**Использование приемов здоровьесбережения в работе с обучающими, имеющими нарушения слуха**

Понятие «здоровья» - это не только отсутствие болезней, физических дефектов. Но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье обучающихся представляет собой критерий качества современного образования. Подготовить обучающегося к современной жизни – значит сформировать у него адекватные механизмы физической, психологической, социальной адаптации к окружающей действительности.

Основные требования к уроку и любому внеклассному занятию:

1.Обстановка и гигиенические условия в классе или в групповой: температура, свежесть воздуха, рациональность освещения, наличие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д. Соответствие мебели возрасту обучающихся. Чистота помещения.

2.Соблюдение правил охраны труда и техника безопасности на уроке или занятии.

3.Количество видов учебной деятельности: опрос обучающихся, письменная работа в тетради, чтение учебника, решение примеров и задач и т.д. Норма 4-7 видов на уроке. Однообразность урока или занятия способствует утомлению.

4.Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной или внеклассной деятельности: ориентировочная норма 7-10 минут.

5.Количество методов обучения: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д.

6.Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации. Инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они превращаются в потребителей знаний, в субъектов действия по их получению. Это такие методы как метод свободного выбора (свободная беседа, свобода творчества и т.д.), активные методы (обучающие в роли учителя, обучение действием, ролевая игра, дискуссия), методы. Направленные на самопознание и развитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, взаимооценки.

7.Место и роль наглядности (величина букв, цвет, четкость).

8.Место и длительность применения ТСО, умение педагога использовать.

9.Поза учащихся, чередование позы (следит ли педагог за посадкой обучающихся, чередуется ли поза в соответствии с видом работ).

10. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке: физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для слуха и глаз.

11.Наличие в содержательной части урока или занятия вопросов, связанных со здоровым образом жизни. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности, формирование потребности к здоровому образу жизни, выработка индивидуального способа безопасного поведения.

12.Наличие мотивации деятельности обучающихся на занятии. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный элемент и т.д.

13.Психологический климат на занятии. Взаимоотношения: между учителем и учащимися, между учащимися.

14.Наличие эмоциональных разрядок: улыбка, шутка, музыкальная минутка.

Интересно использовать пантомимическую гимнастику. Пантомическая гимнастика – подражательная средствами невербальных сигналов. Задача – показать эмоциональное состояние. Предлагаются карточки со словесной, письменной инструкцией или картинки с изображением героев. Учащиеся должны передать в движение мимикой, жестами эмоциональное состояние героя.

Можно провести месячник здорового питания: День рыбы. День каши. День молока.

Занятия: «Режим дня и его значение». «Культура приема пищи», « Гигиена - зачем она нужна?»

Просмотр видео «Азбука здорового питания».

Выставка рисунков «Полезные продукты». Конкурсы плакатов «Я советую своим друзьям», «Чем вреден фаст – фуд».