Методические рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий на уроках для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в начальной школе

Составила: Семенова Елена Владимировна

город Кострома 2019

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны. При обучении детей с ОВЗ требуется систематическая работа по сохранению и укреплению здоровья детей.

Здоровье детей – это общая проблема родителей, медиков и педагогов. И решение этой проблемы зависит от внедрения в школу здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие образовательные технологии - это система, воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий для сохранения, укрепления и развитии духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья обучающихся.

Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни, включая знания о сохранении и укреплении собственного здоровья.

Все более актуальной становится проблема психического здоровья школьников, что объясняется значительным увеличением числа детей, испытывающих трудности при обучении, имеющие отклонения в поведении, эмоциональной сфере, различные невротические расстройства.

По уровню развития мыслительной деятельности большая часть детей характеризуется определенными особенностями интеллектуальной деятельности: сниженной познавательной активностью, отсутствием интереса и сосредоточенности, неумением контролировать свои действия.

Больше всего у наших детей страдает абстрактное мышление, им свойственна повышенная чувствительность к незначительным раздражениям, концентрация внимания, развитие моторики, ловкость, координация, точность воспроизведения разучиваемых движений.

Поэтому основой моей работы стало изучение и использование здоровьсберегающих технологий.

***Актуальность***

Здоровье подрастающего человека - это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но воспитывать в будущем здоровых детей.

Приобщение школьника к проблеме сохранения своего здоровья - это прежде всего процесс социализации - воспитание. Это создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь.

В хорошем здоровье подрастающего поколения заинтересованы все - и родители, и учителя, и врачи, но практика показывает, что они прикладывают недостаточно усилий для его сохранения.

**Цель:** сохранение и укрепление состояния здоровья детей, формирование у учащихся ответственного позитивного отношения к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

**Задачи:**

- увеличение двигательной активности учащихся на уроке;

- предупреждение утомляемости (т. е. проведение оздоровительных пауз во время уроков);

- воспитание и обучение детей нормам здорового образа жизни, пропаганда правил гигиены;

- ознакомление родителей с методами формирования здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты:**

•   улучшение  показателей физической подготовленности, состояния здоровья обучающихся;

•   устранение перегрузки и стрессовых ситуаций для обучающихся;

•    повышение  уровня реальных учебных возможностей каждого ученика;

•   повышение уровня двигательной активности обучающихся;

•    осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха   в учебе и на последующих этапах жизни.

Поскольку основной “ячейкой” образовательного процесса является урок, то и оценка его влияния на здоровье учащихся является наиболее важной частью общей оценки работы учителя. Поэтому при проведении урока надо придерживаться правил здоровьесбережения.

Для повышения умственной работоспособности, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия мышечного статического напряжения, физкультминутки проводятся, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления

**Урок с позиций здоровьесбережения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Критерии здоровьесбережения** | **На что обратить внимание** |
| 1. | Обстановка и гигиенические условия в классе. | Температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители. |
| 2. | Количество видов учебной деятельности. | Норма – 4-7 видов за урок: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т.д. |
| 3. | Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности. | Ориентировочная норма – 7-10 минут. |
| 4. | Количество видов преподавания. | Словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа. |
| 5. | Чередование видов преподавания. | Не позже, чем через 5-10 минут. |
| 6. | Наличие и место методов, способствующих активизации. | Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные метода (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки). |
| 7. | Место и длительность применения ИКТ | В соответствии с СанПиН. Умение учителя использовать ИКТ как средство для дискуссии, беседы, обсуждения! |
| 8. | Поза учащегося, чередование позы. | Чередование позы в течение урока в зависимости от видов деятельности. Реальное наблюдение за учениками групп риска. |
| 9. | Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления. | Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек (на 15-20 минуте по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого). |
| 10. | Напоминание на уроке о ЗОЖ | Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и ЗОЖ. |
| 11. | Наличие мотивации на уроке деятельности учащихся. | Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу. |
| 12. | Психологический климат на уроке. | Взаимоотношения на уроке: - Учитель-ученик (комфорт – напряжение, сотрудничество-авторитарность, учет возрастных особенностей); - Ученик – ученик (сотрудничество- соперничество, дружелюбие – враждебность, активность- пассивность, заинтересованность - безразличие). |
| 13. | Эмоциональные разрядки на уроке. | Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие. |
| 14. | Плотность урока. | Количество времени, затраченное школьником на работу: от 60% (не менее!) до 75% (не более!). |
| 15. | Момент наступления утомления и снижения учебной активности. | Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности. При правильно организованном уроке не ранее, чем: 1 класс – на 25-30 минуте; начальная школа – 35-40 минута; ККО – 30 минута. |
| 16. | Темп окончания урока. | Спокойный, размеренный, ответы на вопросы учащихся, д/з уже давно записано и прокомментировано, настрой на успех. Улыбка учителя! |

