***М. Н. Власова,***

*МБОУ «Гимназия № 12»,*

*Ленинск-Кузнецкий ГО, Кемеровская обл.,*

*E-mail:* *vlas.marina19@yandex.ru*

**Применение здоровьесберегающих технологий при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья**

**в начальных классах.**

 *Данная статья определяет актуальность проблемы применения здоровьесберегающих технологий для детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательном процессе.*

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение **здоровья** детей в процессе воспитания и обучения. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с обучающимися с ограниченными возможностями младшего школьного возраста.

Проблема обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) становится актуальной в связи с увеличением численности данной группы в обществе с одной стороны, а с другой, появляющимися новыми возможностями для их адаптации в обществе. Как социальная группа в обществе дети с ОВЗ нуждаются, прежде всего в создании реальных условий для получения качественного образования.

 При обучении детей с ОВЗ требуется систематическая работа по сохранению и укреплению здоровья детей. В начальной школе внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи – сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни. Поэтому правильно организованное обучение таких детей, укрепление их психического и физического здоровья позволят предотвратить или свести к минимуму вторичные по своему характеру нарушения.

 Цель здоровьесберегающих технологий - обеспечить учащемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, заложить основы здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В здоровьесберегающих технологиях обучения и воспитания применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Только оптимальное сочетание этих методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих технологий обучения [1]. Чтобы урок был продуктивным, считаем необходимым при организации коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ, включать ежедневно здоровьесберегающие технологии:

1. **Физкультминутки.** Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, проводим физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса. Физкультминутки используем с элементами гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики. Динамические паузы проводятся в игровой форме в середине урока, но ещё практикуем возможность ребёнку самостоятельно сделать несколько упражнений, когда ученик чувствует, что устал. При изучении отдельных тем, правил синхронизация движения руки, речи и визуальной картинки облегчает запоминание правил, понятий [3].
2. **Зрительная гимнастика.** Предупреждает утомление глазных мышц, является профилактикой развития близорукости или дальнозоркости. Гимнастику для глаз включаем и как этап урока и как режимный момент. Для снятия зрительной утомляемости на уроках мы используем зрительно-координаторные тренажи (офтальмотренажеры) по методике Базарного В.Ф., а также другие приёмы из здоровьесберегающей технологии В. Ф. Базарного: режим динамической смены поз, упражнения на зрительную и мышечно-телесную координацию.

 **3) Пальчиковая** **гимнастика**. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребенка с ОВЗ особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев. Поэтому мы на занятиях большое внимание уделяем упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики, например: игры с пальчиками, сопровождаемые чтением коротких стишков «Моя семья», «Капуста», «Кулак-ребро-ладонь» и др. Это служит развитию не только мелкой моторики, но и развитию речи, слухового восприятия. Эта деятельность вызывает интерес у детей, создает эмоциональный настрой. Регулярно стимулируются действия речевых зон коры головного мозга, что развивает речь, совершенствует психические процессы – внимание и память, развивает слуховое восприятие, облегчает усвоение навыков письма.

 **4) Релаксация.** Детям, особенно ослабленным, релаксация помогает снять мышечное и нервное напряжение. Хорошо работают такие приёмы релаксации, как «минутка тишины», «музыкальная пауза», «движения души». Их можно проводить в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, учитель определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку или звуки природы.

Мы считаем, что применение здоровьесберегающих технологий должно быть системно, не одномоментно, что позволит при работе с детьми с ограниченными возможностями скорректировать проблемы физического и психического здоровья детей, помогают адаптироваться в классе, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку [4].

Использование в работе здоровьесберегающих технологий   повышает результативность коррекционно-развивающей работы, способствуют пробуждению интереса к занятиям, умению понимать словесные инструкции, развитию речи, внимания, памяти, усидчивости. Формирует ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление физического и психического здоровья, стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

**Литература**

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы / В.И. Ковалько – Москва: Вако, 2014. – Текст непосредственный.
2. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4классы): Практ. разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В.И. Ковалько - Москва: Вако,2007. – Текст непосредственный.
3. Науменко Ю.В. «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности». Методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений / Ю.В. Науменко - Москва: Глобус, 2009. – Текст непосредственный.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе/ Н.К. Смирнов - Москва: Просвещение, 2005. – Текст непосредственный.