

*«Чтобы сделать ребёнка умным и
рассудительным, сделайте его крепким и здоровым»
Ж.-Ж. Руссо*

- * **Мастер - класс по теме:
« Здоровьесберегающие технологии
при работе с детьми ОВЗ»**

* ОСНОВА ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ РОССИИ

*«Главная задача - в рамках модернизации
российского образования в целом создать
образовательную среду, обеспечивающую
доступность качественного образования для
всех без исключения лиц с ОВЗ и инвалидов с
учетом особенностей в их психофизического
развития и состояния здоровья».*

Д.А. Медведев



Цель:

представление педагогической деятельности по здоровьесбережению учащихся начальной школы с ОВЗ в процессе обучения.

Задачи:

Познакомить с актуальностью проблемы здоровьесбережения.

Представить способы её решения.

Показать целесообразность использования здоровьесберегающих технологий.



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.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения — обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

* Принципы здоровьесберегающих технологий:

- принцип «Не навреди!»;
- принцип сознательности и активности;
- принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип всестороннего и гармонического развития личности;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий

* **Здоровьесберегающие технологии:**

- дифференцированное обучение;
- рациональная организация урока;
- создание благоприятного психологического климата;
- нейрогимнастика;
- коммуникативные игры;
- арт - методы;
- развитие мелкой пальцевой моторики;
- когнитивные упражнения;
- кинезиологические упражнения;
- антистрессовая гимнастика;
- зрительная гимнастика;
- динамические паузы

*** Повышение физической и умственной работоспособности.**

Нейрогимнастика – упражнения растяжки, психомышечное расслабление, энергетическая гимнастика.

(1 блок головного мозга – уровень произвольной регуляции энергоснабжения).

*Нейрогимнастика

Упражнение №1

- Ноги на ширине плеч. На раз-два потянулись одной рукой вверх, другая рука внизу. На три-четыре поменяли руки.
- Разминаем руки («месим тесто»): похлопываем, поколачиваем руки.
- «Плечики, как кузнечики»: поднимаем и опускаем плечи вверх.
- Растирание ладоней, хлопки в ладоши.
- Опускаем руки вниз, должны почувствовать лёгкое покалывание.
- Наклоны, разминаем колени.

*Нейрогимнастика

Упражнение №2

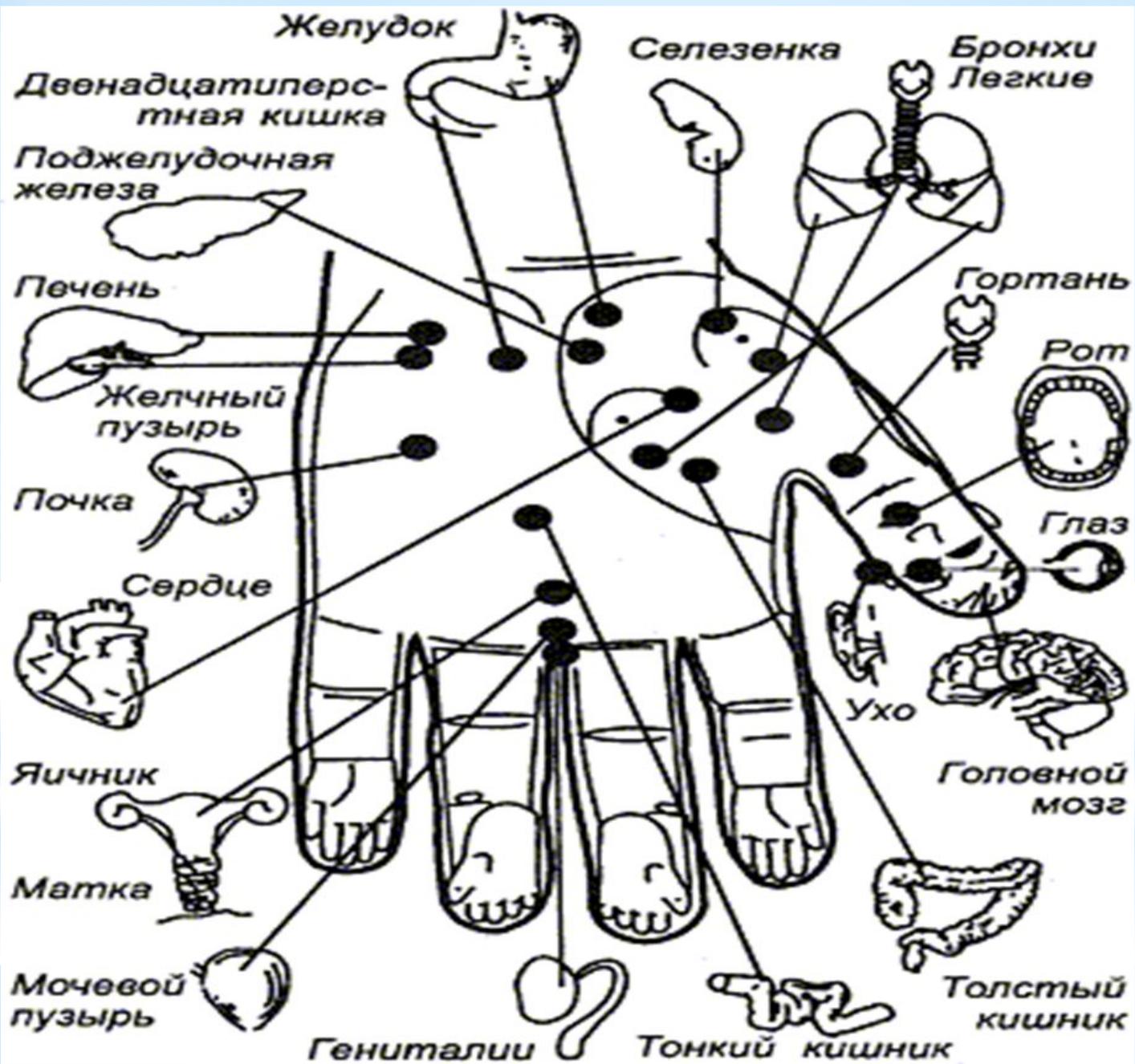
- **1** – Исходное положение (и.п.) – сидя на стуле. **1-2** - отвести голову назад и плавно наклонить назад .
- **3-4** – голову наклонить вперед, плечи не поднимать.
- Повторить **4-6** раз.
- Темп медленный



