**Види здров’язбережувальних технологій в процесі надання корекційно-розвиткових послуг дітей з особливими освітніми потребами**

Оздоровчі технології - системно організована сукупність програм, прийомів та методів організації виховних процесів, які не приносять негативних наслідків здоров’ю учасників [5].

Умовно можна виділити наступні види оздоровчих технологій:

* медико-профілактичні;
* фізкультурно-оздоровчі;
* технології забезпечення соціально-психологічного благополуччя дитини.

Медико-профілактичні технології:

* організація моніторингу здоров`я дитини;
* розроблення рекомендацій по оптимізації дитячого здоров`я;
* організація і контроль харчування;
* організація і контроль фізичного розвитку дитини;
* загартовування;
* організація профілактичних заходів;
* організація здоров`язберігаючого середовища.

Фізкультурно-оздоровчі технології:

* розвиток фізичних якостей, рухової активності;
* становлення фізичної культури;
* дихальна гімнастика;
* массаж та самомасаж;
* профілактика плоскостопості та правильної осанки;
* виховання навичок до повсякденної фізичної активності і турбота про здоров’я.

Технологія забезпечення соціально-психологічного супроводу розвитку дитини:

* технологія психологічного супроводу;
* технологія педагогічного супроводу;
* технологія здорового педагога.

Педагог на уроці не тільки навчає, а й стає прикладом для наслідування у своїх учнів, тому, говорячи з учнями на тему «здоров’язбереження», він повинен бути здоровим сам, мати валеологічні знання, не перевтомлюватись на роботі.

Ефективність впливу різних оздоровчих заходів [2] на здоров’я дитини, які складають здоров’язберігаючу технологію, визначається не тільки якістю виконання кожного із вищезгаданих методів і прийомів, а й їх влучним та грамотним доповненням в урочний та позаурочний час [9].

Однією з найактуальних оздоровчих технологій є **стимулювальнa гімнастика**. Її найкраще застосовувати перед початком будь-яких видів діяльності, оскільки вона допомагає покращити психоемоційний стан організму та забезпечити його готовність до прийняття інформації. Розглянемо 5 вправ стимулювальної гімнастики, розрахованих на 3 хвилини:

1. Вправляння у підтягуванні.

2. Вправи для м’язів шиї - нахили, повороти голови.

3. Вправляння в зміні положення тіла (нахили тулуба вперед забезпечують посилений приплив крові до голови).

4. Віброгімнастика за А. Мишулиним (рекомендується для стимулювання розумової діяльності). Різке опускання на п`яти з положення, стоячи навшпиньки. Виконувати 4-5 разів. Нормалізується тонус кров`яних судин головного мозку.

5. Самомасаж потилиці сприяє кровообігу в судинах головного мозку та поліпшує стан нервових центрів. Поглажувати, а потім розім`яти м`язи шиї та потилиці кінчиками пальців обох рук, а також великого пальця, що масажує нижню частину шиї.

Загальновідомо, що дихальний процес нерозривно пов'язаний з кровообігом, обміном речовин та енергією в організмі. Використання **дихальної гімнастики**, що містить вправи на дихання та ігри із звуконаслідуванням явищ природи: голосів тварин, транспорту тощо, сприяє зміцненню м'язів живота, грудної клітки, покращенню перистальтики шлунка, кровообігу, серцево-судинної діяльності. Ці вправи можна виконувати у статичному (стоячи, сидячи, лежачи) та динамічному положенні (важливо контролювати темп та якість дихання).

**Гімнастика мозку** - дає можливість задіяти ті частини мозку, які раніше не брали участь в процесі навчання. Основним завданням є гармонізація дитячих рефлексів, а також інтеграція тіла і мислення (тіло робить те, що необхідно для мозку). Розглянемо 3 види вправ: рухи, які перетинають середню лінію тіла (при цьому «працюють» обидві півкулі головного мозку); вправи, які розтягують м’язи тіла, вправи, які активізують нервові клітини. Дану методику рекомендував для роботи з дітьми відомий нейрокінезіолог, Богуслав Бонковськи.

**Пальчикова гімнастика** сприяє розвитку гнучкості пальців, кисті долоні, а також розслабленню і відпочинку напружених м'язів руки. Тренування пальців рук впливає на дозрівання мовленнєвої функції у дітей. Пальчикові вправи допомагають не лише формувати навички рухових дій пальцями обох рук, готувати руку дитини до письма, а й розвивати зорову та слухову увагу, координацію рухів, забезпечувати тривалість працездатності.

