*Хайбрахманова Гульшат Миргазияновна*

учитель начальных классов

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

 «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» муниципального образования

 (МКОУ «С(К)ОШ»)

ЯНАО, город Ноябрьск

**Применение здоровьесберегающих технологий в процессе обучения детей с ТМНР.**

Здоровьесберегающая технология – это **система образовательных, оздоровительных, корректирующих и профилактических мероприятий**, направленных на сохранение, укрепление и развитие духовного, эмоционального, интеллектуального, личного и физического здоровья обучающихся.

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

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

Актуальность данной темы заключается в том, что сохранение и укрепление здоровья, как во время непосредственной образовательной деятельности, так и в свободное время особенно важны для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Эти дети, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно-психического развития. Дети с нарушением интеллекта, у которых в результате органических поражений головного мозга наблюдается нарушение, особенно высших познавательных процессов (активного восприятия, произвольной памяти словесно-логического мышления, речи и др.). Для них характерно наличие патологических черт в эмоциональной сфере: повышенной возбудимости или, наоборот, инертности; трудностей формирования интересов и социальной мотивации деятельности. Дети с ТМНР – отдельная группа обучающихся. У этой категории обучающихся как правило не развита мелкая и крупная моторика, им тяжело управлять движениями пальцев рук и кистей, полученные навыки необходимо постоянно повторять и закреплять на каждом занятии. Обучающиеся забывают достаточно быстро ранее изученные действия. Тяжелые множественные нарушения развития вызывают значительные затруднения у детей в процессе обучения. Поэтому в работе с такими детьми важно помнить и соблюдать заповеди, сформулированные гениальным русским режиссером К. С. Станиславским: трудное надо сделать привычным, а привычное - легким и приятным.

Учитывая специфику контингента учащихся, мы стремимся обеспечить психологическую комфортность во время учебного процесса. При организации образовательной деятельности (проведение уроков) необходимо учитывать:

- обстановку и гигиенические условия в помещении;

-частую смену видов деятельности на занятии;

-среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности;

- рациональное распределение нагрузки по времени занятия;

-использование игровых форм работы;

-физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроках;

- создание благоприятной эмоциональной атмосферы.

От того, как организован урок, в основном и зависит состояние школьников, их возможность сохранять умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать утомляемость, усталость.

Признаками усталости учащихся могут быть:

-частая смена позы, потягивание;

-встряхивание руками, закрывание глаз, зевота; подпирание головы;

-ненужное перекладывание предметов;

-увеличение количества ошибок, задержка с ответом, непонимание вопроса.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов здоровьесбережения является создание благоприятного психологического комфорта на уроке, что решает задачу предупреждения утомления учащихся. Доброжелательная обстановка на уроке в сочетании с разумной требовательностью, внимание к каждому ребенку, позитивная реакция учителя на желания ученика, тактичное исправление ошибок, поощрение к самостоятельной деятельности — это приемы, которые необходимо активно использовать в работе с детьми. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить.

На уроке создаются условия для сохранения, восстановления потенциала здоровья через успешную деятельность. Именно успешность в учении способствует благополучному самочувствию ребенка в школе. А это достигается через создание для каждого возможности развиваться соответственно своим индивидуальным особенностям. При моделировании такого урока происходит обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка (темперамент, особенности познавательных процессов, состояние здоровья), дифференцированный отбор доступных видов учебной деятельности (словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т. д.), более частая смена деятельности, чем для нормально развивающихся детей.

Целесообразно использование разнообразных видов оздоровительных пауз, физкультминуток, упражнений для расслабления и контроля эмоционального состояния.

