Здоровьесберегающие технологии в условиях ГПД коррекционной школы VIII вида.

 Одной из современных задач начального образования является сохранение и укрепление здоровья детей. ФГОС второго поколения определяет эту задачу как одну из приоритетных.

 В настоящее время, когда здоровье детей, согласно данным медицинских учреждений, составляет не более 10%, необходимость воспитания здоровых детей школьного возраста приобретает актуальную социальную значимость. Здоровье – понятие комплексное. Оно зависит от социально-экономического положения детей, экологической обстановки в местах их проживания, качества питания, медицинского обслуживания, профилактической работы с детьми медиков и педагогов, системы оздоровительных учреждений. Основы здорового образа жизни человека, ценностное отношение к здоровью необходимо закладывать уже на начальном этапе школьного обучения, т.к. в этот период дети особенно восприимчивы к воспитательным воздействиям.

Педагогический процесс постоянно обогащается новыми технологиями. На сегодняшний день подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого общеобразовательного учреждения для детей младшего школьного, в том числе и для детей с нарушением интеллекта, обучающихся в специализированных коррекционных школах.

По данным Министерства РФ 85% детей - воспитанников детских садов и школ нуждаются в помощи медицинского, психического или коррекционно-педагогического характера. Признаками умственной отсталости являются недоразвитие и поражение головного мозга, эмоционально-волевой сферы и всей личности ребенка. У таких детей сочетаются нарушения развития разных сфер: эмоциональной, интеллектуальной, речевой, двигательной, сенсорной.

Целью коррекционного воспитания для детей с нарушениями интеллекта является снижение зависимости ребенка от посторонней помощи, стимулирование его активности, адаптации к окружающей и социальной среде. Здоровьесберегающие технологии интегрируют все направления работы специального заведения на сохранение, формирование и укрепление здоровья воспитанников с интеллектуальной недостаточностью. В настоящее время большинство специалистов склоняются к мнению, что не может быть полноценного коррекционного воспитания без стабилизации и активизации энергетического потенциала организма ребенка, без развития общего эмоционального психосоматического и сенсомоторного статуса. Разрабатываются новые педагогические модели технологии, способствующие развитию вербальной выразительной речи, эмоциональному развитию и развитию движений через синтез современных методов.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

1.Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессов в учебно-воспитательном процессе. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха.

2. Развитие двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться стойкой адаптации ребенка, сохранить и укрепить здоровье в условиях специального учреждения.

3. Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходима во избежание переутомления.

При работе с умственно-отсталыми детьми необходим индивидуальный подход к каждому ребёнку, понимание его индивидуальных особенностей и поиск соответствующих методов воспитания. Поэтому очень важно работать в тесном взаимодействии со всеми участниками педагогического процесса - родителями, учителями, медработниками, кружководами, логопедами, дефектологами,

При работе с детьми стараюсь создать комфортный психологический климат и эмоциональный настрой детей, соблюдать санитарно – гигиенических требования такие как, проветривание помещения, смена видов деятельности, своевременное и обязательное проведение физкультминуток, динамических пауз в период подготовки домашнего задания.
Человек должен овладеть искусством вести здоровый образ жизни.
Здоровый образ жизни – это форма и способы повседневной жизни человека, которые приводят к совершенствованию резервных возможностей организма, успешному выполнению сознательной и профессиональной функции, способности к профилактике наиболее распространенных заболеваний.
Каждый педагог хочет видеть своих воспитанников здоровыми, веселыми и хорошо развитыми физически.

Для сохранения здоровья учу детей соблюдать режим дня. Режим дня – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (в том числе учебная), прием пищи. Многим требуется проявлять волю и твердый характер, чтобы соблюдать его. Однако режим придает жизни четкий ритм, создает наилучшие условия для работы и отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности. Если установленный жизненный ритм соблюдается, то он способствует укреплению здоровья, повышению уровня умственной и физической работоспособности, позволяет успешно справляться с учебными нагрузками, воспитывается организованность, воля, сознательная дисциплина.

