ГБОУ Учалинская коррекционная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

**Выступление на ШМО с докладом на тему «Здоровьесбережение на уроках в начальных классах коррекционной школы.»**

Подготовила учитель начальных классов:

 Яхина Айгуль Радиковна

2018г

Работа педагога сегодня должна быть направлена на оздоровление ребенка с ОВЗ, на повышение здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного образования. Понимая необходимость работы по формированию, укреплению и сохранению здоровья своих воспитанников, педагоги нашей группы целенаправленно работают над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищут методы и приемы, адекватные особенностям развития детей с задержкой психического развития.

Здоровьесберегающее обучение .

* Направлено на– обеспечение психического здоровья учащихся.
* Опирается на  природосообразности, преемствен-ности, вариативности, прагматичности (практической ориентации).
* Достигается через – учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранении интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии.
* Приводит к – предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; прирост учебных достижений.

Элементы здоровьесберегающих технологий, применяемые на уроках в начальной школе: пальчиковые игры, зрительная гимнастика, массаж, самомассаж, физ.минутки, релаксация на уроках, дыхательная гимнастика.

Пальчиковая гимнастика, пальчиковые игры могут помочь:

* Подготовить руку к письму;
* Развить внимание, терпение;
* Стимулировать фантазию;
* Активизировать работу мозга;
* Научиться управлять своим телом.

Зрительная гимнастика на уроках помогает:

* Снять физическую и психоэмоциональную напряжённость;
* Тренировать вестибулярный аппарат;
* Развить зрительную координацию;
* Укреплять глазные мышцы;
* Развить зоркость и внимательность;
* Улучшить зрение.

Точечный массаж, самомассаж помогает:

* Проводить профилактику простудных заболеваний;
* Закаливание детей;
* Научить детей расслабляться, освобождаться от стрессов, перенапряжения;
* Обучить навыкам проведения точечного массажа.

Физкультурные минутки помогают:

* Снятие усталости, напряжения;
* Ослабить утомление на уроке;
* Проводить профилактику нарушения осанки;
* Поддержание работоспособности, активного внимания;

Релаксация на уроках.

* Помогает снять стресс;
* Расслабление мышц;
* Снятие усталости;
* Восстановление работоспособности

Дыхательная гимнастика.

* Укрепление дыхательной мускулатуры;
* Уменьшение заболеваний дыхательной системы;
* Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоровляет нервно-психическое состояние.

Заключение.

* *«Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее».*

 Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни. Педагогическая общественность все больше осознает, что именно учитель может сделать для здоровья школьника гораздо больше, чем врач.

Если в школе все будут об этом помнить, прилагать усилия в решении детских проблем, если в школах будут специалисты, работающие над вопросами сохранения и коррекции здоровьяучащихся, то можно надеяться, что здоровье наших детей в школе если не улучшится, то не будет падать. Будем надеяться, что каждый учитель нашей школы будет искать самые оптимальные пути обучения и воспитания учащихся, использовать передовые педагогические технологии для того, чтобы учебно-воспитательный процесс был радостным, доступным для всех, здоровьесберегающим.

(Весь доклад сопровождается презентацией и примерами)

* Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.- М.: АРКТИ, 2006.- 320с.
* Абрамова И.В. Бочкарёва Т.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. - С.: СИПКРО, 2004.-138с.
* Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с.
* Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
* Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
* Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.