

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Республики Саха (Якутия)  
«Республиканская специальная (коррекционная) школа-интернат  
для незлышащих обучающихся»

Физкультминутки, как элемент здоровьесберегающих технологий  
в воспитании детей с ОВЗ.

Выполнили воспитатели младшего звена  
ГКОУ РС(Я) РС(К)ШИНО  
Егорова Анна Ильинична  
Пахомова Галина Васильевна

### Использование здоровьесберегающих технологий.

В соответствии с Законом «Об образовании» №273 – ФЗ здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

В настоящее время медицинские работники констатируют значительное снижение числа абсолютно здоровых детей, стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, резкое увеличение доли патологии нервной системы, сердечно - сосудистой и пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата.

Ухудшение здоровья детей, связанное с недостатком двигательной активности, неправильным питанием обучающихся, несоблюдением гигиенических требований в организации учебного процесса, отсутствием у обучающихся элементарных знаний о том, как стать здоровыми, современные гаджеты, которые действительно могут навредить и физическому, и психологическому здоровью ребенка.

Здоровье ребенка, его адаптация к жизни в обществе во многом определяется окружающей средой. А для ребенка старше 6 лет, такой средой является, прежде всего, школа. Поэтому здоровьесберегающие технологии стали приоритетными для современного образования, причем, здоровье понимается не только как хорошее физическое состояние, учитываются и такие факторы, как психическое, нравственное, социальное, эмоциональное, духовное здоровье. И задача педагога — не просто вести занятия в чистом классе, следить за осанкой и проводить физкультминутки, а создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую Личность.

Цель современной школы - подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни. Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников.

Мероприятия по здоровьесбережению воспитанников планируем с учетом требований основной образовательной программы.

Цель нашей работы - сохранять и укреплять здоровья детей.

Ожидаемые результаты:

- Повышение приоритета здорового образа жизни;
- Повышение функциональных возможностей организма;
- Приобретение умений, навыков, позволяющих правильно вести себя в экстремальных ситуациях, формирующих устойчивую потребность быть физически и психически здоровым.

При анализе состояния здоровья наших воспитанников в школе-интернате оказалось, что большинство наших детей, кроме основного диагноза имеют отклонения в здоровье: пониженное зрение, нарушения опорно-двигательного аппарата, сколиоз,

отклонения в психическом развитии, ожирение, очень повышенная утомляемость в занятиях и т.д. Возникла необходимость в том, чтобы продумать условия и организацию учебно - воспитательного процесса. От его правильной организации зависит функциональное состояние школьников, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность детей заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний.

В связи со спецификой воспитания и обучения незлых детей, наши воспитанники вынуждены проводить в условиях интерната весь учебный год. И поэтому забота о здоровье школьников почти полностью возложена на учителей, медиков и воспитателей школы-интерната.

В систему оздоровительной работы включаем следующие здоровьесберегающие технологии, физкультурно - оздоровительные мероприятия: соблюдение режима дня, утренняя зарядка, физкультминутки, танцевальные физминутки, соревнования, подвижные игры на свежем воздухе, конкурсы, содействующие физкультурному образованию, здоровью, и удовлетворяющие биологическую потребность детей в движении, что способствует укреплению здоровья детей, позволяют отдохнуть после умственного труда.

Традиционными стали соревнования между классами «Наши солдатики», «Веселая эстафета», «Веселые старты», выход на природу с подвижными играми на природе «Золотая осень», «Встреча лета». Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий во внеклассной работе учащиеся получают возможность расслабиться психологически и физически после интенсивной учебной деятельности, почувствовать радость пребывания в школе, классе. Этому способствовали мероприятия, отраженные в плане воспитательной работы.

Мы ежедневно проводим в интернате утреннюю зарядку, которая дает детям хороший заряд бодрости, положительных эмоций, способствует формированию правильной осанки, воспитывает привычку регулярно заниматься утренней зарядкой, спортом. Коллективное выполнение физических упражнений до начала занятий дисциплинирует, организует, сплачивает обучающихся, повышает их работоспособность.