**Пальчиковая гимнастика - это движение
пальцев рук в сочетании их с речью.**

Пальчиковая гимнастика стимулирует:

- действие речевых зон коры головного мозга, что развивает речь;
- совершенствует психические процессы- внимание и память;
- развивает слуховое восприятие;
- облегчает усвоение навыков письма.



			
Утюжок	Добывание огня	Волчок	Горка
			
Подъемный кран	Вертолет	Эстафета	Качалочка

ей

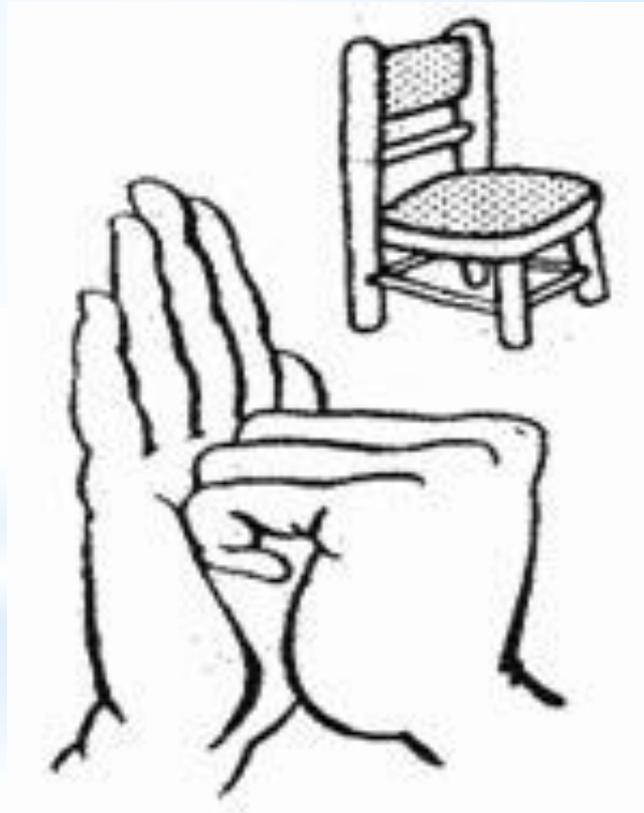
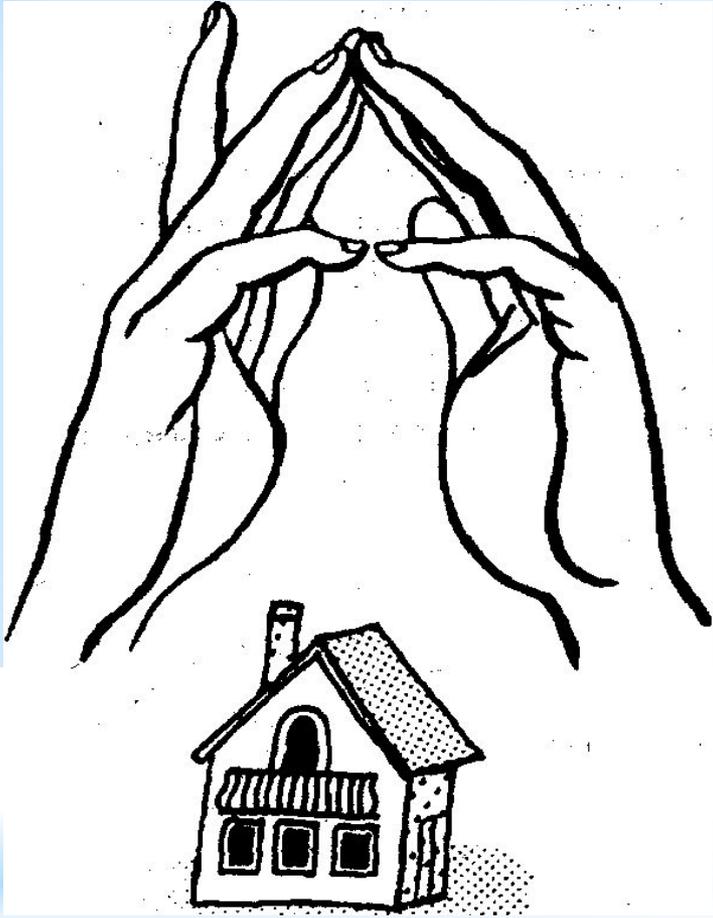
помощью карандаша.

