**Применение здоровьесберегающих технологий в процессе обучения детей с особыми образовательными потребностями**

Здоровье ребенка, его адаптация к жизни в обществе во многом определяется окружающей средой. А для ребенка 6-17 лет такой средой является, прежде всего, школа, где он проводит до 70% своего времени. Поэтому здоровьесберегающие технологии стали приоритетными для современного образования, причем, здоровье понимается не только как хорошее физическое состояние. Учитываются и такие факторы, как психическое, нравственное, социальное, духовное здоровье. 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.

Статистика утверждает, что **здоровье** ребенка на 20% зависит от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% **здоровья** педагоги повлиять не могут, то другие 50% напрямую зависят от слаженной **работы медицинских работников**, педагогов и родителей.

Задачи образовательных учреждений в сфере охраны здоровья закреплены в ряде законодательных и нормативных документов. Значимость данной работы обозначается двумя основными положениями:

* во-первых, это гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности
* во-вторых, это обязанность образовательного учреждения создавать условия, гарантирующие охрану и укрепления здоровья обучающихся.

Низкий уровень психического и физического здоровья предопределяет внедрение здоровьесберегающих технологий, под которыми понимается система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающих важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения ее воздействия на учащихся. 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 дефектологу, логопеду, воспитателю коррекционной группы, музыкальному руководителю и другим педагогам, работающим с такими детьми приходится исправлять не только дефект, но и нормализовать психическое и физическое состояние ребёнка. Решению этой задачи помогает использование здоровьесберегающих технологий. Неслучайно коррекционную педагогику называют ещё и лечебной.

Задача школы состоит в том, чтобы подготовить учащихся к дальнейшей успешной плодотворной жизни, не достижимой без достаточного уровня здоровья.

Задача здоровьесберегающей педагогики – обеспечить выпускнику школы высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, обучить методам здоровьесбережения и здоровьеформирования.

Состояние здоровья учащихся образовательных учреждений во многом зависит от организации специализированной системы условий школьной среды, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся, реализация которых возможна при тесном взаимодействии специалистов всех уровней образовательного и воспитательного процессов, внедряющих в учебный процесс здоровьесберегающие технологии.

 Что же такое здоровьесберегающие технологии

**«Здоровьесберегающие технологии**», **по определению Н.К. Смирнова**, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

На практике к таким технологиям относят те, которые отвечают следующим **требованиям**:

• Создают нормальные условия для обучения в школе (отсутствие стресса у ребенка, создание доброжелательной атмосферы, адекватность требований, предъявляемых к ребенку).

• Учитывают возрастные возможности ребенка. То есть, при распределении физической и учебной нагрузки учитывается возраст.

• Рационализируют организацию учебного процесса (в соответствии с психологическими, культурными, возрастными, половыми, индивидуальными особенностями каждого ребенка).

• Обеспечивают достаточный двигательный режим.

**Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина,** - это:

1. условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

2. рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

3. соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

4. необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под **здоровьесберегающей образовательной технологией (Петров)** понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

* Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
* Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.
* Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.
* Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности (Петров О.В.)

Обобщив все определения можно сделать вывод .

Под **здоровьесберегающими технологиями** следует понимать комплекс концептуально взаимосвязанных между собой задач, содержания, форм, методов и приемов обучения, сориентированных на развитие ребенка с учетом сохранения его здоровья.

Одной из наиболее актуальных задач является разработка и внедрение познавательно-развивающих педагогических технологий оздоровительной направленности на основе интеграции трех ключевых направлений: педагогического, физиологического и психологического.

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

Отсюда возникают **основные задачи:**

— обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;

— снижение уровня заболеваемости учащихся;

— сохранение работоспособности на уроках;

— формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;

— формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

* *«Не навреди!»* — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
* *Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося* — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.
* *Ответственность за свое здоровье* — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья. Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.

Стратегия реализации здоровьесберегающих образовательных технологий – это такая организация образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся происходит без нанесения ущерба их здоровью:

-разнообразие форм и методов обучения, видов деятельности детей на уроках;

-дифференцированный подход в обучении и воспитании;

-создание комфортной образовательной среды на уроках;

-соблюдение гигиены и рациональная организация учебного труда;

-использование инновационных технологий для повышения качества образования без увеличения учебной нагрузки;

-проектная деятельность обучающихся по темам, связанным со здоровьем;

-соблюдение норм использования ИКТ и технических средств обучения;

-соответствие школьной мебели ростовым требованиям;

-соблюдение гигиенических условий в кабинетах;

-наличие на уроках эмоциональных разрядок;

-обучение ПДД;

-проведение физкультминуток, динамических пауз, активных перемен. Использование психолого-педагогических технологий: статистический анализ пропусков уроков; индивидуальная работа с учениками и родителями; организация и контроль питания детей в школьной столовой; система классных часов, проведение внеурочных и внешкольных мероприятий, праздников, конкурсов, соревнований по формированию здорового образа жизни; организация отдыха учащихся во время каникул

 Под здоровьесберегающими (коррекционными) технологиями подразумевается система мер по охране, укреплению здоровья детей и коррекции недостатков развития детей с ОВЗ. Выделяют следующие группы здоровьесберегающих технологий.

