

II окружная научно-практическая конференция
«От науки к практике: опыт работы с детьми с ОВЗ»

Секция 5: «Применение интерактивных технологий и реабилитационного оборудования в коррекционно-развивающей работе с обучающимися с ОВЗ и детей-инвалидов».

Тема: «Здоровьесберегающие технологии в физическом развитии детей с ОВЗ»

Автор: Клинкова Елена Ивановна
Воспитатель ГБОУ школа-интернат г.о. Отрадный

2023 год

Здоровьесберегающие технологии в физическом развитии детей с ОВЗ

Каждый педагог и воспитатель, работая в учебно – воспитательном учреждении с обучающимися младших классов с ОВЗ, должен не только учить и воспитывать обучающихся, но и научить их заботиться о своем здоровье. Выполнять данные правила помогают прочно вошедшие в образовательную среду современные здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии, по мнению, Сонькина В.Д. – это:

- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного и физического процесса (в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям обучающихся;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

«Только при таком подходе может быть реализован принцип – здоровье через учебное и физическое развитие детей с ОВЗ».

Все здоровьесберегающие педагогические технологии условно можно разделить на три группы: «технологии сохранения и стимулирования здоровья», «технологии обучения здоровому образу жизни», «коррекционные технологии».

Учебно - воспитательный материал, начиная с начальной школы по любой программе, предоставляет возможность учителю, а также воспитателю прямо на занятиях формировать у обучающихся с ОВЗ навыки здорового образа жизни, давать детям знания об организме человека, учить их беречь и укреплять собственное здоровье.

1.«Технологии сохранения и стимулирования здоровья»:

- физкультминутки – динамическая пауза для профилактики переутомления на занятиях;

- пальчиковая гимнастика – тренировка тонких движений пальцев и кисти рук;
- артикуляционная гимнастика – упражнения для формирования правильного произношения;
- гимнастика для глаз – упражнения для снятия глазного напряжения;
- дыхательная гимнастика – упражнения направленные на укрепление дыхательной мускулатуры, улучшения состояния учащегося;
- релаксация – упражнения на восстановление равновесия между процессами возбуждения и торможения, снижения двигательного беспокойства;
- гимнастика ортопедическая – система упражнений, направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

2. «Технологии обучения здоровому образу жизни»:

- система упражнений, направленная на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц;
- точечный массаж – проводится в осенне-зимний период для профилактики простудных заболеваний;
- коммуникативные игры – игры направленные на развитие коммуникативных навыков детей.

3.«Коррекционные технологии»:

- технология музыкального воздействия – музыкальное сопровождение, которое способствует коррекции имеющихся проблем в развитии, в процессе двигательной деятельности;
- сказкотерапия – используют для психологической и терапевтической помощи;
- технология коррекции поведения – игры с правилами, игры-соревнования, психотехнические освобождающие игры;
- психогимнастика – упражнения по специальным методикам;
- речевая гимнастика – упражнения на развитие грамотной речи без движений.

При комплексном использовании различных технологий можно добиться хороших результатов в повышении мотивации к учебно-познавательной деятельности обучающихся и в физическом развитии детей с ОВЗ.

К этой работе нужно привлекать и родителей. С родителями проводить беседы и практические занятия по обучению приемам формирования здорового образа жизни. Мы должны давать детям и родителям конкретные рекомендации по сохранению здоровья, учить, ими пользоваться, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье и благоговения перед жизнью. Доводить до их сознания мысль о том, что если они хотят жить долго и счастливо, то должны выбирать здоровый образ жизни.

Предлагаю элементы некоторых видов технологий, с помощью которых я прививаю своим воспитанникам полезные привычки и навыки благотворного воздействия на организм с целью поддержания двигательной и умственной активности, лучшей адаптации в социуме. Все виды технологий, используемые мною, сопровождаются движениями и имеют музыкальное сопровождение.

Зарядка-релаксация:

Напряженье улетело,
И расслаблено все тело.
Будто мы лежим на травке,
На зеленой мягкой травке.
Греет солнышко сейчас,
Руки теплые у нас.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Нам понятно, что такое
Состояние покоя.

Дыхательная гимнастика:

На одном вдохе произнести 5-10 звуков «ф», делая между ними короткие промежутки. Затем произносится скороговорка: «Водовоз вез воду из водопровода» или другие.

Гимнастика ортопедическая:

Для начала по порядку – утром сделаем зарядку! И без всякого сомненья.

Есть хорошее решенье – бег полезен и игра. Занимайся, детвора!

Чтоб успешно развиваться, нужно спортом заниматься.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Нам полезно, без сомненья все, что связано с движеньем.

Вот, поэтому, ребятки, будем делать мы зарядку.

Станем прямо, ноги шире, мяч поднимем – три-четыре,

Поднимаясь на носки, все движения легки.

Все движения разучим. Станем крепче мы и лучше.

Будем прыгать высоко, как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут гибкость нам развить немного

Будем чаще наклоняться приседать и нагибаться.

Коммуникативные игры:

Добрые слова не лень

Повторять нам трижды в день.

Кузнецу, ткачу, врачу –

С добрым утром! – я кричу.

Добрый день! – кричу я вслед

Всем, идущим на обед.

Добрый вечер! – так встречаю

Всех, домой спешащих к чаю.

Психогимнастика:

Ученики встают парами, лицом поворачиваются друг к другу. Один ученик раскрывает ладони, другой – накрывает их. «Дети посмотрите ласково в глаза друг другу, чтобы ваши ладошки потеплели. Вы почувствовали тепло рук? А

теперь по очереди скажите несколько слов друг другу, но нежно и ласково, чтобы ваши ладошки потеплели еще больше...»

Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс – это одно из самых важных и доступных условий для сохранения здоровья обучающихся с ОВЗ.

Воспитательные задачи, которые должен ставить перед собой воспитатель, работающий с детьми с ОВЗ:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Выбатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.
3. Воспитывать положительные черты характера.
4. Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой.
5. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.
6. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.
7. Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

Все эти задачи в группе с младшими школьниками с ОВЗ выполняются благодаря календарно-тематическому плану в воспитательной работе.

Используемая литература:

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2007.
2. Мухаметова Ф.Г. Здоровьесберегающие технологии в классах коррекционно-развивающего обучения // «Начальная школа», 2006, № 8.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., 2011;
4. Бутова С.В. Оздоровительные упражнения на уроках / С.В.Бутова //Начальная школа.- №8.- 2016.