*Доклад на тему: «Использование здоровьесберегающих технологий в воспитании слабослышащих детей»*

Одним из требований при организации воспитательного процесса в коррекционной школе является строгое соблюдение охранительного педагогического режима.Несмотря на большой объем традиционных здоровьеохранительных мероприятий, их резерв далеко не исчерпан.В ряду здоровьесберегающих мероприятий, используемых на занятиях с глухими и слабослышащими детьми, можно выделить несколько направлений.

Это, прежде всего, создание благоприятного психологического климата в процессе обучения и воспитания, отношений взаимного доверия и уважения между педагогом и учащимся. Очень важно создать позитивный психологический настрой в начале занятий.

Создание доброжелательной обстановки способствует формированию желания заниматься, создает благоприятные условия для успешного обучения ребенка.

Важной задачей воспитателя является поддержание положительного эмоционального состояния учащихся. Положительные эмоции активизируют деятельность головного мозга, улучшают память и работоспособность детей. Положительные эмоции в процессе деятельности - необходимое условие психического здоровья. Напротив, отсутствие интереса к занятиям, скука являются сильным фактором утомляемости.

Повышению физической и умственной работоспособности способствует динамизация рабочей позы учащихся в процессе занятия. Известно, что большую часть занятия школьники, 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 занятии двигательной активности учащихся. Одним из путей решения этой проблемы может стать динамизация рабочей позы учащихся (сидя – стоя)

Воспитатель планирует построения занятия с таким расчетом, чтобы ребенок несколько раз переходил из положения «сидя» в положение «стоя». Учащимся рекомендуется менять рабочую позу 2-3 раза за занятие с учетом сезона года, характера предшествующего урока, состояния здоровья ребенка в настоящий момент, индивидуальных особенностей. Важна не столько продолжительность пребывания в положении «стоя», сколько сам факт смены поз.

Периодическая смена поз учащихся занимает важное место и в профилактике близорукости. Известно, что нарушение слуха оказывает отрицательное влияние на зрительное внимание, приводя к снижению его устойчивости.

Восприятие информации происходит, в основном, благодаря двум сенсорным системам: слуховой и зрительной. Отсутствие или недостаток слуха способствуют более напряженной работе зрительной системы и являются отягчающим фактором для ее функционирования, что приводит к снижению зрительной работоспособности и устойчивости внимания. Необходим специальный постоянный контроль за дозированием зрительных нагрузок и состоянием зрения глухих и слабослышащих детей.

Большое значение в предупреждении утомления у детей на занятиях принадлежит физкультминуткам. Время проведения физкультминуток, можно варьировать, но в любом случае их следует проводить при первых признаках утомления детей.

Важным направлением здоровьесберегающих мероприятий является развитие мелкой пальцевой моторики учащихся. 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. На физкультминутках можно использовать упражнения на дыхание, упражнения, стимулирующие кровообращение головы: различные наклоны, повороты, вращения головы. Содержание упражнений для физкультминуток должно меняться, не быть однообразным.

Важным моментом сохранения работоспособности учащихся во время занятия, сохранения их умственного и психического здоровья является смена видов деятельности на занятиях, смена видов работы в течение даже небольшого промежутка времени.

Известно, что в процессе учебной деятельности система зрительного анализатора испытывает сильную нагрузку, что приводит к общей утомляемости учащихся. Одним из эффективных способов профилактики утомлений школьников является использование на уроке опорных зрительно-двигательных траекторий,предложенных профессором В.Ф. Базарным и его коллегами. Метод заключается в перемещении взгляда учеников по траекториям, изображенным на одной из стен классного кабинета. При этом, чтобы схема была яркой и видимой из любой точки класса, траектории должны быть разного цвета. Упражнение выполняется по команде учителя коллективно и только стоя. Стрелки траектории указывают, куда должны двигаться глаза учащегося в процессе выполнения физкультминуток: вверх - вниз, влево - вправо, по и против часовой стрелки, по «восьмерке». Для снятия зрительного утомления в арсенале воспитателя должно находиться множество специальных упражнений и игр. Достаточно проста и эффективна физкультура для глаз,предложенная профессором Э.С. Аветисовым:

\* крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть их (повторить упражнение 6-8 раз);

\* быстро моргать в течение 15 секунд (повторить 3-4 раза);

\* закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями указательного пальца в течение одной минуты;

\* выполнять круговые движения глазами в одном, а затем в другом направлении.

Своеобразной гимнастикой для глаз являются игры «Пчела» и Дирижер». Игра «Пчела» заключается в том, что нужно представить перед собой медленно летящую кругами пчелу, сфокусировать на пей свой взгляд и выполнять таким образом круговые движения глазами. По команде воспитателя «пчела садится учащимся на переносицу». Школьники не должны упускать ее из виду.