* Группы пальчиковой

ГИМНАСТИКИ

I группа. Упражнения для кистей рук.

- * Развивают раздражительную способность, достаточно просты и не требуют тонких дифференцированных движений.
- * Учат напрягать и расслаблять мышцы.
- * Развивают умения сохранять положение пальцев некоторое время.
- * Учат переключаться с одного движения на другое.



* Группы пальчиковой

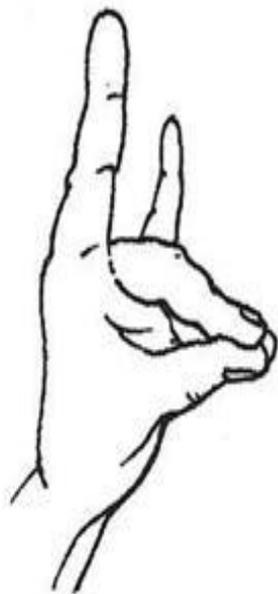
ГИМНАСТИКИ

II группа. Упражнения для пальцев условно
статические.

* Совершенствуют полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют более точных движений.



бородка



коза



«УЛИТКА»

Тычет рожками улитка —



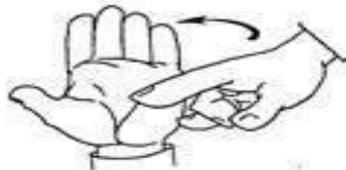
Правая рука: большой палец придерживает средний и безымянный. Указательный палец и мизинец — прямые.

Заперта в саду калитка.



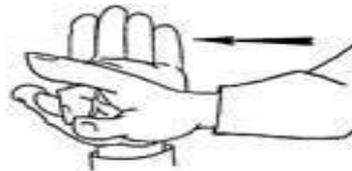
Тычет «рожками» в ладонь левой руки.

Отвори скорей калитку,

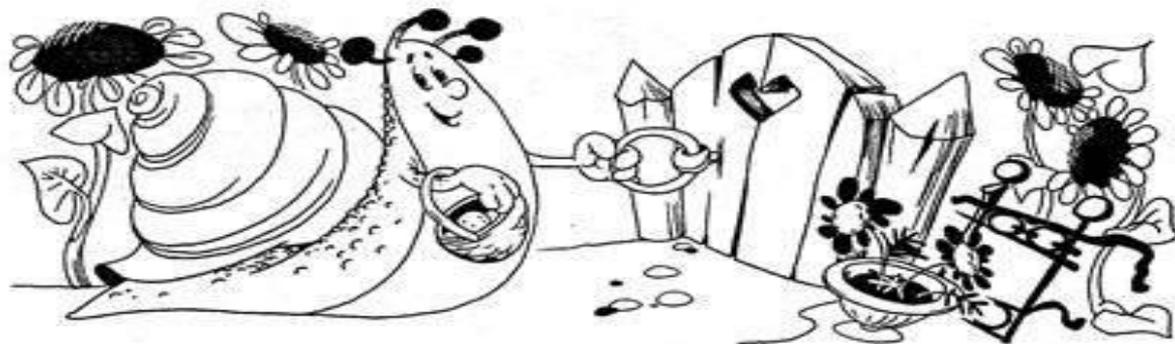


Левая рука «открывает калитку».

