

## **Здоровьесберегающие технологии в системе реабилитации детей и подростков с особыми возможностями здоровья**

С.В. Сухова

руководитель ТПМПК г. Ульяновска,  
учитель-дефектолог высшей  
квалификационной категории

Право на образование является одним из основных и неотъемлемых конституционных прав граждан Российской Федерации.

Гражданам Российской Федерации гарантируется возможность получения образования независимо от пола, расы, национальности, происхождения, места жительства, возраста, состояния здоровья, социального, имущественного и должностного положения. Каждый человек в нашей стране имеет право на образование. В настоящее время государством уделяется большое внимание детям с ОВЗ и инвалидам.

Государство создает гражданам с ограниченными возможностями здоровья условия для получения ими образования, коррекции нарушений развития и социальной адаптации на основе специальных педагогических подходов.

В городе Ульяновске дети с ОВЗ и дети – инвалиды получают дошкольное и школьное обучение в Муниципальных образовательных учреждениях. Дошкольное воспитание и обучение получают 327 ребенка - инвалида, школьное обучение получают – 576 детей.

В последние годы в нашей стране быстро развивается гибкая система интеграции детей с особыми возможностями здоровья в общеобразовательные учреждения. Такая система учитывает потребности и возможности ребенка и его семьи, расширяет возможности выбора родителями оптимального образовательного маршрута для своего ребенка, способствует выработке адекватной стратегии воспитания и обучения ребенка.

Наряду с получением образования, охрана здоровья детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Здоровье – один из

важнейших компонентов человеческого благополучия и неотъемлемое право человека. Сохранение и укрепление здоровья детей с ОВЗ становится одной из важнейших задач любого образовательного учреждения.

В образовательных учреждениях города выстраивается четкая система оздоровительной и профилактической работы среди учащихся и воспитанников, направленная на внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс, создание и развитие здоровой среды. Адекватная социокультурная здоровьесберегающая среда является условием физического, умственного и личностного развития ребенка.

Общеизвестно, что состояние здоровья детей значительно зависит от условий, в которых находятся дети. Условия обучения и воспитания в ОУ города соответствуют новым требованиям СанПиНа. Ежедневно Управлением образования города отслеживается температурный режим в помещениях в осенне-зимний период. Замеряются показатели освещенности помещений. Все ОУ оснащены ростовой мебелью. Во всех детских садах и школах города есть медицинские кабинеты, которые оснащены оборудованием для проведения физиотерапевтических процедур, профилактических прививок.

Создание комфортных условий обучения, использование оздоровительных методик, регулирующих двигательную активность, и приемов реабилитации умственной и физической работоспособности является основной в сфере деятельности педагогического коллектива.

Создание здоровьесберегающей среды реализуется в 3 направлениях работы:

- физкультурно – оздоровительное направление работы;
- коррекционно-развивающее;
- лечебно-профилактическое.

**Физкультурно – оздоровительное направление работы.**

В школах и ДООУ проводится ежедневная утренняя гимнастика (в зале или в классе, на свежем воздухе в весенне-летний период).

В детских садах комбинированного и компенсирующего вида для детей с ОВЗ в неделю проводится 3 занятия физкультурой, один из которых предусмотрен для занятий на свежем воздухе. Инструктором по физкультуре проводится индивидуальная работа по развитию моторных навыков детей.

В школах введен третий урок физкультуры.

На занятиях и уроках используются физкультминутки для предупреждения переутомления. В д/с план работы составлен таким образом, чтобы сочетались активные и пассивные виды деятельности. Проводится гимнастика побудок после дневного сна, контрастные перебежки и закаливающие процедуры (полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры). Дети посещают плавательные бассейны «Торпедо», «Спартак». Среди дошкольных учреждений для детей с ОВЗ проводится ежегодный физкультурный турнир «Малышок».

Важнейшим условием деятельности педагогических коллективов школ стало обязательное применение на занятиях здоровьесберегающих технологий обучения. Это предполагает:

- учет периодов работоспособности детей на уроках (период вработываемости, период высокой продуктивности, период снижения продуктивности с признаками утомления);
- учет возрастных и физиологических особенностей ребенка на занятиях (количества видов деятельности на уроках, их продуктивность);
- наличие эмоциональных разрядок на уроках;
- использование физкультурных пауз на уроках.

