**Здоровьесберегающие психокоррекционные технологии**

**в работе педагога-психолога с детьми с ОВЗ.**

Жизнь в ХХІ веке ставит перед нами много новых вызовов и проблем, среди которых самой актуальной   на сегодняшний день  является проблема сохранения здоровья детей.  
Главным приоритетом государства всегда являлась охрана здоровья человека. Здоровье – это бесценное достояние не только отдельного человека, но и страны в целом. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья, поэтому образовательная среда справедливо считается идеальным каналом для содействия здоровью.

Актуальность проблемы здоровьесбережения обусловлена, с одной стороны, первостепенностью ее как общенациональной проблемы, а с другой стороны тем, что в системе образовательных учреждений здоровье еще пока не всегда является важнейшей составляющей. В настоящее время в образовательных учреждениях нередко выявляются некоторые проблемы, которые связаны с использованием преимущественно обучающих технологий в ущерб воспитательным и здоровьесберегающим, общее несовершенство учебных программ и образовательных технологий, несоответствие технологий обучения возрастным особенностям обучающихся, несоблюдение гигиенических требований в процессе организации образовательного процесса, неправильное питание и недостаток двигательной активности. Поэтому основная задача педагогов – обучить детей и взрослых (педагогов и родителей) способам сохранения своего здоровья, создав специальную систему работы по здоровьесбережению.

В последние годы, в республике Казахстан, на фоне социально-экономических преобразований продолжается развитие процессов гуманизации и модернизации современного образования, в основе которых находятся вопросы социализации, адаптации и интеграции ребёнка с особыми образовательными потребностями, его социальной защиты, помощи семье в дальнейшей траектории развития.

Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) имеют нарушения центральной нервной системы различной степени, отклонения в психоэмоциональной и познавательной сфере, нарушения в опорно-двигательной системе, имеют различные хронические и соматические заболевания. Это затрудняет восприятие, ослабляет познавательную деятельность, снижает работоспособность, ориентацию в практической деятельности.

Следовательно, одной из основных задач в работе с детьми с ОВЗ является такая организация и методика проведения всех оздоровительных и воспитательно-образовательных мероприятий, при которой не только сохраняется хороший уровень умственной работоспособности, происходит дальнейшее развитие, но и укрепление здоровья ребенка.

Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития – это «здоровьесберегающие технологии», без которых немыслим педагогический процесс современного образовательного учреждения.

Здоровьесберегающие технологии способствуют рациональной организации учебного процесса таким образом, чтобы он соответствовал возрастным, половым, индивидуальным особенностям обучающихся, а также гигиеническим требованиям. Здоровьесберегающие технологии рассматриваются как фактор эффективного образования и как метод формирования, укрепления и сохранения здоровья детей, что в наше время является особенно актуальной задачей. О полноценном качестве образования можно говорить лишь тогда, когда в нем присутствует здоровьесберегающая и здоровьеформирующая составляющие. Очень важно правильно сконструировать содержание здоровьесберегающего образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать программы нового поколения, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего – к ценностям здорового образа жизни. Здоровьесберегающие образовательные технологии  наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье и развитие детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Работа с детьми с ОВЗ предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса. Современные коррекционно - развивающие технологии, направлены на развитие и коррекцию психических и физических недостатков детей с ОВЗ, и способствуют усвоению знаний, умений и навыков, необходимых для повышения их жизненной компетентности, возможности использования их в своей деятельности.

Психологическое сопровождение детей с ОВЗ направленно на создание максимально благоприятных условий для интеграции детей с ОВЗ в социум и устремлено на овладение детьми специальными компетенциями, обеспечивающими постепенное формирование у них системы социальных навыков поведения, продуктивных форм общения с взрослыми и сверстниками. Современный педагог-психолог должен участвовать в создании психологически комфортной и безопасной образовательной среды, обеспечивая безопасность жизни детей, сохранение и укрепление их здоровья, поддерживая эмоциональное благополучие ребенка. Поэтому в работе педагога-психолога очень важно использовать педагогические технологии, нацеленные на охрану здоровья.

Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога-психолога становится перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими психоэмоциональные и поведенческие нарушения. Эти методы работы принадлежат к числу эффективных средств коррекции, все чаще применяемых в специальной педагогике и помогающих достижению максимально возможных успехов в преодолении не только трудностей, но и общего оздоровления детей. Внедрение в работу здоровьесберегающих технологий способствует улучшению психоэмоционального самочувствия и здоровья детей, повышению их познавательной активности, формированию самосознания, самопонимания и саморегуляции.

В настоящее время в коррекционно-развивающей работе с детьми с ОВЗ активно применяются следующие здоровьесберегающие технологии:

1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2.Технологии обучения здоровому образу жизни.

3.Коррекционные технологии.

Используемые технологии имеют ряд преимуществ и способствуют здоровьесберегающему процессу  развития детей с ОВЗ.

**Технология сохранения и стимулирования здоровья**

**Релаксация** *-*самый лучший способ снять напряжение, утомление, отвлечься от раздражителя. Релаксация является одним из нетрадиционных способов оздоровления. Детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. С помощью релаксации можно успокоить «разгулявшегося» ребёнка. То есть, чтобы расслабить какую - то мышцу нужно ее предварительно сильно напрячь.Релаксация помогает сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя здоровье (примеры релаксационных упражнений «Воздушные шарики», «Бабочка», «Лимон», «Облака»)

**Пальчиковая гимнастика** - тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции.  Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. (Примеры упражнений: «По грибы», «Пальчик-мальчик», «Бусинки-горошки и многое другое)

**Динамические паузы** проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Движения в сочетании со словами представляют собой целостный воспитательно-развивающий процесс: на детей положительно влияют темп, ритм, динамика музыки и слова, а ритмическая пульсация с которой связаны движения, вызывают согласованную реакцию всего организма.

**Дыхательная гимнастика** – способствует расслаблению, помогает освободиться от тревоги и беспокойных мыслей. В сочетании с позитивной установкой дыхательные упражнения помогают выработать спокойный и позитивный взгляд на жизнь в целом. Дыхательная гимнастика способна раскрыть внутренние резервы человеческого организма, активизирует кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом (примеры упражнений: «Задуй упрямую свечу», «Паровоз», «Шарик»).

**Технология обучения здорового образа жизни**

**Игротерапия**- основана на естественном средстве самовыражения детей — игре. В игротерапии дети «проигрывают» проблемы так же, как взрослые проговаривают их. В игре у ребенка есть возможность выразить накопленные чувства, напряжение, агрессию и страх. Проигрывая эти чувства, ребенок выражает их вовне, осознает, что они у него есть, учится с ними справляться.

**Коммуникативные игры** развивают стороны общения: легкость вступления в контакт, инициативность, готовность к общению, эмпатию, сочувствие к партнеру, уверенность в себе, ощущение собственного эмоционального благополучия, своей значимости в детском коллективе, сформированной положительной самооценки. (Примеры игр: «Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем!», «Волшебное зеркало»)

**Применение сухого бассейна** способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения,  регулированию мышечного напряжения, развитию кинестетической и тактильной чувствительности, пространственных восприятий и представлений,  используется для коррекции уровня тревожности и агрессивности. В своей работе я предлагаю детям с ОВЗ следующие виды упражнений: «Море шариков», «Сыщик», «Достань со дна бассейна», «Отгадай, где спрятано», «Кто больше?» и другие.

**Коррекционные технологии.**

**Психогимнастика** - это комплекс специальных заданий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики детей (познавательной и эмоционально-личностной сферы), снятие эмоционального напряжения. Упражнение детей в умении изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции, движения. Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью; вспыльчивым, замкнутым детям, с неврозами, нарушениями характера, с легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понимать себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения. Мимика тесно связана с артикуляцией. Изображение на лице различных эмоций способствует развитию у ребенка не только мимической, но и артикуляционной моторики (примеры упражнений: «Силачи», «Раки», «Шалтай-болтай», «Насос», и многие другие).

**Сказкотерапия**  используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказка – любимый детьми жанр. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаю, но и обсуждаем с детьми. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы -  основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

**Песочная терапия** - стабилизирует эмоциональное состояние, способствует развитию познавательных процессов (внимания, мышления, памяти, мелкой моторики), совершенствует предметно-игровую деятельность, развивает  коммуникативные навыки у детей. Песочная терапия дает возможность создавать символические образы, отражающие неповторимый, внутренний мир ребенка. Снимает эмоциональное напряжение, развивается самостоятельность и ответственность ребенка, развивается самооценка и приобретаются навыки общения, развиваются творческие способности ребенка.

