**«Использование здоровьесберегающих технологий при работе с детьми ОВЗ в условиях ГПД»**

**Введение.**

Работа воспитателя сегодня должна быть направлена на оздоровление ребенка с ОВЗ, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного образования.

Сохранение и укрепление здоровья, как во время непосредственной образовательной деятельности, так и в свободное время особенно важны для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Эти дети, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно-психического развития. Им свойственны эмоциональная возбудимость, двигательное беспокойство, неустойчивость и истощаемость нервных процессов, легкая возбудимость, заторможенность, отсутствие длительных волевых усилий и т. д. Поэтому воспитателю и другим педагогам, работающим с такими детьми, приходится исправлять не только дефект, но и нормализовать психическое и физическое состояние ребёнка. Решению этой задачи помогает использование здоровьесберегающих технологий. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и нравственного благополучия. Неслучайно коррекционную педагогику называют ещё и лечебной.

**Формы и методы работы в ГПД по здоровьесберегающим технологиям:**

* влажная уборка учебного кабинета, проветривание помещения;
* выполнение учащимися гигиенических процедур;
* практические занятия по самообслуживанию;
* индивидуальные, групповые, коллективные беседы о здоровом образе жизни;
* санитарно-просветительная работа с учащихся медицинским персоналом;
* прогулки на свежем воздухе;
* подвижные игры на свежем воздухе;
* инструктажи для учащихся по правилам безопасного поведения;
* игры, классные часы, практикумы по отработке навыков безопасного поведения;
* чтение художественной литературы, просмотр телепередач, видеороликов по тематике «Здоровый образ жизни».

При работе с 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, медработником, кружководами, логопедом, дефектологами.

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.

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, необходимо тщательно пережевывать пищу, не отвлекаться и не разговаривать во время еды. Эту воспитательную работу провожу на воспитательских часах.

После завершения уроков в школе принимая детей в группу продленного дня, 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. Эти игры развивают силу, ловкость, волевые качества, выносливость, стойкость, дисциплинированность. Учат дружбе и товарищескому отношению, как к своим одноклассникам, так и к другим детям школы.

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, флажки, скакалки), с ними игра становится интереснее, привлекательнее, способствует укреплению осанки и развитию координации движений, ловкости, силы, выносливости.

Игра – это внутренняя потребность детей в активной деятельности, средство познания мира.

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.

Во время самоподготовки провожу оздоровительные минутки, для того, чтобы учащиеся не уставали и могли работать в полную силу. 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 проветриваю класс.

Физминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Технология сохранения и стимулирования здоровья – гимнастика пальчиковая. Развитие мелкой моторики рук – играет роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и в частности речи. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у детей особое внимание обращаю на тренировку их пальцев, а это позитивно влияет и на развитие интеллекта. Например, плетение из резинок различных узоров, браслетов, «фенечек» и т.п.

Для развития движений руки на моих занятиях кроме новых технологий используются и традиционные формы работы: обведение контура фигур, рисование по точкам, зарисовки в заданном пространстве, штриховка контурных рисунков, изображающих различные предметы.

Сочетание пальцевых упражнений с речевым сопровождением в стихотворной форме, я считаю, позволяет достичь наибольшего обучающего эффекта. Включение упражнений на развитие пальцевой моторики в физкультминутки, на занятиях, а также 2-3 мин. играет положительную роль в коррекционном обучении детей с нарушением речи.

**Цель этих упражнений:**

1. Регулярно опосредовано стимулировать действия речевых зон коры головного мозга, что положительно сказывается на исправлении речи.
2. Совершенствовать внимание и память - психические процессы, тесно связанные с речью.
3. Облегчить детям усвоение навыков письма

Серия двигательных упражнений направлена в первую очередь на **развитие правильного дыхания.** От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца, и циркуляции крови в организме. Даже не значительный недостаток кислорода снижает работоспособность. В целях сохранения и укрепления здоровья необходимо настойчиво вырабатывать привычку к правильному дыханию – дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично. Дыхание через рот является поверхностным, поэтому организм получает меньше кислорода. Значит, я должна научить детей правильно дышать. Дышать надо равномерно, правильно чередовать вдох и выдох.

Особой популярностью пользуется сказкотерапия – это воспитание и лечение сказкой, имеет психологический терапевтический и развивающий эффект. Сказка не только учит детей переживать, радоваться, сочувствовать, грустить, но и побуждать их к речевому контакту.

Коррекцию поведения реализуется через сюжетно-ролевые игры. Именно практика новых реальных отношений, в которые ролевая игра ставит ребенка как со взрослым, так и со сверстниками, отношений свободы и сотрудничества, взамен отношений принуждения и агрессии, приводит в конце концов к терапевтическому эффекту.

**Важным условием результативности использования приёмов здоровьесберегающих технологий является соблюдение последовательности от лёгких к более сложным. Необходимо учитывать следующие принципы: повторяемость, доступность, постепенность выполнения задания.**

**Вот десять «золотых» правил здоровьесбережения:**

1. Соблюдайте режим дня!

2. Обращайте больше внимания на питание!

3. Больше двигайтесь!

4. Спите в прохладной комнате!

5. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

7. Гоните прочь уныние и хандру!

8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

10. Желайте себе и окружающим только добра!