**Виды здоровьесберегающих технологий используемые в работе с детьми с ОВЗ.**

**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;

- нормализация и улучшение психоэмоционального состояния организма;

-развитие силы, плавности и длительности выдоха.

Оборудование для развития дыхания, является частью предметно-развивающей среды (вертушки, мыльные пузыри, игрушки-тренажеры…).

В работе с детьми использую дыхательные упражнения с удлиненным, усиленным выдохом (вдох через нос).

Проводится в различных формах оздоровительной работы.

Правила выполнения**.**

1.Во время упражнений дышать только через нос.

2.Все вдохи-выдохи делаются в режиме строевого шага.

3.Гимнастика выполняется под счет на 8 (Уч-ся считают только про себя: «и» -вдох, «цифра»-выдох).

4.Вдох делается одновременно с движением.

5.Минимальное количество упражнений-3.

Комплексы упражнений.

«Ладошки»

И. п.- встать прямо, руки согнуты в локтях, локти вниз, ладони от себя.

Производятся короткие, ритмичные вдохи носом и одновременное сжимание ладоней в кулаки. Выдохи происходят самостоятельно без выталкивания с помощью мышц. Делается 4 вдоха с последующей паузой 3-4 секунды.Норма-24 раза по 4 вдоха.

«Погончики»

И. п.- встать прямо, кисти рук сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса.

В момент вдоха резкий толчок кулаками вниз, после чего кисти рук возвращаются в и.п. с одновременным выдохом. Кисти рук выше пояса не поднимать. Выполнять 12 раз по 8 вдохов-движений, с перерывами между 8(3-4 секунды).Выполняется стоя, сидя, лежа.

«Кошка»

И. п.- встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола.

На вдохе делается полуприсед с одновременным поворотом туловища влево или вправо. Руки делают хватательные движения на уровне пояса. Спина прямая.

«Насос»

И. п.- встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки вдоль туловища.

На вдохе делается легкий наклон, руки тянутся к полу, но не касаются его.На выдохе слегка выпрямляться, но не входить в основную стойку. Спина круглая, голова опущена.

«Проколотый мяч»

Сделайте глубокий вдох. При выдохе сымитируйте свист воздуха из проколотого мяча.

«Звукоподражание»

Воспроизведите различные звуки из живой природы и окружающей жизни: свист ветра, писк комара, рокот мотора и т.п..

«Цветочный магазин»

И.п.- стоя.

Делая вдох, представьте себе, что нюхаете цветок (ребра расширяются, низ живота втягивается). Выдох медленный и плавный. Выполнять 3-4 раза.

«Маятник головой»

И. п.- встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки вдоль туловища.

Опусти голову вниз, резкий короткий вдох. Поднять голову вверх - тоже вдох. Выдох происходит пассивно при смене позиций.

«Свеча»

Взять узкую полоску бумаги, представить себе, что это свеча. Делать медленный выдох в ее направлении. Выдыхаемая струя должна быть без резких колебаний. Бумага контролирует ровность воздуха. «Задуть» 3-5 воображаемых свечей на выдохе. Вдох должен быть максимально глубоким.

«Повороты головой»

И. п.- встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки вдоль туловища.

Поворот головой вправо - шумный короткий вдох. Поворот головы влево- шумный короткий выдох .Посередине голова не останавливается, шея не напрягается. Выдох через рот во время смены позиций.

**Динамические паузы –** использование **физкультминуток** во время проведения организованной образовательной деятельности способствует снижению утомляемости у обучающихся, а также активизируется мышление и повышается умственная работоспособность.

