

# **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

Прысь О.Е.

Казенное общеобразовательное учреждение Воронежской области «Павловская школа-интернат №2 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», город Павловск.

Проблема обучения детей с ограниченными возможностями становится актуальной в связи со значительным увеличением численности данной группы в обществе с одной стороны и с новыми возможностями их адаптации в обществе – с другой. Детям с ограниченными возможностями, как социальной группе общества, должны сначала создать реальные условия для качественного образования.

Одной из приоритетных задач педагога является сохранение здоровья детей в процессе обучения и воспитания. Подготовка ребенка к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий должна быть приоритетом в деятельности педагога.

Здоровьесберегающие технологии — это система образовательных, оздоровительных, корректирующих и профилактических мероприятий, направленных на сохранение, укрепление и развитие духовного, эмоционального, интеллектуального, личного и физического здоровья обучающихся.

В своей педагогической деятельности в работе с детьми начальных классов нами используются технологии раскрепощенного развития детей, разработанную русским учёным, врачом, создателем нового направления в науке – здоровьеразвивающей педагогике – Владимиром Филипповичем Базарным. Отличительной чертой данной технологии является то, что основное внимание обращено на учащихся начальной школы.

В основу положены, пять основных советов доктора медицинских наук В.Ф.Базарного.

**Первый совет:** [Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома, с.80] «Ребёнок должен как можно больше двигаться. Обязанность взрослых - не ограничивать естественную свободу детей».

Одним из основных направлений в деятельности по укреплению здоровья обучающихся с ОВЗ является организация и проведение физкультминуток на уроке для снятия общего и локального утомления. Главное достоинство физкультминуток в том, что они включают в себя все виды движений: ходьбу, бег, прыжки, пластику рук, туловища, тела. Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета. На уроках проводится профилактика нарушений осанки. Слежу за соблюдением учениками правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

После третьего урока проводятся подвижные (динамические) перемены, которые помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития двигательную активность, позволяют отдохнуть после умственного труда на уроке, обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках.

В зависимости от времени года подвижные перемены проводятся на улице, в спортивном зале или детской рекреации.

**Второй совет:** [Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома, с.80] «Для обеспечения сообразного природе ребёнка режима работы необходимо не усаживать его с раннего детства за стол, а предоставить ему возможность работать, жить, в режиме телесной вертикали».

Придерживаясь данного совета, учебные занятия в классе провожу в режиме смены динамических поз, для чего использую специальную ростомерную мебель с наклонной поверхностью и конторки. Ученики сами определяют, какую часть урока он будут сидеть за партой, а какую часть урока – стоять за конторкой.

*Третий совет:* [Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома, с.81] «Ребёнку необходим режим дальнего зрения, его зрительные горизонты должны быть раздвинуты как можно шире».

В обучении детей с нарушением зрения гимнастика для глаз является неотъемлемой частью урока. Комплекс упражнений подбирается согласно диагнозу заболевания ребенка. Учителем-дефектологом подобраны специальные упражнения для укрепления мышцы век, улучшения кровообращения и расслабления мышц глаз, упражнения для улучшения процесса аккомодации, упражнения по схеме универсальных символов.

Одним из эффективных тренажеров для глаз считается зрительно-координаторный тренажер В. Ф. Базарнова. Я сделала такой тренажёр своими руками. Схема-тренажёр висит у меня в классе, высоко на стене. Незамысловатые схемы-траектории использую для разминки и укрепления мышц глаз. Глаза детей отдыхают, пробегая несколько раз по разноцветным линиям. На тренажёре с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения гимнастики для глаз: вверх-вниз, влево-вправо, по часовой стрелке и против часовой стрелки, по «восьмерке». Каждая траектория имеет свой цвет. Цвета должны соответствовать следующим требованиям:

- наружный овал – красный,
- внутренний – синий,
- крест коричнево-золотистый,
- восьмерка – зелёным цветом.

Провожу упражнения на мышечно-телесную, зрительную координацию. В четырех углах классной доски размещаю образно-сюжетные изображения из сказок, изображения животных, геометрические фигуры. Под каждой картинкой располагаю в соответствующей последовательности цифры от 1 да 4. Дети, находясь в свободном стоянии фиксируют взгляд по команде на соответствующей цифре, картинке. Общая продолжительность тренажа 1,5 минуты.

Следует обратить внимание, что упражнения для глаз, как и любой другой вид гимнастики, несут пользу лишь в том случае, если выполнять их правильно, регулярно и длительно.

**Четвёртый совет:** [Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома, с.82] «Чтобы ребёнок вырос здоровым, психически устойчивым, нравственно защищённым, пусть он как можно чаще поёт!»

Во время уроков я провожу музыкальные минутки. Детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке, является мощным средством балансировки нервной системы и психики, профилактики заболеваний голосового аппарата и органов дыхания у детей.

**Пятый совет:** [Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома, с.82] «Ребёнок должен постоянно творить свой мир своими руками».

Для учащихся начальных классов с ОВЗ особое внимание следует уделять упражнениям для кистей и пальцев рук. Ряд учёных называют кисти рук «органом речи», как и артикуляционный аппарат. Поэтому если мы хотим, чтобы у нашего ребёнка была хорошо развита речь, то следует тренировать не только органы речи, но и мелкую моторику. Мелкая моторика оказывает влияние не только на речь, но и на внимание, память, мышление и воображение. Таким образом, развивая пальчики ребёнка, мы способствуем развитию целого ряда важнейших свойств его психики.

В состав упражнений для физкультминуток я включаю упражнения для кистей рук и пальцев.

1. Игры с пальчиками, сопровождающиеся стишками и потешками.

**Сидит белка на тележке**

Сидит белка на тележке,

Продаёт она орешки:

Лисичке – сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке – косолапому,

Заиньке усатому.

(На первые две строчки – ритмичное сгибание пальцев обеих рук в ритме потешки, на следующие строчки – поочерёдное касание пальцев на обеих руках, начиная с мизинца)

2. Специальные упражнения без речевого сопровождения, объединенные в комплекс гимнастики для развития мелкой моторики рук, так называемая пальчиковая гимнастика.

Вращение кистями рук (по 10 раз):

а) в правую, затем в левую сторону;

б) вовнутрь (обеими кистями);

в) наружу.

3. Специальные упражнения с предметами, сопровождающиеся стишками:

Ребенок катает грецкий орех между ладонями и приговаривает:

«Я катаю мой орех,

Чтобы стал круглее всех».

4. Выполнение фигурок из пальцев, которые изображают предметы, животных, птиц.

### **Мышка**

Серенький комок сидит

И бумажкой все шуршит.

(Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец согнуты в дуги и прижаты к среднему и безымянному пальцам).

Применение здоровьесберегающих технологий В.В Базарного на уроках в начальной школе позволяет увеличить плотность двигательной активности, улучшить физическое, психическое, нравственное здоровье детей, развивается функциональная зрелость всех тех систем, на которые падает в школе основная тяжесть всех школьных нагрузок.

## **Литература**

1.Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома. – М., 2005. – 176 с.

2.Горячев В. «Спасём детей - спасём Россию!»: О здравоохранительных педагогических технологиях доктора В.Ф. Базарного // Журнал «Народное образование». – № 9. – 1999.