**«Использование здоровьесберегающих технологий с целью создания благоприятного микроклимата в детском коллективе и повышения стрессоустойчивости у детей с ограниченными возможностями здоровья»**

***«Успешной и востребованной будет та школа,***

 ***которая обеспечит здоровье детей,***

 ***использует здоровьесберегающие***

***педагогические технологии.»***

*Здоровье детей, физическое, психическое, нравственное - это самая актуальная проблема*

*дошкольного образования, так как с каждым годом увеличивается количество детей с*

*различными отклонениями в поведении, развитии и здоровья. Дети с ОВЗ - одно из*

*наиболее многочисленных категорий детей, отклоняющихся в своём развитии от*

*нормы. Морфологические изменения захватывают многие участки коры головного*

*мозга ребёнка, нарушая их строение и функции. У таких детей сочетаются*

*нарушения развития разных сфер: эмоциональной, интеллектуальной, речевой,*

*двигательной, сенсорной.*

*Целью коррекционного воспитания для детей с ОВЗ является снижение зависимости*

*ребёнка от посторонней помощи, стимулирование его активности, адаптации к*

*окружающей и социальной среде. На современном этапе одним из актуальных*

*вопросов является поиск новых форм и методов коррекционного обучения детей с*

*ОВЗ. Одними из таких форм и методов являются здоровьесберегающие*

***В.Н.Касаткин***

**Слайд 2.**

Здоровье детей, физическое, психическое, нравственное - это самая актуальная проблема школьного образования, так как с каждым годом увеличивается количество детей с различными отклонениями в поведении, развитии и здоровья. Дети с ОВЗ - одно из наиболее многочисленных категорий детей, отклоняющихся в своём развитии от нормы. Морфологические изменения захватывают многие участки коры головного мозга ребёнка, нарушая их строение и функции. У таких детей сочетаются нарушения развития разных сфер: эмоциональной, интеллектуальной, речевой, двигательной, сенсорной.

Целью коррекционного обучения и воспитания для детей с ОВЗ является снижение зависимости ребёнка от посторонней помощи, стимулирование его активности, адаптации к окружающей и социальной среде. На современном этапе одним из актуальных вопросов является поиск новых форм и методов коррекционного обучения детей с ОВЗ. Одними из таких форм и методов являются здоровьесберегающие технологии.

**Уважаемые педагоги, что такое здоровьесберегающие технологии?**

**Слайд 3.**

**Здоровьесберегающие технологиии**  – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**Слайд 4.**

***Цель здоровьесберегающих образовательных технологий –*** обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Слайд 5.**

***Принципы здоровьесберегающих технологий:***

«Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

!!!Непрерывность и преемственность – работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

!!!Обучающийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

!!!Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям обучающихся – объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту и психофизическим возможностям обучающихся.

!!!Комплексный, междисциплинарный подход – единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

!!!Успех порождает успех – акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

!!!Активность – активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

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.

Дети с ОВЗ имеют нарушения центральной нервной системы различной степени, отклонения в психоэмоциональной сфере, нарушения в опорно-двигательной и дыхательной системе, имеют различные хронические и соматические заболевания. Это затрудняет восприятие, ослабляет познавательную деятельность, снижает работоспособность, ориентацию в практической деятельности.

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.

**Слайд 6.**

Чтобы урок был продуктивным, необходимо в образовательный процесс, при организации коррекционно-развивающей работы с детьми, ежедневно включать здоровьесберегающие технологии. К таковым можно отнести:

дифференцированное обучение;

рациональную организацию урока;

создание благоприятного психологического климата;

нейрогимнастику;

коммуникативные игры;

арт-методы;

развитие мелкой пальцевой моторики;

когнитивные упражнения;

кинезиологические упражнения;

антистрессовую гимнастику;

зрительную гимнастику;

динамические паузы.

Как учитель я всегда ставлю перед собой задачу – обеспечить необходимый минимум знаний, умений и навыков для слабоуспевающих детей и добиться возможного максимума для сильных. Это очень сложная задача, особенно её первая часть.

Сегодня я предлагаю рассмотреть некоторые подходы к организации здоровьесбережения, как главной составляющей образовательного процесса – урока.

**Слайд 7.**

Позвольте познакомить Вас с методом *-****кинезиология.***

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

!!!

Основоположниками являются американские педагоги-психологи, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны.

Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель. Научно доказана очень высокая эффективность этого метода при работе с детьми с нарушениями речи и низкой познавательной активностью.

Кинезиологические упражнения позволяют активизировать межполушарное воздействие. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Обучая левое полушарие, вы обучаете только левое, а обучая правое – обучаете весь мозг. Польза, которую приносят эти упражнения, колоссальная. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, но и улучшается его речь и координация пальцев.

Кинезиологические упражнения я провожу на всех занятиях в качестве физкультминуток и динамических пауз.

Упражнения проводятся стоя или сидя. От детей требуется точное выполнение движений и приемов. Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, примерно через 10- 15 минут от начала урока или с развитием умственного утомления у значительной части учащихся.

**Слайд 8.**

Что включают в себя комплексы кинезиологических упражнений**?**

!!!- Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

!!!- Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

!!!- Телесные упражнения развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

!!!- Упражнения на релаксацию способствуют расслаблению, снятию напряжения.

!!!- Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

**Слайд 9.**

Дыхательные упражнения

*Свеча*

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек.

Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

*Дыхание*

Тихо-тихо мы подышим, Сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с.

1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с;

2 — плавный выдох через нос.

**Слайд 10.**

Упражнения для релаксации

*Упражнение "Ухо - нос"*

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

*Зеркальное рисование.*

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркальносимметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

*Оладушки.*

Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая – на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая – ладонью вверх, а левая ладонью вниз. По мере усвоения – движения ускорять.

Мы играли в ладушки – Жарили оладушки.

Так пожарим, повернем и опять играть начнем.

**Слайд 11.**

Глазодвигательные упражнения

*Глазки*

Чтобы зоркость не терять, нужно глазками вращать.

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

*Глазки*

Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

**Слайд 12.**

Таким образом, кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности. Использование кинезиологических упражнений способствует не только развитию умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий головного мозга, что помогает развитию способностей ребёнка и коррекции проблем в различных областях психики.

*Исходя из всего вышесказанного, можно сделать следующие выводы: использование здоровьесберегающих технологий на уроке является необходимым в условиях современной действительности. Грамотное применение здоровьесберегающих технологий позитивно сказывается на микроклимате урока, способствует лучшему овладению материалом и повышению мотивации, снимает трудности и сводит к минимуму учебный стресс.*

**Слайд 13.**

В завершении я предлагаю вам помедитировать *(проводится под спокойную музыку).*

Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

**Слайд 14.**

А я хочу поблагодарить Вас за внимание и за работу.

Будьте всегда здоровы и счастливы! Здоровья вам и вашим детям!

Спасибо за внимание!