**Группы здоровьесберегающих технологий:**

* медико-гигиенические;
* физкультурно-оздоровительные;
* технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
* экологические технологии,
* здоровьесберегающие образовательные технологии в школе.

**Медико-гигиениические технологии**

* гигиенические условия в соответствии с регламентациями СанПинНов;
* функционирование в школах медицинских кабинетов;
* проведение занятий лечебной физкультурой,
* организация здоровьесберегающей среды в ОУ

**Физкультурно - оздоровительная технология**

* развитие физических качеств, двигательной активности
* становление физической культуры школьников,
* урок физической культуры,
* физкультминутки, физкультпаузы, динамические (подвижные) перемены,
* воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

**Экологические здоровьесберегающие технологии**

* воспитывать у школьников любовь к природе;
* приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии;
* укрепление духовно-нравственного здоровья учащихся.

 **Здоровьесберегающие образовательные технологии** наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

1. технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

2. технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

3. разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

1. Сохранения и стимулирования **здоровья**(физкультурные и динамические паузы, релаксация, подвижные и спортивные игры, пальчиковые игры, дыхательная и артикуляционная гимнастика, упражнения для глаз, ортопедическая гимнастика).

2 Обучения **здоровому образу жизни**(физкультурные занятия, утренняя гимнастика и гимнастика после сна, игротренинги, занятия из серии *«****здоровье****»*, самомассаж).

3 **Коррекционные**(**технологии** музыкального воздействия, сказкотерапия, **технологии воздействия цветом**, психогимнастика, логоритмика).

Главный их признак – использование психолого-педагогических приёмов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Здоровьесберегающие технологии с точки зрения современной педагогической науки рассматривают как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, которая является сегодня одной из самых перспективных образовательных систем XXI века.

 В педагогической литературе сейчас можно встретить много рекомендаций по использованию здоровьесберегающих (коррекционных) педагогических технологий в образовании детей с ОВЗ.

Актуальной также является задача социализации воспитанников, приобщения их к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

*Общепринятая классификация, 8 категорий ОВЗ:*

1. [**Нарушения слуха**](http://www.maam.ru/obrazovanie/narushenie-sluha)**.** Это глухие детки с рождения, оглохшие в сознательном возрасте или слабослышащие. Они с трудом воспринимают или вообще не воспринимают речь обоими ушами.

2. [**Нарушения зрения**](http://www.maam.ru/obrazovanie/narushenie-zreniya). Сюда относят слепых и слабовидящих. Острота зрения может быть разной на обоих глазах (0…80% с коррекцией очками, может присутствовать ограничение поля зрения (остаточная 10-15%). Такие дети не могут пользоваться глазами для познавательной деятельности.

3. [**Нарушения речи** (ОНР от 1 до 4 уровня)](https://www.maam.ru/obrazovanie/onr). В эту группу входят дети - логопаты, имеющие общее недоразвитие речи разного уровня (от 1 до 4).

4. [**Нарушения опорно-двигательного аппарата** (НОДА)](http://www.maam.ru/obrazovanie/noda). Сюда входят разные двигательные расстройства органического и периферического происхождения. Могут иметь врожденный или приобретенный характер. Это нарушения координации, проблемы с объемом и силой движений, их темпом.

5. [**Умственная отсталость** (УО)](https://www.maam.ru/obrazovanie/umstvennaya-otstalost). К этой категории относят деток со стойкими и необратимыми нарушениями психического развития.

6. [**Задержка психического развития** (ЗПР)](https://www.maam.ru/obrazovanie/zpr). Одно из самых распространенных отклонений. Характеризуется нарушением интеллектуальной работоспособности ребенка.

7. [**Нарушения поведения и общения** (РАС). Аутизм](https://www.maam.ru/obrazovanie/autizm) . Наиболее часто социальные навыки и коммуникация нарушены у деток с аутизмом. Особенность относится к психическим, но в плане обучения ее рассматривают отдельно.

8. **Комплексные нарушения психофизического развития.** Сюда относятся дети со сложными, комбинированными дефектами. Например, слепоглухонемые, глухие с умственной отсталостью и т. д.

Государственный стандарт образования определяет психолого-педагогические условия для успешной реализации образовательной программы Так, для получения без дискриминации качественного образования детьми с ограниченными возможностями здоровья создаются необходимые условия для диагностики и коррекции нарушений развития и социальной адаптации, ранней коррекционной помощи на основе специальных психолого-педагогических подходов и наиболее подходящих для этих детей методов, способов общения и условий, в максимальной степени способствующих получению образования, а также социальному развитию этих детей. Поэтому педагогу необходимо найти оптимальное комплексное использование здоровьесберегающих (коррекционных) мероприятий, которые позволят повысить эмоциональный настрой и работоспособность детей всего класса. Это будет способствовать сохранению и укреплению здоровья детей с ОВЗ.

