**Здоровьесберегающие технологии в работе с обучающимися с ОВЗ (из опыта работы)**

 Учитель – дефектолог: А.А. Цыганенко

2015 г

***Здоровьесберегающие технологии -***этосовокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья обучающихся, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Цель:

- обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья.

 Задачи:

- организация работы с наибольшим эффектом;

- создание положительных эмоций в процессе обучения;

- мотивация на здоровый образ жизни.

В настоящее время детям даётся много знаний, понятий, они сильно утомляются, не могут спокойно высидеть отведённое для урока время и, как результат, недостаточное осознание изученного, переутомление, психическое возбуждение. Нарастает истощаемость и резко снижается работоспособность ребёнка. У таких детей отмечается своеобразные нарушения внимания: слабость концентрации, повышенная отвлекаемость. Нередко нарушается память. Дети становятся двигательно - расторможенными, неусидчивыми или вялыми. Поэтому здоровьесберегающие технологии являются основным направлением на уроках профессионально – трудового обучения. Так же большое значение на уроках профессионально – трудового обучения имеет соблюдение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований, которые направлены на предупреждение травматизма и сохранение здоровья обучающихся.

Первые минуты урока – это особое время для психоэмоционального настроя детей на урок. Очень важно, с каким настроением он начнётся. Поэтому очень важно какие первые слова найдет учитель. Свои уроки я начинаю со слов:

- Девочки, усаживайтесь поудобней, мне поскорее хочется вам рассказать… или вас научить…

- Здравствуйте мои дорогие! Сегодня я расскажу вам очень много интересного.

Кроме психологического, словесного настроя, я ещё учитываю: какой это урок – первый или последний, он после обеда или после физкультуры, начало это недели или конец, когда девочки уже устали, разрешаю им немного расслабиться. В эти моменты, хороша любая приятная информация, я могу рассказать им какие-то истории или случаи, которые отвлекут и расслабят обучающихся, так же подойдёт классическая музыка, звуки природы.

Перед опросом домашнего задания мы делаем речевую зарядку (проговаривание скороговорок). Для того чтобы подготовить наши руки к работе, необходимо сделать пальчиковую гимнастику.

Многие мои уроки проходят в движении, детям приходится передвигаться по классу и при раскрое изделий, и при глажении, и при шитье на швейной машине, но физкультминутки делают обучающихся более собранными и организованными.

Очень сильно на уроках швейного дела напрягается зрение, поэтому для предотвращения зрительного утомления применяю упражнения для глаз, особенно на уроках, где девочки работают с мелкими деталями, вышивают, работают с бисером, вяжут – это очень действенно и актуально. Упражнения воздействуют на психоэмоциональную сферу и снижают зрительное утомление, улучшают мозговое кровообращение, и статического напряжения мышц спины и кисти. Во время выполнения упражнений очень важен эмоциональный климат и наличие у обучающихся желания их выполнять.

На своих уроках я использую следующие здоровьесберегающие технологии:

- схемы зрительных траекторий;

- гимнастика для глаз (выполняется без напряжения, медленно, каждое упражнение повторяется по 2-3 раза): вертикальные движения глазами вверх (считаем до трёх), вниз (считаем до трёх); горизонтальные движения влево и право; круговые движения глазами по часовой стрелке, а затем против часовой; направление взгляда на указательный палец вытянутой руки, затем вдаль.

- упражнение «Наклоны» способствует профилактике нарушений зрения.  И.п.: сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к парте, выдох. Повторить 3 раза.

- упражнение «Росток» способствует повышению активности организма.  Уверенно встать на всю стопу, сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх, потянуться как можно выше, не отрывая пятки от пола, вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

- для улучшения мозгового кровообращения проводится упражнение «Гибкая шея». И.п.: сидя или стоя. 1 – руки за голову; локти развести широко, голову наклонить назад; 2 – локти вперед; 3–4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Темп медленный. Повторить 3 раза.

- упражнение «Непоседа» **-**снятию статического напряжения мышц спины**.** И.п.: руки на краю парты, встать, один хлопок перед грудью, сесть. Встать, два хлопка перед грудью, сесть. Встать, три хлопка перед грудью, сесть. Повторить 2 раза, чередуя количество хлопков.

- укрепление вестибулярного аппарата (упражнения выполняются сидя, медленно, по 5-7 повторений).

- наклоняем голову вниз, касаясь подбородком груди и назад до касания затылка со спиной;

- наклоны головы влево и вправо до касания с плечом;

- повороты головы влево и вправо до упора;

- вращение головы по часовой стрелке и против часовой.

          Показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока.

***Используемая литература:***

1. Ю.В. Науменко «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности». Методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений. - М.: Издательство «Глобус», 2009.  (Управление школой).

2. Л.Б. Дыхан «Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе». - Ростов н/Д: Феникс, 2009. – (Библиотека учителя).

3. Т.И. Агишева «Здоровье современных подростков и здоровьесберегающие технологии в школе».

4. Н.К. Смирнов «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы» 2003 г.

5. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений, 2004 г.