Дети с нарушением интеллекта (дети с умственной отсталостью) – одна из наиболее многочисленных категорий детей, отклоняющихся в своем развитии от нормы. Понятие «умственно - отсталый ребенок» включает в себя весьма разнообразную по составу массу детей, которых объединяет наличие повреждения коры головного мозга, имеющее диффузный характер.

У детей с нарушение интеллекта страдает не только интеллект, но и эмоции, воля, поведение, физическое развитие. Следствием заболевания являются нарушение ощущений, восприятий, представлений, а также памяти, мышления, внимания, имеется общее недоразвитие речи, бедный словарный запас, ограничивающий возможности общения, низкий уровень элементарных знаний и представлений об окружающем мире, узкий кругозор.

Типичными нарушениями физического развития детей с нарушением интеллекта являются диспропорции частей тела, отставание в длине и массе тела, нарушение осанки, плоскостопие, нарушение опорно-двигательного аппарата, сопутствующие заболевания — аномалии слуха, зрения и т.д., низкая сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям. Снижение тонуса коры головного мозга затрудняет выполнение движений детьми, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создаёт скованность в движениях и статических позах, напряженность, угловатость.

Детям с нарушением интеллекта присуща быстрая утомляемость из-за несовершенства нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Имеются нарушения в развитии физических качеств - силы, быстроты, выносливости. Наибольшие отставания отмечаются в координационных способностях: точности, способности ориентироваться в пространстве, ритмичности движений, сохранении равновесия и т. д.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей, как физического, так и психического, приобщение их к здоровому образу жизни является одной из значимых и приоритетных в нашем специальном дошкольном образовательном учреждении.

Современные здоровьесберегающие технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Они представляют собой целостную систему воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий. Формы, методы и технологии работы с детьми самые разнообразные. Физкультурно - оздоровительная работа ведется нами регулярно и систематически. Все мероприятия выстроены в последовательную цепочку и равномерно распределены на весь день в различных видах деятельности, где учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка. Рассмотрим оздоровительные методики и технологии, используемые в нашей практической работе с детьми с нарушение интеллекта и их коррекционно – развивающие возможности.

В своей коррекционно-оздоровительной работе мы используем методику Т. С.Овчинниковой, А. А. Потапчук, с коррекционными мячами фитболами, которые в первую очередь способствуют коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития, а также притягивают к себе, стимулируют фантазию и двигательное творчество. Что особенно важно для детей с нарушением интеллекта.

На основе коррекционной методики организуется «Двигательный игротренинг с фитболами» с детьми старшей и подготовительной группы. Игротренинг проводится 1 раз в неделю, продолжительность занятий от 15-20 до 25-30 минут, в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

Для детей старшей группы структура комплексов игротренинга состоит из трёх частей.

Подготовительная часть - создание положительного эмоционального настроя и разогревание организма.

Основная часть - физическая нагрузка , в которую входят игровые упражнения с фитболами:

-для развития чувства равновесия, координации движений;

- для коррекции различных видов нарушений осанки;

- для укрепления мышц брюшного пресса;

- для укрепления мышц спины;

- для укрепления мышц тазового дна;

- для укрепления мышц плечевого пояса и рук;

- для увеличения подвижности позвоночника и суставов;

- сюжетные и бессюжетные игры с фитболом .

Заключительная часть – игры малой подвижности, расслабление мышц тела.

В работе с детьми подготовительной группы проводится двигательная сказкотерапия с мячами фитболами. Здесь используются схемы (мнемотаблицы), показывая которые, рассказывается сюжет сказки, дети сопровождают её выученными ранее знакомыми движениями. Внимание детей приковано к содержанию сказки, и выполнение упражнений не становится скучным и однообразным повторением. Психокоррекционная направленность сказок подчёркивает значимость таких проявлений, как доброта, забота о ближнем, взаимопомощь, дружба и доверие. («Как воробей с карасиком дружил», «Кто поможет воробью», «Невоспитанный мышонок» и др.).

Следует отметить, что элементы фитбол - гимнастики и сказкотерапии активно используются во всём коррекционно- развивающем процессе (на всех видах НОД, во всех режимных моментах).

В лечебно **-** оздоровительных целях нами активно используется музыкотерапия. Это один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Мелодия действует особенно эффективно на детей с эмоционально-волевыми нарушениями, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребенка. Метод музыкотерапии применяется в организованной образовательной деятельности «Художественное творчество», во время релаксаций для снятия усталости, напряжения «Руки любви», после двигательной деятельности детей лёжа на спине.

