Проблема охраны здоровья подрастающего поколения, создания адекватных педагогических условий для развития детей становится все более актуальной в связи с наблюдаемым ростом нервно-психических заболеваний и функциональных расстройств.

Я считаю, что проблема охраны здоровья детей, имеющих отклонения в развитии, актуальна и значима.

Исходя из этого, я разработала систему здоровьесберегающих технологий, которая позволяет организовать плавное «погружение» учащихся в учебную деятельность, стимулирует их познавательную активность, имеет здоровьесохраняющий компонент. Предлагаемая и опробованная система применения здоровьесберегающих технологий направлена на решение проблемы успешного обучения и воспитания детей с нарушениями в развитии, на снятие усталости и повышение работоспособности.

 Забота о сохранении здоровья учащихся – важнейшая обязанность школы, отдельного учителя, всего педагогического коллектива и самого ребёнка. Ребёнок должен осознавать, что быть здоровым – его обязанность перед самим собой, близкими, обществом.

 ***ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ:***

* раскрыть сущность и выявить особенности здоровьесберегающих технологий;
* адаптировать собранный материал в соответствии с возрастными особенностями;
* разработать методические рекомендации, проверить их эффективность.
* сформировать активную жизненную позицию учащихся;
* учить укреплять и сохранять своё здоровье;
* формировать представления о необходимости двигательной активности, о том, что полезно и что вредно для организма.
* Проанализировать психофизические особенности умственно -отсталых детей младшего школьного возраста.
* Определить сущность здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе н6а первой ступени обучения с детьми. Имеющими отклонения в развитии.
* Разработать систему здоровьесберегающих технологий, позволяющих организовать плавное «погружение» учащихся с нарушениями интеллекта в учебную деятельность, стимулирующих их познавательную активность.

Здоровьесбережение – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех его участников – взрослых и детей. Это касается уроков, воспитательной работы, психологической и медицинской службы. Здоровьесбережение – это шанс взрослых решить проблему сохранения здоровья учащихся не формально, а осознанно, с учётом особенностей контингента учащихся, направленности и специфики учебного заведения, региональных особенностей. Проблему сохранения здоровья нужно решать в комплексе, а не эпизодически, поэтому мною были выделены три направления работы по здоровьесбережению.

Разработанная мною система применения здоровьесберегающих технологий обладает следующими особенностями:

* активизирует психические процессы деятельности ребенка (ощущения, восприятие, мышление, воображение, память, внимание, речь, моторику, волю);
* строится на интересе, дети получают удовлетворение и радость;
* создает наиболее благоприятные условия для оздоровительной и коррекционно-воспитательной работы с детьми, имеющими отклонения в развитии;

Данная система коррекционно-оздоровительной работы выполняет следующие функции:

* оздоровительная (имеет здоровьесохраняющий компонент);
* обучающая (помогает овладевать знаниями);
* коррекционно-диагностическая (выявляет отклонения и изменения в развитии, помогает детям в самопознании);
* терапевтическая (помогает преодолеть трудности и вносит позитивные изменения в личностные показатели);
* коммуникативная (помогает освоить диалектику общения);
* занимательная (доставляет удовольствие, пробуждает интерес).

Средства работы по каждому направлению представлены в виде диаграмм:

 ***ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.***

В оздоровительных целях стараюсь создавать определенные условия для удовлетворения естественной потребности умственно-отсталых школьников в движении. Эта потребность может быть реализована посредством ежедневной ***ГИМНАСТИКИ ДО ЗАНЯТИЙ***, которая может проводиться на свежем воздухе, под музыку и помогает:

* ***ускорить вхождение организма в активную учебную работу;***
* ***достичь оздоровительного и закаливающего эффекта;***
* ***воспитать правильную осанку, координацию движений, чувство ритма, способность эстетического восприятия движений.***

Гимнастика включает в себя 6 – 8 упражнений выполняемых в следующей последовательности:

* ***для осанки;***
* ***мышц плечевого пояса и рук;***
* ***мышц туловища;***
* ***нижних конечностей;***
* ***на внимание***

Гимнастика до уроков не заменяет, а дополняет ***УТРЕННЮЮ ГИГИЕНИЧЕСКУЮ ГИМНАСТИКУ***

