**Здоровьесберегающие технологии как средство стимулирования развития эмоционально-волевой сферы обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.**

В современном образовательном процессе особое внимание уделяется созданию условий для всестороннего развития детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Одной из ключевых задач является поддержка и развитие их эмоционально-волевой сферы, которая играет важную роль в успешной социализации и адаптации к учебному процессу. Одним из эффективных инструментов для достижения этой цели являются здоровьесберегающие технологии.

Понятие здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие технологии представляют собой комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся. Они включают в себя различные методы и подходы, которые способствуют созданию благоприятной среды обучения, снижению утомляемости, повышению мотивации и улучшению общего самочувствия учеников.

Роль здоровьесберегающих технологий в развитии эмоционально-волевой сферы. Эмоционально-волевая сфера включает в себя способность человека управлять своими эмоциями, контролировать поведение и принимать осознанные решения. У детей с ОВЗ часто наблюдаются трудности в этих областях, что может затруднять процесс обучения и социальной адаптации. Применение здоровьесберегающих технологий позволяет создать условия, способствующие развитию следующих аспектов эмоционально-волевой сферы:

- Снижение уровня стресса. Регулярное использование методов релаксации, дыхательных упражнений и других техник помогает снизить уровень тревожности и стресса у детей с ОВЗ. Это способствует более спокойному восприятию учебных ситуаций и уменьшает вероятность возникновения негативных эмоциональных реакций.

- Развитие саморегуляции. Технологии, такие как игровые методики, арт-терапия и музыкотерапия, помогают детям развивать навыки самоконтроля и саморегуляции. Эти методы позволяют учащимся научиться распознавать свои эмоции и управлять ими, что является важным шагом на пути к формированию эмоциональной устойчивости.

- Повышение мотивации. Использование интерактивных методов обучения, таких как игры, проекты и групповые задания, стимулирует интерес к учебе и развивает волевые качества. Дети с ОВЗ начинают видеть смысл в своих действиях, что мотивирует их к активному участию в образовательном процессе.

- Социальная адаптация. Совместные занятия и мероприятия, организованные с использованием здоровьесберегающих технологий, способствуют развитию коммуникативных навыков и умения работать в команде. Это особенно важно для детей с ОВЗ, так как они часто испытывают трудности в общении со сверстниками.

Практические примеры применения здоровьесберегающих технологий

Существует множество конкретных методов и приемов, которые могут быть использованы в образовательных учреждениях для поддержки развития эмоционально-волевой сферы у детей с ОВЗ:

1. Дыхательные упражнения. Простые дыхательные техники, такие как глубокое дыхание или "дыхание животом", помогают детям расслабиться и сосредоточиться. Их можно использовать как часть ежедневного распорядка дня или перед началом занятий.

2. Арт-терапия. Рисование, лепка и другие виды творческой деятельности помогают выразить эмоции и снять внутреннее напряжение. Арт-терапия также способствует развитию воображения и креативности, что положительно влияет на эмоциональное состояние ребенка.

3. Музыкальная терапия. Музыка оказывает сильное воздействие на эмоциональный фон. Прослушивание музыки, пение и игра на музыкальных инструментах могут использоваться для создания позитивного настроения и улучшения концентрации внимания.

4. Игровая терапия. Игры, особенно ролевые и настольные, помогают детям учиться взаимодействовать друг с другом, развивать социальные навыки и преодолевать страхи. Игровые ситуации также способствуют развитию логического мышления и воли к достижению целей.

5. Физическая активность. Регулярные физические упражнения и подвижные игры не только укрепляют здоровье, но и способствуют снятию психоэмоционального напряжения. Физическая активность также помогает улучшить координацию движений и повысить уверенность в себе.

Применение здоровьесберегающих технологий в обучении детей с ОВЗ является важным элементом комплексного подхода к поддержке их развития. Такие технологии не только способствуют сохранению и укреплению физического здоровья, но и играют ключевую роль в стимулировании эмоционально-волевой сферы. Благодаря использованию различных методов и приемов дети получают возможность лучше справляться с трудностями, развивать саморегуляцию и успешно интегрироваться в общество.