Потребность в двигательной активности обучающихся на уроке может реализовываться и посредством проведения физкультминуток. Во время проведения динамических пауз ребята могут сидеть за партой или стоять около ее, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу. Комплексы оздоровительных минуток подбираются в зависимости от содержания учебной нагрузки на данном уроке. Упражнения проводятся в различных формах: с музыкальным сопровождением, речевой зарядкой, стихотворным текстом и др. Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Включение физминуток (динамических пауз) и пальчиковых игр в структуру и каждого урока - необходимый компонент здоровьесберегающих технологий. Использование двигательных упражнений позволяет решить несколько задач:

способствует повышению речевой активности;

развивает речевые умения и навыки;

снимает напряжение, восстанавливает работоспособность;

активизирует познавательный интерес;

улучшает концентрацию внимания, снижает трудности переключения с одного вида деятельности на другой.

Каждое занятие рекомендуется начинать с артикуляционной гимнастики.

Основой формирования и коррекции речевых звуков является артикуляционная гимнастика. Она включает в себя упражнения необходимые для правильного произнесения звуков, а также такие необходимые упражнения, как отработка определенных положений губ, тренировка подвижности артикуляционного аппарата, правильное расположение языка.

Дыхательная гимнастика направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. Без правильного дыхания невозможно развить артикуляционный аппарат. При проведении дыхательной гимнастики тренируется дыхательная мускулатура, развивается артикуляционный аппарат, укрепляется физическое и психическое здоровье обучающегося, повышается работоспособность, развивается умение управлять собственным телом. На занятиях я широко использую игры и упражнения, направленные на развитие речевого дыхания, формирование длительного, направленного выдоха. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность. Гимнастика хорошо запоминается и после тренировки выполняется легко и свободно. Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

1. положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

2. способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;

3. улучшает дренажную функцию бронхов;

4. восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

5. исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Для дыхательных упражнений использую воображаемые предметы (понюхать цветок, попыхтеть, как паровоз) и раздаточный материал (вата, снежинки, листья и т.д.) Работу провожу в общепринятой последовательности согласно следующим разделам: Игры и упражнения на развитие речевого дыхания без участия речи. Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале гласных и согласных звуков. Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов, слов, предложений и фраз.

Хорошо себя зарекомендовала в коррекционной работе, методика логоритмических упражнений без музыкального сопровождения Е.А. Алябьевой. Это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы, направлен на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь – движение», расширение у детей словаря, что способствует совершенствованию психофизических функций, развитию навыков общения. “Рассказывание” стихов с помощью рук неизменно вызывает у детей живой интерес, повышает эмоциональный тонус.

 Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребенка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев. Позитивно влияет на развитие интеллекта.

Таким образом, роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и в частности речи, играет формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук. Развивая моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов.

Мимика человека тесно связана с артикуляцией. Развитию у обучающегося мимической и артикуляционной моторики способствует изображение различных эмоций на лице. Психогимнастика – идеальное средство для снятия эмоционального напряжения. Хорошо использовать психогимнастику непосредственно в образовательной деятельности. На занятии с детьми используются карточки с изображением эмоций, которые ребенок должен повторить. Помимо развития мимической моторики, ребенок также запоминает отрицательные и положительные эмоции и способы их выражения.
 Физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии, включают в себя укрепление здоровья ребенка, повышение двигательной активности, развитие основных движений. Для организации работы с детьми можно применять следующие несложные упражнения:

* зеркало – ребенок повторяет движение за педагогом, как бы отзеркаливая его (развивается внимание, координация движения)
* полоса препятствий (развивается общая физическая выносливость, координация движений. Ребенок учится думать, как ему преодолеть то или иное препятствие)

Арттерапия - отличный, увлекательный способ сохранить и укрепить психическое здоровье детей. Рисование увлекaeт детей, отвлекает от раздражителей, минимизирует негативные моменты, подключает эмоциональные резервы организма. Занятия с различными по структуре материалами привнесет нотку новизны в каждое занятие. Хорошо использовать в работе природный материал – глина, песок, хвоя. Помимо развитие мелкой моторики происходить стимулирование различных точек на пальцах рук ребенка, когда он, например, работает с колючей хвоей, или мягкой пластичной глиной. Занятие каждый раз увлекает ребенка новизной. Рисование на воде (техника Эбру) помогают снять нервное напряжение и подключить внутренние резервы организма.