Урок – основная форма деятельности учащихся. Естественно, что и психическое, и физическое состояние ребенка с нарушением интеллекта напрямую зависит от того, насколько грамотно эти уроки структурированы. В целях профилактики утомления, нарушения осанки и зрения рекомендуется проведение физкультурных минуток во время уроков, как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Перерыв к работе необходим для органов зрения, слуха, мышц туловища (особенно спины) и мелких мышц кистей. ***ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ*** призваны решать следующие задачи:

* ***снять психическое напряжение у учащихся путём переключения на другой вид деятельности;***
* ***возбудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями;***
* ***сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.***

Выполнение упражнений должно быть эмоциональным, что может быть достигнуто путём произнесения несложных стихотворных текстов в ритме движений. Комплексы могут выполняться сидя или стоя, вслед за показом или вместе с учителем. Выполняют упражнения на выпрямление ног и туловища, разведение плеч, поднимание головы, расслабление кистей, дыхательные упражнения, движения для профилактики нарушения осанки. Следует обязательно выполнять специальные упражнения для глаз с целью профилактики близорукости. Эти упражнения могут выполняться вместе с общеразвивающими. В этом случае при выполнении общеразвивающих упражнений, связанных с движением рук, рекомендуется одновременно выполнять движения глазами, фиксируя взгляд на кисти.

Работа по ***РАЗВИТИЮ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК*** решает следующие задачи:

* ***стимуляция развития речи у детей;***
* ***подготовка руки к письму у младших школьников;***
* ***тренировка внимания;***
* ***координация движений;***
* ***адаптация левшей в мире праворуких***

Зрение имеет огромную роль в познавательной деятельности человека. Нарушение зрения напрямую связано с успешностью в учебной деятельности. Дети с нарушением зрения затрудняются в овладении пространственными представлениями, с ошибками воспринимают предметы и их удалённость, место их расположения и т.д.

***ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ*** способствует:

* ***оздоровительному эффекту в процессе использования предлагаемых упражнений;***
* ***предупреждению зрительное утомление у школьника.***

Комплекс упражнений гимнастики для глаз можно проводить под музыку. Он включает в себя упражнения массажа, растираний, снятия зрительного напряжения, упражнений на внимание

***УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ*** (мышечное расслабление) необходимо знать и применять на практике с целью уметь управлять процессами возбуждения детей при эмоциональном напряжении, когда у ребёнка возникает избыточное напряжении в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что проводит к напряжению новых групп мышц. Для управления этими процессами необходимо научить детей расслаблять мышцы. Детей необходимо учить чувствовать напряжение мышц, снимать его, расслабляя определённые группы мышц. Упражнения на мышечное расслабление способствуют профилактике заболеваний органов кровообращения. Эти упражнения облегчают дыхание, способствуют нормальной жизнедеятельности органов пищеварения. Благодаря тормозному действию, упражнения в расслаблении мышц эффективны при повышенном возбуждении с целью профилактики неврозов и перевозбуждения нервной системы.

 Общеизвестно, что правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, способствуя рациональному использованию свойств опорно-двигательного аппарата и нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма. В связи с этим формирование правильной осанки относится к числу основных задач, особенно в начальные периоды возрастного развития, когда наиболее интенсивно идёт становление организма, в том числе формирование изгибов позвоночного столба и других структурных основ осанки.

***ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ*** – сложный и длительный процесс. Упражнения для формирования правильной осанки учат детей с нарушением интеллекта:

* ***заботиться о правильном положении тела;***
* ***координации движения;***
* ***правильному сочетанию движения с дыханием.***

Осанка – превратившаяся в стойкую привычку манера держать своё тело. Правильная осанка придаёт человеку красивый внешний вид и создаёт лучшие условия для развития и деятельности всего организма. Чтобы достичь положительных результатов, необходимо заботиться о правильном положении тела учащихся с детского возраста, сидя, стоя, при ходьбе.

Упражнения для ***ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ***

 улучшают кровообращение ног, стимулируют работу нервных

окончаний стоп

Для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей, восстановления и совершенствования навыков дыхания необходимо использовать упражнения ***ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ***. Особенно следует обратить внимание на детей часто болеющих ОРВЗ. Их необходимо выделить в группу риска и проводить с ними отдельно занятия по дыхательной гимнастике, по произвольному управлению дыханием. Статические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища, а динамические сопровождаются движениями

***ПРАВИЛА ДЫХАНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ***

* ***подняли руки вверх и в стороны; отвели руки назад – вдох;***
* ***свели руки перед грудью и опустили вниз – выдох;***
* ***наклонили туловище вперёд, влево, вправо – делаем выдох;***
* ***выпрямляем или прогибаем туловище назад – вдох;***
* ***подняли ногу вперёд или в сторону, присели или согнули ногу к груди – выдох.***

Эффективность целостного учебно-воспитательного процесса во многом зависит от того насколько активно организован отдых детей на переменах и динамических паузах. Экспериментально доказано, например, что сокращение длительности или ограничение подвижности школьников во время перемен резко усугубляет их утомление. Наиболее благотворное влияние на работоспособность и здоровье младших школьников оказывает проведение ***ПОДВИЖНЫХ ИГР*** на переменах и динамических паузах.