Заняття з **психогімнастики** допомагають зміцнювати психіку дитини, розвивати її мислення та емоційно-вольову сферу, допомагають знімати гостроневротичні реакції, нейтралізувати страхи та негативні переживання, сприяють руховій активності дітей. Основний акцент робиться на навчання елементам техніки виразних рухів (перша фаза заняття), використання виразних рухів у вихованні емоцій та вищих почуттів (друга та третя фази заняття), набуття навичок у саморозслабленні (четверта фаза заняття).

**Імунна гімнастика** сприяє розвитку й підтриманню імунітету у дітей. Основні вправи:

1. Руки покласти на лоб та потилицю, потримати їх там (1 хвилина).

2. Пом’яти край вух зверху вниз (тричі).

3. Погладити за вухами (тричі).

4. Дихати через одну носову порожнину по черзі(тричі).

5. Спочатку правою долонею торкатися до лівого стегна, а лівою - до правого, а потім цю ж вправу повторити для ліктів і стегон, відповідно (8 разів).

7. «Витрушувати пил з-під колін» двома руками (30 секунд).

8. Пощипати ахіллесове сухожилля (30 секунд).

**Лікувальна гімнастика для пальців «Мудри»**

З поміж інших оздоровчих засобів, які можуть використовуватися на початку заняття, можна назвати лікувальну гімнастику для пальців «Мудри». Вони складені на основі оздоровчих систем індійських йогів, звідки й походить їхня назва. Ця гімнастика не має вікових обмежень і добре впливає на захисні сили як дорослого, так і дитячого організму. Кожна вправа триває 5 секунд, виконується обома руками:

1. Мудра «Життя». Попереджає втомлюваність, допомагає сконцентрувати увагу. Подушечки безіменного пальця, мізинця і великого пальця з‘єднані, а решта пальців вільно випростані.
2. Мудра «Земля». Попереджає погіршення психофізичного стану. Середній і великий пальці з’єднуються з невеликим натискуванням. Решта пальців вільно випростані.
3. Мудра «Вікно мудрості». Активізує кровообіг в мозку. Розвиває мислення, активізує розумову діяльність. Безіменний палець притискаємо першою фалангою великого пальця цієї самої руки. Решта пальців вільно розставлені.
4. Мудра «Знання». Знімає емоційне напруження, поліпшує мислення, активізує пам’ять, концентрує сили. Вказівний і великий пальці з’єднуються подушечками, решта - випростані.

**Хвилинки психонастрою** (додатки 1, 2, 3)

Вони забезпечують стан врівноваженості й душевного спокою, налаштовують дитину на цікаву для неї роботу, забезпечують необхідний емоційний настрій.

Часто на допомогу вчителю в проведенні хвилинки психонастрою приходить методика кола.

Діти стають в коло, торкаючись один одного рукою, плечем, дивлячись в очі одне одному, усміхаючись, промовляючи добрі слова.

Йога - це найдавніше індійське вчення, систематизоване мудрецем Патанджалі приблизно в 2 столітті до нашої ери. Хатха йога - одна із складових частин йоги. Елементи цієї давньої і корисної для кожної людини системи фізичної культури все ширше входять у наше життя.

Для дітей **гімнастика йогів** - це профілактика сколіозів, простудних захворювань, вегетативної дистонії. Вони сприяють не тільки фізичному зміцненню, але і оздоровленню психіки, практика показала, що після занять йогою, діти стають спокійнішими, добрішими, у них з'являється впевненність у своїх силах.

Сьогодення вимагає від нас також ефективного впровадження у процес життєдіяльності дитини оздоровчих технологій терапевтичного спрямування [10].

**Оздоровчі технології терапевтичного спрямування**

Одним з таких видів є аромотерапія. Цей термін був уперше введений французьким хіміком Гаттефоссом, який займався дослідженням ефірних масел. **Аромотерапія** - зцілення за допомогою застосування натуральних ефірних масел, які вводилися в організм людини через дихальні шляхи та шкіру (масаж, ванна, компрес). Ефірне масло береться з усіх частин рослини: квітів, плодів, листя, стебла,кори та коріння. За твердженням В.А. Мануйлової, масла, які отримали з квітів, часто здійснюють на людину снотворну або розслаблюючу дію. У смолах, деревині та корі містяться зігріваючі ефірні масла. Ефірні масла з коріння здійснюють зміцнювальну дію. Аромотерапію слід використовувати під час адаптації дітей до умов дошкільного закладу, при збільшенні частоти застудних захворювань, для загального зміцнення дітей.

