



*Здоровьесберегающие  
технологии, как  
необходимый аспект в  
обучении и воспитании детей  
с ОВЗ*



*«Чтобы сделать  
ребёнка умным и  
рассудительным,  
сделайте его крепким и  
здоровым»  
Ж.-Ж. Руссо*

## *«Здоровьесберегающие технологии, как необходимый аспект*

*в*

### *обучении и воспитании детей с ОВЗ»*

*❖ При обучении детей с ОВЗ требуется систематическая работа по сохранению и укреплению здоровья детей. Сегодня не вызывает ни у кого сомнения необходимость комплексного подхода к организации здоровьесберегающего пространства в образовании для детей с ОВЗ. В начальной школе внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи – сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни. Поэтому вовремя начатое и правильно организованное обучение таких детей, укрепление их психического здоровья позволят предотвратить или минимизировать эти вторичные по своему характеру нарушения.*





## Цель:

- *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.*

## Задачи:

- *Формировать убеждения о здоровом образе жизни и о здоровье как самой главной ценности человека*
  - *сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к ЗОЖ;*
- *проведение уроков с учетом здоровьесберегающих технологий.*



# Технологии сохранения и стимулирования здоровья:



Динамические паузы способствуют снижению утомляемости у детей между двумя видами образовательной деятельности.

Физкультминутки провожу во время проведения организованной образовательной деятельности, их длительность составляет 3-5 минуты; они проводятся в форме разнообразных комплексов физических упражнений (6-8 упражнений) с выходом из-за столов.

## Артикуляционная гимнастика.

Целью артикуляционной гимнастики является выработка правильных, полноценных движений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков. Артикуляционную гимнастику целесообразно проводить с детьми начиная с трехлетнего возраста. Желательно отводить на артикуляционные упражнения от 3-5 минут ежедневно в младшем дошкольном возрасте, до 10-12 минут ежедневно для детей старшего дошкольного возраста.

Каждый комплекс должен включать от четырех до восьми упражнений (соответственно возрасту детей, но не должен превышать рекомендованной продолжительности).

Подвижные и спортивные игры являются важнейшим ежедневным занятием с детьми с ОВЗ. Предусмотренные планированием игры провожу на утренних и вечерних прогулках в соответствии со временем года. Игры способствуют не только развитию игровых навыков ребенка, но и служат формированию здоровья детей.





Релаксация – специальный метод, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник. Способствует снятию напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.



Пальчиковая гимнастика направлена на повышение работоспособности коры головного мозга, развитие активной речи ребенка. Рекомендуются детям с речевыми проблемами.

Гимнастика ортопедическая рекомендуется детям с плоскостопием и нарушениями осанки в качестве профилактики болезней опорно-двигательного аппарата. Провожу в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

**Дыхательная гимнастика** - это система упражнений на развитие речевого дыхания.

*Дыхательная гимнастика направлена на решение следующих задач:*

- насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме;*
- повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы;*
- нормализации и улучшение психоэмоционального состояния организма;*
- развитие силы, плавности и длительности выдоха.*

### **Артикуляционная гимнастика.**

*Целью артикуляционной гимнастики является выработка правильных, полноценных движений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков. Артикуляционную гимнастику целесообразно проводить с детьми начиная с трехлетнего возраста. Желательно отводить на артикуляционные упражнения от 3-5 минут ежедневно в младшем дошкольном возрасте, до 10-12 минут ежедневно для детей старшего дошкольного возраста.*

*Каждый комплекс должен включать от четырех до восьми упражнений (соответственно возрасту детей, но не должен превышать рекомендованной продолжительности).*



Упражнения для глаз провожу с целью :

- укрепления глазных мышц нарушений зрения, переутомления;
- снятия напряжения;
- общего оздоровления зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Для проведения не требует специальных условий.

Любая гимнастика для глаз проводится стоя, при выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе). Длительность 2 — 4 мин.

**Физминутка для глаз.**





**Сказкотерапия.** Многие игровые технологии, применяемые на занятиях, сопровождаю сказками, которые придумываю сама и дети, дополняя фантазии друг друга. Это способствует освоению навыков общения, целенаправленного слухового восприятия, развитию мышления, речи, памяти. Учитель должен создать такие условия, при которых ребенок, работая со сказкой (читая, придумывая, разыгрывая, продолжая, учится находить решения своих жизненных трудностей и проблем. Возможны как групповые, так и индивидуальные формы работы.





**Вывод:** Использование мною  
вышеперечисленных  
здоровьесберегающих технологий  
при проведении коррекционно-  
развивающей работы с детьми с  
ОВЗ способствует:

- повышению работоспособности,  
выносливости детей;
- развитию психических процессов;
- формированию, развитию  
двигательных умений и навыков;
- развитию общей и мелкой  
моторики;
- и в итоге способствует социальной  
адаптации детей с ОВЗ.

*Спасибо за  
Внимание!*

