

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЯХ, КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) требует особого подхода, учитывающего их специфические потребности и возможности. Одним из ключевых аспектов в этом процессе является формирование у них здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии, применяемые на коррекционно-развивающих занятиях, играют важную роль в достижении этой цели.

Коррекционно-развивающие занятия направлены на устранение или ослабление имеющихся у детей с ОВЗ нарушений, а также на развитие их познавательных, речевых, двигательных и социально-эмоциональных функций. Использование здоровьесберегающих технологий в рамках таких занятий позволяет комплексно решать задачи по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Одним из основных направлений здоровьесберегающих технологий является создание благоприятных условий для обучения и развития детей. Это подразумевает организацию безопасной и комфортной среды, соблюдение санитарно-гигиенических норм, рациональное использование учебного времени и чередование различных видов деятельности. Особое внимание уделяется профилактике утомления, снятию психоэмоционального напряжения и поддержанию оптимального уровня работоспособности.

Важную роль играют физкультурно-оздоровительные мероприятия, включающие в себя динамические паузы, физкультминутки, элементы лечебной физкультуры и дыхательной гимнастики. Эти упражнения способствуют развитию двигательных

навыков, улучшению кровообращения и дыхания, снятию мышечного напряжения и повышению общего тонуса организма.

Не менее значимы психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии, направленные на создание благоприятного эмоционального фона и поддержание позитивного настроения у обучающихся. Это достигается за счет использования игровых методов, сказкотерапии, арт-терапии и других творческих подходов, которые помогают снизить тревожность, развить коммуникативные навыки и повысить самооценку детей.

Особое внимание следует уделять просветительской работе, направленной на формирование у обучающихся с ОВЗ ценностного отношения к здоровью и мотивации к ведению здорового образа жизни. В ходе коррекционно-развивающих занятий педагоги знакомят детей с основами гигиены, рационального питания, профилактики вредных привычек и других аспектов здорового образа жизни.

Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий на коррекционно-развивающих занятиях является важной основой для формирования у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устойчивых навыков и привычек, способствующих сохранению и укреплению их физического, психического и социального благополучия.