Для того чтобы снять напряжение мелкой мускулатуры пальцев, необходимо включать в занятие упражнения на развитие мелкой моторики. Стимулирование акупунктурных точек кистей рук оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. Перебирание крупы, игры с прищепками, пальчиковая гимнастика и т.д. помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Кисти рук постепенно приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, что облегчает овладение навыками письма в дальнейшем

Сказка – любимый детьми жанр. Сказкотерапия используется для психотерапевтической и развивающей работы. Слушание сказок увлекает ребенка, настраивает его на позитивный лад. Сказки можно проигрывать в домашнем театре (пальчиковые куклы, книжки липучки с изображением сказок). Прослушивание и проигрывание сказок не только положительно влияет на ребенка в психическом плане, но и развивает моторику, память, воображение, альтернативную коммуникацию.

Еще одна полезная терапия в работе с детьми с ТМНР – су-джок терапия. Доказанная эффективность су-джок терапии показывает необходимость включения ее в каждое занятие. Воздействие на аккумптурные точки является очень хорошей системой самооздоровления. Сочетание су-джок терапии с проговариванием упражнений по коррекции звуков дает хорошие результаты и повышают эффективность коррекционных занятий.

Нейрогимнастика улучшает у ребенка внимание, память, процессы письма. Снижает утомляемость. Существует несколько видов нейрогимнастики. Например, кинезиологическая коррекция, при которой ребенок выполняет не синхронное упражнение каждой рукой одновременно. Развивается координация, мышление, память. Нейродорожки – упражнение, в котором ребенок прорисовывает определенные линии двумя руками.

 Для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке использую схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, впереди, слева, справа, сзади на стенах. Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация; развитие зрительно-моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве, в т. ч. реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т. п.).

Известно, что в процессе учебной деятельности система зрительного анализатора испытывает сильную нагрузку, что приводит к общей утомляемости учащихся. С целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного восприятия и познания мира на уроках по всем предметам я применяю картину-панно, которую располагаю на одной из стен класса, на котором с помощью специальных картинок и карточек разворачивается сюжет урока. Это даёт возможность практически «бескнижного» обучения, снижая нагрузку на зрение.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Гимнастика для глаз является средством профилактики нарушений зрения. При ее проведении я применяю наглядный материал, обучающий показ упражнения.

 Из практического опыта работы с детьми с ТМНР, можно сделать выводы, что применение здоровьесберегающих технологий, используемых при обучении, способствуют обеспечению эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе взаимодействия, общения со сверстниками и взрослыми, оказывают положительное влияние на общее развитие детей.

 У обучающихся улучшается тактильно-двигательное, слуховое и зрительное восприятие, дети более продолжительное время могут удерживать внимание, воспитывается усидчивость, появляется элементарная игровая и учебно-практическая деятельность.

У них развиваются и закрепляются функционально важные навыки, необходимые для использования в повседневной жизни, появляется уверенность в движениях, в своих силах, дети становятся более самостоятельными, а, значит, улучшается качество их жизни.

Список литературы

1. Логоритмические занятия в детском саду. Картушина М.Ю. М.:ТЦ Сфера, 2005.
2. Акимова М.К., Козлова В.Т. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников. Учет и коррекция. – М.: Просвещение, 2002.
3. Технология раскрепощенного гармоничного развития ребенка в учебном процессе В.Ф.Базарного: практическое пособие. Рощина Г. О.– Ярославль: ГОАУ ЯО ИРО, 2012.
4. Дополнительные общеобразовательные программы для детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития / Под ред. В. Н. Асикритова, Т. А. Алексеевой, Е. Ю. Коржовой. –СПб.: ЛЕМА, 2015.