

Государственное казённое общеобразовательное учреждение  
Ленинградской области «Волосовская школа – интернат, реализующая  
адаптированные образовательные программы»

### **Доклад**

на тему: «Здоровьесберегающие технологии во время учебного процесса  
обучающихся с ОВЗ»

Выполнила:

Шило Юлия Васильевна,  
учитель начальных классов

г. Волосово

2019

***Здоровье – это главное жизненное благо. Только здоровый человек может быть свободным, радостным, счастливым.***

В современном образовательном процессе все более актуальной становится проблема сохранения здоровья ребенка. Не секрет, что особенно важен вопрос использования здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с детьми.

Контингент коррекционных школ - интернатов составляют дети с различными психофизиологическими особенностями, и для них просто необходимо применение технологий здоровьесбережения не только на уроках, но и во внеурочное время.

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения:

«Здоровье» – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Нарушения эмоционально-волевой сферы, раздражительность, агрессивность, негативизм, недоразвитие высших психических функций, отставание в развитии двигательной сферы, недостаточно развитая моторика пальцев рук, недоразвитие речи - всё это свойственно детям с интеллектуальными нарушениями. У многих детей повышенная утомляемость, нарушения основных понятий и представлений. Следовательно, в коррекции психического и физического состояния ребенка поможет использование здоровьесберегающих технологий.

Не вызывает сомнения тот факт, что для детей младшего школьного возраста с нарушением интеллекта, важно организовать постоянную, познавательную речевую и коррекционно-развивающую среду. При этом современному ребенку требуется и современная коррекционная среда и современные технологии обучения.

Использование здоровьесберегающих технологий в деятельности учителя и воспитателя, становятся перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения интеллекта. Эти методы работы принадлежат к числу эффективных средств коррекции, все чаще применяемых в специальной педагогике и помогают достижению максимально возможных успехов в преодолении различных трудностей, а также общего оздоровления детей младшего школьного возраста.

На фоне комплексной коррекционно-педагогической помощи, здоровьесберегающие технологии, не требуя особых усилий, оптимизируют процесс коррекции нарушений высших психических функций, речи, поведения детей с ОВЗ и способствуют оздоровлению всего организма ребенка.

В соответствии с законом РФ «Об образовании» (ст. 2; 51) государственная политика в области образования основывается на принципах гуманистического характера, приоритете общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности.

В этой связи весьма актуальным становится вопрос о внедрении в практику здоровьесберегающих образовательных технологий, т.е. такой организации образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание детей происходят без ущерба их здоровью, а наоборот способствуют его укреплению.

***Здоровьесберегающие технологии*** – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Среди обучающихся с проблемами в интеллектуальном развитии высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания и мышления. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию,

дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, упражнения для профилактики зрения, логоритмику.

В своей работе я использую следующие здоровьесберегающие технологии:

- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Зрительная гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Самомассаж
- Релаксация
- Физминутки и динамические минутки

Коротко остановимся на этих здоровьесберегающих технологиях.

### **Артикуляционная гимнастика**

Регулярное выполнение поможет:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию (нервную проводимость);
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- уменьшить напряжённость артикуляционных органов.

Цель артикуляционной гимнастики - выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные.

### **Дыхательная гимнастика**

Неотъемлемая часть оздоровительного режима – дыхательная гимнастика, способствующая развитию и укреплению грудной клетки. Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмально – речевого дыхания (оно считается наиболее правильным

типом дыхания). Ведётся работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха. Кроме оздоровительного выдоха. Кроме оздоровительного значения, выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения.

На каждое занятие включается несколько упражнений. По мере овладения упражнениями детьми добавляются новые.

### **Зрительная гимнастика**

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз;
- для укрепления мышц глаз;
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).

Основными принципами зрительных гимнастик являются:

- индивидуальный подход с учётом возраста, состояния здоровья;
- регулярность проведения;
- постепенное увеличение нагрузок за счёт регулирования времени, скорости и сложности упражнений;
- сочетание с двигательной активностью;
- развитие интереса у ребёнка к этому виду упражнений.

### **Пальчиковая гимнастика**

Пальцы рук наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека.

Пальчиковая гимнастика преследует следующие цели:

- развитие речи;
- формирование правильного звукопроизношения;

- умение быстро и чисто говорить;
- развитие мелкой моторики,
- координации движений;
- развитие памяти, внимания;
- умение согласовывать движения и речь.

### Самомассаж

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком.

На уроках я применяю следующие виды самомассажа:

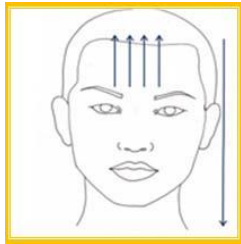
- самомассаж лицевых мышц;
- самомассаж кистей и пальцев рук;
- аурикулярный массаж- массаж ушных раковин.

Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

Для снижения тонуса мышц– основные движения поглаживание, растирание, движения выполняются в медленном темпе.

Для активизации работы мышц – основные движения растирание, разминание, движения выполняются в быстром темпе.

### Описание некоторых упражнений

Схематичное изображение действия	Стихотворные строчки	Выполняемые действия ребенком
Самомассаж мышц лица		
	<p><i>Лоб погладили мы нежно И расслабились прилежно.</i></p>	<p>Расположить ладони обеих рук на области головы, на лбу, соединить пальцы в корзиночку, и затем погладить ладонями по лбу, волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам.</p>
	<p><i>Умываюсь я всегда, Вот какая</i></p>	<p>Исходное положение рук то же. Погладить лоб от центра лба в стороны, к ушам, а затем по</p>

	<p><i>чистота!</i></p>	<p>переднебоковой части шеи к яремной ямке</p>
	<p><i>И поглажу лоб, чтоб он хмуриться не мог</i></p>	<p>Поглаживание лба от центра к вискам.</p>
	<p><i>Как погладить лобик нам Не сдвигая кожу там.</i></p>	<p>Круговые растирание от середины лба к вискам.</p>
	<p><i>Постучали пальчики, Как на барабанчике.</i></p>	<p>Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.</p>

Целью самомассажа является - стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

Использование самомассажа широко применимо по нескольким причинам:

1. Можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно.
2. Можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения.
3. Можно использовать без специального медицинского образования.

## Релаксация

Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Комплекс упражнений на релаксацию используется для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приёмам расслабления различных групп мышц. На логопедических занятиях можно использовать релаксационные упражнения по ходу занятия, если у детей возникло двигательное напряжение или беспокойство. Упражнения проводятся под музыку. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение, расслабить мышцы, что необходимо для исправления речи.

*Регулярное включение в урок методов и приемов здоровьесберегающих технологий способствует:*

- развитию психомоторных функций;
- укреплению физического и психического здоровья детей через развитие дыхательной системы;
- стимулированию развития произвольной регуляции движений;
- формированию артикуляционной моторики и развитию речевого аппарата;
- развитию мелкой моторики;
- формированию мотивационной готовности к регулярному применению полученных навыков;



- повышению обучаемости, улучшению внимания, восприятия; формированию навыков правильного, осмысленного чтения, снятию эмоционального напряжения и тревожности;
- повышению работоспособности;
- развитию психических процессов;
- формированию двигательных умений;
- повышению речевой активности.

*Критериями удачного, с точки зрения здоровьесбережения, урока является:*

- отсутствие усталости у учащихся и педагога;
- положительный эмоциональный настрой;
- удовлетворение от выполненной работы;
- желание продолжить работу.

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.

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках способствуют личностному, интеллектуальному и речевому развитию ребёнка.