

Развитие жизненных компетенций у обучающихся с интеллектуальными нарушениями путем внедрения здоровьесберегающих технологий.

Воспитатель: Кириллова Т.А.

«Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка – ... это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».
В.А. Сухомлинский

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей с ОВЗ чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в т. ч. с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), растет с каждым годом, поэтому обеспечение здоровьесберегающей образовательной деятельности становится приоритетной задачей нашей школы.

Дети с интеллектуальными нарушениями, с которыми я работаю, имеют нарушения не только центральной нервной системы, но и нарушения в опорно-двигательной системе, а так же различные заболевания дыхательной системы. Это ослабляет познавательную деятельность обучающихся, снижает работоспособность, ориентацию в практической деятельности.

Слайд1. Поэтому Технология, которую я применяю работая с обучающимися группой мальчиков 7-8 классов и которая поможет детям развиваться, и достичь положительных результатов, является здоровьесберегающей.

Слайд2. Работая в своей группе, я определила для себя **цель** применение инновационных физкультурно-оздоровительных, здоровьесберегающих технологий - обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, развитие у него необходимых знаний, умений, навыков здорового образа жизни.

Задачи.

1. Развить осознанного отношения к своему здоровью, и навыков личной гигиены, самоконтроля за их выполнением.
2. Приобщить ребят к здоровому образу жизни.

Цель и задачи здоровьесберегающей технологии реализую через применение её разнообразных видов:

Слайд 3.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Подвижные и спортивные игры провожу как часть физкультурного занятия, на прогулке, в спортивном зале. Совместно с учениками средней школы и учителем физкультуры Мичкиным О.В мы проводили соревнования по лёгкой атлетике такая взаимосвязь с ребятами из другой школы, я считаю, что полезна и очень важна для поддержания дружеских отношений между ребятами. Игры подобраны в соответствии с возрастом детей и их психофизическими особенностями.

Слайд4. Релаксация направлена 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. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Релаксация нашим детям, я считаю необходима, поэтому мы посещаем **сенсорную комнату**. Ребята, там отдыхают, расслабляются, им это очень нравится, интересно и полезно. После посещения сенсорной комнаты, они становятся более спокойны ,снимается не только мышечное напряжение, но и психическое.

Слайд 5.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

Утренняя гимнастика. Провожу ежедневно 7-10 минут. Утренняя гимнастика начинается с разогрева организма посредством движений. Во время гимнастики повышается эмоциональный тонус, который является результатом мышечной радости от движений в коллективе сверстников. Снимается напряжение от пробуждения после ночного сна, собирается внимание, дисциплинируется поведение. Приучаю самостоятельно и с удовольствием двигаться. Комплекс упражнений составляю так, чтобы движения были направлены на разминку всех суставов организма, позвоночника, различных групп мышц. Обязательно включаю упражнения на дыхание.

Слайд 6. Формирование культурно-гигиенических навыков. Так же я прививаю детям элементарные навыки гигиены (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.); -

Слайд7. Соблюдение санитарно гигиенических норм – проветривания и влажной уборки в группе. Воспитание у детей привычек к чистоте, порядку.

Слайд 8. А так же навыков культуры еды, как необъемлемой части культуры поведения, правильно и ровно держать осанку сидя за столом при приёме пищи. Задача эта сложная, требующая систематичности, внимания, большого терпения, единства требований со стороны взрослого. Необходимо сделать этот процесс доступным, интересным, увлекательным для них.

Слайд 9, Серия занятий о здоровье: Беседы «Быть здоровым – это стильно!», «СПИДу – нет», викторина «Здоровье -это жизнь», декада по здоровьесбережению.

Слайд10. Беседы-минутки по привитию гигиенических навыков, встречи и беседы с медработником. Все эти занятия были направлены на формирование представлений у ребят о здоровом образе жизни. У них формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье, расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении своего здоровья.

Слайд11. Активный отдых– это физкультурный досуг. Мы с ребятами ежедневно ходим на прогулки. А также ребята участвуют в спортивно-оздоровительных праздниках, спортивных эстафетах, в феврале участвовали в спортивном турнире «А ну-ка парни», такие мероприятия положительно влияют на физическую активность, на здоровье наших детей.

Слайд12. (спасибо за внимание).

Заключение.

Таким образом, принцип применения здоровьесберегающих технологий в воспитательной работе оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние обучающихся, способствует развитию у них внимания, усидчивости, проявлению заинтересованности в выполнении заданной работы. Поэтому я планирую развивать эти навыки в течение всего учебного года.