**Сохранение и укрепление здоровья учащихся, как одно из направлений модернизации системы образования в обучении и воспитании детей с ограниченными возможностями.**

*“Приобрести здоровье – храбрость,*

*сохранить его – мудрость,*

*а умело распорядиться им – искусство”.*

*Франсуа Вольтер.*

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Тем более остро стоит вопрос о сохранении здоровья детей с ОВЗ.У этой категории детей изначально здоровье «повреждено», поэтому сохранить то здоровье, которое у ребёнка есть , научить его заботиться о своём здоровье является такой же важнейшей задачей школы, как и его обучение. Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Огромную роль в решении этих задач играет классный руководитель. В своей работе педагог ориентируется не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Методика работы с детьми строится в направлении личностно ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, что побуждает их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия с детьми должны быть различных видов: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры, комплекс физических и оздоровительных упражнений, общений с природой.

Следует учесть, что утомительность урока не является следствием какой-либо одной причины (сложности материала или психологической напряженности), а определенным сочетанием, совокупностью различных факторов.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой -появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка. Дети с ОВЗ особенно нуждаются в этом.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление -вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка. Ненавязчивое внимание к «особому ребёнку», возможность самовыражения доступным ему способом, раскрытие его индивидуальности.

Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

С каждым годом количество детей с ограниченными возможностями здоровья становиться все больше, несмотря на усилия, принимаемые обществом, с целью их социализации, обучения и воспитания, став взрослыми подростки оказываются неподготовленными к взрослой, самостоятельной жизнь. Вместе с тем, результаты исследований и практика свидетельствуют о том, что любой человек, имеющий дефект развития, может при соответствующих условиях стать полноценной личностью, развиваться духовно и быть полезным обществу. В последние годы в нашей стране стало более заметным стремление к тому, чтобы изменить сложившуюся ситуацию с обучением и воспитанием детей- инвалидов в лучшую сторону. Чтобы эффективно управлять формированием его личности, требуются глубокие знания психологических, медицинских закономерностей, объясняющих специфику развития ребенка.

У детей обучающихся в коррекционных школах 1и2 вида чаще всего страдают процессы внимания, мышления, недостаточность познавательной сферы. Такие дети нуждаются в специально организованной коррекционной работе.

1. Для здоровьесбережения школьников с нарушениями слуха оправдано применение таких нетрадиционных технологий, как ароматерапия, фитотерапия и арт-терапия.

2. В работе со слабослышащими школьниками особое внимание следует обратить на дозирование зрительных нагрузок и состоянием зрения детей, поскольку отсутствие или недостаток слуха способствуют более напряженной работе зрительной системы и являются отягчающим фактором для ее функционирования, что приводит к снижению зрительной работоспособности и устойчивости внимания.

3.Важным направлением здоровьесберегающих мероприятий в работе со слабослышащими детьми является развитие мелкой пальцевой моторики учащихся. Работу в этом направлении можно осуществить на физкультминутках при помощи пальчиковой гимнастики.

Ароматерапия.

Эфирные масла определенных растений используются в ароматерапии, так как способствуют гармонии тела, разума и души. Предположительно терапевтический эффект заключается в их воздействии на гормоны и другие важные биохимические частицы в организме.

Фитотерапия – метод оздоровления с использованием лекарственных трав и препаратов из них, соков фруктов и овощей. Соки – это продукты питания, как бы специально созданные природой для людей, страдающих конкретными болезнями. Они представляют собой природные лекарственные средства и способствуют укреплению здоровья, придают нам бодрость и энергичность, повышают нашу жизнеспособность. Современные медицинские исследования подтверждают их уникальную способность лечить и предупреждать большое число болезней. Растительные плоды содержат огромное количество целебных для растущего организма школьника веществ. Использование данной методики позволяет избежать утомления детского организма в весенний период, уменьшить заболеваемость и повысить эффективность учебы.

Арт-терапия.