Пропусти домой улитку.



Правая рука «проползает».



* Группы пальчиковой ГИМНАСТИКИ

III группа. Упражнения для пальцев динамические.

- Развивают точную координацию движений.
- Учат сгибать и разгибать пальцы рук.
- Учат противопоставлять большой палец остальным.

* «Тучка»

* Тучка солнце повстречала,

* Поочерёдное сжатие в кулак («тучка») и разжатие (пальчики растопырены – «солнышко») ладоней обеих рук.

* Погостить его позвала.

* «Приглашающий» жест правой рукой. Показать ладошку левой руки (пальчики растопырены «солнышко»)

* «Нет!» - ей солнышко в ответ.

* Погрозить указательным пальцем правой руки.

* Тучка закрывает свет.

* Соединить кулачок пр. руки («тучка») с ладошкой левой руки (пальчики растопырены – «солнышко»).



«ЦВЕТУ

К»

* Наши красные цветки

(согнутые в локтях ручки соединяем и поднимаем перед собой, ладошки складываем ковшиком)

Распускают лепестки.

(пальцы расставляем в стороны)

Ветерок чуть дышит, (дуем)

Лепестки колышет.

(шевелим пальчиками)

Наши красные цветки

Закрывают лепестки.

(снова соединяем пальчики в «бутон»)

Головками качают,

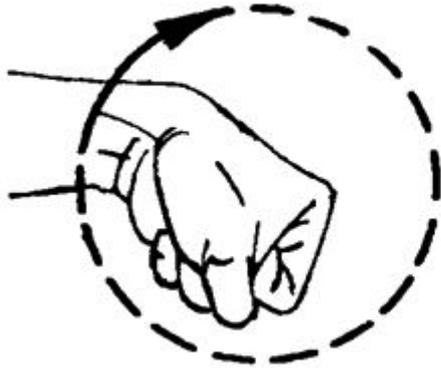
(качаем из стороны в сторону соединенными вместе кистями рук)

И тихо засыпают.

(соединенные кисти рук сжимаем в кулачки)



1



2



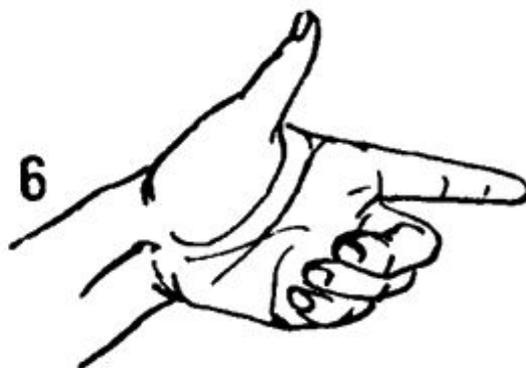
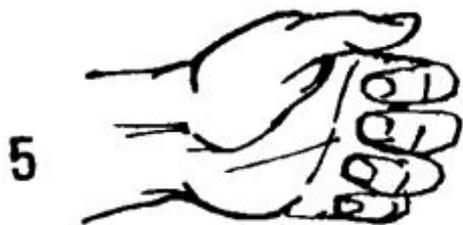
3



4



*Пальчиковая гимнастика



*Рекомендации по проведению

Пальчиковой гимнастики

1. Подбирайте упражнения, которые окажутся по силам ребенку. Сначала покажите все действия с пальчиками, потом попросите повторить. Помогайте делать все правильно. Если упражнения пока слишком сложны – упростите их.
2. Сопровождайте упражнения стихами и потешками. Побуждайте ребенка повторять за вами отдельные слова, а затем и весь текст.



3. В упражнениях обязательно должен поучаствовать каждый пальчик ребенка.

4. Каждый пальчик должен уметь двигаться не только вместе с другими, но и изолированно сам по себе.

5. Подбирайте упражнения, чередуя расслабление, сжатие и растяжение кисти.

