**Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми с ДЦП**

Единственная красота,

которую я знаю – это здоровье.

Генрих Гейне

Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека. Здоровьесберегающий педагогический процесс при ДЦП – это воспитание и развитие детей в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения, процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального развития.

Здоровьесберегающий педагогический процесс при ДЦП – это специально организованное, развивающееся взаимодействие детей с ДЦП, педагогов и родителей, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, развития и воспитания.

Целью здоровьесберегающих педагогических технологий применительно к ребенку с ДЦП является обеспечение высокого уровня здоровья и воспитание валеологической культуры.

Воспитывают у ребенка с ДЦП осознанное отношение к здоровью, умение оберегать, поддерживать и охранять здоровье. С этой целью уделяют внимание формированию валеологической компетентности, позволяющей ребенку с ДЦП самостоятельно и эффективно решать доступные задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Виды здоровьесберегающих технологий бывают самые разнообразные. К ним относятся: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; валеологическое просвещение родителей, здоровьесберегающие образовательные коррекционные технологии в домашних условиях и детской образовательной организации. Все указанные здоровьесберегающие педагогические технологии необходимы при проведении коррекционного образования детей с ДЦП.

В систему здоровьесбережения входят разнообразные оздоровительные режимы: адаптационный, гибкий, щадящий, сезонный, каникулярный. Предполагается комплекс закаливающих мероприятий: воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, «Рижский метод закаливания» с последущим умыванием холодной водой, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика.

Планируются адекватные и доступные физкультурные занятия всех типов и оптимизация двигательного режима. Организуется традиционная доступная двигательная деятельность детей с ДЦП: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение некоторых подвижных игр, прогулки и другие.

В последнее время стали активно применяться и инновационные технологии оздоровления и профилактики: кинезиотерапия, ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки и другие. Имеет значение для детей с ДЦП организация рационального питания.

Для эффективности коррекционно-педагогического воздействия необходима медико-профилактическая работа с детьми с ДЦП и их родителями.

Основным условием всех планируемых здоровьесберегающих педагогических мероприятий является соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического коррекционного процесса. Кроме того, в организациях, где проходит коррекционное педагогическое образование детей с ДЦП необходимо предусмотреть комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

Реализация здоровьесберегающих педагогических направлений при ДЦП должны способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни у детей, педагогов и родителей.

В сочетании с комплексным медико-психолого-педагогическим методом ведения ребенка с ДЦП здоровьесберегающие педагогические технологии должны способствовать развитию и совершенствованию физических навыков, психического и речевого развития детей в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка с ДЦП.

Наличие здоровьесберегающего образовательного пространства для детей с ДЦП:

 Отсутствие перегрузок. Выполнение санитарно-гигиенических нормативов. Использование здоровьесберегающих технологий в коррекционном процессе. Воспитание у детей с ДЦП культуры здоровья, т.е. формирование грамотности в вопросах здоровья, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье.

Обеспечение разнообразной двигательной активности детей с ДЦП:

Чередование коррекционных занятий с активно-двигательными видами деятельности: динамические паузы, физминутки, пальцевая гимнастика, ритмопластика, биоэнергопластика, ритмика, мимическая гимнастика и другие здоровьесберегающие педагогические технологии.

Отсутствие воздействия неблагоприятных для здоровья детей факторов:

Требования к экологическим условиям: наличие чистой воды, аэроклиматических установок, отсутствие патогенности воздушной среды, техногенных вредностей, отсутствие электромагнитных полей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии создают максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья детей с ДЦП.

Для реализации программы здоровьесберегающего образования детей с ДЦП необходимы:

 Организация рационального двигательного режима детей. Непрерывное контролирование состояния здоровья детей с ДЦП. Организация рационального образовательного процесса с учётом формы и степени ДЦП, возрастных и половых особенностей детей, а также в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Создание благоприятного психоэмоционального климата для комфортного пребывания детей, формирование мотиваций и навыков здорового образа жизни.

В состав здоровьесберегающих технологий при ДЦП включаются приемы полимодальной сенсорной стимуляции. Многочисленные исследования доказали, что стимуляция отдельных органов чувств, способствует усилению активности мозга в целом, что человеческий потенциал огромен, что еще в очень раннем возрасте детей можно очень многому научились.