Педагоги используют арт-терапию в образовании в качестве фактора социализации ученика, оптимизирующего педагогические условия формирования здоровой самоактуализирующейся личности. Таким образом, сущность арт-терапии в образовании состоит в поддерживающем, исцеляющем, возвышающем и развивающем воздействии искусства на ребенка, организованном учителем.

На положительный результат арт-терапевтической деятельности педагогу указывает снятие у школьника тревожности, преодоление им болезненных симптомов, оптимистичный взгляд на существующие проблемы, желание их преодолевать. Практика показывает, что использование арттерапии в различных её формах для детей с ограничениями в развитии позволяет стабилизировать их эмоциональные состояния, развивает коммуникативные навыки, способствует формированию социально приемлемых допустимых форм отреагирования отрицательных эмоций.

Коррекционно-развивающие занятия арттерапией развивают способность самовыражения и самопознания ребёнка с ограниченными возможностями и этим гармонизируют его личность в целом.

Большое значение в предупреждении утомления у детей на занятиях принадлежит физкультминуткам. Время проведения физкультминуток, можно варьировать, но в любом случае их следует проводить при первых признаках утомления детей.

Важным направлением здоровьесберегающих мероприятий является развитие мелкой пальцевой моторики учащихся. Работу в этом направлении можно осуществить на физкультминутках и на разных этапах всего занятия. Пальчиковая гимнастика проводится в виде движений пальцев рук в сочетании их с речью .Это служит развитию не только мелкой моторики, но и развитию речи, слухового восприятия. Эта деятельность вызывает интерес у детей, создает эмоциональный настрой. Регулярно стимулируются действия речевых зон коры головного мозга, что развивает речь, совершенствует психические процессы – внимание и память, развивает слуховое восприятие, облегчает усвоение навыков письма. На физкультминутках можно использовать упражнения на дыхание, упражнения, стимулирующие кровообращение головы: различные наклоны, повороты, вращения головы. Содержание упражнений для физкультминуток должно меняться, не быть однообразным.

Наблюдения за учащимися начальной школы показывают, что гам, где учитель не обращает внимания на рабочую позу и двигательную активность детей, свыше 90% из них привычно принимают аномальную позу на уроке, что приводит к ухудшению зрения, опорно-двигательного аппарата, угнетает деятельность важнейших функциональных систем организма и всю его регуляторную сферу. В этой связи вполне обосновано предложение профессора В.Ф. Базарного проводить занятия в системе периодической смены позы «сидя» на позу «стоя», т.е. в режиме динамической позы.

Потребность в двигательной активности учащихся на уроке может реализовываться и посредством проведения физкультминуток, продолжительность которых, согласно гигиеническим нормам, в 1–8 классах должна составлять не менее 5 минут.

Для снятия зрительного утомления в арсенале учителя должно находиться множество специальных упражнений и игр. Достаточно проста и эффективна физкультура для глаз, предложенная профессором Э.С. Аветисовым ( гимнастика для глаз « Пчела», « Дирижер» и т.д.).

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий обучения в коррекционной школе позволит без каких-либо особых материальных затрат не только сохранить уровень здоровья детей с нарушениями слуха, но и повысить эффективность учебного процесса.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Литература.

1. Антропова, М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников. – М.: 1974. – 136 с.

2. Базарный, В.Ф. Повернись, Россия, сердцем к детям! / В.Ф. Базарный // «Советская Россия», №136 (12607), 23 октября 2004 г.

3. Калинова, Г.С., Мягкова А.Н. Учебная нагрузка и здоровье школьников // Человек. Культура. Здоровье. – М.: Генезис, 1997.

4. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – 1–4 классы. – М.: «ВАКО», 2004. – 296 с.

5. Коростелев Н.В. Воспитание здорового школьника. М., 1986.

6. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников / Н.Н. Куинджи: методическое пособие. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 139 с.

7. Сахаров Б.М. Фитотерапия. Лечение соками.‑М.:Профит Стайл, 2008. – 256 с.

8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.:АРКТИ, 2005.