ДОКЛАД на тему:

«Методика применения здоровьесберегающих технологий на коррекционно-развивающих занятиях для детей с ЗПР»

 Учитель-дефектолог

 Михалкина Г.В.

г. Петропавловск-Камчатский

2021

  Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Во многих документах Министерства образования РФ подчеркивается, что одним из необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях интернатного типа условий для сохранения и укрепления здоровья школьников.

 Процесс организации здоровьесберегающего обучения и воспитания должен носить комплексный характер, поэтому для формирования, сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в коррекционную деятельность на своих занятиях я применяю здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи - сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни.

Что же такое «здоровьесберегающая технология»? Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов коррекционно-развивающей среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его развития, обучения, коррекции, реабилитации. В концепции реабилитационного и коррекционного процессов предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

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

**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий** – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие технологии применяются на коррекционных занятиях в различных видах деятельности и представлены в трех видах:

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

**Динамические паузы** – это физкультминутки, физические и игровые упражнения, которые проводятся во время занятий (2-5 минут), по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида деятельности.

**Пальчиковая гимнастика** проводится индивидуально, либо с группой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Проводится в любой удобный момент, в виде движений пальцев рук в сочетании их с речью, обычно в стихотворной или игровой форме.

**Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. В зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время ее проведения используется наглядный материал, показ педагога.

**Мультимедийная гимнастика для глаз** – это система упражнений, представленная в виде мультимедийных презентаций. Ее цель – сохранение зрения, снятие зрительного напряжения. Методика проведения электронной физминутки проста в использовании. Дети слушают музыку и следят за движением объектов.

**Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке. («Ныряльщики», «Каша кипит», «Шарик», «Охота»)

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

**Серия занятий о здоровье:** «Радуга Здоровья», «Советы доктора Айболита», «Как стать Геркулесом», «Встреча с Мойдодыром» и другие. Циклы данных занятий направлены на формирование представлений детей о здоровом образе жизни. У детей формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье, расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.

**Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов (методика Су-Джок), улучшить осанку. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

**3.Коррекционные технологии:**

**Технология музыкального воздействия.** Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети.

**Изотерапия** – применение традиционных способов изобразительной деятельности (краски, пластилин, работа с природным материалом).

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

Современная **арт-терапия** насчитывает большее количество видов методик. К ней так же относят: библиотерапию, мульттерапию, оригами, видеотерапию, игротерапию и т.д. Арт-терапия **–** позволяет корригировать отклонения и нарушения личностного развития (агрессивности, негативизма, раздражительности). Арт-терапия является хорошим способом социальной адаптации детей с ОВЗ, она дает им возможность более активно и самостоятельно участвовать в жизни общества.

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

**Игровой самомассаж для кистей и пальцев**

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу,

Поздороваюсь с ним сильно

И вытягивать начну. **Растирание ладоней, захватить каждый пальчик у основания и выкручивающим движением дойти до ногтевой фаланги.**

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу. **«Моют» руки. Пальцы в «замок».**

Выпущу я пальчики -

Пусть бегут как зайчики. **Пальцы расцепить и перебирать ими.**

**Гимнастика для глаз**

**I Комплекс**

1. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

**II Комплекс**

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

**III Комплекс**

-Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.

-Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

-Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.

-Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

-Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

 **IV Комплекс**

«Рисование носом»

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить объект (по теме занятия). Закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.

**Физкультминутки в стихах**

\*\*\*

Этот пальчик маленький - мизинчик удаленький.

Безымянный кольцо носит, никогда его не бросит.

Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине.

Этот – указательный, пальчик замечательный.

Этот пальчик – вот какой, называется большой.

Мы ладошкой потрясём,

Каждый пальчик разомнём.

Раз, два, три, четыре, пять

Мы начнём опять писать.

\*\*\*

Раз, два - встать пора,
Три, четыре - руки шире,
Пять, шесть - тихо сесть,
Семь, восемь - лень отбросим.

**Пальчиковая гимнастика**

\*\*\*
Ёжик топал по дорожке
И грибочки нёс в лукошке.
Чтоб грибочки сосчитать,
Нужно пальцы загибать.
(Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке. В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулаки.)
\*\*\*
Две весёлые лягушки
Ни минуты не сидят.
Ловко прыгают подружки,
Только брызги вверх летят.
(Дети сжимают руки в кулачки и кладут их на парту пальцами вниз. Резко расправляют пальцы (рука как бы подпрыгивает над партой) и кладут ладони на парту. Затем тут же резко сжимают кулачки и опять кладут их на парту.)
\*\*\*
Дружно пальчики сгибаем,
Крепко кулачки сжимаем.
Раз, два, три, четыре, пять –
Начинаем разгибать.
(Вытянуть руки вперёд, сжать пальцы в кулачки как можно сильнее, а затем расслабить и разжать.)
\*\*\*
Наши пальчики сплетём
И соединим ладошки.
А потом как только можно
Крепко-накрепко сожмём.
(Сплести пальцы рук, соединить ладони и стиснуть их как можно сильнее. Потом опустить руки и слегка потрясти ими.)

**Дыхательная гимнастика**

**Чудо – нос.**

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание.

Носиком дышу, дышу свободно, глубоко и тихо,

Как угодно.

Выполню задание,

Задержу дыхание…

Раз, два, три, четыре –

Снова дышим: глубже, шире.

**Охота.**

Дети закрывают глаза. Охотники по запаху должны определить, что за предмет перед ними (апельсин, духи и т.д.)

**Ныряние.**

Нужно два раза глубоко вдохнуть, а затем, после третьего глубокого вдоха, «нырнуть под воду» и не дышать, зажав при этом нос пальцами. Как только ребёнок чувствует, что больше не может «сидеть под водой», выныривает.

Упражнение рекомендуется выполнять между различными дыхательными комплексами, чтобы избежать головокружения.

**Шарик.**

Педагог предлагает детям представить, что они воздушные шарики. На счёт -1, 2, 3, 4 – дети делают 4 глубоких вдоха и задерживают дыхание. Затем на счёт 1-8 медленно выдыхают.

**Каша кипит.**

Вдыхаем через нос, на выдохе произносится слово «пых». Повторить 8 раз.
**Ветерок.**

Поднять голову вверх, вдох. Опустить голову на грудь, выдох (подул тихий ветерок).

Можно взять полоску бумаги и дуть на неё легонько.