# «Здоровьесберегающие технологии в школе с детьми ОВЗ».

И одной из важнейших задач, стоящих перед школой, является сохранение здоровья детей. От того, насколько работа каждого учителя отвечает ***задачам здоровьесбережения,*** в конечном счете зависит результат ***влияния школы на здоровье учащихся.***

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, ЗДОРОВЬЕ - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Идя на урок, необходимо помнить, что в классе должен быть соответствующий микроклимат (нормальная температура, свежий воздух, рациональное освещение, отсутствие неприятных звуковых раздражителей), урок не должен быть однообразным и монотонным, методы и приёмы должны способствовать активизации инициативы и творческого самовыражения, должны иметь место оздоровительные моменты (физкультминутки, юмор, похвала). Не забывать высказывание Константина Ушинского: **«Учитель! Помни, твоя улыбка стоит тысячу слов».**

1.Большое значение имеет организация урока: чередование видов работ.

*Игра «Здравствуй»*

— Добрый день, мой милый друг (рукопожатие)
— Посмотри— ка ты вокруг (участники поворачивают головы из стороны в сторону).
Здесь есть ты (игроки кладут правую руку на плечо соседа).
Здесь есть я (правую руку участники кладут себе на грудь).
Будем вместе (каждый игрок обе руки ладонями соединяет с руками партнёра, руки необходимо держать на уровне груди)
Жить (каждый участник хлопает в ладоши),
Друзья (партнёры соединяют руки ладонями, держа их на уровне груди).

*Вежливые слова и здоровье.*

Учитель предлагает детям правильно списать с доски написанные там слова: *спасибо, пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи*.
Пусть дети подумают, что общего между этими словами, и продолжат список.
- Дети, слова, которые вы написали, называют волшебными. Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди, которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще друг другу: « Спасибо». Когда люди здороваются, они желают здоровья, а желания рано или поздно исполняются.

Давайте все вместе скажем:
- Я хочу быть здоровым!
- Я могу быть здоровым!
- Я буду здоровым!
Такая работа позволяет заинтересовать детей и создать хорошее настроение.

*2. Списывание текста о здоровье.*

«Здоровье всего дороже. Без труда нет добра! Терпенье даёт уменье. Терпенье и труд всё перетрут».
Или такой текст:
«Чистота- залог здоровья. Здоровье разум дарит. Кто долго жуёт, тот долго живёт. С курами ложись, с петухами вставай».

Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Они отражают национальные традиции. Хорошо, если бы дети с раннего возраста «впитывали» их и следовали им.

После краткого обсуждения пословицы учитель предлагает повторить её вслух всем вместе.

*3. На каждом уроке в любом классе необходимо проводить физкультминутки, гимнастику, делать игровые паузы, зрительную и, конечно, эмоциональную разгрузку.*

**Цель релаксации** — снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, танцы, заинтересованность чем- либо необычным, новым.

Если вы чувствуете, что обучающиеся устали, а впереди еще много работы или сложная задача, сделайте паузу, вспомните о восстанавливающей силе релаксации! Иногда достаточно 3-5 минут веселой и активной игры для того, чтобы встряхнуться, весело и активно расслабиться, восстановить энергию, не выходя из класса.

Сейчас я приведу примеры активных методов релаксации:

**Методы «Земля, воздух, огонь и вода»**

Учитель просит обучающихся по его команде изобразить одно из состояний – воздух, землю, огонь и воду.

**Воздух.**

Ученики начинает дышать глубже, чем обычно. Они встают и делают глубокий вдох, а затем выдох. Каждый представляет, что его тело, словно большая губка, жадно впитывает кислород из воздуха. Все стараются услышать, как воздух входит в нос, почувствовать, как он наполняет грудь и плечи, руки до самых кончиков пальцев; как воздух струится в области головы, в лицо; воздух заполняет живот, область таза, бедра, колени и стремится дальше – к лодыжкам, ступням и кончикам пальцев.

Ученики делают несколько глубоких вдохов и выдохов. Можно предложить всем пару раз зевнуть. Сначала это получается скорее искусственно, но иногда после этого возникает настоящий зевок**. Зевота –** естественный способ компенсировать недостаток кислорода. (Зевание может использоваться и по-другому: вы можете на первой встрече предложить зевать сознательно, чтобы группа быстрее «взбодрилась»).

