Государственное казенное общеобразовательное учреждение Владимирской области
«Гусь-Хрустальная специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

**«Актуальность применения здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с ОВЗ в начальной школе»**

**Автор: *Гущина Татьяна Прокопьевна***

**Гусь – Хрустальный**

**2022**

**Актуальность применения здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с ОВЗ в начальной школе**

*«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 образовательные технологии (ЗОТ)** – совокупность всех используемых в образовательном процессе приемов, методов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и **способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья**.

В условиях современной социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Поэтому, здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) можно рассматривать как одно из самых перспективных образовательных систем ХХІ века, и как совокупность приёмов, форм  и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию её воздействия на здоровье учащихся.

В настоящее время политика государства направлена на то, чтобы сохранить и укрепить здоровье школьников. Закон РФ «Об образовании» в качестве одной из приоритетных целей ставит сохранение и укрепление здоровья обучаемых. Здоровье подрастающего поколения - важный показатель благополучия общества.

Школа на современном этапе должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего населения. Через школу проходит все население, и на данном этапе социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего, процесс воспитания.

Фундамент здоровья закладывается в детстве, и это забота не только медиков. По данным исследований Всемирной организации здравоохранения здоровье человека зависит:

• на 20% - от наследственной программы;

• на 20% - от состояния окружающей среды;

• на 10% - от возможностей медицины;

• на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

- Если на первые 50% педагоги повлиять не могут, то другие 50% напрямую зависят от слаженной работы медицинских работников, педагогов и родителей.

Традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, но не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей, подготовить их к дальнейшей счастливой жизни, которая не может быть достижимой без достаточного уровня здоровья.*И решение этой задачи, прежде всего, связано с применением здоровьесберегающих технологий в учебном и воспитательном процессах.*

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 педагогам, работающим с такими детьми, необходимо уметь нормализовать психическое и физическое состояние ребёнка. Решению этой задачи помогает использование здоровьесберегающих технологий.

**«Здоровье (по определению Всемирной организации здравоохранения) — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».**

Основная **цель** здоровьесберегающих технологий - сохранение и укрепление здоровья учащихся**.**

Для достижения данной цели необходимо выполнение ряда**задач**:

* обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
* снижение уровня заболеваемости учащихся;
* сохранение работоспособности на протяжении всего учебного дня;
* формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
* обучение использованию полученных знаний в повседневной жизни;
* формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе с детьми с ОВЗ, делят на три основные группы:

**1. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса**. Прежде всего, это правильная организация учебного и воспитательного процессов, которая дает возможность поддерживать работоспособность детей и предупреждать их утомление и переутомление.

*Давайте подробнее рассмотрим, что же такое утомление и переутомление и чем они отличаются.*

***Утомление****– физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной умственной или физической деятельности и проявляющееся временным снижением работоспособности.*

***Умственное утомление****– процесс снижения работоспособности в результате выполнения умственной работы.*

Фазы умственного утомления:

I Фаза двигательного беспокойства (возбуждение нервной деятельности). Данная фаза проявляется у обучающихся в затруднении удерживать внимание на одном объекте или явлении, отмечается двигательное возбуждение (сложно усидеть на месте: ерзанье, вскакивание с места; перебирание в руках каких-либо предметов, гримасничество).

II Фаза иррадированного торможения (торможение нервной деятельности). На данном этапе утомление становится хорошо заметно. Обучающиеся становятся вялыми, зевают, потягиваются, подпирают голову руками или обессилено ложатся на парту. Они не принимают участие в обсуждении изучаемого материала, а на вопросы педагога, чаше всего, отвечают вяло и невпопад.

**Физическое утомление**– временное снижение работоспособности, возникающее в процессе выполнения мышечной деятельности. Физическое утомление проявляется в субъективном ощущении слабости.

**Утомление** является защитной реакцией организма в ответ на чрезмерную умственную или физическую нагрузку. Оно бесследно исчезает после полноценного отдыха. Если же отдых не приносит позитивного самочувствия и признаки утомления не исчезают, то специалисты констатируют факт наличия **переутомления**.

