

### 1.2.2. Создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся

Усилия работников в коррекционной педагогике направлены на оздоровление ребенка, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в коррекционно – развивающих программах. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современной коррекционной педагогики.

*Технологии сохранения и стимулирования здоровья, которые я использую в своей работе:*

**Динамические паузы.** Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. **Ритмопластика** – эти музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

**Подвижные и спортивные игры.** Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой со средней степенью подвижности.

**Релаксация.** Проводится в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.

**Гимнастика пальчиковая.** Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

**Гимнастика для глаз.** Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.

**Гимнастика дыхательная и артикуляционная гимнастика.** Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать

диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

**Гимнастика бодрящая.** Помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

**Гимнастика корригирующая.** Корригирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.

**Технологии обучения здоровому образу жизни.**

**Проблемно-игровые** (игротренинги и игротерапия). Могут быть организованы незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

**Коммуникативные игры.** Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

**Самомассаж, точечный самомассаж.** Массаж является одним из средств лечебно-профилактической работы, наиболее полно влияет на здоровье и самочувствие каждого ребенка.

**Коррекционные технологии**

**Арттерапия.** Лечение искусством, творчеством увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций, подключает эмоциональные резервы организма. Работа с природными материалами – глиной, песком, водой, красками.

**Технологии музыкального воздействия.** Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр. регулярное проведение музыкальных пауз на уроках.

**Сказкотерапия.** Сказка – любимый детьми жанр. Она несёт в себе важное психологическое содержание «любовь, добро и счастье», переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения. Она даёт первые представления ребёнку о возвышенном и низменном, прекрасном и безобразном, нравственном и безнравственном.

**Технологии воздействия цветом.** Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров помещения. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. Сюда же можно включить работу в сенсорной комнате с современным оборудованием, используя цветные светодиодные вариации.

**Технологии коррекции поведения.** Проводятся по специальным методикам в игровой форме.

Таким образом, подводя итоги выше сказанного, можно подчеркнуть, что применение здоровьесберегающих технологий в процессе обучения детей с интеллектуальными нарушениями детей приводят к следующим результатам: у ребёнка повышается самооценка, происходит коррекция психических процессов, совершенствуются умения и навыки, которые помогут дальнейшей успешной адаптации его в современном обществе.

Директор школы



О.В. Михаленкова