**ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА, КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ.**

***Глазунова Ольга Сергеевна, Ильянок Анна Алексеевна***

***ГБОУ школа № 439 Петродворцового района***

***Санкт-Петербурга***

Здоровье - главное богатство человека и его необходимо сохранять и укреплять с самого начала жизни человека.

В этой связи все чаще приходится задумываться над вопросом: как школа может повлиять на улучшение состояния здоровья школьников с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Проблемы сохранения и укрепления здоровья детей с ОВЗ всегда были актуальны в образовании. Одна из основных задач образовательного процесса в нашей школе, как и в любой другой коррекционной школе, состоит в том, чтобы найти такие способы организации образовательного процесса, которые соответствовали бы возрастным и психофизическим этапам социального развития учащихся. (Смирнов,2002)

Одним из основных направлений в деятельности по укреплению здоровья школьников с ОВЗ является организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школы. С началом учебного года суточная активность учащихся заметно снижается. Уроки физической культуры не могут в полном объеме восполнить недостаток движений школьника с ОВЗ. Поэтому возникает необходимость мероприятий по организации двигательной активности учащихся и в учебное время. Для этого необходимо особое внимание уделить проведению динамических пауз на уроках и переменах. (Зарин,2003)

*Динамическая пауза -* это короткая разминка среди урока, на перемене, проходящая в виде физкультурных минуток, подвижных, хороводных, и пальчиковых игр, массаж лица, кистей рук (пшеном, рисом), пальцев, ритмические упражнения, игры в уголке валеологии (ходьба по ребристым дорожкам, пробкам, пуговицам, «классики» и т.д.).

*Цель* – профилактика утомления у учащихся с ОВЗ.

*Задачи:*

1. Сохранить и укрепить здоровье детей с ОВЗ.

2. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

3.Развивать память, внимание, наблюдательность, как основу познавательных способностей учащихся с ОВЗ.

4. Развивать коммуникативные умения.

5. Воспитывать этические и нравственные нормы поведения. (Исаева, 2004)

Проведение динамических пауз должно строиться на таких принципах, как: реализация потребности детей с ОВЗ в двигательной активности, учет специфики двигательных занятий, комплексный подход к укреплению и сохранению здоровья школьников при постепенном усилении физической и мышечной нагрузки, преемственность урочных и внеурочных форм работы с учениками.

Динамические паузы – прекрасная возможность для учащихся с ОВЗ сделать переход между уроками, снять эмоциональное напряжение, а также познакомиться со своим телом. Во время уроков, динамическая пауза длится 2-5 минут, по мере утомляемости учащихся. Ежедневно, после 3 урока, проводятся более длительные динамические паузы.

Динамические перемены не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Динамические перемены помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках. Подвижные перемены могут проводиться на улице, в спортивном зале, зале ЛФК или детских рекреациях, специально оснащенных тропами «Здоровья». Динамические перемены проводят классные руководители и учителя физической культуры.

Для учащихся с ОВЗ наиболее интересна стихотворная форма игр – упражнений. Можно динамические паузы разнообразить эмоциональным чтением стихотворных текстов. В результате выполнения нескольких несложных упражнений работоспособность детей повышается. Ребята с радостью откликаются на такие динамические паузы. Важно, чтобы содержание текстов увлекало детей своей образностью, переносило их в мир доброты, красоты, юмора. Главное, чтобы динамические паузы выполняли свои оздоровительные функции. (Зарин, 2003)

*Динамические паузы выполняют следующие функции:*

1.Развлекательную – создают благоприятную атмосферу. Например, дыхательная гимнастика «Снежинки».

2.Релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга. Например, релаксация «Солнышко».

3.Коммуникативную – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию межу собой. Например, подвижная игра «Кто быстрее?».

4.Воспитательную – формирует моральные и нравственные качества. Например, пальчиковая гимнастика «Котята».

5.Обучающая – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их. Например, физкультурная минутка «Веселый счет».

6.Развивающую – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы. Например, самомассаж «Колючий еж».

7.Коррекционную – «исправлять» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка. Например, гимнастика для глаз «Зоркие помощники».

8.Лечебную – способствовать выздоровлению. Например, профилактика плоскостопия «Дорожки». (Исаева, 2004)

Значение динамических пауз в том, чтобы снять утомление у ребенка, обеспечить ему активный отдых и повысить работоспособность и настроение у учащихся с ОВЗ. Даже небольшие двигательные нагрузки в виде динамических пауз снимают усталость, вызванную продолжительным сидением за партой, дают отдых мышцам, органам слуха, восстанавливают силы ребенка. Динамические паузы необходимы для того, чтобы поднять детям настроение, помочь активизировать дыхание, усилить крово и лимфообращение застойных участков в организме ребенка, снять напряжение.

После введения динамических пауз стало заметно, что учащиеся с ОВЗ ведут себя на уроках и переменах более спокойно, снизилась утомляемость, вялость во время уроков.

Литература:

1. Зарин А., Петрова Л.С., Фомина А.Н. Медико-педагогическая поддержка физического развития и укрепления здоровья ребенка с интеллектуальной недостаточностью в детском саду //Дефектология. – 2003. - №5.
2. Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе. Москва. 2004.
3. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.