**ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОЙ И ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЯХ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС НОО ОВЗ**

*А. Г. Платонова*

*«Чебоксарская НОШ для обучающихся с ОВЗ № 1»*

*Минобразования Чувашии,*

*г. Чебоксары*

[*ana2130@mail.ru*](mailto:ana2130@mail.ru)

**Аннотация.** Статья посвящена вопросу применения здоровьесберегающих технологий с детьми с ОВЗ. Рассмотрены виды здоровьесберегающих технологий и описан опыт их применения. Автор подчеркивает, что использование здоровьесберегающих технологий дает возможность добиваться высоких образовательных результатов.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровьесберегающие технологии, физкультминутки.

Здоровье человека – одна из актуальнейших тем на сегодняшний день. По медицинским статистическим данным у каждого третьего первоклассника имеется какое-либо заболевание или отклонение. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в статье 41 отмечено, что «организация охраны здоровья обучающихся (за исключением оказания первичной медико-санитарной помощи, прохождения медицинских осмотров и диспансеризации) в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, осуществляется этим организациями.

В своей статье хочу остановиться на здоровьесберегающих технологиях в учебной и внеурочной деятельности, именно они направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

В нашей школе обучаются 68 детей с тяжелыми нарушениями речи. У значимой части обучающихся имеются сочетанные нарушения. Например, тяжелое нарушение речи + нарушение слуха или зрения. Здоровьесберегающие технологии создают максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех участников образовательных отношений.

Разнообразные виды здоровьесберегающих технологий в начальной школе можно объединить в *три блока:*

* направленные на соблюдение гигиенических требований;
* организующие рациональную физическую активность;
* психолого-педагогические технологии.

**Первый блок: обеспечение оптимальных гигиенических условий.**В первую очередь в классе поддерживается комфортная температура. До начала уроков и во время прогулки проводится сквозное проветривание. После каждого урока ученики выходят в коридор, класс также проветривается.Учебный кабинет оснащен достаточным уровнем освещения. В классе и в коридоре проводится кварцевание, 2 раза в день – влажная уборка. Все эти требования содержатся в нормах СанПиН.Важное значение имеет распределение учебной нагрузки. Наиболее сложные предметы (математика, русский язык) проводятся 2-3 уроком, когда организм ребенка находится в наибольшей активности. Последними уроками проводятся более легкие предметы (технология, музыка, изобразительное искусство). Продолжительность урока – 40 минут.

**Второй блок: рациональная физическая активность.**До начала уроков проводится утренняя танцевальная разминка в классе. После первого урока проводится общешкольная разминка в коридоре,3 раза в неделю - уроки физкультуры, 1 раз в неделю – логоритмика. После уроков дети выходят на прогулку, где организуются совместные подвижные игры. Во внеурочной деятельности дети посещают кружки по спортивно-оздоровительному направлению «Веселая ритмика», «Здоровейка».

Педагоги также контролируют правильную посадку детей за партой, что позволяет сохранить здоровую осанку и зрение. На каждом уроке обязательно проводятся физкультминутки. Продолжительность – 2-3 минуты. Комплекс состоит из 1-2 упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводится не реже 1 раза в две недели. Содержание упражнений зависит от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий проводятся упражнения: движения рук, сжимание и разжимание пальцев. Физкультминутки делятся на группы, каждая из которых содержит определенные упражнения, направленные на снятие усталости. Танцевальныефизкультминутки особо любимы детьми, так как выполняются под веселую детскую музыку, движения произвольные. Оздоровительные физкультминутки используются для активизации мыслительной деятельности, с применением точечного массажа, например, рисование руками в воздухе горизонтальных восьмерок, качание головой. Гимнастика для глаз. Например, вертикальные движения глаз вверх-вниз, горизонтальные вправо-влево, вращения глазами по часовой стрелке и против, игра «день-ночь», закрыть глаза и представлять по очереди цвета радуги и т.д. В *ритмических* физкультминутках движения должны быть более четкими, отработанными, выполняются под счет. Общеразвивающие упражнения **–** этотрадиционная гимнастика, которая выполняется под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Подвижные игры. Это могут быть игры с мягким мячом. Игра может проходить в виде закрепления изученного материала по аналогии игры «Съедобное – несъедобное». Двигательно-речевые физкультминутки**.** В эту группу входят дыхательная и артикуляционная гимнастика. Дети коллективно читают (поют) небольшие, веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их. Например, «Задуй свечу», «Надуй шарик». Пантомимическая гимнастикасвязана с подражанием животным, птицам. Например, петушок гордый, кошка ласковая, лиса хитрая. Дидактические игры с движениямивключают в себя элементы мыслительной деятельности и упражнения, направленные на снятие усталости с определенной группы мышц, например: «Сколько будет 3+2, столько раз присесть». Психогимнастика способствует снятию физического и психического напряжения, созданию благоприятной эмоциональной атмосферы в классе. Например, чередование веселья и грусти при помощи мимики. Пальчиковая гимнастика воздействует на мелкую моторику рук, развитие и коррекцию зрительно-моторной координации, пространственно-образного мышления. Пальчиковые игры - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Например, «Солим капусту», «Здравствуй, пальчик», «Пальчики замерзли» и другие.

**Третий блок: психолого-педагогические технологии.** Большое значение имеет положительный эмоциональный настрой учеников во время урока. Для этой цели необходимо повышение эмоционального наполнения учебных занятий, их привлекательности, смена деятельности обучающихся, оптимизация процесса взаимодействия педагога и учеников. В начале урока проводится короткая беседа или игра, направленная на формирование положительного настроя. На уроках часто используется прием переключения внимания. Это разнообразные игровые ситуации, звуковые сигналы, задания со сменой деятельности, задания на быстрое реагирование. Переключение деятельности для коррекции эмоций скуки или боязни осуществляется как при помощи слов, так и при использовании цвета, музыки, жестовых сигналов, включения в работу предметов, наглядных пособий. К формам переключения деятельности на уроках относятся физкультминутки, крылатые фразы, мудрые мысли, игры - разминки, кричалки, юмористические или поучительные картинки.Важен также доброжелательный тон педагога. Учитель не критикует учеников, не сравнивает их между собой, за ошибки не ругает. Каждому ученику необходимо дать возможность высказать свое мнение, доказать свою точку зрения. В первом классе дети обучаются по безоценочной системе.

Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий позволяет увеличить число положительно переживаемых эмоций учеников, помогает снять физическое и психоэмоциональное напряжение, приводит к повышению умственной и физической работоспособности в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности, способствует возрастанию речевой активности детей, ведет к снижению заболеваемости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002
3. Советова Е.В. Эффективные образовательные технологии. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007
4. Середина, Л.В. Психологическая комфортность урока – элемент здоровьесберегающей педагогической технологии /Л.В. Середина //Начальная школа, 2010
5. Андреева И.Г. Сохранение и укрепление здоровья школьников – актуальное направление развития содержания образования на этапе инновационного становления России/И.Г. Андреева //Стандарты и мониторинг, 2011