Итак, **переутомление** – это продолжительное, накопившееся утомление. Оно является патологическим состоянием и способствует развитию соматических и нервно-психических заболеваний. Переутомление чаще всего проявляется в общей апатии, чувстве вялости и сонливости, пониженном фоне настроения, а также снижается аппетит и появляются головные боли.

Серьезность проблемы физического и умственного утомления и переутомления очевидна, особенно в нашем учреждении, где обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

**Общие причины переутомления:**

- несбалансированный режим дня,

- недосыпания,

- недостаточное пребывание на свежем воздухе,

- отсутствие физических нагрузок или физические перегрузки,

- большой объем умственных нагрузок.

**Причины переутомления на занятиях:**

- несоблюдение гигиенических норм,

- чрезмерная умственная или физическая нагрузка на уроках,

- быстрый или медленный темп урока,

- эмоциональный дискомфорт на уроке,

- наличие посторонних слуховых или зрительных раздражителей.

Предотвратить переутомление детей можно путем недопущения или минимизации перечисленных выше неблагоприятных факторов воздействия на обучающихся.

Работа педагога, организованная на основе принципов здоровьесбережения, не должна приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали учебный день с сильными и выраженными формами утомления.

1. **Технологии оптимальной организации физической активности учащихся.** Один из первых неприятных сюрпри­зов, с которыми сталкивается ребенок,  переступая  порог школы  — это  запрет  на движение. Недостаток двигательной активности - одна из причин снижения адаптационных ресурсов организма школьника. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответить у доски и многое другое. У детей с ОВЗ появляются проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением собственного кругозора, апатия, сменяющаяся агрессивностью, закрытость – это те немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом. В сохранении и укреплении нервно-психического и физического здоровья, предупреждении утомления существенную роль играет двигательная активность. Физические упражнения благотворно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы. *Очень важно на занятиях формировать понимание значения занятий физкультурой для всей будущей жизни. Для того чтобы помочь детям сохранить физическое и психическое здоровье, не нужно организовать ничего невероятного. Им необходимы двигательные минутки, которые позволяют передохнуть и расслабиться, принести своему организму пользу. Укреплению физического и нравственного здоровья служат уроки физической культуры, подвижные игры, система воспитательной работы: беседы, беседы-практикумы, «уроки здоровья», обучение детей нормам здорового образа жизни, пропаганда правил гигиены, ознакомление родителей с методами формирования у детей здорового образа жизни.*
2. **Психолого-педагогические технологии образовательного и воспитательного процессов**. Это использование игровых технологий, нестандартных и увлекательных занятий. Создание благоприятного эмоционального климата, психологического комфорта.

Главный критерий «благоприятности» климата - *позитивное развитие личности.*В соответствии с этим критерием неблагоприятный климат - тот, который тормозит, препятствует развитию личности.

В классе с неблагоприятным климатом каждый шаг опасен для личности - могут осмеять, унизить, отсюда - повышенная тревожность, заниженная самооценка, отсутствие чувства защищённости. Долгое пребывание в состоянии эмоционального неблагополучия, как утверждают психологи и медики, ведёт к развитию невроза и дидактогении. Благоприятный психологический климат и есть то условие, при котором личность развивается позитивно.

Преобладающими эмоциями, испытываемыми ребенком при благоприятном психологическом климате, являются: доброжелательность, защищённость, мобильность, креативность, оптимизм, инициативность, работоспособность, свобода «я». При неблагоприятном - незащищенность, леность, агрессивность, пессимизм, зажатость, пассивность.

Благоприятный психологический климат способствует и лучшему усвоению учебного материала младшим школьником и полноценному развитию его личности, следовательно, создание благоприятного психологического климата в классе является важным компонентом педагогической работы, поскольку психологически здоровые, творческие, уверенные в своих силах люди представляют особую ценность для современного общества.

Нездоровый психологический климат тормозит развитие детского коллектива и личности в нём, так как связан с преобладанием отрицательных эмоций.

Отсутствие прямого принуждения, демократический стиль, приоритет положительного стимулирования, право ребенка на ошибку, на собственную точку зрения способствуют формированию здоровой психики и, как итог, высокого уровня психологического здоровья.

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.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, то в этом случае можем надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым.