«Забота о здоровье ребёнка –это

не просто комплекс санитарно-

гигиенических норм и правил…

и не свод требований к режиму,

питанию, труду, отдыху. Это прежде

всего забота о гармоничной полноте

всех физических и духовных сил, и

венцом этой гармонии является

радость творчества»

В.А.Сухомлинский

**Здоровьесберегающие технологии** **в коррекционном классе.**

Здоровье - самое главное богатство человечества.Здоровье лежит в основе благополучия любого человека. Только здоровый человек в полной мере может стать творцом своей судьбы, добиться успехов в личной жизни. Но ни для кого не секрет, что в последние годы состояние здоровья детей катастрофически ухудшается*.*

Одна из главных задач специальной (коррекционной) школы VIII вида является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

«Здоровьесберегающая технология» – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников

Выделим следующие современные технологии, элементы которых возможно применять на уроках в коррекционной школе VIII вида:

Динамические паузы.

Ритмопластика

Логоритмика

Подвижные и спортивные игры.

Релаксация

Гимнастика для глаз.

Пальчиковая гимнастика.

Гимнастика дыхательная и артикуляционная гимнастика.

Гимнастика корригирующая.

Гимнастика бодрящая

Здоровьесберегающие технологии (или их элементы) являются обязательным условием при организации учебно-воспитательного процесса. Для повышения работоспособности, предупреждения преждевременного утомления, снятия мышечного напряжения проводятся физкультминутки, зарядки для глаз. Организация уроков (занятий) предполагает частую смену видов деятельности (в норме 4-7 видов) и их продолжительность (не позже, чем через 7-10 минут), контроль за правильной рабочей позой. Важной составляющей является психологический климат на уроке, включающий наличие внешней (похвала, поддержка) и стимуляция внутренней (стремление больше узнать, интерес к изучаемому материалу) мотивации, наличие эмоциональных разрядок (музыкальная минутка, небольшое стихотворение, известные высказывания, уместная шутка  и др.), а также взаимоотношения между участниками образовательного процесса

|  |
| --- |
| **Здоровьесберегающие технологии в коррекционной работе.**  Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Их можно выделить в три подгруппы:   * организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний; * психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса); * учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья воспитанников.   Вот некоторые современные здоровьесберегающие технологии, которые могут быть использованы педагогами в своей работе:  ***Технологии сохранения и стимулирования здоровья***  **Динамические паузы.** Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Создают необходимую атмосферу, снижающую напряжение.  **Ритмопластика** – эти музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.  **Логоритмика** (это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой); направлена на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь – движение», расширение у детей словаря, способствуют совершенствованию психофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения.  **Подвижные и спортивные игры**. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в классе – малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.  **Релаксация.**Проводится в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.  **Гимнастика пальчиковая.**Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. 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 ребенка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев. Позитивно влияет на развитие интеллекта.  Таким образом, роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и в частности речи, играет формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук.  **Гимнастика для глаз.**Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. Снятие напряжения, нагрузки.  **Гимнастика дыхательная и артикуляционная гимнастика.**Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность. Гимнастика хорошо запоминается и после тренировки выполняется легко и свободно. Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:   * положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани; * способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы; * улучшает дренажную функцию бронхов; * восстанавливает нарушенное носовое дыхание; * исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.   **Гимнастика бодрящая.**Помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Во время ее проведения целесообразно включать музыкальное сопровождение. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песни или спокойную приятную музыку. Выполняется ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различны. Оказывает закаливающий эффект.  **Гимнастика корригирующая.**Корригирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.  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 учителю, логопеду, музыкальному руководителю, психологу 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. Неслучайно данные технологии называют ещё и лечебными.  Таким образом, организация учебной деятельности с учётом здоровьесберегающих технологий создают условия, позволяющие сохранить здоровье детей и по возможности оздоровить их, а это немаловажно в наше время.  Муниципальное казенное образовательное учреждение  Центр Образования «Возрождение» |
|  |
|  |

***Доклад на тему:***

***«Здоровьесберегающие технологии******в коррекционном классе».***

Подготовила: учитель скк

Варфоломеева Марина Николаевна.