Все игры по песочной терапии делятся на три направления:

- обучающие игры – направлены на развитие мелкой моторики. Тем самым ребенок говорит, что он чувствует, тем самым развивает речь.

- познавательные игры – с их помощью мы помогаем познать многогранность нашего мира.

- проективные игры – с их помощью мы осуществляем коррекцию в развитии ребенка.

(В своей работе использую упражнения: «Песочный ветер», «В поисках сокровищ», «Песочная аппликация», «Следы», проигрывание различных ситуаций, историй).

**Арт-терапия-**лечение искусством, творчеством увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций, подключает эмоциональные резервы организма. Цель этих занятий,  научить ребёнка, освобождаться от негативных мыслей, думать, фантазировать, мыслить смело и свободно, в  полной мере проявляя свои способности. Сюда входит работа с природными материалами – глиной, тестом, пластилином, песком, водой, красками. Применение изотерапии в коррекционной работе с детьми с ОВЗ позволяет получить положительные результаты:

- создаются благоприятные условия для развития общения замкнутых детей;

- обеспечивается эффективное эмоциональное отреагирование социально приемлемыми

формами у детей с агрессивными проявлениями ;

- оказывается влияние на осознание ребенком своих переживаний;

- развитие произвольности и способности к саморегуляции;

- уверенности в себе за счет социального признания ценности продукта, созданного ребенком.

Виды упражнений применяемые мной в арт терапии: красочная живопись с помощью пальцев на песке, крупе (манка, овсянка, горох и т.д.) рисование под музыку с использованием пальчиковых красок, пены для бритья. (Упражнения: «Прижми  и отпечатай», «Весёлые кляксы», техника «Мыльные пузырьки», техника  «Выдувание» и пр).

**Акватерапия** *–* это метод коррекции различного рода нарушений в развитии детей, при котором применяется вода. Игра с водой – это не только естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности, но и один из самых приятных способов обучения.

Акватерапию применяют в коррекционной работе с детьми, имеющими различные речевые нарушения, задержку психомоторного развития, неврологические отклонения, интеллектуальную недостаточность, поражения общей двигательной активности, нарушения органов слуха и зрения. Игры с водой используются и проводятся в качестве дополнительного инновационного педагогического приема.

Игры с водой способствуют:

1.Стабилизации эмоционального фона.

2.Снятию психоэмоционального и физического напряжения.

3.Развитию и усовершенствованию навыков позитивной коммуникации.

4.Пополнению и обогащению активного и пассивного словаря.

5.Стимулированию сенсорно – перцептивной сферы.

(Примеры игр, которые я использую в своей работе: «Где же наши ручки?», «Вылови игрушку», «Плавает – тонет», «Достань со дна камешки», «Фонтанчики», «Налей воду в бутылочку», «Теплая – холодная», «Выжми губку» и т.д.)

Игры с водой используются и проводятся в качестве дополнительного инновационного педагогического приема.

**Музыкотерапия** *–* это техника, применяемая в работе, использующая музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, проблемах в общении, страхах.

Музыка регулирует психоэмоционального состояния детей:

- уменьшает чувства тревоги и неуверенности;

- уменьшает раздражительность, разочарование;

- снимает напряженность в отношениях с другими людьми ;

- улучшает самочувствие, активность, настроение ;

- уменьшает злобность, агрессию.

Таким образом, активное внедрение и использование здоровьесберегающих технологий в деятельность педагога – психолога становится перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья. На фоне комплексной коррекционной помощи здоровьесберегающие технологии оптимизируют процесс коррекции познавательной деятельности, поведенческой и эмоционально-волевой сферы детей с ОВЗ и способствуют оздоровлению всего организма ребенка. Использование в работе здоровьесберегающих технологий   повышает результативность коррекционно-развивающей работы. Способствуют пробуждению интереса к занятиям, умению понимать словесные инструкции, развитию речи, внимания, памяти, усидчивости. Формирует ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление физического и психического здоровья, стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Хочется отметить, что именно умелое сочетание разнообразных технологий, методов и приёмов здоровьесбережения, регулярное их использование в практике позволит нам сохранить здоровье наших детей, научит их заботиться о себе.