Наступним видом терапії, який варто використовувати в шкільних закладах з метою оздоровлення дітей та покращення їх фізичного розвитку є **фітотерапія.** В.А. Мануйлова радить використовувати фітотерапію у поєднанні з аромотерапією у період адаптації до умов дошкільного та шкільного закладу, під час збільшення застудних захворювань. Н.Ф. Денисенко радить використовувати фітотерапію в поєднанні з аромотерапією та кольоротерапією.

**Кольоротерапію** пропонують використовувати в практиці роботи такі українські вчені, як Н.Ф. Денисенко, М.М. Єфіменко. Н.Ф. Денисенко рекомендує використовувати для профілактики втоми очей, для розвитку гостроти зору спостереження за квітами в куточку природи, зосереджувати зір на зеленому, блакитному, жовтому кольорах, м'яких іграшках, кольорових пейзажах тощо. Сніжко В. вважає також, що рослини позитивно впливають на психічний стан людини.

**Читання казок** [1] - не новий вид роботи в закладі освіти, але казкотерапію дослідники радять використовувати не тільки як окремий вид роботи з дітьми, а й у поєднанні з фізичними вправами. А педагоги О.М. Байер, К.Л. Крутій навіть рекомендують в роботі з дітьми поєднувати читання казки з фітбол-гімнастикою. Перевагу казкам у вихованні дітей дошкільного та молодшого шкільного віку надавали такі психологи та педагоги минулого, як А.В. Запорожець та К.Д.Ушинський. До казок також зверталися багато сучасних психологів та педагогів: М. Осоріна, Д. Соколов, М. Лісіна, Г. Азовцев, Т. Зінкевич-Євстегнєєва, Т. Грабенко. Н.Ф. Денисенко [1, 5] в своїй програмі "Здоров'я тобі, малюку!" радить використовувати в роботі з дітьми бібліоказкотерпію - читання казок, гумористичних розповідей, гуморесок. Читання здійснює позитивний вплив на дітей, на їх настрій, самопочуття, а сміх впливає позитивно на їх розвиток, як розумовий, так і фізичний [6].

Один з видів терапії, яка чинить оздоровчий вплив на дітей, є **естетотерапія** - використання впливу різних видів мистецтва. Н.Ф. Денисенко у своїй програмі "Здоров'я тобі, малюку!" визначила цей вид терапії окремим розділом і відмітила, що до її складу належать арттерапія, музикотерапія, кінезотерапія тощо. М.В. Сократов радить також використовувати танці, арттерапію.

**Арттерапія** (терапія мистецтвом) є досить новий метод здоров’язбереження. Головна мета її полягає в розвитку самопізнання та самовираження дитини, подолання бар'єрів у спілкуванні, розвитку уяви, зняття психічного напруження, страхів.

**Лікування музикою** радять використовувати В.М. Бехтерєв, І.Р.Тарханова, І.М. Догель. Л.П. Ігнатьєва вважає, що музика посилює обмін речовин, збільшує або зменшує м'язову енергію, змінює дихання, кров'яний тиск, дає фізичну основу для емоцій [7].

Музикотерапія виділяє методи терапії: активна (експресивна); пасивна (рецептивна). Музикотерапія є як активна - це коли діти активно проявляють себе в музиці, так і пасивна — коли дітям пропонують музику тільки слухати. В музикотерапії, як спеціалізованій формі психотерапії, яка заснована на музиці, умовно виділяються такі напрями: вокалотерапія (співи), у рухах (танці, музично-ритмічні ігри), музикування на музичних інструментах. Європейські педагоги (С.С. Стівенсон та С. Мамулов) також відмітили позитивну дію музичних інструментів. Так гра на кларнеті впливає на кровообіг, нормалізує роботу серцево-судинної системи, скрипка та піаніно - заспокоює та розслаблює. Можна порадити, використовуючи музично-ритмічні ігри, обов'язково охоплювати весь простір кімнати, оскільки одночасні рухи та співи по підгрупах дуже позитивно впливають на нервову систему дітей [4].