В игре «Дирижер» ученики представляют себя знаменитыми дирижерами. Они встают, берут в руку «дирижерскую палочку» (карандаш, ручку) и в такт звукам музыки начинают дирижировать. При этом они не отрывают глаз от кончика палочки, т.е. сопровождают глазами все ее движения в течение музыкального фрагмента. Движения палочки должны быть плавными, чтобы взгляд не соскальзывал с выбранной точки фиксации.

В процессе обучения наиболее сильная нагрузка приходится па нервно-психическую сферу учащихся. Поэтому профилактика педагогическими средствами переутомлений, невротических реакций, а в ряде случаев и коррекция неблагоприятных психосоматических состояний детей на уроке являются приоритетными задачами в здоровьесберегающей работе воспитателя. С этой целью многие педагоги, особенно в начальной школе, с успехом применяют психогимнастику, физкультминутки, дыхательные упражнения.

Так, психотерапевт Е. Мазо рекомендует при возбуждении, повышенной раздражительности, вспыльчивости детей выполнять комплекс успокаивающих дыхательных упражнений, когда выдох значительно превосходит по длительности вдох. Гимнастика проводится по следующей схеме:

где в числителе - продолжительность вдоха в секунду; в знаменателе - продолжительность выдоха в секунду; в середине - длительность паузы между вдохом и выдохом. Пауза обязательна.

При нервно-психическом перенапряжении и переутомлении хорошие результаты дает тонизирующий вариант дыхательных упражнений.

**Упражнение 1:**

\* вдох (спокойный, полный, глубокий);

\* выдох (интенсивный, резкий, энергичный).

**Упражнение 2:** сидя или стоя, набрать полные легкие воздуха.

Задержать на момент дыхание, сложить губы трубочкой (как при свисте) и с силой вытолкнуть через нее часть воздуха. Снова задержать дыхание и затем выдохнуть очередную порцию воздуха.

Перед тем как приступить к упражнениям, учащиеся должны расслабить пояса и расстегнуть верхнюю пуговицу на рубашке. Не следует забывать и о свежем воздухе в классе, поэтому во время выполнения упражнений окна нужно открыть. Учитель должен уделять особое внимание самочувствию школьников и индивидуально подходить к каждому из них.

**Дыхательная гимнастика Стрельниковой** состоит из следующих элементов:

1. Поворот головы вправо и влево. На каждом повороте (в конечной точке) - короткий, шумный вдох носом. Темп - один вдох в минуту.

2. «Ушки». Наклон головы вправо и влево. Резкий вдох в конечной точке каждого движения.

3. «Малый маятник». Наклон головы вперед, назад. Короткий вдох в конце каждого движения.

4. «Обними плечи». Сведение рук перед грудью. При таком встречном движении рук в момент быстрого шумного вдоха сжимается верхняя часть легких. Правая рука находится то сверху, то снизу.

5. «Насос». Пружинящие наклоны вперед. Мгновенный вдох - в нижней точке. Слишком низко наклоняться и выпрямляться до конца не нужно.

6. Пружинящие наклоны назад со сведением поднятых рук. Вдох - в крайней точке наклона назад.

7. Пружинящие приседания в выпаде с опорой то на правую, то на левую ногу. Вдох - в крайней точке приседания, в момент сведения опущенных рук.

8. «Большой маятник». Наклоны вперед и назад. Вдох - в крайней точке наклона вперед, а потом назад.

Представляют интерес так называемые «оживлялки».Эти простые интегративные дыхательные, массажные и физические упражнения, которые в короткий срок мобилизуют биоэнергетический потенциал человека, снимают напряжение и усталость в процессе умственных занятий. Вот некоторые из них:

**Упражнение 1:**

\* с силой потереть одну ладонь о другую (10 раз);

\* щеки - вверх - вниз (10 раз);

\* кончиками пальцев постучать по затылку и макушке (10 раз);

\* указательным пальцем правой руки нащупать впадину в основании черепа и 3 раза сильно надавить;

\* 3 раза сжать руки в кулак, помассировать места соединения большого и указательного пальцев.

**Упражнение 2:**

\* потянуть вниз мочки ушей (10 раз);

\* «хлопание ушами» - четырьмя пальцами прижать уши к щекам и отпустить (10 раз);

\* «кручение козелка» - большой палец руки ввести в слуховой проход, указательным пальцем охватить ухо сверху и делать круговые движения (30 секунд).

Практика показывает, что эффективным приемом снятия утомления учащихся на уроках является психогимнастика (прил. 3). Школьники с удовольствием откликаются на задание учителя войти в образ сказочного или литературного героя. В начальной школе эмоционально настроиться на работу на уроке помогает вхождение в образ внимательного, старательного и активного ученика.

**Применение нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в коррекционно-педагогическом процессе**

К нетрадиционным здоровьесберегающим технологиям мы относим такие технологии, как фитотерапия, ароматерапия, арт-терапия и др.

**Ароматерапия**

Эфирные масла определенных растений используются в ароматерапии, так как способствуют гармонии тела, разума и души. Предположительно терапевтический эффект заключается в их воздействии на гормоны и другие важные биохимические частицы в организме.

