**Здоровьесберегающие технологии, как инструмент успешной коррекционной работы с детьми с особенностями психофизического развития**

В современном образовании в последние годы стали чётко проявляться негативные тенденции, среди которых наиболее тревожными являются состояние физического, психического, социального и нравственного здоровья детей. Это выражается в увеличении заболеваний нервно-психической сферы, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, систем опорно-двигательного аппарата, возникновении стрессовых состояний, нарушений функций зрения, существенно снижающих эффективность учебной деятельности и адаптацию к образовательному процессу. Исследования по педагогической психологии отражают возможности создания психолого-педагогических условий формирования навыков здорового образа жизни; психологических оснований реализации здоровьесберегающих технологий; интерсубъективных условий психологического здоровья детей; условий для осознанного отношения к собственному здоровью, условий, позволяющих сохранить и поддержать психическое, психологическое, эмоциональное здоровье через учебное моделирование, знаково-символьное опосредование, компьютеризацию и др. В ходе теоретического изучения проблемы здоровьесбережения, необходимо рассмотреть понятия «здоровье», «здоровьесбережение». По определению всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезни, т.е. это физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с людьми, природой и самим собой».

А.Я.Иванюшкин предлагает три уровня ценностного смысла «здоровья» и «болезни»:

1) биологический – изначальное здоровье – это: совершенство саморегуляции организма; гармония физиологических процессов; максимум адаптации, как следствие.

2) социальный – это: мера социальной активности; деятельное отношение к миру.

3) личностный, психологический – здоровье есть не отсутствие болезни, а скорее отрицание её в смысле преодоления, т.к. здоровье – не только состояние организма, но и «стратегия жизни человека».

Система здоровьесбережения в специальном образовании имеет **следующие направления**:

I. Образовательное – дать единые знания всем участникам учебно-воспитательного процесса по основам здорового образа жизни.

II. Создание здоровьесберегающей среды.

1. Диагностическое направление: изучение динамики развития ребенка. Педагогическое исследование ребенка – своевременное выявление неблагоприятных вариантов развития, отслеживание динамики работоспособности.

2. Организация учебно-воспитательного процесса: выполнение санитарных норм; профилактика утомления и переутомления; осуществление индивидуального и личностно ориентированного подхода к ребенку; использование здоровьесберегающих педагогических технологий; организация физкультурно-оздоровительной работы.

3. Мониторинг здоровья проводится через изучение и отслеживание работоспособности, изучение заболеваемости детей.

4. Оздоровление и коррекция: образом жизни, педагогическими методами, оптимизацию двигательной активности, направление к специалистам.

Тогда более правильным представляется определение здоровьесберегающих образовательных технологий как совокупности всех используемых в образовательном процессе приёмов, технологий, не только оберегающих здоровье ребёнка и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной сферы, но и способствующих воспитанию у детей культуры здоровья.

Дошкольный, младший школьный возраст являются решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. В связи с этим в работе с детьми с ОПФР получило широкое применение здоровьесберегающая практика:

* самомассаж рук, лица;
* релаксационные упражнения;
* двигательные упражнения статического характера;
* двигательные упражнения динамического характера;
* подвижные игры;
* коррекционная ритмика;
* пальчиковые упражнения;
* артикуляционные упражнения;
* дыхательные упражнения;
* психогимнастика;
* сказкотерапия.

***Парадоксальная дыхательная гимнастика*** А.Н. Стрельниковой и система развития дыхания, разработанная отечественными физиологами В.В. Васильевой, Ю.С. Василенко, В.П. Морозовым; ***методики развития речевого дыхания у детей с речевой патологие***й (М.Ф. Фомичева, И.И. Ермакова, В.И. Рождественская, В.И. Селиверстов); ***стихотворный материал для развития речи детей дошкольного возраста*** (Н.В. Новотворцева, Н.А. Маранова).

***Самомассаж лица.*** Ф.Р. Ауглин (Швейцария) разработал и применил на практике специальный массаж, направленный на развитие и улучшение памяти, абстрактного мышления, способности мозга сопоставлять факты (что и называется интеллектом), а значит — и на развитие речи.

***Массаж лицевых мышц.*** Этот массажный комплекс был разработан В.Б. Галкиной, Н.Ю.Хомутовой на основе рекомендаций А.А. Бирюкова. Он состоит из трех типов упражнений: самомассаж тыльной стороны кистей рук, самомассаж ладоней, самомассаж пальцев рук.

***Плантарный массаж.*** Стопы ног — это еще один экран состояния систем и органов человека. Массаж стоп иначе называется плантарным, или индийским. Его, после предварительного обучения, проводят родители дома.

***Аурикулярный массаж.*** Массаж ушных раковин — аурикулярный — показан детям с самого раннего возраста. Он помогает лучше работать и развиваться всем системам организма, усиливает концентрацию внимания, улучшает интеллектуальные возможности.

***Су-джок акупунктура*** (су — кисть, джок — стопа) последнее достижение восточной медицины. Цели: нормализовать мышечный тонус, опосредованно стимулировать речевые области в коре головного мозга.

***Логоритмика*** – это система музыкально-двигательных, речедвигательных и музыкально-речевых игр и упражнений, осуществляемых в целях логопедической коррекции.

***Психосоматическая гимнастика*** – это метод самовоздействия на организм. Психика управляет движениями, а целенаправленные движения, влияя на центральную и вегетативную нервную систему, воспитывают навыки, необходимые для устойчивого поведения в необычных условиях, а иногда в экстремальных ситуациях.

***Сказкотерапия.*** Сказка – любимый детьми жанр. Сказка несет в себе важное психологическое содержание, как говорят сами дети, “любовь, добро и счастье”, переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения.

**Выводы:**

1.Отличительной особенностью здоровьесберегающей технологии является воспроизводимость, устойчивость результатов, отражение приоритета принципа «Не навреди!». Технология проектируется исходя из конкретных условий и ориентируясь на заданный, а не предполагаемый результат.

2.Рациональная организация учебного процесса необходима для предотвращения перегрузки, перенапряжения и сохранения здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие.-М.:ТЦ Сфера, 2008.- 160 с.
2. Феоклистова В.Ф., Плиева Л.В. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений.- Волгоград: Учитель, 2009.-201 с.
3. Прочь тревога, страх, сомнение, беспокойство, напряжение/авт-сост.Л.М.Карчевская.-2-е изд.-Мозырь:Содействие,2008.-88 с.
4. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет/авт-сост.Е.И.Подольская.-Волгоград:Учитель,2010.-143с.