**Использование здоровьесберегающих технологий как необходимое условие обеспечения качества основ предметных знаний детей с интеллектуальными нарушениями.**

**Матвиенко Елена Викторовна**

**педагог – логопед**

**МБДОУ «Кайбальский детский сад «Солнышко»**

**Кайбалы, Республика Хакасия**

Особую группу составляют обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья. По статистике Министерства образования, в России ежегодно увеличивается количество детей с ОВЗ на 5%. В эту категорию входят и дети с интеллектуальными нарушениями.

Одной из ключевых задач в обучении и воспитании детей с интеллектуальными нарушениями является создание условий, способствующих сохранению и укреплению их здоровья с использованием здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающая технология подразумевает организацию учебного процесса в школе без стресса, с адекватными требованиями и методами обучения; рациональную структуру учебного процесса, учитывающую возрастные, половые и индивидуальные особенности; соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям детей; а также необходимый и правильно организованный двигательный режим.

Учебный процесс следует организовать так, чтобы усвоение материала не наносило вреда здоровью детей с интеллектуальными нарушениями.

Обоснование необходимости применения здоровьесберегающих технологий для детей с интеллектуальными нарушениями:

1. Защита физического здоровья. Здоровьесбережение направлено на поддержание физического здоровья детей с ОВЗ и их психического благополучия.

2. Профилактика утомления. Организация учебного процесса влияет на состояние школьников, их способность сохранять умственную работоспособность и предотвращать утомляемость.

3. Общее развитие детей. Применение здоровьесберегающих технологий способствует созданию эмоционального комфорта и положительного психологического состояния ребенка в процессе обучения.

4. Формирование функционально важных навыков. У детей развиваются навыки, необходимые для повседневной жизни, повышается уверенность в своих силах и самостоятельности, что улучшает качество их жизни.

5. Повышение результативности воспитательно-образовательного процесса. Использование здоровьесберегающих методик в обучении детей с нарушением интеллекта имеет решающее значение для их развития и реабилитации в обществе.

Виды здоровьесберегающих технологий, применяемых в работе с детьми с интеллектуальными нарушениями:

А). Психолого-педагогические технологии, направленные на создание положительного психологического климата в классе, снижение тревожности и развитие коммуникативных навыков.

Б). Медико-профилактические технологии, включающие различные виды гимнастики (дыхательная, пальчиковая и т.д.).

В). Физкультурно-оздоровительные технологии: физкультминутки и подвижные игры, способствующие развитию двигательной активности, координации и ловкости.

Примеры использования здоровьесберегающих технологий в формировании предметных знаний, например задания на снятие мышечного напряжения.

– Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев». Руки согнуты в локтях, ладонями вниз, кисти свисают. Быстрым движением предплечья трясем кистями в течение 5–10 секунд. Перед выполнением упражнения полезно сжать кисти в кулак для лучшего ощущения разницы между напряжением и расслаблением.

– Упражнение «Лимон». Опустите руки вниз и представьте, что в правой руке лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимайте правую руку в кулак, ощущая напряжение. Затем расслабьте руку и повторите то же самое с левой.