Подвижные игры наряду с укреплением различных групп мышц, тренировкой вестибулярного аппарата, профилактикой нарушений зрения и осанки снимают утомление, вызванное интенсивными интеллектуальными нагрузками, и создают состояние особого психологического комфорта.

Установлено положительное влияние подвижных игр не только на развитие физических качеств детей, но и на формирование структурных единиц психики: памяти – слуховой, моторно-слуховой, зрительной; воображения – творческого, воссоздающего; восприятия – степени развития наблюдательности; наглядно-образного и логического мышления – способности к анализу, сравнению, обобщению; произвольного внимания.

Подвижные игры могут проводиться:

* ***на уроках***
* ***на переменах***

Двигательные дидактические игры, проводимые на уроках, стимулируют работу мозга, обеспечивают ребёнку сохранение и увеличение запаса жизненных сил.

Подвижные игры, проводимые на переменах наряду с укреплением различных групп мышц, тренировкой вестибулярного аппарата, профилактикой нарушений зрения и осанки снимают утомление, вызванное интенсивными интеллектуальными нагрузками, создают состояние особого психологического комфорта.

Таким образом, разумное использование резервов игровой двигательной активности должно стать инструментом действенного снижения негативных последствий учебной перегрузки, увеличения уровня ежедневной двигательной активности умственно-отсталых детей, совершенствования их физических возможностей, повышения психической и эмоциональной устойчивости организма с тем, чтобы, в конечном счёте, способствовать сохранению и укреплению здоровья.

 ***. ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В РАЗВИТИИ.***

Залогом успеха в охране здоровья детей с нарушением интеллекта является четко спланированная внеклассная работа.

 Средством формирования мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания, обеспечения физического и психического саморазвития служат ***УРОКИ ЗДОРОВЬЯ***. Тематика уроков здоровья может быть разнообразна и включать вопросы:

* ***здоровья;***
* ***гигиены;***
* ***питания;***
* ***закаливания;***
* ***строения человека;***
* ***вопросы, связанные с факторами, разрушающими здоровье (вредные привычки)***

Но уроки здоровья должны включают в себя вопросы не только физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Надо, чтобы уже с раннего детства ребёнок учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров, поэтому важной составляющей сложного понятия «здоровье» является психическое благополучие человека, особенно в детском возрасте.

 Внеклассная работа с использованием здоровьезберегающих технологий может включать следующие формы и методы коррекционно-оздоровительной работы:

* ***арттерапия или психоэстетотерапия, основанная на целебном воздействии произведений искусства;***
* ***сказкотерапия;***
* ***танцетерапия;***
* ***музыкотерапия;***
* ***изотерапия;***
* ***организация тренинга с учащимися.***

Раскроем подробнее каждый из методов работы, направленный на развитие эмоциональной адекватности учащихся с нарушениями интеллекта.

***АРТТЕРАПИЯ*** предлагает вести занятия смотрения («медленного чтения») картин. Технология работы на таких занятиях имеет чёткую структуру.

***1 этап – подготовительный.*** Расширение личного опыта:

1. ***Экскурсии в природу.***
2. ***Ведение альбома «Времена года».***
3. ***Система практических упражнений.***

***2 этап – основной.*** Непосредственное общение с произведениями искусства:

1. ***Создание «ситуации уподобления».***
2. ***Развитие эмоциональности восприятия.***
3. ***Развитие художественного мышления.***
4. ***Развитие логического мышления.***
5. ***Подведение итогов восприятия картины (синтетическая деятельность, многократное прочтение произведения, детское творчество).***

Занятия ***СКАЗКОТЕРАПИЕЙ*** рассчитаны на 6 академических часов с периодичностью 1-2 часа в неделю. Оптимальное число учащихся – 4-6 человек.