Формирование здорового образа жизни младших школьников в группе продленного дня является наиболее значимым в укреплении здоровья человека. Здоровый образ жизни – это личная гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом. В беседах рассказываю детям о том, как надо соблюдать личную гигиену тела, сна, питания, одежды и обуви, разумно чередовать труд и отдых, отказаться от вредных привычек. Рациональное питание необходимо человеку в связи с непрерывной тратой энергии. Нормальная жизнедеятельность возможна только тогда, когда энергия пополняется веществами, поступающими с пищей. Поэтому добиваюсь чтобы воспитанники мыли руки до и после еды (личные салфетки и мыло), пользовались чистой посудой, слежу за количеством и качеством пищи, необходимо тщательно пережевывать пищу, не отвлекаться и не разговаривать во время еды. Эту воспитательную работу провожу на клубных часах. Приведу примеры таких занятий.

 I. Мой режим дня.

1. Что такое режим дня и для чего он нужен.
2. Во сколько надо вставать и ложиться спать.
3. Для чего нужны утренняя гимнастика и водные процедуры.
4. Завтрак и его назначение.
5. В какое время должен быть обед.
6. Значение подвижных игр на свежем воздухе.
7. Как часто можно смотреть телевизор.
8. Почему необходимы гигиенические процедуры перед сном.

II. Как вы заботитесь о чистоте своего тела?

1. Для чего нужно содержать свое тело в чистоте.
2. Почему плохо быть грязным.
3. Что способствует скоплению грязи.
4. Как вы заботитесь о чистоте своего тела.
5. Как правильно мыть руки мылом.

III.Значение питания для человека.

1. Для чего человек употребляет пищевые продукты.
2. Какие продукты наиболее полезны растущему организму.
3. Что такое режим питания.
4. Почему питание должно быть разнообразным.
5. Употребление, каких продуктов питания может нанести вред здоровью.
6. Поговорки и пословицы о правильном питании.

IV.Вредные привычки.

1. Какие бывают вредные привычки.
2. В чем их опасность.
3. Как от них избавиться.

V. Правильная осанка.

1. Как надо правильно сидеть за партой.
2. Переломы костей.
3. Как укрепить свои мышцы и кости.
4. Упражнения для формирования осанки*.*

 Нежелательно, чтобы в режиме дня происходили следующие сбои:

1. недосыпание;
2. несвоевременный прием пищи;
3. недостаточное пребывание на свежем воздухе;
4. учебные перегрузки.

После завершения уроков принимая детей в группу, обязательно интересуюсь причинами отсутствия ребенка, самочувствием и настроением детей, знакомлю их с планом дальнейших действий.

Во время прогулки дети активно двигаются. Движение как форма физиологической активности играет важную роль в развитии психики и интеллекта ребенка.

 Проведение прогулки требует такой же продуманности и подготовки, как и все другие виды деятельности. Ее нужно сделать содержательной и интересной. Это требует разнообразия в проведении прогулки, учета физической нагрузки, рационального чередования занятий.

 Во время прогулок на свежем воздухе устраиваем спортивные игры и соревнования: "самый меткий"- игра в дартс, кольцеброс, игра в "вышибалы", "съедобное - несъедобное", футбол, волейбол и т. д. Эти игры развивают силу, ловкость, волевые качества, выносливость, стойкость, дисциплинированность. Учат дружбе и товарищескому отношению, как к своим одноклассникам, так и к другим детям начальной школы. При благоприятной погоде проводим дыхательную гимнастику, несложные физкультурные упражнения, упражнения на внимание.