**Кінезотерапія** є одним з видів естетотерапії, в основі якої покладено оздоровлення дітей за допомогою різних рухів. Використання танців у фізичному вихованні дітей-дошкільників, але з великою обережністю, обов'язково застосовуючи індивідуальний підхід, позитивно впливає не тільки на психічне самопочуття дітей, покращують настрій, але сприяють зміцненню постави, запобігають появі плоскостопості.

Після виконання фізичних вправ для зняття втоми, а також при напруженні м'язів рекомендовано робити **масаж** та **самомасаж** - рефлексотерапію. Це масаж активних точок на пальцях, стопах ніг, обличчі. Найкраще було б навчити дітей виконувати декілька простих масажних рухів після виконання вправ, до та після денного сну, у кінці дня.

**Точковий масаж** покращує роботу всіх внутрішніх органів і систем дитячого організму. Масаж вказівного пальця покращує роботу шлунка, середнього —печінки, великого — поліпшує кровообіг, безіменного — стимулює роботу головного мозку, мізинця — серцевої та легеневої систем.

Останнім часом у роботі з дітьми в окремих освітніх закладах почали використовувати **фітбол** (дуже великий м'яч), який позитивно впливає на психічний стан та фізіологічні функції дитини, зміцнює м'язи спини та черевного пресу, створює м'язовий корсет, а головне — формує у звичайних умовах навичку правильної постави. Вправи на фітболі краще виконувати в зручному одязі, шкарпетках, можна вводити музичний супровід, оскільки діти можуть вже свої дії співвідносити з музикою.

Технологія фізичного виховання за М.М. Єфіменко, **"Театр фізичного розвитку та оздоровлення дітей",** розрахована на дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Ґрунтується ця технологія на таких положеннях: педагогіка повинна бути природною; у фізичному вихованні дітей нове має поєднуватися з відомим; поділ заняття на три частини за фізіологічною суттю; вправи виконувати граючи; фізичне виховання повинне заряджати дітей позитивними емоціями; обов'язковою є профілактика та корекція для здорових дітей. У системі фізичного виховання автор виокремлює такі основні рухові режими: плавальний, лежачий, повзальний, сидячий, стоячий, ходьбовий, лазальний, біговий, стрибковий. Таким чином, аналіз існуючих технологій фізичного виховання в роботі з дітьми молодшого шкільного віку, їх ефективності, легкості застосування дає змогу стверджувати, що тільки в комплексі, поєднуючи їх між собою, можна позитивно впливати на фізичний розвиток дітей, зміцнення їх здоров'я, самопочуття.

**Ландшафтотерапія** – даремно забутий метод здоров’язбереження. За рахунок ландшафтотерапії проходить перемога над негативними емоціями і переживаннями. Наприклад, подивившись на траву чи пісок, дитина обов’язково захоче доторкнутися до них чи походити по них, відчувши при цьому внутрішнє задоволення.

**Анімалотерапія**  – спілкування з тваринами, що зцілює. У анімалотерапії використовуються символи тварин: образи, малюнки, казкові герої, іграшки, а також живі тварини, спілкуватися з якими безпечно. Люди, в яких є домашні улюбленці, живуть довше і хворіють менше, – це науковий факт.

**Звукотерапія** - лікування властивостями природи - давній спосіб лікування „душі” людини. Саме в природі отримується величезний заряд енергії, підйом духовних і фізичних сил, творчого потенціалу. Навіть короткочасне єднання з природою дає дітям можливість психологічного відпочинку від гулу дитячих голосів, гулу машин і т.д.

**Пісочна терапія** - найулюбленіша технологія для оздоровлення, обрана самими дітьми. Пісок і вода-найкращі матеріали для ігор дітей. Пісок поглинає негативну енергію, очищає енергетику дитини, стабілізує її емоційний стан.

**Вода** - джерело дитячої позитивної енергії. Граючись з водою дитина не тільки пізнає властивості води, а заряжається позитивною енергією, стає більш спокійною, врівноваженою, що дає величезний ефект для стабілізації психічного стану дитини.

Комплексне і системне використання цих методів допомагає вирішувати завдання педагогіки оздоровлення [3].