Используется с элементами гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.

**Общеукрепляющая гимнастика** – это организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. Во время гимнастики повышается эмоциональный тонус, который является результатом мышечной радости от движений. Снимается напряжение, собирается внимание, дисциплинируется поведение.

**Упражнения для формирования правильной осанки.**

**У меня спина прямая**

У меня спина прямая,

*(Ходьба на месте, руки за спину.)*

Я наклонов не боюсь:

*(Наклон вперед.)*

Выпрямляюсь, прогибаюсь,

*(Наклон назад, выпрямиться.)* Поворачиваюсь.

*(Повороты туловища.)*

Раз, два. три. четыре.

Три. четыре, раз. два.

*(Наклон вперед и выпрямиться.)*

Я хожу с осанкой гордой.

*(Повороты туловища.)*

Прямо голову держу,

*(Наклон вперед и выпрямиться.)*

Никуда я не спешу.

*(Ходьба на месте, руки за спину.)*

Раз. два. три. четыре,

*(Повороты туловища.)*

Три. четыре, раз, два.

*(Ходьба на месте, руки за спину.)*

Я могу и поклониться.

*(Поклон и выпрямиться.)*

И присесть, и наклониться,

*(Присед, наклон вперед.)*

Повернись туда - сюда!

*(Повороты туловища направо - налево.)* Ох, прямешенька спина!

*(Наклон вперед и выпрямиться.)*

Раз, два, три, четыре

*(Повороты туловища.)*

Три, четыре, раз, два.

**Наклоняемся с хлопком.**

Наклоняемся с хлопком.

И с хлопком потом встаем.

Вниз и вверх, вниз и вверх.

Ну-ка. хлопни громче всех!

*(Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться* - *хлопнуть над головой.)*

На одной ноге мы скачем.

Как упругий звонкий мячик.

На другой поскачем тоже.

Очень долго прыгать можем.

*(Прыжки на одной ножке.)*

Головой вращаем плавно.

Смотрим влево, смотрим вправо

*(Поворот головы вправо и влево.)*

И пройдемся мы немного.

*(Ходьба на месте.)*

И вернемся вновь к уроку.

*(Дети садятся за парты.)*

**Мы старались, мы учились.**

Мы старались, мы учились

И немного утомились.

Сделать мы теперь должны

Упражненье для спины.

*(Вращение корпусом вправо и влево.)*

Мы работаем руками.

Мы летим под облаками.

Руки вниз и руки вверх.

Кто летит быстрее всех'?

*(Дети имитируют движения крыльев.)*

Чтобы ноги не болели.

Раз - присели, два - присели.

Три. Четыре. Пять и шесть.

Семь и восемь. Девять, десять.

*(Приседания.)*

Рядом с партою идем,

*(Ходьба на месте.)*

И садимся мы потом.

*(Дети садятся за парты.)*

**Все ребята дружно встали**

Все ребята дружно встали

*(Выпрямиться)*

И на месте зашагали.

*(Ходьба на месте.)*

На носочках потянулись.

*(Прогнуться назад, руки положить за голову.)*

Как пружинки мы присели

*(Присесть.)*

И тихонько разом сели.

*(Выпрямиться и сесть.)*

**Для начала мы** с **тобой**

Для начала мы с тобой

Крутим только головой.

*(Вращения головой.)*

Корпусом вращаем тоже.

Это мы, конечно, сможем.

*(Повороты вправо и влево.)*

Напоследок потянулись

Вверх и в стороны.

Прогнулись.

*(Потягивания вверх и в стороны.)*

От разминки раскраснелись

И за парты снова сели.

*(Дети садятся за парты.)*

**Развитие мелкой моторики.**

Задачи:

-повышение работоспособности коры головного мозга;

-развитие активной речи ребенка.

**Пальчиковая гимнастика.**

 Развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук.  Третья часть всей двигательной проекции в коре головного мозга занимает проекция кисти руки. Поэтому тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка. Воздействуя на тонус руки ребёнка, с помощью комплекса пальчиковой гимнастики, происходит прямое воздействие на тонус речевого аппарата. Даже в фольклоре существует масса потешек, в которых сочетается речь с движением рук.



