Здоровьесберегающие технологии в коррекционно-развивающей работе педагогога-психолога с детьми ОВЗ

.

1. «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым» Жан Жак Руссо

Педагогическая технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей.

**2.Здоровьесберегающие технологии** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья школьников.

Реализацией данных технологий занимается педагог-психолог. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения ребенка в образовательном учреждении.

В законе «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу. Одна из задач Федерального государственного образовательного стандарта образования охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Поэтому, сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития страны.

Дети с ограниченными возможностями здоровья имеют нарушения центральной нервной системы различной степени, отклонения в психоэмоциональной сфере, характеризуются повышенной утомляемостью. Нарушения различных психических функций головного мозга затрудняет восприятие, замедляет процессы анализа и синтеза, ослабляет познавательную деятельность, снижает работоспособность, ориентацию в практической деятельности. Такие дети нуждаются в охранительном щадящем режиме и таком же отношении к ним. Объем познавательной информации постоянно увеличивается, из-за чего растет доля умственной нагрузки в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья школьников, но и на перспективы их дальнейшего развития. Поэтому необходимо проводить специальную работу по снижению утомляемости и развитию работоспособности детей с ограниченными возможностями здоровья в воспитательном процессе.

3.Педагог-психолог в работе с детьми с ОВЗ использует следующие здоровьесберегающие технологии:

* организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
* психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
* учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья воспитанников.

***Технологии сохранения и стимулирования здоровья***

***4.Динамические паузы:*** Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Создают необходимую атмосферу, снижающую напряжение.

5. Дыхательная гимнастика - ритмичные и шумные вдохи и выдохи способствуют насыщению организма кислородом, улучшают обменные процессы, нормализуют психоэмоциональное состояние, выводят из стресса.

6. Пальчиковая гимнастика является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга, влияет на центры развития речи. Развивают ручную умелость, помогает снизить напряжение.

7. Зрительная гимнастика это комплекс упражнений направленный на улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз; укрепления мышц глаз; улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).

8. ***Психолого-педагогические технологии***

Телесная терапия методы работы с телом, целью которых является улучшение телесного и душевного самочувствия. В практике телесноориентированной психотерапии используются различные методы.

9.

Музыкотерапия использование музыки для расслабления и успокоения, активизации эмоциональной сферы, коррекции эмоционального состояния. Арттерапия это форма работы, основанная на изобразительном искусстве и другие формы работы с ребенком. Основная задача состоит в развитии самовыражения и самопознания ребенка с ОВЗ. Рисунки детей отражают уровень умственного развития и индивидуальные личностные особенности, а также являются своеобразной проекцией личности. Библиотерапия (в том числе сказкотерапия) литературное сочинение и творческое прочтение литературных произведений. Сказкотерапия это целостный педагогический процесс, способствующий развитию всех сторон речи, воспитанию нравственных качеств, а также активизации психических процессов (внимания, памяти, мышления, воображения) детей с ОВЗ. Сказкотерапия способствует развитию и коррекции эмоциональных состояний, снижению тревожности, повышения самооценки, снижению агрессивных проявлений у детей с ОВЗ. Психогимнастика (мимика и пантомимика). Основной акцент делается на обучение элементам техники выразительных движений, использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств, приобретение навыков в саморасслаблении. Мимика тесно связана с артикуляцией. Желание ребенка изображать на лице различные эмоции, способствует развитию у него не только мимической, но и артикуляционной моторики. Технология воздействия цветом (цветотерапия, хромотерапия) - воздействие цвета на людей неоднозначно, а сугубо индивидуально, оно носит избирательный характер, и это необходимо учитывать в работе с детьми с ОВЗ.

10. Это может быть массаж или различного рода упражнения. Их особенность заключается в том, что любой из них направлен на расслабление зажимов, на осознание тела, эмоциональное отреагирование и проживание настоящего момента.

11. Релаксация способствует снижению психического, эмоционального напряжения, повышению эмоционального настроя.

12. Использование оборудования сенсорной комнаты для различного рода упражнений.

13. **Технологии обучения здоровому образу жизни:**

Игровая терапия Данная технология решает следующий спектр задач: психокоррекции, психопрофилактики, развития и гармонизации личности ребенка, способствует улучшению психологического климата в семьях и малых группах. Игра это наиболее естественная форма жизнедеятельности ребенка. В процессе игры формируется активное взаимодействие ребенка с окружающим миром, развиваются его интеллектуальные, эмоционально-волевые, нравственные качества, формируется его личность в целом.

14.Сюжетно-ролевые, дидактические игры способствуют коррекции самооценки ребенка, формированию у него позитивных отношений со сверстниками и взрослыми.

15.Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку с ОВЗ. Использование вышеперечисленных здоровьесберегающих технологий при проведении коррекционно-развивающей работы с детьми, а также создание наиболее разнообразной, интересной для ребенка развивающей среды способствует повышению работоспособности, выносливости детей, развитию их психических процессов, формированию и развитию двигательных умений и навыков, развитию общей и мелкой моторики и в итоге способствует социальной адаптации детей с ОВЗ.

подготовил: педагог-психолог Антонова О.В., 2020 г