенсации отклонений в развитии, что обеспечит возможность социальной адаптации наших воспитанников в настоящем и интеграцию в общество в будущем.

*Физкультурно-оздровительная работа в режиме дня воспитанников.*

**Занятие по адаптивному физическому воспитанию**. Занятия проводятся в форме увлекательных игр, удовлетворяющих потребность детей в двигательной активности. Занятие по физическому воспитанию– проводятся 2-3 раза в неделю в спортивном зале, группе, на улице. 15-20 мин. Занятия проводятся в соответствии с календарно-тематическим планированием.

**Уроки адаптивной физической культуры** *Главная цель уроков АФК*- коррекция нарушений, развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков, привлечение учащихся к здоровому образу жизни. Проводятся 3 раза в неделю в спортивном зале по 35 мин.

**Утренняя гимнастика** *Утренняя гигиеническая гимнастика* – физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию. Утренняя гимнастика или зарядка оказывает оздоровительное воздействие на организм. В комплекс надо включать сначала простые упражнения и усложнять с заменой одного, двух более сложных упражнений каждые полтора два месяца или замена полностью комплекс не реже одного раза в 4-5 месяцев. Продолжительность утренней гимнастики в зависимости от поставленных задач и наличия времени может быть в пределах от 5 до 10 и более минут. Она не должна вызывать значительное утомление, т е. пульс занимающихся – не выше 140 -150 ударов в минуту.

Схема проведения утренней гимнастики.

1. Ходьба (на месте), потягивание и углубленное дыхание.
2. Упражнения для мышц шеи.
3. Упражнение для мышц рук, плечевого пояса.
4. Упражнения для мышц туловища:
	* передней брюшной стенки;
	* для косых мышц живота;
	* для мышц спины.
5. Упражнения на повышения гибкости позвоночника.
6. Упражнения силового характера.
7. Упражнения для мышц ног:
	* на увеличение подвижности в суставах;
	* приседания.
8. Бег и прыжки на месте.
9. Расслабление мышц и углубленное дыхание**.**

**Физкультминутка.** С учётом особенностей детей с интеллектуальной недостаточностью для предупреждения утомления, нарушения осанки, зрения и т.п, а также для повышения работоспособности и активизации мыслительной деятельности рекомендуется проводить физкультминутки после первых признаков утомления. Внешними проявлениями утомления являются учащение отвлечений, потеря интереса и внимания, ослабление памяти, нарушение почерка, снижение работоспособности.

*Виды физкультминуток: у*пражнения для снятия общего или локального утомления; упражнения для кистей рук; гимнастика для глаз; гимнастика для слуха; упражнения, корректирующие осанку;дыхательная гимнастика.

**Динамические перемены.** *Динамические перемены* не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижные (динамические) перемены помогают обеспечить детям с интеллектуальной недостаточностью необходимую двигательную активность, позволяют отдохнуть после умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках. Нежелательным вариантом проведения перемен является любой вид умственной деятельности: подготовка к следующему уроку, игры, требующие умственного напряжения. К лучшим вариантам перемен относятся танцы, ритмические движения под музыку, подвижные игры.

**Бодрящая гимнастика.** *Бодрящая* гимнастика – это разминка после дневного сна с использованием различных упражнений, сюда включаются упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки, массаж рук и ног, пальчиковую и дыхательную гимнастики в некоторые комплексы гимнастики включаются игры на снятие психоэмоционального напряжения или игры на умение чувствовать настроение. Бодрящая гимнастика помогает организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Во время ее проведения целесообразно включать музыкальное сопровождение. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песни или спокойную приятную музыку. Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен увидеть ребенок после сна,- улыбающееся лицо взрослого человека, а также слышать плавную, размеренную речь. Бодрящую гимнастику следует проводить в любое время года, в течение 7-15 минут в зависимости от возраста и психофизических возможностей детей

*Виды бодрящей гимнастики:* разминка в постели и самомассаж; гимнастика игрового характера; гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса; пробежки по массажным дорожкам; музыкально-ритмическая.

**Подвижные игры** Игра это исключительно ценный способ вовлечения ребенка в двигательную деятельность. Отставание в двигательном развитии детей с интеллектуальной недостаточностью отрицательно сказывается на развитии навыков игровой деятельности. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движений у ребенка постепенно появляется желание участвовать не только в играх, но и в упражнениях во время занятий, уроков и самостоятельной деятельности. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (учителей, воспитателей, врачей, младший медицинский персонал, педагогов дополнительного образования и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни.

Это особенно актуально применительно к заботе о здоровье детей с множественными тяжелыми нарушениями в развитии.

Литература

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: - М.: Аркти, 2005.;
2. Кучма В.Р., Сердюковская Г.Н., Демин А.К. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников: для медицинских и педагогических работников, образовательных учреждений, лечебно-профилактических учреждений / М.: Российская ассоциация общественного здоровья, 2000.
3. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008.
4. Ростомашвили Л.Н. Адаптивной физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: Учеб. пособие /Л.Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2008.