

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках в условиях коррекционной школы.

Подготовила: Дымова М.Ю

Основная цель здоровьесберегающих технологий – сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, применяются:

- физминутки («Буратино», «Дерево», «Качели» и пр.
- эмоциональную разрядку «Шум водопада», релаксации.
- зарядку для глаз
- минутки для шутки (стишки, скороговорки)
- рефлексию;

Соблюдение санитарно-гигиенических требований (проветривание помещений, озеленение кабинета, хорошая освещенность, чистота благотворно на здоровье и настроение влияют запахи, соблюдение режима дня), правильной осанки, соответствие партии стульев по росту.

Выполнение задания, связанные со здоровьем, и здоровым образом жизни (**проведение беседы с учащимися о здоровье**

«Здоровье всего дороже», «Чистота – залог здоровья», «Береги глаз как алмаз».

Использование здоровьесберегающих технологий обучения помогает снятию усталости, напряжения, ослабить утомление на урок, проводить профилактику нарушения осанки, поддержание работоспособности, активного внимания, т.е. позволяет без каких-либо особых материальных затрат не только сохранить уровень здоровья детей с ОВЗ, но и повысить эффективность учебного процесса,

Чтобы у детей в начале урока установился положительный эмоциональный настрой на успешное обучение, используются различные психологические установки, в виде стихотворений, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор, рифмованное начало уроков, чтобы усилить мотивацию (психологический настрой учащихся д/и «Улыбка»)

Если класс перевозбужденный (например, пришли с урока физкультуры) проводятся упражнения «надувание воздушного шарика», «сдувание пушинки с ладони», при этом дети соревнуются, кто ее удержит дольше (упражнение на «выдохе»). Если класс вялый, «спящий», выполняются упражнения «понюхать что-то приятное» (например, розу, клубнику – упражнение на «вдох»).