**Боробова Елена Владимировна, учитель дефектолог**

[Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Русско - Акташская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»](https://edu.tatar.ru/almet/r-aktash/sch-int)Альметьевский район, село Русский Акташ

**Использование здоровьесберегающих технологий при обучении детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

Для детей с ограниченными возможностями здоровья, образовательная деятельность в [Государственном бюджетном общеобразовательном учреждение «Русско - Акташская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»](https://edu.tatar.ru/almet/r-aktash/sch-int), осуществляется по адаптированной основной общеобразовательной программе общего образования обучающихся с умственной отсталостью 2 вариант.

**Оздоровительное направление деятельности школы:** - щадящий охранительный режим (сокращение учебной нагрузки ---длительность урока 40 минут, активный отдых на открытом воздухе, физкультурные паузы во время уроков);
 - физкультурно-оздоровительные мероприятия (Дни здоровья, группы здоровья, спортивные секции, подвижные игры на свежем воздухе);

**Задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся школы:**

* сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
* научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
* научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
* сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
* дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
* дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач;
* обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
* сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
* сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Я занимаюсь обучением и воспитанием школьников, имеющих стойкое, необратимое снижение познавательной деятельности в результате органического поражения центральной нервной системы (умственная отсталость) и сопутствующими заболеваниями, работаю с детьми-инвалидами.

Весь учебно-воспитательный процесс строится на основе уровневой дифференциации, индивидуального подхода, для отдельных обучающихся мною разработаны индивидуальные образовательные маршруты.

Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Фундамент здоровья закладывается с детства, и забота о здоровье детей касается не только медиков, но и нас – педагогов. Моей основной задачей является не навредить здоровью школьников и научить их беречь своё собственное здоровье. Для этого необходимо исследование, оценка состояния здоровья обучающихся и резервов здоровья в процессе учебной деятельности, проведение уроков с учётом здоровьесберегающих технологий, основанных на природосообразности. Соблюдение условий здоровьесбережения и формирование культуры здорового образа жизни является необходимым при проведении уроков со школьниками с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), поскольку оно направлено не только на охрану физического здоровья детей с ОВЗ, но и на сохранность их психического состояния, на развитие и коррекцию высших психических функций.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие все факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Сущность здоровьесберегающего урока состоит в том, что этот урок обеспечивает ребёнку и учителю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни.

Из вышеизложенного следуют принципы здоровьесберегающего урока, которые направлены на укрепление физиологического и психологического здоровья. Это:

* принцип двигательной активности;
* принцип оздоровительного режима;
* принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания;
* принцип психологической комфортности;
* принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка.

Для реализации этих принципов необходимо на уроках использовать современные педагогические здоровьесберегающие технологии. В работе с обучающимися с нарушенным интеллектом следует правильно сочетать умственную и физическую нагрузки.

Очень важны **гигиенические условия в классе**: чистота, температура и свежий воздух, рациональное освещение класса и школьной доски, отсутствие неприятных звуковых раздражителей. Нужно отметить, что утомляемость обучающихся и риск психологических расстройств в большей степени зависят от соблюдения этих простых условий.

**Создание благоприятного психологического климата**, мотивационной установки, эмоционального настроя обучающихся во многом предполагает успешное проведение урока. Это может быть какое-то небольшое стихотворение, подсказывающее тему сегодняшнего урока или элементы психогимнастики. Также в организационную часть урока может быть включена речевая гимнастика и упражнения, корригирующие психофизические недостатки умственно-отсталых обучающихся. В речевую гимнастику входят короткие по содержанию динамичные стихотворные тексты, которые способствуют подготовке к работе артикуляционного аппарата. Проговаривание стихотворений с первых минут урока настраивает школьников на рабочий лад, создавая обстановку интересного речевого общения. Все коррекционно-развивающие упражнения проводятся кратковременно, в оживлённой обстановке. При этом осуществляется индивидуальный подход к обучающимся, в результате которого формируется эффект успешности каждого ребёнка. Введение данного этапа в структуру урока создаёт положительную мотивационную ситуацию к дальнейшему обучению и способствует плавному переходу к следующему этапу урока. Также необходимо включение в каждый урок мотивации на ведение здорового образа жизни, примеров для воспитания культуры здоровья, создание условий для личностного осознания ценности здоровья.

**Рациональная организация урока** – важная составная часть здоровьесберегающей работы. Здесь необходимо чередование различных видов учебной деятельности: актуализация опорных знаний, письмо, чтение, слушание рассказа учителя, рассматривание наглядных пособий, просмотр презентаций, видеофрагментов, ответы на вопросы, практические занятия и т.д. Нормой должно быть не менее 5-7 видов за урок, поскольку однообразность урока способствует утомлению обучающихся.

**Физкультурные минутки и физкультурные паузы** являются обязательной составной частью любого урока или занятия. Здесь следует обращать внимание на их содержание и продолжительность, на эмоциональный климат во время проведения и наличие желания у школьников их выполнять. Такие виды отдыха помогают снять усталость, эмоциональное напряжение, оживляют урок, предупреждают нарушения осанки.