Также включаем дыхательные упражнения в утреннюю гимнастику. Дыхательные упражнения в первую очередь развивают речевое дыхание, что особенно важно для наших детей с нарушением слуха. Правильное дыхание способствует развитию речи, так как –это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, силу и правильное распределение выдоха, способствует координации дыхания и артикуляции, что благоприятно влияет на развитие речевых возможностей.

Особое внимание уделяем на физкультминутки, как часть системы здоровьесберегающих технологий. Широко используем их своей работе на занятиях и при выполнении домашних заданий.

Физкультминутки снимают усталость, дают отдых мышцам, органам зрения, улучшают эмоциональное состояние детей, тем самым активизируют познавательный интерес детей.

Цель проведения:

- Повысить работоспособность детей. ( профилактика утомление, нарушение осанки, зрения)
- Обеспечить кратковременный активный отдых.  
Основные требования к проведению физкультминуток.
- Проводим физкультминутки в чистом, хорошо проветриваемом и освещенном помещении.
- Физкультминутки должны быть разными по содержанию и по форме и интересны воспитанникам. Можно проводить в форме общеразвивающих упражнений, танцевальных движений, выполнение движений под стихотворный текст.
- Физкультминутки должны проводиться систематически. Продолжительность обычно составляет от 1 до 5 минут.

В своей работе мы используем следующие виды оздоровительных физкультминуток.

- Упражнения для снятия утомления;
- Для кистей рук;
- Гимнастика для глаз;
- Дыхательная гимнастика.

Нашим детям нравится двигательно-речевые физкультминутки. Коллективно читают стихи и одновременно выполняют различные движения. Особо любимы детьми танцевальные физкультминутки под музыку. Всеми обожаемые танцевальные физкультминутки позволяют дать детям хороший заряд бодрости, положительных эмоций.

А нашим младшим воспитанникам особое внимание уделяем упражнениям для кистей и пальцев рук. Тренировка движений пальцев и кистей рук является стимулирующим фактором речевого развития (что очень важно для детей с нарушениями слуха).

- Упражнения для кистей и пальцев рук способствуют:
  - стабилизация эмоционального состояния (снятие стресса, успокоение центральной нервной системы);
  - развитие мелкой моторики и тактильной чувствительности, следовательно, ребёнок учится прислушиваться к своим ощущениям;
  - влияние на развитие центра речи в головном мозге ребёнка;
  - улучшение циркуляции крови;
  - активизация нервных окончаний, находящихся на кончиках пальцев.

- Оздоровительно- гигиенические физкультминутки;

Их можно выполнять стоя, так сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, «поболтать ножками».

- Физкультурно-спортивные физкультминутки;

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включить бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

- Двигательно-речевые физкультминутки.

Дети коллективно читают небольшие стихи, и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.

-танцевальные физкультминутки;

Они выполняются обычно под музыку. Движения произвольны, танцуют. кто как умеет.

Они выполняют под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

- Гимнастика для глаз;

Во время выполнения домашнего задания, на занятиях можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Дети могут следить за движением руки воспитателя глазами.

- Дыхательная гимнастика;

Комплексы подбираем в зависимости от вида занятия, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, следовательно, их результативность.

Физкультминутки на занятиях, обеспечивают активный отдых учащихся, помогают снятию утомляемости, обеспечивают переключаемость внимание с одного вида деятельности на другой, улучшает обменные процессы организма, способствуют повышению внимания и активности детей.

Мы убеждены в том, что здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье учащихся. Эффективность использования здоровьесберегающих технологий отслеживалась путем анализа заболеваемости учащихся, результатов ежегодной диспансеризации, мониторинга физического развития и здоровья учащихся.

Итогом проведения мероприятий по внедрению здоровьесберегающих технологий стала положительная динамика состояния здоровья детей. Уровень заболеваемости снизился на 2% , уменьшился количество пропусков по болезни.

Выводы: продолжить работу по данному направлению, т.к. она способствует укреплению, сохранению здоровья. Формирует у воспитанников необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, учит использовать полученные знания в повседневной жизни, почувствовать радость пребывания в школе-интернате.

