ОГКУЗ «Братский областной

Специализированный дом ребенка г. Братск

О.Л. Забурнягина

**Использование здоровьесберегающих технологий в**

**работе с детьми с ОВЗ и детьми-инвалидами в доме ребенка**

В России сложилось единое образовательное пространство, интеграция стала ведущим направлением в воспитании и обучении детей и детей с ОВЗ. Дети с ОВЗ и инвалидностью должны быть вовлечены в социум и имеют право на равные образовательные возможности и безбарьерную среду существования.

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. Им свойственны эмоциональная возбудимость, двигательное беспокойство, неустойчивость и истощаемость нервных процессов, легкая возбудимость, заторможенность, отсутствие длительных волевых усилий и т.д. Поэтому воспитателю группы, музыкальному руководителю и другим педагогам, работающим с такими детьми, приходится исправлять не только дефект, но и нормализовать психическое и физическое состояние ребенка. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного образования.

Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни было и остается одним из основных направлений в доме ребенка.

Перед педагогами Дома ребенка стоят следующие задачи:

- способствовать сохранению и укреплению здоровья детей;

- создать условия для своевременного и полноценного психического развития детей;

- формировать у детей элементарные знания, умения и навыки здорового образа жизни;

- обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период раннего и дошкольного детства.

Здоровый ребенок, если его правильно воспитывают, эмоционален, ест с аппетитом, деятелен. Для этого необходимо создать у ребенка,как говорил А. С. Макаренко, «привычку к определенному часу», т.е. правильно организовать режим дня. Правильное проведение режимных процессов является необходимым условием не только полноценного физического развития детей, но и их жизнерадостного настроения, хорошего аппетита, спокойного и глубокого сна.

Главное назначение здоровьесберегающих технологий – объединить педагогов, психолога, медицинских работников и, самое главное, - самих детей на сохранение и укрепление здоровья.

В качестве средств, позволяющих, решить поставленные задачи применяются:

* Специально организованные мероприятия для обучения детей элементарным приемам здорового образа жизни:

- оздоровительная гимнастика;

- специально организованные занятия физкультурой;

- массовые оздоровительные мероприятия;

- разные виды массажа;

- элементы упражнений йоги;

- привитие детям гигиенических навыков;

- упражнения для глаз;

- выход на природу;

- экскурсии;

- ходьба на лыжах для детей с 2 до 4 лет.

* Динамические паузы. Проводятся во время занятий в течение2-5 минут. По мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятий.
* Двигательная активность. Ведущее место на прогулке отводится играм, преимущественно подвижным: они способствуют развитию основных движений, снятию умственного напряжения, воспитанию моральных качеств. Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой и средней степени подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, его индивидуальными особенностями, местом и временем её проведения. Вначале это игры с простыми правилами. Например , игра «Самолеты»,в которой дети выполняю три действия – «заводят мотор», «летят», «приземляются». К концу года игры более сложные. Например «Курочка-хохлатка», в которой правила усложняются, роль «курочки» и «кошки» уже могут брать на себя дети. Кроме подвижных игр с сюжетным содержанием проводятся игры, которые включают основные движения. «Солнышко и дождик».
* Пальчиковая гимнастика. Проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Проводится в любой отрезок времени.
* 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.
* Гимнастика после дневного сна проводится ежедневно в течении 5 минут. В ее комплекс входят упражнения в кровати на пробуждение, на коррекцию плоскостопия, на воспитание правильной осанки. Для профилактических целей был изготовлен коврик-дорожка с пуговицами. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Дорожка прекрасно массажирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связки стопы, защищая организм в целом. В летнее время в жаркую погоду дети гуляют на участке босиком.
* Физкультурные занятия – проводятся 3 раза в неделю в течении 15-20 минут. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Занятия организуются в игровой форме, немного фантазии – и достаточно сложная для малышей деятельность превращается в увлекательное дело. Во время занятий учитываем разную степень их подвижности, дифференцированно подходим к дозировке физических упражнений.

Реализуем здоровьесберегающие технологии в тесном взаимодействии с другими специалистами:

* Технологии музыкального воздействия (совместно с музыкальным руководителем) – в различных формах физкультурно-оздоравительной работы. Музыкальный руководитель помогает подобрать репертуар музыки для подвижных игр, релаксирующей музыки для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.
* Цветотерапия (во взаимодействии с педагогом-психологом). Например, при проведении интегрированного занятия 9физическое развитие + художественно- эстетическое развитие), во второй половине после физических упражнений используются элементы цветотерапии – беру краску с двумя успокаивающими цветами (голубой и зеленый),предлагаю детям нанести краску на ладошку и отпечатать ее на листе бумаги. Это способствует развитию моторики рук; закаливанию (взаимодействие с водой); а также способствует расслаблению после активных физических упражнений. Или по окончании утренней гимнастики предлагается детям упражнение-релаксацию: лечь на постеленный зеленый ковер, закрыть глаза, представить себя на зеленой летней лужайке.

Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с ОВЗ и детьми-инвалидами позволило достичь повышения качества работы, которое выразилось в следующих результатах:

- значительно снизился уровень заболеваемости.

- увеличилось количество детей, имеющих соответствующий возрасту уровень физического развития.

-увеличилось количество детей, имеющих высокий уровень представлений о здоровом образе жизни.

-у детей появился устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Таким образом, каждая из рассмотренных видов деятельности имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка привычку к здоровому образу жизни.

Литература

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. Издательство «Юрайт» --2017.
2. Николаева Е.И., Федорук В. И., Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада//под ред. Н.Б.Кондратовской. – СПб.: Детство – Пресс. – 2014.