

## **Здоровьесберегающие технологии, применяемые мной, ежедневно в работе с детьми с умственной отсталостью (ТМНР)**

**В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий выделяю:**

1). Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса: атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход.

2). Творческий характер образовательного процесса. Обучение без творческого заряда неинтересно, а значит, в той или иной степени является насилием над собой и другими.

3). Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок - субъект образования и обучающего общения должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

4). Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций. Прежде всего, переход от совместных действий к самостоятельным, от развернутых поэтапных действий к свернутым и автоматизированным.

5). Учет системного строения высших психических функций. При формировании базовых функций педагогу важно принимать во внимание все входящие в данную функцию компоненты, их готовность к формированию новой функции.

6). Принцип целостности и осмысленного содержания при освоении нового материала.

7). Осознание ребенком успешности в любых видах деятельности. Учитель может выделить какой-то кусочек или аспект работы, похвалить за старание в определенный период времени.

8). Рациональная организация двигательной активности, обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходимо во избежание переутомления детей.

В практической деятельности выделяю 3 вида современных здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы, подвижные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, расслабляющая гимнастика.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни: проблемно-игровые тренинги, коммуникативные игры, самомассаж.
3. Коррекционные технологии: артикуляционная гимнастика, технологии коррекции речи (устной, связанной), психогимнастика, коррекция моторной неловкости.