 Помимо игр на свежем воздухе проводятся прогулки-экскурсии. Благодаря смене обстановки, новизне такая прогулка-экскурсия становится интересной детям. Они с удовольствием наблюдают за живой и неживой природой. Осторожно передвигаясь, дети стремятся как можно ближе подойти к наблюдаемому объекту: шмелю, бабочке, скворцу, воробью - рассмотреть его и сфотографировать. Такое занятие на природе мы называем "фотоохотой". Задача ребенка - увидеть как можно больше интересных объектов. Распускающиеся листья на деревьях и кустарниках, цветы на яблонях и вишнях - все это вызывает в детях неподдельный восторг и интерес к окружающей природе, побуждает их к бережному отношению к ней. По возвращении в класс предлагаю детям запечатлеть увиденное, а тем кому сложно справится с этим заданием - выдаю раскраску на эту тему. Дети приучены к тому, что задание у каждого может быть индивидуальным. Одобрение воспитателем и одноклассниками выполненной работы оказывается для наших детей крайне необходимым. Это мотивирует их к выполнению следующих заданий. К таким средствам мотивации можно отнести заслуженные призы, подарки, сувениры.

 Во время прогулки на свежем воздухе проводим наблюдения за окружающим миром в течение 15-20 минут. При этом расширяется кругозор воспитанников, развивается речь, познавательный интерес. По возможности используем на прогулке спортивный инвентарь (мячи, кегли, флажки, скакалки), с ними игра становится интереснее, привлекательнее, способствует укреплению осанки и развитию координации движений, ловкости, силы, выносливости.

Во время активного отдыха наибольший эффект дают игры. Изучению детской игры посвятили свои исследования многие учение. Авторы единодушны в том, что игра – это внутренняя потребность детей в активной деятельности, средство познания мира.

«В детском возрасте, как говорил А.С. Макаренко, игра – это норма жизни, ребенок играет даже тогда, когда делает серьезное дело». Вот почему игра является основным видом деятельности моих воспитанников, а также игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка.

Разнообразные движения и действия детей во время игры эффектно влияют на деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну.

В игровой форме развиваются познавательные способности, воспитывается доброжелательное отношение к сверстникам, соперникам, сплачивается детский коллектив, формируются навыки коллективных дел. Даю возможность детям и приучаю самостоятельно организовывать собственную деятельность, наблюдая, чтобы воспитанники не несли вред собственному здоровью.

Подвижные игры:

**Игра «Веселые ребята»**

Вдоль двух противоположных сторон игровой площадки мелом чертят линии, дети встают вдоль линии. Ребенок, который «водит», находится в середине площадки. Дети хором говорят слова:

Мы – веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать!

После этих слов все дети бегут на противоположную сторону площадки. «Водящий» старается прикоснуться руками к большему количеству бегущих детей, т. е. «запятнать их». Те, кого он коснулся, замирают на месте. Игра продолжается дальше. На обратном пути дети, которых не «запятнали», стараются выручить товарищей, коснувшись стоящих на месте детей рукой. После трех пробежек выбирают нового «водящего».

После прогулки дети готовятся к обеду.

Рациональное питание необходимо человеку в связи с непрерывной тратой энергии. Нормальная жизнедеятельность возможна только тогда, когда энергия пополняется веществами, поступающими с пищей. Поэтому добиваюсь чтобы воспитанники мыли руки до и после еды (личные салфетки и мыло), пользовались чистой посудой, слежу за количеством и качеством пищи, необходимостью тщательного пережевывания пищи, чтобы не отвлекались и не разговаривали во время еды. По окончании обеда дети знают, что им необходимо убрать за собой посуду, дежурным - вытереть со столов, мальчикам - поставить стульчики на место.

Самым сложным направлением деятельности воспитателя является организация самоподготовки. Во время самоподготовки провожу оздоровительные минутки, для того, чтобы учащиеся не уставали и могли работать в полную силу. Термином физкультминутка принято обозначать кратковременные серии физических упражнений, используемых, в основном, для активного отдыха. Физкультминутки провожу иногда с музыкальным сопровождением. Время начала физкультминутки выбираю в соответствии с состоянием учащихся, когда у значительной части детей начинает проявляться утомление (часто отвлекаются, разговаривают). Провожу упражнения направленные на снятие напряжения мышц спины, пальцев рук, плечевого пояса, ног и упражнения для глаз. В течение самоподготовки проводится 1-2 физкультминутки.

Перед проведением физкультминутки необходимо проветрить класс.

