

***Ефременко Ольга Фёдоровна***

учитель

***Выгоренко Надежда Васильевна***

учитель

***Киселева Елена Викторовна***

учитель-дефектолог

МБОУ «Гимназия №22»

г. Белгород, Белгородская область

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

*Аннотация:* в статье описаны эффективные здоровьесберегающие технологии, которые можно применить на уроках и коррекционно-развивающих занятиях в работе с обучающимися, имеющими ограниченные возможности здоровья.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающие технологии, коррекционно-развивающие занятия.

Статистические исследования, которые проводятся в последние годы, показали, что большая часть школьников недостаточно физически активна. Современные родители, зачастую прилагая усилия для интеллектуального развития ребенка, отдают предпочтение изучению иностранных языков, программированию, музыке, рисованию. При этом большую часть времени школьник проводит сидя. Такой малоподвижный образ жизни, является одним из негативных факторов, ухудшающих здоровье обучающихся. Это становится не только медицинской, но и педагогической проблемой, т.к. осложняется процесс обучения, снижается качество знаний, значительно снижается психическое и физическое развитие школьников.

В педагогической практике применяются различные методы и приемы, направленные на охрану и укрепление физического и психического здоровья

детей и их эмоциональное благополучие. Особое внимание в решении этого вопроса необходимо уделить обучающимся с ограниченными возможностями здоровья. Категории этих детей свойственна повышенная утомляемость, сниженная работоспособность, низкий уровень учебной мотивации.

Преодоление трудностей возможно через создание здоровьесберегающей среды правильного выбора форм, методов и приёмов.

Применение здоровьесберегающих методов и приемов в педагогической работе в первую очередь ставит своей целью:

- воспитание необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни;
- снижение учебных нагрузок младших школьников;
- сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся.

Можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий, применяемых на уроках и коррекционно-развивающих занятиях:

1. *Технологии сохранения и стимулирования здоровья*: динамические паузы, подвижные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, расслабляющая.
2. *Технологии обучения здоровому образу жизни*: проблемно-игровые (игротерапия), коммуникативные игры, самомассаж.
3. *Коррекционные технологии*: музыкотерапия, библиотерапия, кинезиология, технология воздействия цветом, технологии коррекции речи, психогимнастика, фонетическая ритмика, артикуляционная гимнастика, биоэнергопластика, су-джок-терапия, развитие графомоторных навыков.

Каждый педагог в большей или меньшей степени использует данные технологии. Мы хотим остановиться на некоторых, часто используемых в нашей практике:

*Динамические игры и паузы.*

В процессе работы широко применяются динамические паузы, которые способствуют повышению функциональной деятельности мозга, развитию психоэмоциональной устойчивости, физического здоровья.

*Кинезиологические упражнения.*

Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие. В процессе систематического использования данных упражнений у обучающихся развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями.

*Упражнения для глаз.*

Систематическое использование упражнения для зрительной гимнастики способствует снижению психической утомляемости, избыточной нервной возбудимости, агрессии. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого, рекомендации офтальмолога. Занятия проводятся в спокойной обстановке.

*Дыхательная гимнастика* призвана решать следующие задачи: насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме; нормализация и улучшение психоэмоционального состояния организма; развитие силы, плавности и длительности выдоха.

Таким образом, необходимо, чтобы данные направления работы были использованы на уроках и коррекционно-развивающих занятиях, неся оздоровительную направленность, и способствовали сохранению и укреплению здоровья детей с проблемами в речевом развитии.

***Список литературы***

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. №2. – С. 21–28.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2007. EDN QVIVXZ