**«Цифровая трансформация в образовании детей с ОВЗ и здоровьесбережение: проблемы и решения»**

***Формирование здоровьесберегающего пространства современной образовательной среды для обучающихся с ОВЗ***

Е. Л. Терещук

МАОУ «Школа №7 для

обучающихся с ОВЗ»

г. Березники

*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным*

*– сделайте его крепким и здоровым»*

Жан Жак Руссо

В последние годы очень много говорят об ухудшении здоровья наших учащихся именно в школе. Ещё В.А. Сухомлинский писал Слайд 1.: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание».

Почему это происходит? Ответ прост. На это влияет образ жизни современного ребёнка. Дети всё меньше времени уделяют прогулкам, подвижным играм, предпочитая им просмотр телевизора, смартфона и компьютерные игры. А в 7 лет ребёнок садится за школьную парту и нагрузки на его неокрепший организм возрастают. Чего стоит, например, просидеть без "шалостей" целый урок, да не один, а 3 или 4 и при этом не отвлекаться. Дети очень устают, слабеет зрение, болит позвоночник и без того неважное здоровье ухудшается ещё больше.  Поэтому одной из важнейших задач школы является сохранение и укрепление здоровья обучающихся, и каждый учитель должен создать на уроке условия, которые позволят не только успешно усваивать учебный материал, но и сохранят и улучшат здоровье учеников.

При обучении детей с ограниченными возможностями здоровья необходимо учитывать ряд принципов, один из наиболее важных - принцип здоровьебережения. Каждый урок должен в себя включать использование здоровьесберегающих технологий.

При проведении урока с детьми с ОВЗ необходимо создавать благоприятный положительный климат, обращать внимание даже на небольшие достижения и успехи обучающихся, тем самым повышать мотивацию.

Дети с ОВЗ быстрее утомляются, у большинства рассеянное внимание. Такие дети тяжелее переносят учебные нагрузки.

Именно переутомление создает предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных, психосоматических и других заболеваний. В конечном счете, все отрицательные последствия обучения имеют в своей основе переутомление, перегрузку.

В Психологической энциклопедии написано, что утомление - временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. Возникает от истощения внутренних ресурсов и рассогласования в работе обеспечивающих деятельность систем.

Предупреждение утомления школьников на уроке зависит от следующих факторов:

* трудности учебного материала
* эмоционального состояния учащихся

*Начальные признаки утомления*:

* обучающиеся становится вялыми, рассеянными, невнимательными.
* ухудшается регуляция физиологических функций (внешне это проявляется: зевают, заметно покраснение лица, ложатся на парту, потягивание и выпрямление туловища).
* ребенок жалуется на усталость, а у некоторых детей процесс торможения при утомлении столь силен, что они вдруг могут заснуть.

Что необходимо делать на уроке учителю, чтобы отдалить момент наступления утомления.

1. Учет зоны работоспособности обучающихся

Работоспособность у школьников имеет свои пики и спады, как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Это обязательно учитывается при составлении расписания, при планировании урока.

2. Соблюдение гигиенических условий в классе.

Большое внимание уделяется систематическому проветриванию, температуре в помещении, освещённости класса и доски.

3. Деятельностный характер урока.

Поддерживать интерес детей на протяжении всего урока нам помогают различные игровые ситуации они могут быть различные (математическое путешествие, игровой урок у Мишутки День рождения); игровые персонажи; художественное слово (чистоговорки, загадки, стихи), элементы театрализации (игры - диалоги, рассказывание сказок по ролям, инсценирование). Используем приёмы мнемотехники.

На протяжении урока включаются разные виды деятельности, чтобы урок был интересен и продуктивным, а обучающиеся – работоспособными.

4. Психофизический комфорт ребенка на уроке.

Это создание комфортных условий пребывания обучающихся в классе. Уютная обстановка, спокойный тон учителя, дружелюбная атмосфера, эмоциональная поддержка учителем ребёнка.

5. Включение в урок физ. минуток.

Физкультминутки- обязательная часть наших уроков. Проводим музыкальные, речевые, дыхательные, пальчиковые, зрительные разминки.

*«Дайте ребенку немного подвигаться, и он одарит вас опять десятью минутами внимания, а десять минут живого внимания, если вы сумели ими воспользоваться, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий»*, - утверждал К.Д. Ушинский.

Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.

Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (вначале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели).

Продолжительность 2-3 минуты.

Физкультминутки проводятся в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Обязательное условие эффективного проведения физминуток – положительный эмоциональный тон.

**Основные требования при составлении комплекса физкультминуток:**

Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движение кистями: сжимание, разжимание, вращение.

Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.

Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводиться не реже 1 раза в две недели.

Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжимание и разжимание пальцев и т.д.

**В состав упражнений для физминуток входят:**

•        упражнения по формированию осанки,

•        укреплению зрения,

•        укреплению мышц рук,

•        отдых позвоночника,

•        упражнения для ног,

•        релаксационные упражнения для мимики лица,

•        психогимнастика,

•        дыхательная гимнастика.

На уроках мы часто используем электронные физминутки, Собран небольшой сборник различных физминуток: двигательные физминутки, физминутки для глаз. Герои мультфильмов или люди, одетые в костюмы, яркий фон, динамичная музыка способствуют отвлечению ребенка от умственной деятельности урока и расслабиться, отдохнуть. Есть релаксационные психологические физминутки, воздействуя цветом и релаксационной музыкой, они способствуют расслаблению мышц, развитию воображения (показ сборника физминуток).

Также в модуле «Творческие посиделки» мультимедийной образовательной системы Мультимайнд есть раздел «Зажигательные танцы». Здесь с помощью героев МОС Мультимайнд, обучающиеся сами могут создать небольшую разминку (показ видео).

Таким образом, организованная и целенаправленная двигательная активность, а именно включение физкультурных минуток в образовательный процесс, с учетом психологических и возрастных особенностей младших школьников с ОВЗ, динамических пауз, эмоциональной атмосферы создает благоприятные условия для протекания психических и физических процессов и тем самым способствует успешной учебной деятельности, сохранения здоровья, профилактике переутомления обучающихся, что является главным компонентом деятельности учителя нашей школы.

Список использованной литературы:

1. Аметова, Л. А. Формирование арттерапевтической культуры младших школьников «Сам себе арттерапевт» [Текст] /Л.А. Аметова// М.: Московский государственный открытый педагогический университет, 2003  
2. Вайнбаум Я.С. Дозировка физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение , 1991. 64 с.  
3. В.Н. Кардашенко, Е.П. Стромская и др. Гигиена детей и подростков: учебник М.: Медицина, 1988 г.  
4. Княжева Н.Л. "Развитие эмоционального мира детей" – Практическая психология  
5. Смирнова С., Цыпленкова О. Снятие рабочего и учебного стресса. Интегративная кинесиология М.: Литературная учеба, 2016, - 72.