**Методические рекомендации по созданию здоровьесберегающих**

**условий в процессе обучении и воспитании младших школьников с интеллектуальной недостаточностью**

В коррекционном образовательном учреждении значительная часть педагогов не только знакома с понятием «здоровьесберегающие технологии», но и активно их применяет как во время учебного процесса, так и во внеурочной деятельности.

 На уроках и во внеурочной работе решается 3 группы задач, связанных с проблемой здоровья учащихся: диагностические, коррекционные и формирующие, обращая внимание не только на учащихся, но и на условия проведения занятий.

Главный объект внимания учителя – его ученики. Если реализация традиционной технологии проведения урока фиксирует внимание учителя в основном на соблюдении дисциплины и успешности выполнения учащимися заданий, то для учителя, придерживающегося принципов здоровьесберегающей педагогики, не менее важно психофизиологическое состояние школьников и все, что так или иначе связано с влиянием на их здоровье.

Поэтому, проводя перед уроком экспресс-оценку эмоционально-психологической атмосферы в классе, особое внимание надо – «необходимо уделять» учащимся, которые отличаются проявлением ряда психофизиологических особенностей (повышенная возбудимость, нежелание включаться в учебный процесс, затруднения концентрации и удержание внимания, склонность к нарушению дисциплины и общепринятых норм и т.д.). В данном случае в тактике работы на первый план выступают социально-психологические аспекты работы с учащимися, им адресованы индивидуальные педагогические приемы и технологии, способствующие улучшению психологической атмосферы, созданию устойчивого положительного эмоционального фона.

В системе должны использоваться разработанные рекомендации в соответствии с принципами здоровьесохраняющей педагогики, позволяющие учитывать как традиционные гигиенические требования к ведению учебного процесса, так и осуществлять дифференцированный подход к учащимся, с учетом психофизиологических и возрастных особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья.

Проводя урок необходимо постараться учесть как можно больше: от обстановки и гигиенических условий до выбора методов, способствующих активизации учащихся на уроке. Вообще, понятие «здоровьесберегающие технологии» - не такое уж новшество, особенно, если внимательно изучить нормы и требования к проведению урока, его коррекционную составляющую. Необходимо систематически и целенаправленно использовать различную технику, приемы, методики, способствующие укреплению здоровья школьников, рассматривать весь учебный процесс с позиции «Не навреди здоровью».

Поскольку основными «школьными заболеваниями» считаются сколиоз и нарушения зрения, рекомендуется систематически использовать ряд основных рекомендаций по охране здоровья школьников во время ведения учебного процесса.

Кроме того, значительный ресурс для формирования здорового образа жизни можно использовать так называемые занятия малых форм. Для организации деятельности детей, способствующей их физическому развитию:

– вводную гимнастику до начала учебных занятий,

– физминутки,

– физкультпаузы,

– физические упражнения на больших переменах,

– микросеансы отдельных упражнений,

– подвижные игры.

Вводная на протяжении 5-10 мин не заменяет, а дополняет утреннюю гимнастику. Она имеет свое назначение – подготовить ребенка к удержанию рабочей позы, углубить дыхание, сосредоточить внимание. Комплексы упражнений должны меняться 1 раз в 2 месяца. Подвижные игры проводиться на малых и больших переменах.

Физминутки – кратковременные серии физических упражнений, используемых, в основном, для активного отдыха учащихся. Обычно это 3-5 физических упражнений во время урока (2-3 мин). Можно проводить их с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

Считается, что за счет занятий малых форм физического воспитания можно удовлетворять ежемесячную потребность в движениях и реализовать около 40% суточной нормы двигательной активности. С помощью занятий малых форм реализуются частные задачи, не гарантирующие кардинальных изменений в состоянии занимающихся, но способствующие этому. Это задачи:

– по ускорению включения в учебный процесс,

– по оптимизации динамики работоспособности,

– по профилактике неблагоприятного воздействия выполняемой работы на состояние организма.

Незначительная продолжительность занятий, невысокий уровень функциональных нагрузок способствуют поддержанию высокого уровня работоспособности, повышают уровень двигательной активности учащихся и не перегружают режим дня школьника с ограниченными возможностями здоровья.

Организовывая учебную и внеклассную деятельность учащихся с глубокой степенью умственной отсталости, учитель постоянно занят поиском здоровьесберегающих технологий, которые отвечают их способностям, а также интересам и возможностям детского коллектива, в основе которых должны быть партнерство, сотрудничество, сотворчество детей, педагогов и родителей, полезное здоровью каждого его участника.

Как результат использования различных приемов и техник, способствующих укреплению здоровья школьников, в классе наблюдается стойкая положительная динамика по уменьшению количества простудных заболеваний, снижение количества пропусков учащимися учебных занятий по болезни. Чтобы создать условия для принятия детьми здорового образа жизни, учителя и медики выступаем партнерами детям, сотрудничаем с ними и тем самым признаем их право иметь свои полезные идеи, взгляды, право на здоровье и ответственность за него.