**6. Чередуйте симметричные и несимметричные движения рук.
упражнения, где правая рука делает**

*** Помните: работа по развитию рук должна проводиться регулярно, только тогда будет достигнут наибольший эффект от упражнений. Задания должны приносить ребенку радость, не допускайте скуки и переутомления.**

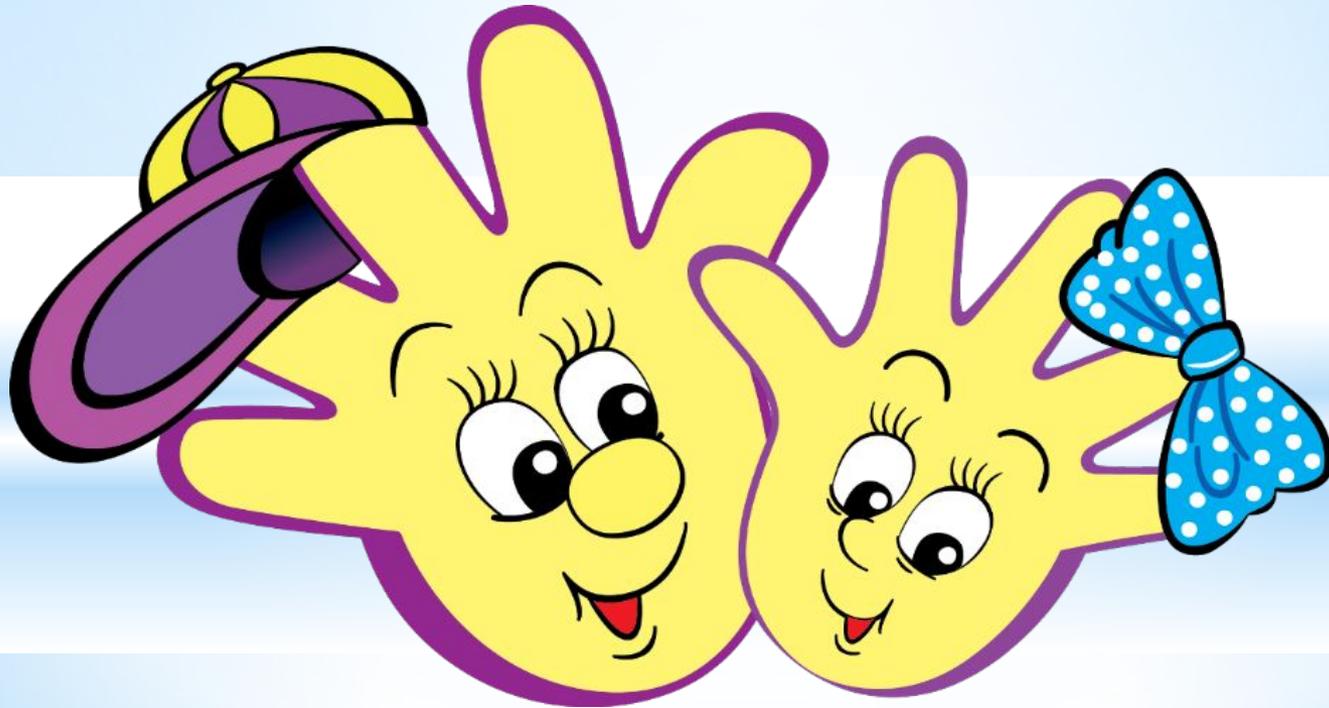
* жизнерадостная ГИМНАСТИКА

Когнитивные упражнения -
активизируют функции мозга:
воспринимать, понимать, познавать,
изучать, осознавать.

жизнерадостная гимнастика

- Пишем, не отрываясь от листа, начиная удобной рукой писать фигуру (яблоко, квадрат,....). Потом пишем неудобной рукой, затем двумя руками одновременно.
- Пишем в воздухе восьмёрки, также поочерёдно меняя руки.
- Раздать листочки размером **5см * 5 см.**
 - Скатать удобной рукой комочек, в другой руке держим другой листочек.
 - Скатываем комочек другой рукой, также без помощи другой руки.
 - Разворачиваем удобной рукой комочек, не помогая другой рукой.
 - Разворачиваем другой рукой
 - Сворачиваем комочки двумя руками одновременно.
 - Разворачиваем комочки двумя руками одновременно.

*** Спасибо за
внимание!!!**



1. О.И. Артюкова, Т.В. Теличко Антистрессовая гимнастика для детей (оздоровительные игровые комплексы и методические рекомендации).
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы. – М.: «Вако», 2004.
3. Научно – практический журнал «Завуч начальной школы» №3 2009 г., №5 2010 г.
4. Феокистова В.Ф. Образовательные здоровьесберегающие технологии. - Учитель 2009 г.
5. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ Сфера, 2001
6. nsportal.ru/.../ispolzovanie-zdorovozberegayushchikh-tekhnologiy-pri-ru
7. <https://infourok.ru>