**Упражнения для глаз** проводятся с целью укрепления мышц глазного

Используется в любое свободное время, во время занятий для снятия зрительной нагрузки.

**Комплекс упражнений для глаз.**

Считаю необходимым проведение на уроке комплексов упражнений для глаз и использование отдельных приёмов технологии профессора В.Ф.Базарного. Например: рассматривание мелких картинок, расположенных высоко на стенах классной комнаты; «путешествие глазами» по траекториям и др.



1. Взгляд направлять последовательно влево - вправо, вправо - прямо, вверх - прямо, вниз - прямо без задержек в отведенном положении.(Повторить 10 раз.)

2. Взгляд смещать по диагонали: влево – вниз - прямо, вправо – вверх -прямо, вправо -вниз - прямо, влево – вверх - прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении.

3. Круговые движения глаз: до 10 кругов влево, а затем вправо. Выполнять упражнение сначала быстро, а затем как можно медленнее.

4. Изменение фокусного расстояния: посмотреть на кончик носа, а затем вдаль. Упражнение повторить несколько раз.

5. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5.Повторить 4-5 раз.

6. Крепко зажмурить глаза( считать до3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.

7. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, поворачивая голову, за медленными движениями указательного паль ца вытянутой руки влево, вправо, вверх, вниз. Повторить 4-5 раз.

8. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 10=-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз

9. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

10. Ах. как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами)

Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево - вправо)

Ах, как солнце высоко! (Посмотреть вверх)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза руками)

В классе радугу построим.

Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх - вправо, вверх - влево)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз)

Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)

**Формирование культурно-гигиенических навыков.**

Воспитание у детей привычек к чистоте, порядку, навыков культуры еды, как необъемлемой части культуры поведения. Задача эта сложная, требующая систематичности, большого терпения, единства требований со стороны взрослых. Необходимо сделать этот процесс доступным, интересным, увлекательным.

**Самомассаж** – это массаж, выполняемый  самостоятельно. Это дозированное механическое раздражение тела человека, выполняемое  руками с помощью специального оборудования: массажные мячики, грецкие орехи, прополис, бусы, бигуди, деревянные массажеры, массажеры с горохом, фасолью.

Самомассаж стимулирует  обменные процессы в мышечной ткани, усиливает кровообращение в мышцах, улучшает питание тканей, снабжая  их кислородом. Самомассаж способствует приобретению знаний о строении собственного тела, стимулирует развитие речи и  увеличивает словарный запас.

Проводится в течение дня.

**Релаксация -** специальный метод, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник.

Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.

**Цель релаксации** — снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, танцы, заинтересованность чем- либо необычным, новым.

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние и т.д.

Проводится в любом подходящем, проветриваемом помещении. Использование зависит от состояния детей.

**Методы «Земля, воздух, огонь и вода»**

Учитель просит обучающихся по его команде изобразить одно из состояний – воздух, землю, огонь и воду.

1. **Воздух.**

 Ученики начинает дышать глубже, чем обычно. Они встают и делают глубокий вдох, а затем выдох. Каждый представляет, что его тело, словно большая губка, жадно впитывает кислород из воздуха. Все стараются услышать, как воздух входит в нос, почувствовать, как он наполняет грудь и плечи, руки до самых кончиков пальцев; как воздух струится в области головы, в лицо; воздух заполняет живот, область таза, бедра, колени и стремится дальше – к лодыжкам, ступням и кончикам пальцев.

Ученики делают несколько глубоких вдохов и выдохов. Можно предложить всем пару раз зевнуть. Сначала это получается скорее искусственно, но иногда после этого возникает настоящий зевок**. Зевота –** естественный способ компенсировать недостаток кислорода. (Зевание может использоваться и по-другому: вы можете на первой встрече предложить зевать сознательно, чтобы группа быстрее «взбодрилась»).

1. **Земля.**

Теперь ученики должны установить контакт с землей, «заземлиться» и почувствовать уверенность. Учитель вместе с обучающимися начинает сильно давить на пол, стоя на одном месте, можно топать ногами и даже пару раз подпрыгнуть верх. Можно потереть ногами пол, покрутиться на месте. Цель – по-новому ощутить свои ноги, которые находятся дальше всего от центра сознания, и благодаря этому телесному ощущению почувствовать большую стабильность и уверенность.

