

Согласовано:

Управляющим советом № 7

От «21» 08 2023г.

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №2 им. А.С. Пушкина



2023г.

**Здоровьесберегающие технологии, используемые в  
МБОУ СОШ №2 им. А. с. Пушкина  
в коррекционной работе с детьми с ОВЗ  
(ограниченными возможностями здоровья).**

Одна из задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. *Соматическое здоровье* — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2. *Физическое здоровье* — уровень роста и развития органов и систем организма.

3. *Психическое здоровье* — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) имеют нарушения центральной нервной системы различной степени, отклонения в психозмоциональной сфере, нарушения в опорно-двигательной и дыхательной системе, имеют различные хронические и соматические заболевания. Это затрудняет восприятие, ослабляет познавательную деятельность, снижает работоспособность, ориентацию в практической деятельности.

Следовательно, одной из основных задач в работе с детьми с ОВЗ является такая организация и методика проведения всех оздоровительных и воспитательно-образовательных мероприятий, при которой не только сохраняется хороший уровень умственной работоспособности, происходит

дальнейшее развитие, но и укрепление здоровья ребенка. Мероприятия выстраиваются в последовательную цепочку и проходят через все виды деятельности. Это здоровьесберегающие технологии.

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

При использовании здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе необходимо соблюдать следующие принципы:

- «Не навреди!»
- Принцип непрерывности, т. е. систематически, постоянно;
- Индивидуальности - соответствие содержания и организации образовательной деятельности возрастным и индивидуальным особенностям ребенка с учетом сопутствующих заболеваний.

В настоящее время в МБОУ СОШ №2 им. А.С.Пушкина в работе с детьми с ОВЗ реализуются следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Сохранения и стимулирования здоровья (дыхательная и артикуляционная гимнастика, зрительная гимнастика, физкультурные и динамические паузы, релаксация, психогимнастика, ритмопластика, подвижные и спортивные игры, пальчиковые игры, гимнастика пробуждения и другие).

2. Обучения здоровому образу жизни (физкультурные занятия, массаж, самомассаж, коммуникативные игры, театрализованная деятельность и другие).

3. Коррекционные (технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, кинезиологические упражнения, мандалотерапия и другие).

Теперь подробнее рассмотрим наиболее часто применяемые из здоровьесберегающих технологий.

### **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

Динамические паузы способствуют снижению утомляемости у детей между двумя видами непосредственной образовательной деятельности. В результате

активизируется мышление и повышается умственная работоспособность. Можно использовать с элементами дыхательной гимнастики.

Физкультминутки проводятся во время организованной образовательной деятельности, их длительность составляет 3-5 минуты; они проводятся в форме разнообразных комплексов физических упражнений (6-8 упражнений) с выходом из-за столов.

Подвижные и спортивные игры являются важнейшим ежедневным занятием с детьми с ОВЗ. Игры способствуют не только развитию игровых навыков ребенка, но и служат формированию здоровья детей.

Релаксация – специальный метод, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник. Способствует снятию напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.

Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов с музыкальным и словесным сопровождением. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

Проводятся в любом подходящем, проветриваемом помещении. Длительность зависит от индивидуальных особенностей нервной системы детей.

Пальчиковая гимнастика направлена на повышение работоспособности коры головного мозга, развитие активной речи ребенка. Рекомендуются детям с речевыми проблемами.

Выделяют следующие виды пальчиковой гимнастики.

- 1) Пальчиковая гимнастика с речевым сопровождением.
- 2) Игры с природным, бросовым материалом (горох, фасоль и т.д.).

Дыхательная гимнастика - это система упражнений на развитие речевого дыхания. Дыхательная гимнастика направлена на решение следующих задач:

- насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме;

-повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы;

- нормализации и улучшение психоэмоционального состояния организма;

-развитие силы, плавности и длительности выдоха.

В работе с детьми используются дыхательные упражнения с удлиненным, усиленным выдохом и вдохом через нос. Оборудование для развития дыхания, является частью развивающей предметно-пространственной среды (вертушки, мыльные пузыри, игрушки-тренажеры).

Упражнения для глаз проводятся с целью:

- укрепления глазных мышц нарушений зрения, переутомления;
- снятия напряжения;
- общего оздоровления зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя, при выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе). Длительность 2 — 4 мин.

Детям с нарушением зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Используется в любое свободное время, во время занятий для снятия зрительной нагрузки.

Гимнастика ортопедическая рекомендуется детям с плоскостопием и нарушениями осанки в качестве профилактики болезней опорно-двигательного аппарата. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Также проводится с помощью тактильных ковриков в оборудованном кабинете педагога-психолога.

## **2. Обучения здоровому образу жизни:**

Физкультурные занятия проводятся в соответствии с программными требованиями. К основным формам относятся: физкультурное занятие, утренняя гимнастика, специально организованная физкультурная деятельность на прогулке, самостоятельная физкультурная деятельность.

Утренняя гимнастика. Во время гимнастики повышается эмоциональный тонус, который является результатом мышечной радости от движений в коллективе сверстников. Снимается напряжение от пробуждения после ночного сна, дисциплинируется поведение, происходит коррекция нарушений опорно-

двигательного аппарата, развитие органов дыхания. Утреннюю гимнастику проводят перед первым уроком. Формы и методы проведения, длительность зависят от возрастных особенностей детей.

Самомассаж – это дозированное механическое раздражение тела человека, выполняемое с помощью специального оборудования: массажные мячики, деревянные массажеры. Самомассаж стимулирует обменные процессы в мышечной ткани, усиливает кровообращение в мышцах, улучшает питание тканей, снабжая их кислородом. Самомассаж способствует приобретению знаний о строении собственного тела, стимулирует развитие речи и увеличивает словарный запас. Рекомендуется детям с гипертонусом мышц.

### **3. Коррекционные технологии:**

Психогимнастика. Одним из ее составляющих является мимическая гимнастика. Для детей с ОВЗ большое значение приобретает эмоциональная разгрузка. Лучшим средством эмоционального тренинга в таких ситуациях является мимическая гимнастика, которая помогает ребенку:

- познать сущность эмоциональных состояний как собственных, так и окружающих людей;

- развить произвольность собственного поведения через осознанное и адекватное проявление эмоций;

- усилить глубину и устойчивость чувств;

- разгрузиться от излишних переживаний, проявив свое эмоциональное состояние.

Музыкотерапия и звукотерапия (лечение звуками природы) заключается в музыкальном сопровождении режимных моментов и занятий. Технология музыкального воздействия позволяет корректировать эмоциональный фон ребенка. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей и влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает, вызывает различные эмоциональные состояния от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). При использовании музыки необходимо помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей.

Сказкотерапия. Многие игровые технологии на занятиях с педагогом-психологом, сопровождаются сказками, которые придумываются педагогом и детьми, дополняя фантазии друг друга. Это способствует освоению навыков общения, целенаправленного слухового восприятия, развитию мышления, речи, памяти. Педагог должен создать такие условия, при которых ребенок, работая со сказкой (читая, придумывая, разыгрывая, продолжая), учится находить решения своих жизненных трудностей и проблем. Возможны как групповые, так и индивидуальные формы работы.

**Вывод:** использование здоровьесберегающих технологий при проведении коррекционно-образовательной работы с детьми с ОВЗ способствует:

- повышению работоспособности, выносливости детей;
- развитию психических процессов;
- формированию, развитию двигательных умений и навыков;
- развитию общей и мелкой моторики;
- способствует социальной адаптации детей с ОВЗ.