**Головні аспекти «здоров’язберігаючого» уроку**

Основною формою навчання молодших школярів залишається урок. З точки зору здоров’язбереження учнів з різними освітніми потребами, кожен урок повинен плануватися, враховуючи такі аспекти [2, 9]:

1. Гігієнічні умови в класі.
2. Види навчальної діяльності, використані вчителем на уроці, їх тривалість, частота чергування і число (тривалість 7-10 хвилин, 4-7 видів за урок).
3. Кількість видів викладання, використаних учителем за урок (норма - не менше трьох).
4. Застосування методів, що сприяють активізації ініціативи та творчості учнів. Це методи вільного вибору (вільна бесіда, свобода творчості, вибір способу дії, вибір прийомів взаємодії); активні методи (читання дією, учні в ролі вчителя, обговорення в групах, дискусія, рольова гра, семінар та ін .); методи, спрямовані на самопізнання і розвиток.
5. Показ відеоматеріалів для інсценування дискусії, що збільшить інтерес учнів до теми, що вивчається.
6. Пози учнів та їх чергування в залежності від характеру виконуваної роботи.
7. Фізкультхвилинки (на 15-20 хвилин уроку по 1 хвилині, що містить до 3-х легких вправ, з 3-4 повтореннями кожної). Вправи мають добиратися таким чином, щоб протягом дня цілеспрямовано навантажувалися і розслаблялися різні групи м’язів дітей: плечового пояса, спини, тазостегнових суглобів. Необхідно включати в комплекс вправи для відпочинку очей, дихальні вправи, вправи на координацію рухів. Щоб процес виконання фізичних вправ був цікавим для дітей, необхідно час від часу змінювати вправи (кожні 2-3 тижні), виконувати їх під музику, включати танцювальні рухи. У групі подовженого дня фізкультхвилинки організовує вихователь, а вдома – батьки чи дитина самостійно.
8. Включення в урок питань, пов'язаних зі здоров'ям і здоровим способом життя, мотивування до здорового способу життя, інтеграції теми здоров’язбереження в зміст інших предметів та через різні форми позаурочної роботи.
9. Наявність в учнів мотивації до навчальної діяльності на уроці.
10. Сприятливий психологічний клімат на уроці, що створюється також завдяки схвальному виразу обличчя вчителя, вмінню вчителя помічати і схвалювати прогрес учнів у навчанні.
11. Темп уроку.

Таким чином, для збереження здоров'я молодших школярів у корекційно-педагогічному процесі необхідна реалізація принципів, форм і методів здоров’язбережувального навчання і виховання.

# Література

1. Байер О.М., Крутій К.Л. Використання казкотерапії в поєднанні з фітбол-гімнастикою як здоров'язбережувальна технологія (на матеріалі роботи експериментальних майданчиків) // Дошкільна освіта: Науково-практичний журнал. - Запоріжжя: ТОВ "ЛІПС" ЛТД. -2008. -№1.-С.54-64.
2. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров’язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров’я та фізична культура. – 2006. - №8. – с. 1-6.
3. Волкова І.В., Марнушкіна О.Є., Покроєва Л.Д., Рябова З.В. Становлення шкіл сприяння здоров’ю.- Харків: ХОНМІБО, 2007. – 40 с.
4. Габібова В.Й. Матеріали форуму педагогічних ідей «УРОК»., Формування в учнів здорового способу життя на підставі здоров’язберігаючих та інтерактивних технологій. – 2014.
5. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним. -2007. — №7.-С.8-Ю.
6. Кабачек О.Л. Сказка в век комп'ютера. - М: Издательство "Либерия", 2001. - 208с.
7. Науково – методичний журнал «Початкова школа» №11 2006р. ст. 1
8. Науково – методичний журнал «Початкова школа» №11 2006р. ст. 1 -4. «Формування культури здоров’я молодших школярів шляхом впровадження здоров’язберігаючих освітніх технологій.» Л. Загрійчук вчителька приватної школи «Перша ластівка» М. Івано –Франківськ.
9. Савченко О.О. Інтеграція дітей з вадами слуху у суспільство, напрямки інклюзивної освіти в Україні // Матеріали веб-порталу https://www.slideshare.net/ippo-kubg/ss-31836177, 3.03.2014.
10. Современные технологии сохранения й укрепления здоровья детей. Учебное пособие / под. общей ред. Н.В.Сократова. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 224с.
11. Огороднійчук Л.І. Практичний посібник «Використання здоров‘язберігаючих технологій у навчанні дітей з особливими освітніми потребами», 2020р