 Физкультминутка как элемент двигательной активности предлагается обучающимся для переключения внимания на другой вид деятельности. Следует использовать различные виды физкультминуток: оздоровительно-гигиенические, физкультурно-спортивные подражательные, двигательно-речевые и т.д.

В состав упражнений для физкультурных минуток входят: упражнения по формированию осанки, укреплению зрения, мышц рук, отдых позвоночника, упражнения для ног, пальчиковая гимнастика, релаксационные упражнения для мимики лица, дыхательная гимнастика, психогимнастика.

На уроках математические представления, речь и альтернативная коммуникация и изобразительного искусства полезно проводить **пальчиковую гимнастику**, которая служит массажем для кистей рук, снимает напряжение с мышц рук, укрепляет мелкую моторику. Для этого я использую следующие упражнения.

1. «Капуста»

Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту трём-трём,

Мы капусту жмём-жмём. (Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.)

2. Имитируя игру на клавишах, танец пальчиков, движения на координацию (когда руки лежат на столе ладонями вниз и по команде учителя дети одновременно или по очереди поднимают и опускают сначала большой палец на обеих руках, потом указательный и т.д.)

Систематическое выполнение упражнений **дыхательной гимнастики** обеспечивает прекрасное лечебно -- профилактическое действие, дыхательная мускулатура обретает силу и выносливость, в организме нормализуется кровообращение. Дыхательная гимнастика снимает усталость головного мозга, очищает лёгкие, в результате чего во все уголки организма поступает кислород. Дыхательная гимнастика помогает мне обучать школьников правильно дышать.

Смена динамических поз положительно сказывается на работоспособности обучающихся. Часто использую учебную гимнастику, в основу которой положена всемирно известная методика доктора П. Денисова, разработанная на основе традиционных западных и восточных систем физического воспитания с использованием точечного самомассажа. Комплексы, на первый взгляд незатейливых, но очень эффективных упражнений помогают обучающимся с умственной отсталостью лучше запоминать учебный материал, концентрировать своё внимание, снимать усталость после длительной работы с учебником, стрессы и т.д.

Очень важна на каждом уроке **профилактика и коррекция нарушений зрения.** Зная, что в школьном возрасте орган зрения находится в стадии интенсивного развития и главной его особенностью является наличие так называемой дальнозоркой рефлексии, а наиболее физиологической нагрузкой для глаз является рассматривание удалённых предметов, я время от времени создаю на уроке предпосылки для интенсивного сосредоточения взгляда детей вдаль. Это позволяет снять напряжение с глазных мышц, долгое время работающих в режиме ближнего зрения.Упражнения выполняются сидя на стуле, спина прямая, руки лежат на коленях.

Использую гимнастику для глаз по методу Г.А. Шичко.

**Охранительный режим** обучения направлен на стабилизацию эмоционального тонуса и повышения уровня работоспособности обучающихся в классе. Поэтому на уроке необходимо наличие и выбор методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся; место и длительность применения ТСО, моторная плотность урока, обязательно наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, наличие эмоциональных разрядок, темп и особенности окончания урока.

На своих уроках я обеспечиваю вовлечение каждого обучающегося в процесс активного обучения, использую в образовательном процессе передовые педагогические технологии и знания возрастной психологии. Мои уроки отличает атмосфера психологического комфорта и сотрудничества, использование дидактического материала, тщательно подобранная наглядность, работающая на протяжении всего урока. Всегда уделяю пристальное внимание развитию речи обучающихся с умственной отсталостью, познавательной сферы и их самостоятельности. На уроках использую перфокарты, тестовые задания, индивидуальные карточки-задания, разнообразный яркий раздаточный материал, видеоуроки, что способствует развитию у детей с нарушенным интеллектом познавательной активности, способности к анализу и синтезу, формирует умение обобщать и делать выводы.

Большое внимание уделяю вопросам развития интеллектуальных и коммуникативных умений, самостоятельности обучающихся, что впоследствии позволяет им успешно адаптироваться в современном социуме.

Практика показывает, что создание образовательной среды, которая обеспечивает ликвидацию стрессообразующих факторов на уроке, индивидуальных подход к обучающимся, позволяющий создать для каждого ребёнка ситуацию успеха в любых видах деятельности, творческий характер образовательного процесса с использованием активных и разнообразных форм и методов обучения, рациональная организация двигательной активности позволяет повысить адаптивные возможности детского организма, а значит, стать средством сохранения и укрепления его здоровья.

**Литература**

1. Б.П. Брунов «Воспитание детей с проблемами в интеллектуальном развитии» Учебное пособие. Красноярск, - 2006г.

2. Никишов А.И., Шалаев В.Ф. «Методика обучения и воспитания обучающихся с интеллектуальными нарушениями».—Москва: «Просвещение», 2012г.

3. В.Г. Петрова, И.В. Белякова «Психология умственно отсталых школьников»: Учебное пособие.- М.: Издательский центр «Академия», 2012г. -160 с.