Заболевания

Насморк - эвкалипт, чайное дерево (вдыхать из флакона или распылять в комнате).

Кашель - эвкалипт, мята перечная (для детей старше шести лет).

Боль в ухе - смешать 3 капли лаванды с миндальным или оливковым маслом, подогреть и капнуть в ухо, можно сделать компресс с этой смесью, растереть область уха теми же маслами.

Боль в животе - теплые компрессы или легкий массаж с маслом лаванды, мяты перечной.

Ожоги, мелкие раны и ссадины - лаванда, чайное дерево (нанести неразбавленное масло на пораженную поверхность).

Вывихи - компрессы с маслом лаванды, мяты перечной, чайного дерева.

Недержание мочи - ванна с маслом кипариса в течение 2 недель, если улучшения нет, консультация врача.

Дезинфекция помещений - масло чайного дерева (уничтожает бактерии, эффективно против вирусов и грибков, уменьшает опасность заражения), эвкалипт, мята перечная, розмарин.

Ангина - лаванда.

Скарлатина - эвкалипт, чайное дерево.

Ветрянка - чайное дерево.

Аллергия

Поллиноз - эвкалипт, лаванда.

Аллергия на домашнюю пыль - масло чайного дерева (для уборки помещений, в увлажнитель воздуха).

Атопический дерматит - масло чайного дерева, лаванды.

Бронхиальная астма - лаванда.

**Фитотерапия**

Фитотерапия - метод оздоровления с использованием лекарственных трав и препаратов из них, соков фруктов и овощей. Соки - это продукты питания, как бы специально созданные природой для людей, страдающих конкретными болезнями. Они представляют собой природные лекарственные средства и способствуют укреплению здоровья, придают нам бодрость и энергичность, повышают нашу жизнеспособность. В силу естественного происхождения растительных продуктов их сильные лечебные свойства не вызывают побочных эффектов. Современные медицинские исследования подтверждают их уникальную способность лечить и предупреждать большое число болезней. Растительные плоды содержат огромное количество целебных для растущего организма школьника веществ. Природа предлагает нам эти вещества в готовом виде.

Система оздоровления по данной методике в школе включает:

· прием напитков поливитаминного состава в течение 2-4 недель осенью и весной;

· прием по назначению медперсонала школы общеукрепляющих чаев из лекарственных трав, обязательно осенью;

· фруктовых и овощных соков в течение года.

Для внедрения фитотерапии необходимо в школе организовать кабинет фитотерапии.

Использование данной методики позволяет избежать утомления детского организма в весенний период, уменьшить заболеваемость и повысить эффективность учебы.

**Арт-терапия**

Сущность арт-терапии в образовании состоит в поддерживающем, исцеляющем, возвышающем и развивающем воздействии искусства на ребенка, организованном учителем.

Эта деятельность педагога направлена на оказание ребенку помощи в формировании отношения к самому себе, своему здоровью, своих отношений с другими людьми и окружающим миром, воспитание здоровой личности, обладающей качествами: стремление к самоактуализации, открытость, свободу самовыражения, стремление жить осмысленно, способность к подлинному диалогу, целостность как гармоническое воздействие всех структур личности, является составной частью педагогической деятельности.

Организация арт-терапевтического процесса представляет собой совокупность психокоррекционных методик, имеющих различия и особенности, определяющихся как жанровой принадлежностью к определенному виду искусства, так и направленностью, технологией применения.

Многие современные исследователи указывают на способность различных видов искусства выступать в качестве адаптогенных, профилактических, коррекционных средств:

- музыка - музыкотерапия,

- изобразительное искусство - изотерапия;

- театр, образ - имаготерапия

- литература, слово - библиотерапия;

- танец - танцетерапия;

- пластическое интонирование, движение, ритмическая пластика .

На положительный результат арт-терапевтической деятельности педагогу указывает снятие у школьника тревожности, преодоление им болезненных симптомов, оптимистичный взгляд на существующие проблемы, желание их преодолевать.

Практика показывает, что использование арттерапии в различных её формах для детей с ограничениями в развитии позволяет стабилизировать их эмоциональные состояния, развивает коммуникативные навыки, способствует формированию социально приемлемых допустимых форм отреагирования отрицательных эмоций.

Принципы коррекционно-развивающих занятий арттерапией

Психологические условия, необходимые для эффективности занятий:

\* Поддерживать в ребенке его достоинства и позитивный образ «Я».

\* Не применять негативных оценочных суждений, «ярлыков», отрицательного программирования.

\* Не навязывать ребенку способов деятельности и поведения вопреки его желанию.

\* Принимать и одобрять все продукты творческой деятельности ребенка, независимо от содержания, формы, качества

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий обучения в коррекционной школе позволит без каких-либо особых материальных затрат не только сохранить уровень здоровья детей с нарушениями слуха, но и повысить эффективность учебного и воспитательного процесса.