***Бутенко Ирина Владимировна,***

***педагог дополнительного образования***

**«Использование здоровье сберегающих технологий в работе с детьми с ОВЗ»**

В. А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье ребёнка – это важнейший труд педагога. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Проблемы сохранения здоровья детей стали особенно актуальными на современном этапе. По словам Н.К.Смирнова «Здоровье сберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью ребенка».

От чего же зависит здоровье ребенка? Статистика утверждает, что на 20% 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 мы, педагоги, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим учащимся.

Дети с ограниченными возможностями здоровья имеют нарушения центральной нервной системы различной степени, отклонения в психоэмоциональной сфере, характеризуются повышенной утомляемостью. Такие дети нуждаются в охранительном щадящем режиме и таком же отношении к ним. Таким образом, возрастает потребность реализации педагогами технологий, направленных на сохранение здоровья и развитие психофизического потенциала учащихся активизацию двигательной деятельности, что обеспечит успешную адаптацию детей к разнонаправленным нагрузкам. Современные здоровьесберегающие технологии отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре; использование развивающих форм оздоровительной работы с детьми. Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечение высокого уровня реального здоровья детей и воспитание физической культуры, позволяющей ребенку самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

 Здоровье сберегающая технология строится, прежде всего, **на таких принципах:**

* **Главный принцип «не навреди!»** - все применяемые методы и приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью педагога и детей.
* **Непрерывность и преемственность** – работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом занятии.
* **Субъект – субъективные взаимоотношения** – учащиеся являются непосредственными участниками здоровье сберегающих мероприятий.
* **Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям** – объект нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту и данной категории детей по заболеваниям.
* **Комплексный, межличностный подход** – единство в действиях педагогов клуба.
* **Успех порождает успех** – акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяется положительное, а только потом отмечаются недостатки.
* **Активность** – активное включение детей в деятельность с учетом способностей и желания детей.
* **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.

Только использование всех принципов в совокупности дает стойкий положительный результат в работе с детьми с ОВЗ.

Каждый педагог дополнительного образования должен помнить о том, что

* деятельность обучающихся должна быть ориентирована на создание ситуации успеха;
* при реализации образовательной программы чаще нужно использовать игровую деятельность (дети учатся общаться друг с другом), упражнения по развитию общей и мелкой моторики;
* в процессе общения нужно принимать ребенка таким, какой он есть, не сравнивать с окружающими, обращаться только по имени;
* важно хвалить и поощрять ребёнка в целях повышения его самооценки (но ребёнок должен знать, за что его хвалят);
* замечания вредны и по возможности нужно делать их пореже, не высмеивать слабости и ошибки;
* вести себя нужно спокойно в любой ситуации;
* речь и поведение педагога важны: тон ровный и выдержанный, говорить отчетливо, неторопливо, по возможности не повышая голоса;
* движения должны быть спокойными и уверенными;

Далее хотелось бы раскрыть **основные факторы,** которые позволяют сохранить и укрепить здоровье детей с ограниченными возможностями:

* **Оптимальная плотность занятия** – т.е рационально спланированное занятие
* **Чередование видов деятельности** – смена одного вида деятельности на другой каждые 7 минут, принципиально отличающиеся по характеру воздействия на организм. Мы в клубе на занятиях придерживаемся временной дозировки индивидуально для каждого ребенка.
* **Физминутки, физкультпаузы, «активные переменки»** - это упражнения для различных мышц и для улучшения мозгового кровообращения, многие физминутки мы адаптируем для данной категории детей, которая присутствует на занятии.
* **Наличие эмоциональных разрядок** – это пословицы, поговорки, четверостишия.
* **Правильная рабочая поза во время занятия** – следим за изменением статической позы.
* **Положительные эмоции,** благоприятное отношение кспедагогами и детьми на занятии, комфортная обстановка в клубе.
* **Сотрудничество с родителями** по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.
* **Организация физической активности детей** – профилактика гиподинамии.
* **физкультурно – оздоровительная работа** - основное приоритетное направление в работе нашего клуба

Наши дети систематически принимают участие в соревнованиях городского, республиканского уровней для детей с ОВЗ по таким видам спорта как шашки, дартс, бег, прыжки с места, метание мяча. Наши ребята любят такие соревнования и добиваются серьезных результатов.

По результатам проведенной Спартакиады 2018 года Комитет по культуре, молодежи и спорту г.Черногорска нашим ребятам присвоил 2 и 3 юношеские разряды по разным видам спорта.

В нашем клубе на занятиях и праздниках к наиболее востребованным относятся такие виды как:

**Подвижные и спортивные игры,** которые формируют жизненно важные навыки и развивают способности детей. Такой вид деятельности позволяет эффективно решать оздоровительные и воспитательные задачи, они полезны не только для физического развития, но и для развития познавательных интересов, выработки воли и характера. Процесс освоения любого двигательного действия неразрывно связан с умственной работой, что важно для детей с различными заболеваниями.

Также мы постоянно применяем **пальчиковую гимнастику.** О влиянии мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще во 2 веке до нашей эры в Китае. Специалисты считали, что игры с участием рук и пальцев (типа «Сороки – белобоки» и др.) приводят в гармоничные отношения тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии.

На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные. Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Они способны улучшить произношение многих звуков, а значит – развивать речь ребенка. Все движения выполняются в медленном темпе, от трех до пяти раз сначала одной, затем другой рукой, а в завершении – двумя руками вместе. Взрослые следят за правильной постановкой кисти руки ребенка и точностью переключения с одного движения на другое. Указания должны быть спокойными, доброжелательными, четкими.

Следующий вид здоровье сберегающей технологии, который мы применяем в клубе – **это дыхательная гимнастика.** Дыхание – совокупность процессов по поддержанию жизни, дающих организму непосредственную энергию для его движения и функционирования.

В процессе занятий дети осваивают три вида дыхания: диафрагмальное, грудное, ключичное. Во время выполнения этих упражнений дети могут лежать или сидеть на стульчиках, в инвалидных колясках в расслабленной позе, концентрируясь на ощущениях, как прохладный воздух входит через нос, а выходит через рот **«Дышим животиком», «Дышим ребрышками», «Дышим плечиками».** Это один из способов оздоровления детей с заболеваниями бронхолегочной системы. Активизируя носовое дыхание, дыхательная гимнастика обеспечивает высокий уровень снабжения всего организма кислородом, улучшает обменные процессы, повышает иммунитет. Она способствует восстановлению нарушенных при заболеваниях функций, предупреждению осложнений, стимулирует защитные силы организма, повышает эмоциональный тонус и улучшает адаптацию к физическим нагрузкам.

Выполняем с детьми самомассаж, этот вид массажа является ценным оздоровительным методом. Он позволяет снижать напряжение, утомление и, как следствие, повышает эффективность оздоровления. Необходимо правильно находить точки и выполнять приемы. Массаж хорошо переносится практически всеми. Он относительно безопасен и не имеет побочных эффектов.

Хочу закончить своё выступление словами **Марины Цветаевой: «Да то, что знаешь в детстве – знаешь на всю жизнь, но и чего не знаешь в детстве – не знаешь на всю жизнь».** Пусть здоровье станет образом жизни для наших детей. А пример такого образа жизни должны показать мы — педагоги!