В настоящее время успешно применяются следующие здоровьесберегающие педагогические технологии:

Дыхательная гимнастика;

Артикуляционная и мимическая гимнастика;

Развитие моторики общей, тонкой и артикуляционной;

Биоэнергопластика (соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти рук);

Педагогичекая нейростимуляция (воздействие на органы чувств ребенка и его эмоциональное состояние);

Зрительная гимнастика; Гимнастика для глаз;

Психогимнастика; Психокоррекционные игры (двигательная экспрессия с помощью мимики, пантомимы);

Пальцевая гимнастика; Пальчиковый театр;

Пальцевая гимнастика с мячом;

Развитие ориентации в пространстве;

Игры на пространственную активность;

Логопедический массаж, самомассаж, массаж карандашами;

Массаж рефлексогенных зон: Массаж кистей и стоп; Плантарный массаж (стоп); Аурикулярный массаж (ухо);

Массаж волосистой части головы;

Массаж профессора Ауглина при ММД и ДЦП;

Краниопунктура или скальптерапия – массаж определенных зон головы;

Су-Джок терапия и другие методы нейростимуляции;

Кинезитерапия (одна из форм лечебной физкультуры);

Тактильные и сенсорные дорожки, физиороллы, массажные мячи, батут, дорожки для ходьбы и бега;

Дорожки здоровья;

Тренажер Гросса; Вертикализаторы; Ходунки;

Миофункциональная стимуляция для профилактики речевых и ортодонтических нарушений у детей (миофункциональные тренажеры);

Мышечная релаксация;

Бассейны (водный и сухой);

Хаготерапия, Холдинг-терапия и другие (поглаживание, объятия, от понятия «держать», « удерживать»);

Ароматерапия; Фитотерапия;

Литотерапия (лечение камнями или минералами);

 Песочная терапия;

Библиотерапия (лечение книгой, чтение);

Вокалотерапия;

Арттерапия;

Хромотерапия (воздействие цветового спектра на психоэмоциональное состояние);

Сенсорная стимуляция по методу Глена Домана (обучающие карточки);

Логоритмика; Физкультминутки;

Танцетворчество;

Музыкальная терапия, Пантомимика;

Игротерапия;

Сказкотерапия;

Игры с водой;

Монтессори – терапия;

Ниткография;

Конструирование;

Леготерапия;

Пазлотерапия;

Имагопрофилактика и имагокоррекция (воспроизведение определенных характерных образов через рассказ, театр экспромта);

Рисование: пластилином, природным материалом;

Лепка из глины и пластилина, тестопластика;

Оригами; Бумаготворчество;

Макраме;

Анималотерапия, канистерапия, иппотерапия (лечение с помощью домашних животных- собаки, лошади);

Самообслуживание; Эрготерапия; Трудотерапия;

Каллиграфиотерапия;

ИЛГ – искусственная локальная гипотермия (охлаждение пораженных частей тела ледяной крошкой);

Мульттерапия

Речедвигательная гимнастика и другие, педагогические здоровьесберегающие технологии.

Здоровье – это когда человек гуляет всегда, отдыхает, просыпается, потягивается, говорит: «Доброе утро!». Когда он всех поздравляет, с ним друзья всегда.

Здоровье – это радость жизни

Здоровье – это наша сила

Здоровье – это счастье

Здоровье – нам помогает во всем

Здоровье – нам в жизни пригодится

Здоровье – это красота.

Список использованной литературы

Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход,2000.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.

Сухарев А.Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”

Сивцова А.М.“Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” Методист. – 2007.

Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”

Мастер-класс «Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе»

Целью мастер-класса является обмен и распространение педагогических знаний и опыта по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми.

Задачи:

Показать и раскрыть значение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе, познакомить с методикой проведения;

Поделиться личным опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми разных возрастов;

Способствовать распространению педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий.

Будем говорить о современных и наиболее часто используемых здоровьесберегающих технологиях и методах, их реализации.

Обоснование выбранной педагогической технологии.

Настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды и ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой является укрепление здоровья детей

Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства.

Что же такое «здоровьесберегающие технологии»?

Здоровьесберегающие технологии в образовании – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цели здоровьесберегающих образовательных технологий:

обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, и его укрепления;

сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности дошкольников и подразделяются на:

технологии сохранения и стимулирования здоровья;

технологии обучения ЗОЖ;

коррекционные технологии.

- Хочу представить Вашему вниманию, те технологии, формы и методы, которые знакомы и используются Вами в работе с детьми, а также предлагаю рассмотреть те, которые, возможно, будут новыми для Вас.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

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.

Представленные игровые упражнения как раз способствуют развитию межполушарных взаимодействий.

Исходное положение рук «Крест – накрест»

«Пальчики проснулись»

«Утренняя гимнастика»

«Умываются» кулачок-ладошка

«Кулачки дерутся»

«Пальчики играют»

«Хваталки»

«Забиваем гвозди»

«Поцелуйчики»

Что включают в себя комплексы кинезиологических упражнений?

- Дыхательные упражнения;

- Глазодвигательные упражнения;

- Телесные упражнения;

- Упражнения для развития мелкой моторики;

- Упражнения на релаксацию.

- Растяжки;

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождениям. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений, который можно проводить с детьми:

“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.

«Воздушный футбол»

Предлагаю вам поиграть в воздушный футбол. Давайте разделимся на две команды и с помощью дыхания забиваем сопернику гол.

«Горячий чай»

Гимнастика для глаз проводится с целью снятия статического напряжения мышц глаз, кровообращения, в любое свободное время. Во время её проведения используется наглядный материал и показ педагога (показ картин).

«Радуга»

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза ладошками.)

