**Использование нетрадиционных методов и приёмов оздоровления для профилактики и коррекции нарушений осанки детей с интеллектуальной недостаточностью.**

**Скажи мне, и я забуду,**

**Покажи мне , и я запомню,**

**Дай мне действовать самому,**

**И я научусь**

**Китайская мудрость**

В нашем обществе традиционно сложилось так, что за здоровье детей несут ответственность родители, педагоги и медицинские работники, а после достижения совершеннолетия сам ребёнок заботится о своём здоровье. Получается, что заботятся все и ни кто. По результатам такой «совместной работы» за последние 30-40 лет отмечается следующее:

- практически здоровые дети составляют лишь около 4 % всего детского населения;

- количество детей с нарушением осанки увеличилось в три раза и составляет от 60 до 80 % то есть в среднем четыре ребёнка из пяти имеют видимые деформации опорно- двигательного аппарата;

- в 2-3 раза увеличилось количество тяжёлых форм сколиоза.

В нашей коррекционной школе обучается 80-90% учащихся с нарушением осанки.

В настоящее время приоритетным направлением деятельности каждого образовательного учреждения является здоровьесбережение, поэтому в 1-4 классах нашей школы был введён дополнительный час урока физкультуры, а также ведётся коррекционный курс ЛФК.

Я использую различные **методы работы по предупреждению и устранению нарушений осанки** детей:

- соблюдения правильного статико – динамического режима;

- профилактику нарушений осанки детей с помощью бесед, викторин, игр, наглядных пособий;

- утреннюю гигиеническую гимнастику (под контролем учителей), прогулки , бег, игровые спортивные занятия;

- в любое время года – спортивные праздники и развлечения , недели «Здоровья», группы ЛФК, кружок оздоровительной гимнастики.

Я считаю, что одним из важнейших составляющих физического воспитания школьника является двигательная активность, что особенно важно для учащихся коррекционной школы. При изучении программы по физической культуре я обнаружила , что:

- в ней не всегда учитываются возрастные особенности опорно- двигательного аппарата детей;

- разработанные сегодня упражнения, направленные на профилактику и коррекцию дефектов осанки детей, не позволяют в полной мере обеспечить эмоциональность занятий .

Данную проблему я решаю за счёт использования нетрадиционных методов обучения и нестандартного оборудования.

На уроках физкультуры я использую такие нетрадиционные методы работы, как:

-**элементы лечебной физкультуры**( «велосипед», « лошадка», «самолёт», «ветряная мельница», и т.д.);

**- дыхательную гимнастику**, которая способствует выработке правильного здорового дыхания.

**- психогимнастику.** Она помогает человеку она помогает человеку упаравлять своими чувствами и эмоциями, что положительно сказывается и на физическом состоянии ребёнка;

**- пальчиковую гимнастику** (элементы СУ Джок – терапии).

**-музыкотерапию-** это лекарство, которое слушают. (Ещё в Древней Греции люди знали о том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека);

**- элементы фитотерапии.**

Основные принципы моей системы физического воспитания:

- принцип оздоровительной направленности;

- принцип М. Монтессори (помоги мне сделать это самому).

**Нестандартное оборудование,** которое я использую на уроках: иппликаторы Кузнецова, роликовые массажёры для ног , эспандеры, гимнастические мячи, прыгунки- также помогают мне создать благоприятный эмоциональный фон урока.

Я использую и нестандартное оборудование, которое выполнено из бросового материала. Это массажные коврики, дорожка со следами, удав с пуговицами, пневматический коврик. Всё это я сделала сама вместе с ребятами. Привлечение учащихся к работе принесло свои результаты – дети стали бережнее относится к оборудованию, появился интерес к урокам физкультуры.

Использование данных методов и нестандартного оборудования на уроках физкультуры сделало мой урок не только здоровьесберегающим, но и самым любимым у учащихся. Повысилась посещаемость уроков, появился интерес для получения отличных результатов, увеличивается число желающих заниматься в спортивных секциях, возросла конкуренцияза вхождение в состав городской сборной команды по всем видам спорта.

Я добиваюсь того, чтобы урок физической культуры для моих учеников стал не только любимым, но и эффективно «работал» на их здоровье.

Список литературы

1. Вавилова,У.Н. Учите прыгать, бегать, лазать и летать (Текст):

Пособие для воспитателя детского сада/ Е.Н.Вавилова. – М.:

Просвещение, 1983. – 85 с.

1. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей (текст) / В, К. Велитченко. – М.: Просвещение, 1989.- 124 с.
2. Моргунова, О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки (Текст): практическое пособие / О.Н. Моргунова. – Воронеж, 2005. – 54 с.
3. Шапкова, Л.В. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии (Текст) /Л.В.Шапкова. – СПб.: -Детство,2002. – 77 с.