**Земля.**

Теперь ученики должны установить контакт с землей, «заземлиться» и почувствовать уверенность. Учитель вместе с обучающимися начинает сильно давить на пол, стоя на одном месте, можно топать ногами и даже пару раз подпрыгнуть верх. Можно потереть ногами пол, покрутиться на месте. Цель – по-новому ощутить свои ноги, которые находятся дальше всего от центра сознания, и благодаря этому телесному ощущению почувствовать большую стабильность и уверенность.

**Огонь.**

Ученики активно двигают руками, ногами, телом, изображая языки пламени. Учитель предлагает всем ощутить энергию и тепло в своем теле, когда они двигаются подобным образом.

**Вода.**

Эта часть упражнения составляет контраст с предыдущей. Ученики просто представляют себе, что комната превращается в бассейн, и делают мягкие, свободные движения в «воде», следя за тем, чтобы двигались суставы – кисти рук, локти, плечи, бедра, колени.

***Примечание:*** Если учитель сам принимает участие в этом упражнении, помимо пользы для себя, он поможет также и неуверенным и стеснительным ученикам активнее участвовать в упражнении.

Многие релаксационные упражнения очень просты, а главное – абсолютно безвредны. Например, описанное ниже упражнения помогают быстро успокоиться и взять себя в руки.

**Дыхательное упражнение**

• Вдохните, медленно выдохните, затем также медленно сделайте глубокий вдох.
• Задержите дыхание на четыре секунды.
• Вновь медленно выдохните и медленно сделайте глубокий вдох.
• Задержите дыхание на четыре секунды и выдохните.
• Повторите эту процедуру шесть раз, и вы убедитесь, что стали спокойнее.

Упражнение **«Задуй свечу»**

• Сделайте глубокий спокойный вдох, набирая в легкие как можно больше воздуха.
• Вытянув губы трубочкой, медленно выдохните, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносите звук «у-у-у».
Повторите упражнение 5-6 раз.

Упражнение **«Ленивая кошечка»**

• Поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как кошечка. Почувствуйте, как тянется тело.
• Затем резко опустите руки вниз, одновременно на выдохе произнося звук «а!».
Также повторите упражнение несколько раз.
**Эффект этих упражнений** – в успокоении и избавлении от напряжения.

Следующий способ релаксации – это **мышечное расслабление.**
Данные упражнения подходят как взрослым, так и детям. Их можно выполнять вместе с учениками на любом уроке во время физкультминутки. Особенно подходят детям упражнения на расслабление мышц плечевого пояса и рук. Таким образом дети могут быстро и эффективно отдохнуть после напряжения, связанного с выполнением письменных работ. Любое упражнение повторяется 5-6 раз.

**Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев»**

• Примите исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают.
• Быстрым и непрерывным движением предплечья трясти кистями, как тряпочками (5-10 секунд).
Перед упражнениями полезно детям полезно крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

**Упражнение «Лимон»**

• Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.
• Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука.
• Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку.
Выполните это же упражнение левой рукой.
Выполнение упражнения с детьми может сопровождаться следующим стихотворением-инструкцией:

***Я возьму в ладонь лимон.***
***Чувствую, что круглый он.***

***Я его слегка сжимаю –***
***Сок лимонный выжимаю.***
***Все в порядке, сок готов.***
***Я лимон бросаю, руку расслабляю.***

Регулярное выполнение упражнений на расслабление помогает возбужденным, беспокойным детям постепенно стать более уравновешенными, внимательными и терпеливыми; заторможенные и скованные дети могут приобрести уверенность и бодрость.

Расслабляться можно не только с помощью дыхательных техник и упражнений на мышечную релаксацию. Возможно и расслабление через образы – так называемые визуализации **– зрительные представления.**

Наши образы имеют над нами магическую власть. Они могут быть деструктивными (разрушающими) и оказывать негативное влияние на нашу жизнь. Настойчиво лелея их в своем сознании, – например, представляя себя больным, беспомощным, несчастным, – мы действительно увеличиваем вероятность болезней и несчастий. Ведь каждый из нас действует в соответствии с имеющимся «образом себя». И если мы «видим» себя печальным или злым, то большую часть времени будем именно печалиться и злиться.