Также в оздоровительной работе мы используем нетрадиционный Су-Джок метод. Данный метод обладает высокой эффективностью, безопасностью и простотой. Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов: массажёры типа «каштан». Внутри таких шариков – «каштанов», как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки так, что можно их легко растягивать, свободно проходить ими по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание. С помощью шаров – «ежиков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, повышает иммунитет, развивает мелкую моторику пальцев рук, тем самым, способствуя и развитию речи. Также «Су – Джок» терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка. И сами шарики, и колечки я используем при пальчиковой гимнастике, а также выполняем множество игровых упражнений с ними. Дети катают между ладоней шарики (они на ощупь колкие), а колечки поочередно примеряют на пальчики (все это сопровождается стишками, потешками, сказками и т. д.).

В процессе физкультурно-оздоровительной работы нами широко применяется дыхательная гимнастика по А. Стрельниковой. Это комплекс упражнений, который позволяет задействовать значительную часть легких, благодаря чему в кровь поступает больше кислорода. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

Игровой массаж по А. Уманской, К. Динейко - это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные точки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний. Иными словами, самомассаж – это возможность человека помочь самому себе.

Кроме того, в процессе физкультурно-оздоровительной работы применяется психогимнастика по методике М. Чистяковой - это специальные этюды, игры и упражнения, направление на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы.

После дневного сна для закаливания и пробуждения детского организма нами проводится бодрящая гимнастика, которая помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Во время ее проведения включается музыкальное сопровождение. Выполняется ежедневно после дневного сна 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по дорожкам с различными поверхностями. Оказывает закаливающий эффект.

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы нами используется корригирующая гимнастика- это такие упражнения, которые непосредственно укрепляют мышцы корпуса, способствуют развитию координации движений, ритма, пространственной ориентировки и коррекции психических процессов. Корригирующие упражнения укрепляют все группы мышц, формируют правильную осанку ,развивают координацию движений, ориентировку в пространстве ,воспитывают гармоничное физическое развитие воспитанников.

Ежедневно по 3-5 мин. В любое свободное время вместе с детьми выполняется гимнастика для глаз**.** Это упражнениядля предотвращения снижения зрения и снятия усталости глаз («Поморгаем глазками, как метёлками», «Глазки смотрят в глазки», «Расскажи, что далеко, что близко», «Филин»).

Для развития мелкой моторики, речи, творческого мышления нами ежедневно используется пальчиковая гимнастика. Это инсценировка каких либо рифмовок или потешек с помощью пальчиков. Пальчиковые игры позволяют вырабатывать ловкость, умение управлять своими движениями, концентрироваться.

«Дорожки здоровья»- представляет собой массажные коврики с различными поверхностями, при ходьбе по которым осуществляется массаж стопы ребёнка, которая, как известно, включает огромное количество нервных окончаний. Коврики и элементы на них красочные и яркие, детям доставляет огромное удовольствие прогулка по таким дорожкам здоровья, развивается координация движений, равновесие, осуществляется профилактика плоскостопия.

В заключение хотелось бы отметить, что применение современных технологий оздоравливания в процессе воспитания и обучения детей с нарушением интеллекта приводит к следующим результатам: у детей развивается координация движений, внимание, моторика, улучшается настроение, повышается самооценка, они лучше ориентируются в пространстве, происходит коррекция психических процессов, совершенствуются умения и навыки, которые помогут дальнейшей успешной адаптации его в современном обществе. Здоровьесберегающие технологии помогают сохранить детям здоровье, заложенное природой, поддерживать их позитивное и эмоциональное состояние, способствуют физическому развитию.

**Список использованной литературы:**

1. Александрова, Е. Ю. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья»/ Е. Ю. Александрова - Волгоград: Учитель,2007.-151с.

2. Алябьева, Е. А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам/ Е.А. Алябьева. — М.: ТЦ Сфера, 2003. - 88 с.

3. Ефименко,Н. Н. Театр физического воспитания и оздоровлениядетей дошкольного и младшего школьного возраста/Н.Н. ефименко.-М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.- 256 с.

4. Зарин, А. П. Ложко Е.Л. Музыка и движение в коррекционо- воспитательной работе в специальном детском саду для детей нарушением интеллекта.- СПб.,1994.- С. 3-11.

5. Катаева , А. А., Стребелева Е.А. Дошкольная олигофренопедагогика: учебное пособие для студентов ин-тов/ А.А.Катаева,Е.А. Стребелева. - М.: Просвещение, 1988.-С. 71-75.

6. Носкова,Л. П.Дошкольное воспитание аномальных детей: кн. Для учителя и воспитателя/ Л.П. Носкова, Н.Д. Соколова.- М.: Просвещение,1993.-224 с.

7. Потапчук, А. А. Двигательный игротреннинг для дошкольников/ А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова.- СПб.- Издательство «Речь», 2003 .- 176с.

8. Шапкова, Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии/ Л.В. Шапкова.-М.:иСоветский спорт,2002.- 212с.