Привожу примеры физкультминуток:

Мы шагаем в зоопарк,

Побывать там каждый рад! (Ходьба)

Там медведи и пингвины,

Попугаи и павлины,

Там жирафы и слоны,

Обезьяны, тигры, львы (Повороты вправо-влево с вытянутыми руками)

Все мы весело играем

И движенья выполняем (Руки на поясе. Полуприседания с поворотами вправо-влево)

А смешные обезьяны

Раскачали так лианы,

(Исходное положение: стоя на месте, ноги на ширине плеч, руки с расставленными в стороны пальцами согнуты в локтях. Дети выполняют небольшие полуприседания)

Что пружинят вниз и вверх

И взлетают выше всех! ( Прыжки с хлопками над головой)

Пальцы делают зарядку,

Чтобы меньше уставать.

А потом они в альбомах

Будут снова рисовать. (Дети вытягивают руки вперед, сжимают и разжимают кулаки)

**Оздоровительные минутки**

1. **Движение для головы**

- вверх-вниз - 8 раз;

- из стороны в сторону - 8 раз;

- круговое движение влево - 2 раза (на счет 4);

- круговое движение вправо – 2 раза (на счет 4).

**2. Движение плечами**

- пожать плечами – 8 раз;

- пожимать по очереди -8 раз;

- круговое движение назад – 2 раза (на счет 4);

- круговое движение вправо 2 раза (на счет 4).

**3. Движения для рук**

- поднять-опустить - 8 раз;

- скрестить впереди – 8 раз;

- круговое движение назад 8 раз;

- круговое движение вперед -8 раз.

**4. Движения для талии**

- вращение в правую сторону - 8 раз;

- вращение в левую сторону - 8 раз;

- дотянуться до носков ног по очереди 8 раз;

- наклон влево/ наклон вправо 8 раз.

**5. Растяжение тела/ позвоночника**

- потянуться вверх 8 раз;

- вытянуться вперед 8 раз;

- наклониться 8 раз;

- потянуться вверх 8 раз.

 1. Пальчиковая гимнастика

1. «Кольца».

Поочередно соединять подушечку каждого пальца с большим пальцем, образуя колечко. Сначала на правой, затем на левой. А в конце занятия – синхронные движения на обеих руках.

 Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем пальчики считать.

2. «Кулак-ребро-ладонь».

Три положения на плоскости стола. Кулачок, затем ладонь ребром на столе, прямая ладонь на столе. Делать правой, левой рукой, затем синхронно.

3. «Крестики-нолики».

Зацепить средний палец за указательный – крестик. Затем соединить подушечки указательного и большого пальца – нолик. Чередовать эти движения.

4. «Зеркальное рисование».

Взять в каждую руку по карандашу и рисовать одновременно зеркально-симметричные фигуры, буквы.

5. «Ухо-нос».

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Отпустить, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук наоборот.

6. «Рыбка».

Сложить вместе ладони рук – это «рыбка». Двигать «рыбку» в разных направлениях, имитируя плавание.

7. «Змейка».

Сцепить ладони в замок – это голова «змеи». Руки прижать друг к другу. Двигать «змею» в разные стороны, имитируя ползание.

8. «Восьмерки».

Рисовать в воздухе восьмерку указательным и средним пальцем левой, правой руки, затем синхронно.

9.«Собака»

Ладонь расположена вертикально, на ребро. Большой палец поднять вверх, указательный согнуть, остальные соединить вместе. Мизинец опускается и поднимается .

1. «Летит оса».

Пальцы сжаты в кулак, один поднять вверх. Выполнять ими вращательные движения. Повторить другими пальцами.

**Гимнастика для глаз**

**Круг**
Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

**Квадрат**
Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

**Рисование носом**

Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный воспитателем предмет, букву и т. д.