3. **Огонь.**

Ученики активно двигают руками, ногами, телом, изображая языки пламени. Учитель предлагает всем ощутить энергию и тепло в своем теле, когда они двигаются подобным образом.

4. **Вода.**

Эта часть упражнения составляет контраст с предыдущей. Ученики просто представляют себе, что комната превращается в бассейн, и делают мягкие, свободные движения в «воде», следя за тем, чтобы двигались суставы – кисти рук, локти, плечи, бедра, колени.

**Упражнение** **«Стряхиваем воду с пальцев»**

• Примите исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают.

• Быстрым и непрерывным движением предплечья трясти кистями, как тряпочками (5-10 секунд).

Перед упражнениями полезно детям полезно крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

**Упражнение** **«Лимон»**

• Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.

• Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука.

• Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку.

Выполните это же упражнение левой рукой.

Выполнение упражнения с детьми может сопровождаться следующим стихотворением-инструкцией:

Я возьму в ладонь лимон.

                                                     Чувствую, что круглый он.

                                                     Я его слегка сжимаю –

                                                     Сок лимонный выжимаю.

                                                     Все в порядке, сок готов.

                                                     Я лимон бросаю,  руку расслабляю.

Регулярное выполнение упражнений на расслабление помогает возбужденным, беспокойным детям постепенно стать более уравновешенными, внимательными и терпеливыми; заторможенные и скованные дети могут приобрести уверенность и бодрость.

Расслабляться можно не только с помощью дыхательных техник и упражнений на мышечную релаксацию. Возможно и расслабление через образы – так называемые визуализации **– зрительные представления.**

**Упражнение «Птица, расправляющая крылья»**

• Представьте, что вы – птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление.

Повторите упражнение 5–7 раз.

**Упражнение «Раздувающийся шар»**

• Представьте, что у вас в руках туго надутый шар. Вы держите его в руках. Ощутите его упругую поверхность. Шар продолжает раздуваться, вы с трудом удерживаете его, потому что он рвется в высь. Ваши пальцы напряжены. Вы из последних сил удерживаете его. Представьте, что этот шар – ваша проблема. Отпустите его – пусть летит. Положите руки на колени. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох и длинный выдох. И еще раз вдох и длинный выдох. Дышите легко и спокойно. А теперь потянитесь всем телом и откройте глаза.

**“Дирижер”**

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)

**Заключение.**

Изложенная выше разработка показывает, что 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, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку.

Использование вышеперечисленных здоровьесберегающих технологий при проведении коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ, а также создание наиболее разнообразной, интересной для ребенка развивающей среды 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.

# Список литературы

* 1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. М.; Просвещение, 1987.
  2. Антропова М.В. Работоспособность учащихся в процессе учебной и трудовой деятельности. М.: Просвещение, 1968.
  3. Байдалов Н.Р., Копосова Т.С., Гендитная Л.В., Кононюк Н.Н. Методы оценки физического развития в комплексной оценке состояния здоровья школьников. Ленинград, 1987. – 30с.
  4. Валеология. Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. / Под ред. И.И. Брехмана. СПБ.: Наука, 1993, 269с.
  5. Глушкова Е.К. и др. Динамика работоспособности и функционального состояния организма учащихся младшего возраста при обучении в современной школе. М.: Просвещение, 1974.
  6. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В.Давыдова. М.: Педагогика, 1991, с. 324 – 341.
  7. Дичев Р.Р., Гасаров К.Е. Проблема адаптации и здоровье человека. М.: Медицина 1976.
  8. Зубкова В.М. Изменение функционального состояния организма учащихся в течение учебного дня и учебной недели. // В кн.: Гигиеническая оценка обучения учащихся в современной школе. М.: 1975.
  9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Москва:Вако, 2004.
  10. Пратусевич Ю.М. Умственное утомление школьников. М.: Просвещение, 1964, с. 230.
  11. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.:АПК ПРО.2002.
  12. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе – Волгоград: Учитель, 2008.

Интернет-ресурсы.

http://pedsovet.org

http://www. gramota.ru

 http://www. school.edu.ru

http://www. vidod.edu.ru

[http://ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org/)

.