Кирикова О. А. учитель-дефектолог

ГБДОУ д/с №45

Красногвардейского района СПб

**Здоровьесберегающие технологии в практике работы учителя-дефектолога**

 В настоящее время учителя – дефектологи школьных образовательных учреждений интенсивно внедряют в работу инновационные технологии. Поэтому основная задача учителя – дефектолога выбрать методы и формы организации работы с детьми, инновационные педагогические технологии, которые оптимально соответствуют поставленным целям развития личности. Современные педагогические технологии в школьном образовании направлены на реализацию государственных стандартов дошкольного образования.

 Здоровьесберегающая технология**–**это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития., которая осуществляются в процессе взаимодействия ребенка, его родителей, педагога и медицинских работников.

 Здоровье ребенка можно определить, как совокупность физического, психического, интеллектуального и социального развитий. Развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи. Следовательно, от семейного микроклимата во многом зависит и эффективность педагогических воздействий. Ребёнок более податлив воспитательным влияниям, если растёт в атмосфере дружбы, доверия, взаимных симпатий.

Поэтому одной из задач, стоящей перед педагогом, является установление доверительных, но в то же время деловых отношений с родителями обучающихся, в ходе которых корректируется воспитательная - образовательная деятельность педагога, направленная на приобщение родителей к здоровому образу жизни. Современные мамы и папы должны выступать не в качестве пассивных “зрителей” образовательного процесса детей в вопросах сохранения и укрепления здоровья, а в качестве активных соучастников.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства школы и семьи, используются разнообразные формы работы: педагогические беседы на родительских собраниях, дни открытых дверей.

Таким образом, назрела необходимость в разработке и организации новых педагогических здоровьесберегающих технологий, так, чтобы они охватывали всех участников педагогического процесса и способствовали сбережению здоровья ребенка не только в школе, но и в семье.

 Проблема воспитания культуры здоровья у всех участников образовательного процесса в ГБДОУ является особенно актуальной на современном этапе развития общества.

В своей работе я использую различные технологии сохранения и стимулирования здоровья, такие как: динамическая пауза, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, психогимнастика.

Динамические паузыпроводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой  и других в зависимости от вида занятия.

Релаксация.Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе используются  упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы  звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Пальчиковая гимнастикапроводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

  Су – джок терапия - это одно из направлений медицины, разработанной южно-корейским профессором Пак Чже Ву. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Направлена на стимуляцию высокоактивных точек соответствующих всем органам и системам организма, расположенных на кистях рук и стоп.

На занятиях я использую Су-Джок шарики, колечки, колючие валики, массажные мячики-ежики.

Гимнастика для глаз проводится  в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

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.

Самомассаж**-** это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме  в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

Песочная терапия становится все более популярным. Это способ общения с миром, с самим собой посредством игры с песком.

От других форм арт – терапии этот процесс отличается простотой манипуляций, возможностью изобретения новых форм, кратковременностью существования создаваемых образов. Также песок развивает мелкую моторику; развивает творческое воображение; формирует развитие всех форм мышления.

 Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Причины ухудшения здоровья зависят от многих факторов, в том числе и от неправильного отношения населения к своему здоровью и здоровью своих детей, отрицательного влияния окружающей среды, наследственных факторов, нарушение правила здорового образа жизни. Проблемы сохранения здоровья детей становятся особенно актуальными. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому именно оттого, как будет построен учебный процесс, зависит здоровье наших детей.

 Роль учителя-дефектолога школьного образовательного учреждения состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка школьного возраста. Необходимо сформировать у школьников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Таким образом, правильно организованные занятия учителя-дефектолога с детьми с ограниченными возможностями здоровья с применением здоровьесберегающих технологий позволяет сохранить уровень их здоровья и повысить эффективность коррекционно-образовательного процесса.

**Список использованных источников**

1. Айзман Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании. – М.: Юрайт, 2020. – 283с.
2. Петряков П.А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – М.: Юрайт, 2020. – 198с.
3. Семикин Г.И., Здоровьесберегающие технологии и профилактика девиантного поведения в образовательной среде: Учеб. пособие / Г. И. Семикин, Г. А. Мысина, А. С. Миронов. - М. : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, цифровая книга. - 79 с.
4. Феоктистова В.Ф. Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт работы методического объединения учителей начальных классов. – Волгоград: Учитель, 2010. – 121 с.
5. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовании. – Волгоград: Учитель, 2010. – 172.
6. Чупаха И.П., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно – воспитательном процессе. - М.: Илекса, Народное образование; Стоврополь: Ставропольсервисшкола, 2018.- 400с.