**Восьмерка**

Представить себе восьмерку. Обводить ее глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

В целях сохранения и укрепления здоровья необходимо настойчиво вырабатывать привычку к правильному дыханию – дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично. Для этого ввожу упражнения для выработки глубокого дыхания, усиления выхода в сочетании с различными движениями туловища и конечностей. Правильное чередование вдоха и выдоха, умение произвольно замедлять выдох, делать его плавным или прерывистым возможно при выполнении следующих упражнений:

- вдох через нос – выдох через рот;

- краткий глубокий вдох – замедленный выдох;

- медленный глубокий вдох – краткий резкий выдох;

- выдох толчками;

- «погаси свечу» - интенсивный, прерывистый выдох;

Клубную деятельность организовываю с учетом интересов и потребностей детей. Она создает условия для развития творческих способностей, для общения, самовыражения и самоутверждения школьников, предоставляет им возможность для отдыха и удовлетворения своих интересов, снимает эмоциональное напряжение, улучшает настроение, дает положительный заряд эмоций. Чтобы побудить детей к творчеству предлагаю им самостоятельно выбрать из красочных детских журналов ("Коллекция идей", "Смешарики", "Мурзилка" ит.д.) поделки из различных материалов бумаги, пластилина, природного материала, бисера. Лучшие работы помещаем на школьных стендах.

 Например, работа с пластилином - одно из увлекательных занятий для наших детей. Такие поделки, как "В подводном царстве","Осенний листопад", "Соберу урожай", "Мишки в лесу", "Угощение для ежат", прививают любовь к природе, расширяют кругозор, воспитывают заботливое отношение к животным, а также способствуют укреплению мелкой моторики, развитию мышления и речи.

 Форма клубных часов разнообразна: викторины, конкурсы, загадки, кроссворды, беседы, коллективные и индивидуальные игры по интересам, спортивные состязания и эстафеты, праздники, просмотр мультиков, чтение сказок и рассказов, занятия по интересам.

Дети на занятиях всегда активны, организованно выполняют все творческие задания, в конце каждого мероприятия учащиеся делают для себя выводы: каждый человек должен помнить, что его здоровье во многом зависит от него самого. Нужно уметь владеть собой, иметь силу духа. И только тогда человек будет здоровым, если он сможет сказать нет вредным привычкам. Ведь быть здоровым – это важно!

**Поговорки о здоровье:**

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Здоровье - всему голова, всего дороже.

Здоровье дороже богатства.

Чистая вода - для хвори беда.

Чистота - залог здоровья.

Чеснок да лук от семи недуг.

**Загадки:**

В этом светлом магазине

Ты увидишь на витрине

Не одежду, не продукты,

И не книги, и не фрукты.

Здесь микстура и таблетки,

Здесь горчичники, пипетки.

Мази, капли и бальзамы

Для тебя, для папы с мамой.

Для здоровья человека

Открывает дверь - ...

(Аптека)

В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодною порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно? - ...

(Витамины)

Этот дом многоэтажный

Чистый, светлый, очень важный.

Встретишь разных здесь врачей.

Лечат взрослых и детей.

Будете лежать в постели,

Коль серьезно заболели.

Не хотим здесь очутиться!

Где, скажите-ка? - ...

(В больнице)

Кто для блага всех людей

Кровью делится своей?

(Донор)

Кто в дни болезней всех полезней

И лечит нас от всех болезней?

(Доктор)

Кто у постели больного сидит?

И как лечиться, он всем говорит;

Кто болен - он капли предложит принять,

Тому, кто здоров, - разрешит погулять.

(Доктор)

Я под мышкой посижу

И что делать укажу:

Или уложу в кровать,

Или разрешу гулять.

(Градусник)

Только комплексное использование оздоровительных мероприятий в ГПД позволяет снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся, формирует всесторонне развитую личность.

 Надеюсь, что все формы здоровьесберегающих технологий с детьми, которые я применяю на практике, делают повседневную жизнь и деятельность школьников разнообразной, содержательной. Здоровьесберегающие технологии помогают мне в решении задач и целей воспитания здоровья у школьников.

**Список использованной литературы**

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004
2. Минскин Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1983
3. Попова И.Н., Исаева С.А., Ромашкова Е.И. Организация и содержание работы в группе продленного дня: Начальная школа. – М.: Айрис- пресс, 2004