Структура каждого занятия включает:

1. ***Традиционное приветствие.***
2. ***Выразительное чтение сказки учителем (психологом).***
3. ***Использование мягких игрушек на занятии с целью проигрывания отдельных сцен сказок.***
4. ***Обсуждение содержания сказки по фиксированному набору вопросов.***
5. ***Рисование. Отображение детьми своих эмоциональных состояний на бумаге.***
6. ***Анализ сказочных ситуаций с помощью рисунков детей.***
7. ***Завершение занятия. Подведение итогов.***

Цель ***ТАНЦЕТЕРАПИИ*** – самоформирование и самосовершенствование с помощью заданных или произвольных танцевальных движений, сопровождающихся музыкальным оформлением. Данную цель раскрывают и конкретизируют следующие задачи:

* ***свободное самовыражение с помощью телесного языка;***
* ***выплеск эмоций;***
* ***выражение чувств;***
* ***физические нагрузки;***
* ***постижение искусства владения своим телом;***
* ***физическое и психологическое раскрепощение;***
* ***«снятие» комплексов;***
* ***коррекция стрессов, невротических реакций;***
* ***раскрытие творческих способностей***

Цель ***МУЗЫКОТЕРАПИИ*** – гармонизация личности ребёнка, восстановление и коррекция его психоэмоционального состояния и психофизиологических процессов средствами музыкального искусства.

Задачи:

* ***регуляция (повышение или понижение) эмоционального тонуса ребёнка;***
* ***снятие психоэмоционального возбуждения;***
* ***формирование оптимистического мироощущения;***
* ***развитие общения со сверстниками;***
* ***развитие умения передавать своё настроение через музыку, движение;***
* ***моделирование положительного состояния.***

В ***ИЗОТЕРАПИИ*** находит отражение непосредственное восприятие ребёнком той или иной ситуации, различные переживания, часто не осознаваемые.

Для правильной интерпретации рисунков детей необходимо учитывать следующие условия:

* ***уровень развития изобразительной деятельности ребёнка;***
* ***особенности самого процесса рисования***
* ***динамику изменения рисунков на одну и ту же тему.***

Изотерапия предполагает использование цветных мелков, карандашей, фломастеров или красок

В тренинге участвуют дети, имеющие проблемы эмоционального характера, дискомфорт, связанный с результатами учебной деятельности и с собственным здоровьем.

Цель ***ТРЕНИНГА*** – создание эмоционального комфорта, доверительных отношений, принятие правил и формирование навыков совместной деятельности в группе

Более широкие возможности для формирования положительных эмоций, осознания ребёнком себя, своих возможностей, закрепления навыков совместной деятельности, развития двигательной активности и самостоятельности дают следующие мероприятия:

* ***экскурсии;***
* ***походы;***
* ***дни здоровья;***
* ***спортивные часы;***
* ***спортивные мероприятия***

 ***НАПРАВЛЕНИЕ III. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ.***

Немаловажное место в рамках реализации здоровьесбрежения занимает просвещение родителей умственно-отсталых учащихся по вопросам здоровья.

Несомненно, родители стараются прививать ребёнку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для школьников, имеющих отклонения в развитии, по укреплению и сохранению здоровья необходима совместная работа педагогов, родителей, психологов, логопедов.

Для определения стартовой позиции в работе с родителями необходимо провести ***АНКЕТИРОВАНИЕ*** (учащихся, родителей) и ***МОНИТОРИНГ*** здоровья учащихся.

***ПРОСВЕЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ*** по вопросам здоровья может иметь следующие формы:

* ***родительские собрания совместно с медицинским работником;***
* ***лектории;***
* ***конференции;***
* ***индивидуальная работа с родителями и др.***

Родительские собрания являются наиболее распространенной формой работы с родителями. Конференции уместно проводить как обмен опытом или мнениями по данной проблеме. К конференции необходимо готовить выставку литературы по обсуждаемой проблеме, изучить мнение взрослых и детей. Тематика лекториев для родителей по проблеме здоровьесбережения может быть разнообразной:

* ***Трудности адаптации первоклассников к школе.***
* ***Режим дня школьника.***
* ***Правила закаливания.***
* ***Спорт и здоровье.***
* ***Моё зрение. Приёмы точечного массажа.***
* ***Телевизор в жизни семьи.***
* ***Школьник и компьютер.***
* ***Как следует питаться. Основы правильного питания.***
* ***О пользе витаминов.***
* ***Профилактика инфекционных заболеваний.***
* ***Польза сна.***
* ***Вредные привычки.***
* ***Правила поведения на воде.***