**Здоровьесберегающие технологии, применяемые в обучении детей с интеллектуальными нарушениями**

Здоровьесберегающие технологии важны для любого учителя, поэтому необходимо уделять внимание данной проблеме. Необходимо строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, их психофизических особенностей. Для предотвращения утомления школьников, необходимо чередовать виды работ: самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания – необходимый элемент на каждом уроке. Смена видов деятельности способствует лучшей концентрации внимания и повышению уровня выполнения заданий.

Виды современных здоровьесберегающих технологий, подходящих для применения в обычных условиях классной комнаты, применяемых в процессе обучения детей с ОВЗ:

*Физминутки*– это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления и восстановления умственной работоспособности. Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц и нервной системы, активизируют мышление, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям

*Дыхательная гимнастика* – это комплекс упражнений, направленных на увеличение функциональных возможностей дыхательной системы. Она представляет собой научно обоснованную и строгую последовательность дыхательных упражнений по типу «вдох-выдох», «Пузырь», «Надуй шарик».

 *Динамические паузы -* это небольшие активные занятия, проводимые в течение учебного дня. К ним относятся упражнения на контроль осанки, физкультурные минутки и пальчиковые игры, дыхательная гимнастика, массаж кистей рук и лица, упражнения под ритмичную музыку. Цель динамической паузы — на время сменить вид деятельности, дать мозгу возможность «перезагрузиться» и, восстановив уровень концентрации, с новыми силами вернуться к занятиям.

*Релаксация.* Упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног. Используется для обучения детей управлению мышечным тонусом, приемам расслабления различных групп мышц. Для релаксации можно  использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

*Артикулляционная гимнастика* – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие подвижности, точности выполнения движений органов, участвующих в речевом процессе.

*Пальчиковая гимнастика*.  Она позволяет активизировать работоспособность головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение, скоординировать движения с речью. Развитию мелкой моторики пальцев рук на коррекционных занятиях уделяется особое внимание, так как этот вид деятельности способствует умственному и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков. Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.

*Гимнастика для глаз -* это комплекс упражнений, направленных на улучшение здоровья глаз и поддержание хорошего зрения. Ее важность особенно актуальна для школьников, так как они много времени проводят за компьютером в процессе обучения или другими гаджетами, что может негативно сказаться на здоровье глаз.

Она помогает укрепить мышцы глаз, повысить их гибкость и поддерживать хорошее кровообращение в глазах.

* для циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз;
* для укрепления мышц глаз.

Гимнастика бывает:

1. игровая коррекционная физминутка;

2)        с предметами;

1. по зрительным тренажерам;

4)        комплексы по словесным инструкциям.

Таким образом, можно сделать вывод, что использование этих методов здоровьесберегающих технологий на уроках в специальной коррекционной школе оказывает не только положительное влияние на эмоциональное состояние школьников, но так же способствует развитию внимания, концентрации, усидчивости, проявлению заинтересованности учащихся в выполнении своей работы.