**«Организация образовательной деятельности с детьми с ТМНР посредством использования динамических пауз как элемента здоровьесберегающих технологий на уроке в начальной школе».**

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических изъянов.

При работе с детьми с ТМНР требуется систематическая работа по сохранению и укреплению здоровья детей. Решению этой задачи помогает использование здоровьесберегающих технологий. Элементом таких технологий являются динамические паузы (физминутки, дыхательные, зрительные и пальчиковые гимнастики), релаксация, а также утренняя гимнастика. Организация образовательного процесса для детей с ТМНР предполагает не только грамотное педагогическое и коррекционное взаимодействие с обучающимся, но и создание специальных условий для сохранения, укрепления здоровья.  Одним из главных вызовов в выстраивании образовательной среды для обучающихся c ТМНР является профилактика вторичных двигательных нарушений.

Дети с ТМНР - это достаточно сложный, своеобразный контингент. Их отличает ряд особенностей, главная из которых заключается в том, что результаты обучения очень отсрочены по времени, важно увидеть каждый маленький шаг в динамике развития ребенка.

Для детей с тяжёлыми множественными нарушениями развития характерно интеллектуальное нарушение (умственная отсталость) в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое сочетается с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной форме и степени тяжести. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение. Основой познавательного развития любого человека являются его интеллектуальные возможности. Дети с ТМНР, имеющие нарушение интеллекта (умственной отсталостью) в умеренной степени и тяжёлой степени, характеризуются разным уровнем познавательного развития. Наряду с констатацией тяжёлых нарушений всех высших психических функций (восприятия, воображения, памяти, мышления и речи), у детей с ТМНР отмечается своеобразная мозаичность познавательного развития: отдельные способности могут быть более развиты на фоне общего состояния ребёнка.

Психофизическое недоразвитие характеризуется нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование двигательных навыков. У части детей с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других – повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела. Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват карандаша, ручки, кисти, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек, шнурков и др. Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур и др. Запас знаний и представлений о внешнем мире мал и часто ограничен лишь знанием предметов окружающего быта.

Дети с нарушениями интеллекта в глубокой степени, как правило, не владеют речью, они постоянно нуждаются в уходе и присмотре. Значительная часть детей с нарушениями интеллекта в умеренной, тяжелой и глубокой степени имеет другие нарушения. Например, расстройства аутистического спектра, нарушения сенсорной сферы (зрения, слуха), функций опорно-двигательного аппарата и др., что дает основание говорить о тяжелых и множественных нарушениях развития (ТМНР), которые представляют собой не сумму различных ограничений, а сложное качественно новое явление с иной структурой, отличной от структуры каждой из составляющих. Различные нарушения влияют на развитие человека не по отдельности, а в совокупности, образуя сложные сочетания. В связи с этим ребёнок нуждается в значительной помощи, объем которой существенно превышает содержание и качество поддержки, оказываемой при каком-то одном нарушении: интеллектуальном или физическом.

Любую педагогическую деятельность следует начинать только после того, как будет получена информация о состоянии здоровья и уровне психофизического развития каждого ребенка.

 Динамические паузы – это небольшие активные занятия, проводимые в течение дня, удовлетворяющие естественную потребность каждого ребенка в движении. Современные дети часто загружены полезными, но сидячими делами: рисованием, конструированием и лепкой, обучением основам счета и грамоты, письменными занятиями. Данные занятия обязательно должны чередоваться с подвижными.

Динамические паузы для младших школьников с ТМНР - это подвижные игры, упражнения на контроль осанки, физкультурные минутки и пальчиковые игры, дыхательная гимнастика, а также массаж кистей рук и лица, упражнения под ритмичную музыку.

Такие занятия можно начать с самого утра. Например, утренний круг, ритуальное приветствие, используемое в нашей работе ежедневно. Дети с педагогами садятся в круг, приветствуют друг друга, протягивая руки, передавая ритуальный предмет (в нашем случае бубен) и здороваясь с соседями. Такие занятия не только развлекают детей, поднимают настроение и позволяют окончательно проснуться по утрам, но и способствуют установлению дружелюбной атмосферы в коллективе.

Смысловая нагрузка динамических пауз заключается в том, что они развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок, объединяют детей между собой, способствуют взаимодействию, воспитывают и прививают навыки общения, обучают новым умениям и знаниям, развивают внимание, речь, мышление и память. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют оздоровлению.

Динамические паузы проводятся в течение всего дня и выполняют следующие функции:

1. Развлекательную – создают благоприятную атмосферу;

2. Релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;

3. Коммуникативную – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой;

4. Воспитательную – формирует моральные и нравственные качества;

5. Обучающую – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их;

6. Развивающую – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы;

7. Коррекционную – «исправлять» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка;

8. Профилактическую – предупреждают появления психологических заболевание.

Степень развития мелкой ручной моторики - один из важнейших показаний общего развития ребенка. Существуют целые методики развития и сохранения здоровья путем пальчиковых игр и массажа рук, масса забавных и поучительных стихов, посвященных детским ладошкам и каждому пальчику в отдельности, которые с удовольствием заучивают дети, сопровождают веселыми упражнениями.

Массировать пальцы нужно поочередно от большого к мизинцу. Каждый пальчик поглаживают от кончика до основания, попутно декламируя рифмованные загадки и потешки. Ладони можно массировать шариками разного размера, шестигранным карандашом или четками - это тоже динамические паузы для школьников младшего звена.

Комплекс физкультурных упражнений, используемый в динамических паузах, направлен на коррекцию осанки, профилактику плоскостопия, укрепление мышц и развитие координации. Упражнения проводятся одновременно с чтением стихов, веселой музыкой, счетом или частушками. Динамические паузы для учащихся начальной школы под музыку также очень положительно влияют на детей.

Существуют и динамические упражнения для глаз. Органы зрения находятся в постоянном напряжении у всех людей, и учащиеся младших классов – не исключение. Как правило, глаза отдыхают только во сне. Именно поэтому так важны упражнения для органов зрения. Они необходимы в любом возрасте, чтобы предупредить различные заболевания, связанные с глазами. Отличным упражнением является переведение взора с одного предмета на другой. Для учащихся начальной школы можно подобрать стишки, которые побуждают их посмотреть в разные стороны.

К динамическим упражнениям относится и дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Дыхательная гимнастика способствует повышению общего жизненного тонуса ребёнка, сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

Еще один очень важный элемент – релаксационные упражнения. Такая пауза очень важна во время занятий. Дети в младшем школьном возрасте просто не умеют расслабляться. Педагогу необходимо объяснить детям, как расслабить мышцы, успокоиться. Ведь когда они перевозбуждены, то очень нервничают, а потому неспособны воспринимать учебный материал.

Таким образом, можно заключить, что динамические паузы – это небольшие активные занятия, проводимые в течение дня, удовлетворяющие естественную потребность каждого ребенка в движении. Динамические паузы для первоклассников - это подвижные игры, упражнения на контроль осанки, физкультурные минутки и пальчиковые игры, дыхательная гимнастика, а также массаж кистей рук и лица, упражнения под ритмичную музыку.