 Существует множество здоровьесберегающих (коррекционных) образовательных   технологий. Раскроем коррекционную направленность некоторых из них.

**ОСНОВНЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ (КОРРЕКЦИОННЫЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

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

**Динамические паузы.** Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Создают необходимую атмосферу, снижающую напряжение.

**Ритмопластика** – эти музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

**Логоритмика** (это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой); направлена на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь – движение», расширение у детей словаря, способствуют совершенствованию психофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения.

 **Подвижные и спортивные игры**. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

**Релаксация.**Проводится в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

**Гимнастика пальчиковая.**Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребенка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев. Позитивно влияет на развитие интеллекта.

Таким образом, роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и в частности речи, играет формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук.

**Гимнастика для глаз.**Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. Снятие напряжения, нагрузки.

**Гимнастика дыхательная и артикуляционная гимнастика.**Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность. Гимнастика хорошо запоминается и после тренировки выполняется легко и свободно. Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

* положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
* способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
* улучшает дренажную функцию бронхов;
* восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
* исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

**Гимнастика бодрящая.**Помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Во время ее проведения целесообразно включать музыкальное сопровождение. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песни или спокойную приятную музыку. Выполняется ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различны. Оказывает закаливающий эффект.

**Гимнастика корригирующая.**Корригирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.

**2.**     **Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**Проблемно-игровые** (игротреннинги и игротерапия). Могут быть организованы незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

**Коммуникативные игры**. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

**Самомассаж, точечный самомассаж.**Массаж является одним из средств лечебно-профилактической работы, наиболее полно влияет на здоровье и самочувствие каждого ребенка. **Самомассаж доступен всем, даже малышам.**Упражнения игрового массажа и самомассажа в сочетании с пальчиковыми упражнениями (совокупность движений тела, мелкой моторики рук), в сопровождении с текстом обогащают не только внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на развитие памяти, мышления, развивают фантазию, способствует снятию напряжения. Потирание кончиков пальцев успокаивает нервную систему.

**3.**     **Коррекционные технологии**

**Арттерапия.**лечение искусством, творчеством увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций, подключает эмоциональные резервы организма. Работа с природными материалами – глиной, песком, водой, красками. Арттерапевтические техники, помогающие снять нервное напряжение и подключить внутренние резервы организма ребенка таких как: красочная живопись с помощью пальцев, красочная живопись с помощью ног, живопись с помощью пальцев на песке, крупе (манка, овсянка, горох и т.д.), отпечатки рук на прохладном, теплом песке.

**Технологии музыкального воздействия.** Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. регулярное проведение музыкальных пауз на занятиях. Положительно влияет на развитие творческих способностей, на оздоровление музыка Моцарта, его современников, музыка барокко с ритмическим размером 60 – 64 такта в минуту.

**Сказкотерапия.** Сказка – любимый детьми жанр. Она несёт в себе важное психологическое содержание «любовь, добро и счастье», переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения. Она даёт первые представления ребёнку о возвышенном и низменном, прекрасном и безобразном, нравственном и безнравственном. Сказка трансформирует героя, превращая слабого в сильного, маленького во взрослого, наивного в мудрого, этим самым открывает ребёнку перспективы собственного роста. Сказка дарит надежду и мечты – предощущение будущего. Становится неким духовным оберегом детства.

**Технологии воздействия цветом.** Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка

**Технологии коррекции поведения.** Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку – дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме

**Психогимнастика.** Порой нам стоит огромных усилий контролировать свои эмоции, сдерживаться, скрывать их от посторонних. Чтобы научить малыша сдерживать, контролировать свои эмоции, дайте ему почувствовать этот контроль и как он работает в игровой форме. Вам могут пригодиться в трудную минуту эти упражнения на расслабление, снятие напряжения, создание игровой ситуации. Снятие эмоционального напряжения. Упражнение детей в умении изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции, [движения](http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/zdorovesberegayushchie-tehnologii-na-muzykalnyh-zanyatiyah-v-dou), коррекция настроения и отдельных черт характера, обучение ауторелаксации. Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни. Психогимнастика, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в само расслаблении. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

**Фонетическая ритмика.** система специальных упражнений, сочетающая речь и движение, где проговаривание речевого материала (звуков, слогов, текстов) сопровождается движениями (рук, ног, головы, корпуса). Занятия фонетической ритмикой помогут сформировать фонетически правильную речь.

Занятия фонетической ритмикой обязательно включают в себя и сплетаются с упражнениями по развитию речевого дыхания, силы голоса, темпа речи, играми, помогающими обрести раскованность и непринужденность.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и развитие.

**Основными критериями здоровьесберегающих свойств педагогической технологии являются:**

успешность учения (уровень развития мыслительных операций, темп развития познавательных процессов: памяти, внимания, восприятия и мышления).

показатели здоровья (частота заболеваний, уровень физической культуры).

социальная адаптивность (динамика самооценки, сформированность социальных установок, степень социальной адаптации, уровень развития коммуникативных качеств).

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.