Дополнительное образование вносит существенный вклад в образовательный процесс, в воспитание и оздоровление учащихся школы и реализуется во второй половине дня. Своеобразие этого направления заключается в том, что кроме задачи гармоничного развития личности оно несет в себе

обязательный оздоровительный компонент и является частью оздоровительной программы. Ученики участвуют в спортивно-оздоровительных мероприятиях школы, в организации экскурсий, походов и прогулок. После занятий учащиеся посещают разнообразные секции (легкой атлетики, вольной борьбы, волейбола и футбола). На базе физкультурного комплекса «Торпедо» уже давно функционирует клуб «Кентавр», где дети и подростки занимаются верховой ездой. Проходят занятия иппотерапией для детей с ДЦП. Показания для занятий - это ортопедические заболевания, такие как:

- \* нарушение координации движений;
- \* судорожные сокращения и атрофия мышц;
- \* искривление позвоночника;
- \* дефекты осанки и др.

Занятия проводятся 2 раза в неделю на территории ОГОУДОД **Детско-юношеской конно-спортивной школы** (р.п. Ишеевка) при участии педагогов – конников. Занятия проводятся круглогодично.

В образовательных учреждениях города регулярно проходят «Дни Здоровья» с привлечением всех детей, преподавателей и родителей.

Ребенок во многом является зеркальным отражением своей семьи. Физическое воспитание в семье подразумевает формирование у ребенка навыков здорового образа жизни, включение режимных моментов, правильного питания, закаливания и др. С другой стороны, невозможно полностью реализовать принципы здорового образа жизни, не опираясь на помощь родителей. Все это требует не только мотивированности родителей в области заботы о здоровье, но и их компетентности в области детского развития.

В связи с этим особенно важной становится проблема новых технологий взаимодействия родителей и специалистов, специалистов и семьи в организации единого образовательного пространства детского учреждения и семьи – как целостной здоровьесберегающей социокультурной системы.

Большое значение в работе с родителями является пропаганда здорового образа жизни, совместное участие в спортивных мероприятиях родителей и детей, организованных на базе ОУ: спортивных праздников, посвященных 23 февраля, дню семьи (15 мая), дню физкультурника. В образовательных учреждениях города проводятся дни здоровья – в основном на свежем воздухе, чтобы учащиеся могли отдохнуть, расслабиться, сменить обстановку, проводятся спортивные игры, и обычные прогулки. Так же в каникулярное время все учащиеся бывают на свежем воздухе – классными руководителями организуются соответствующие мероприятия, например, экскурсионные поездки, прогулки.

### **Коррекционно-развивающая работа включает:**

- проведение индивидуальной и подгрупповой работы с детьми с ОВЗ;
- использование на занятиях элементов логоритмики;
- пальчиковой гимнастики с использованием различных материалов (природного материала, шариков и мячей разного размера);
- используется дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз (в детских садах с использованием пальчикового театра, в школьных учреждениях с использованием компьютерных технологий).

### **Лечебно-профилактическая работа:**

- проведение осмотров узкими специалистами в ОУ города;
- полноценное рациональное питание в ОУ города;
- в д/с проведение витаминизации;
- соблюдение норм СанПиНа.

Большое внимание уделяется профориентационной работе, где педагоги рассказывают не только об интересных, нужных и важных профессиях, но и о том, как состояние здоровья влияет на выбор той или иной профессии, о том, какую профессию можно выбрать, если имеются какие – либо заболевания, как сохранить здоровье в трудовых условиях.

Организация работы образовательного учреждения способствует объединению усилий общества и семьи для реализации более качественного духовного и физического развития детей.

#### ЛИТЕРАТУРА:

Земскова В.П. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.

Сманцер Т.А. Здоровьесберегающие технологии как один из факторов, формирующих ценностные ориентации у подростков.

Ишбердин Р.Р. Коррекция нарушений осанки детей среднего школьного возраста средствами лечебной физкультуры.