В группе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими).

Пальчиковые игры – это весёлые занятия, а уж потом развитие и обучение. Пальчиковые игры незаменимы: есть много шансов, что дети научатся связно говорить, а затем читать и писать, будут чувствовать себя уверенно. Поиграем?

«Медведь».

- Медленно засовывайте платочек одним пальцем в кулак.

Лез медведь в свою берлогу,

Все бока свои помял,

Эй, скорее на подмогу,

Мишка, кажется, застрял!

Теперь можно с силой вытянуть платочек из кулака, затем повторить сначала.

Массаж пальцев рук и ладоней:

«Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают ум ребенка. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок». (В. Сухомлинский).

Массаж грецкими орехами:

-Катать два ореха между ладонями;

-Прокатывать один орех между ладонями;

-Удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки.

Массаж с природным материалом – шишкой

- Катать шишку между ладонями

Массаж с разными крупами и бусами.

Перебирание круп или бусинок (разноцветных камешков) развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время можно считать количество бусинок. Проводится под присмотром взрослого.

Упражнение с педагогами:

«Кулак-ребро-ладонь»

«Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладошки вверх, Ладошки вниз,

А теперь их на бочок - И зажали в кулачок.

Массаж ладоней массажными шариками по методу Су – Джок терапии.

Су – это кисть, Джок – стопа. Большие пальцы рук и ног изображают голову. 2-й и 5-й пальцы - руки, 3-4 – проекция ног.

Автор Су-Джока южно-корейский профессор Пак Чже Ву.

Су Джок – терапия оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

Достоинства терапии Су-Джок.

Высокая эффективность. Эффект часто наступает через несколько минут.

Абсолютная безопасность при применении стимуляции точек соответствия приводит к излечению. Неправильное применение никогда не приносит вред человеку.

Универсальность – можно лечить любую часть тела, любой орган любой сустав.

Кончики пальцев и ладони необходимо массировать до стойкого ощущения тепла – это оказывает оздоравливающее влияние на весь организм.

- Сейчас мы выполним массаж пальцев рук «Су-Джок», он будет представлен в стихотворной форме. Данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

На поляне, на лужайке (катать шарик между ладонями)

Целый день скакали зайки (прыгать по ладошке шаром)

И катались по траве, от хвоста и к голове (катать вперед - назад)

Долго зайцы так скакали (прыгать по ладони шаром),

Но напрыгались, устали (положить шарик на ладошку)

Стала гладить и ласкать,

Всех зайчат зайчиха мать (Гладить шаром каждый палец)

Массаж рук колечками. Пять небольших колечек надеваем по одному на каждый пальчик левой руки, затем на каждый пальчик правой. Надевая, называем пальчики: большой, указательный, средний и т.д.

Растяжки.

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

“Снеговик”.

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

Релаксация. При современном ритме жизни очень важно уметь расслабляться. В настоящее время мы практически не можем избежать большого количества повседневных стрессов. При этом, далеко не все умеют восстанавливаться, расслабляться и справляться с навалившимися стрессами самостоятельно. Умение восстанавливаться очень важно, так как это зачастую позволяет нам сохранять здоровье.

Мы должны научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы. Такие упражнения очень нравится детям, потому что в них есть элемент игры. Они быстро и с удовольствием учатся умению расслабляться.

- Предлагаю Вам сделать релаксирующее упражнение на снятие напряжения с шеи и мышц плечевого пояса «Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара

Смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед — тут немного отдохнет.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно — расслабление приятно!

А теперь посмотрим вниз —

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена и расслаблена».

ДЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ УСЛОВИЯ:

занятия проводятся ежедневно, без пропусков;

занятия проводятся в доброжелательной обстановке;

от детей требуется точное выполнение движений и приемов;

упражнения проводятся стоя или сидя за столом;

упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;

длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим человеком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

«Путешествие по телу».

- Я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти,

на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь.

Бёдра, пятки, двое стоп,

Голень и голеностоп.

Есть колени и спина,

Но она всего одна!

Есть у нас на голове

уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой!

Десять золотых правил здоровьесбережения:

Соблюдайте режим дня!

Обращайте больше внимания на питание!

Больше двигайтесь!

Спите в прохладной комнате!

Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

Постоянно занимайтесь интеллектуальной

деятельностью!

Гоните прочь уныние и хандру!

Адекватно реагируйте на все проявления своего

организма!

Старайтесь получать как можно больше

положительных эмоций!

Желайте себе и окружающим только добра!

Итог мастер- класса

- Я рассказала и показала Вам разнообразные методы и приёмы для сохранения и укрепления здоровья дошкольников, которые оказывают положительное воздействие на здоровье детей во всех смыслах этого слова, у детей повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса, они всегда в хорошем настроении, а это самое главное.

В завершении мастер – класса 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.

А я хочу поблагодарить Вас за внимание и за работу.

Будьте всегда здоровы и счастливы! Здоровья вашим воспитанникам и детям! Спасибо за внимание!