Но образы могут быть и позитивными, вызывающими состояние уверенности, спокойствия, радости, силы.

Например, для расслабления можно использовать следующие образы:

• Вы нежитесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело

• Вы качаетесь на волнах, и ваше тело чувствует покой и невесомость

• Вы лежите на нагретом песке - на берегу моря или океана, слышите легкий шум волн и ощущаете свет и тепло солнечных лучей.

Тексты упражнений на мышечную релаксацию с использованием **зрительных образов:**

**Упражнение «Птица, расправляющая крылья»**

• Представьте, что вы – птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление.

Повторите упражнение 5–7 раз.

**Упражнение «Раздувающийся шар»**

• Представьте, что у вас в руках туго надутый шар. Вы держите его в руках. Ощутите его упругую поверхность. Шар продолжает раздуваться, вы с трудом удерживаете его, потому что он рвется в высь. Ваши пальцы напряжены. Вы из последних сил удерживаете его. Представьте, что этот шар – ваша проблема. Отпустите его – пусть летит. Положите руки на колени. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох и длинный выдох. И еще раз вдох и длинный выдох. Дышите легко и спокойно. А теперь потянитесь всем телом и откройте глаза.

Несложные помогающие тексты педагог может составлять сам – и для «личного пользования», и в помощь школьникам. Главное – чтобы слова были позитивно окрашенными (избегайте частичек «не») и соответствующими ситуации. Например, можно использовать следующие внушения: «Я спокоен. Я уверен в себе. У меня все получится. Я смогу достичь своей цели». Или: «Я отдыхаю. Мое тело расслабляется. Мне тепло и спокойно».

Образы для релаксаций могут быть и более сложными. Некоторые упражнения похожи на целые путешествия, конечная цель которых – хорошее настроение и самочувствие.

Для релаксации можно выбирать спокойную музыку, хорошее влияние на организм оказывает прослушивание музыкальных композиций, не содержащих слов и разделенных друг от друга шумом прибоя. Такая музыка по-настоящему творит чудеса.

**«Снежинки»**

Вы попали в волшебный зимний лес. Чудесный морозный день. Вам приятно, вы чувствуете себя хорошо, дышите легко и свободно. Вообразите, что вы легкие, нежные снежинки. Ваши ручки легкие-легкие – это тонкие лучики снежинки. Ваше тело тоже легкое-легкое, как будто оно снежное. Подул легкий ветерок, и снежинки полетели. С каждым вдохом и выдохом вы все выше и выше поднимаетесь над волшебным лесом. Ласковый ветерок нежно гладит маленькие, легкие снежинки…. (пауза – поглаживание детей). Вам хорошо, приятно. Но вот пришла пора возвращаться в эту комнату. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза, улыбнитесь ласковому ветерку и друг другу.

На этом этапе урока можно провести пальчиковую гимнастику:

Приведу пример из своего опыта: на развитие мелкой моторики:

Написать кончиками пальцев буквы по бархатной бумаге, или просто нарисовать цветок или солнышко.

*4. Работа в группах.*

Дифференцируя задания, что тоже способствует сохранению здоровья, ребята работают в группах.

Ребята с высоким уровнем усвоения (условно 1-ая группа) составляет из предложений текст, а 2-ая группа из слов составляют предложения.

Все это способствует развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху ребят.

Можно предложить детям составить рассказ по картинке.

*5. Офтальмотренажор.*

Презентация с падающими снежинками.

*6.Работа в парах или группах.*

Картинки с предметами. Задание: выбрать картинки, в названиях которых есть разделительный мягкий знак. Записать их в тетрадь.

*7 Рефлексия.*

Если понравилось- солнышко, не очень - солнышко с тучкой, не понравилось- тучка.

Уважаемые коллеги, берегите себя, поменьше волнуйтесь и практикуйте релаксацию – это пойдёт всем на пользу.

Желаю вам:

- Никогда не болеть;
- Правильно питаться;
- Быть бодрыми;
- Вершить добрые дела.