

**Использование
здоровьесберегающих
технологий в работе
учителя - дефектолога**

Оздоровительные паузы – физминутки

направлены на нормализацию мышечного тонуса, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции.



«...птички по небу летят...»



Развитие мелкой моторики

Тренировка движений пальцев и кистей рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие, мышление ребенка, повышающим работоспособность коры головного мозга.



Игра «Найди фигуру под водой»



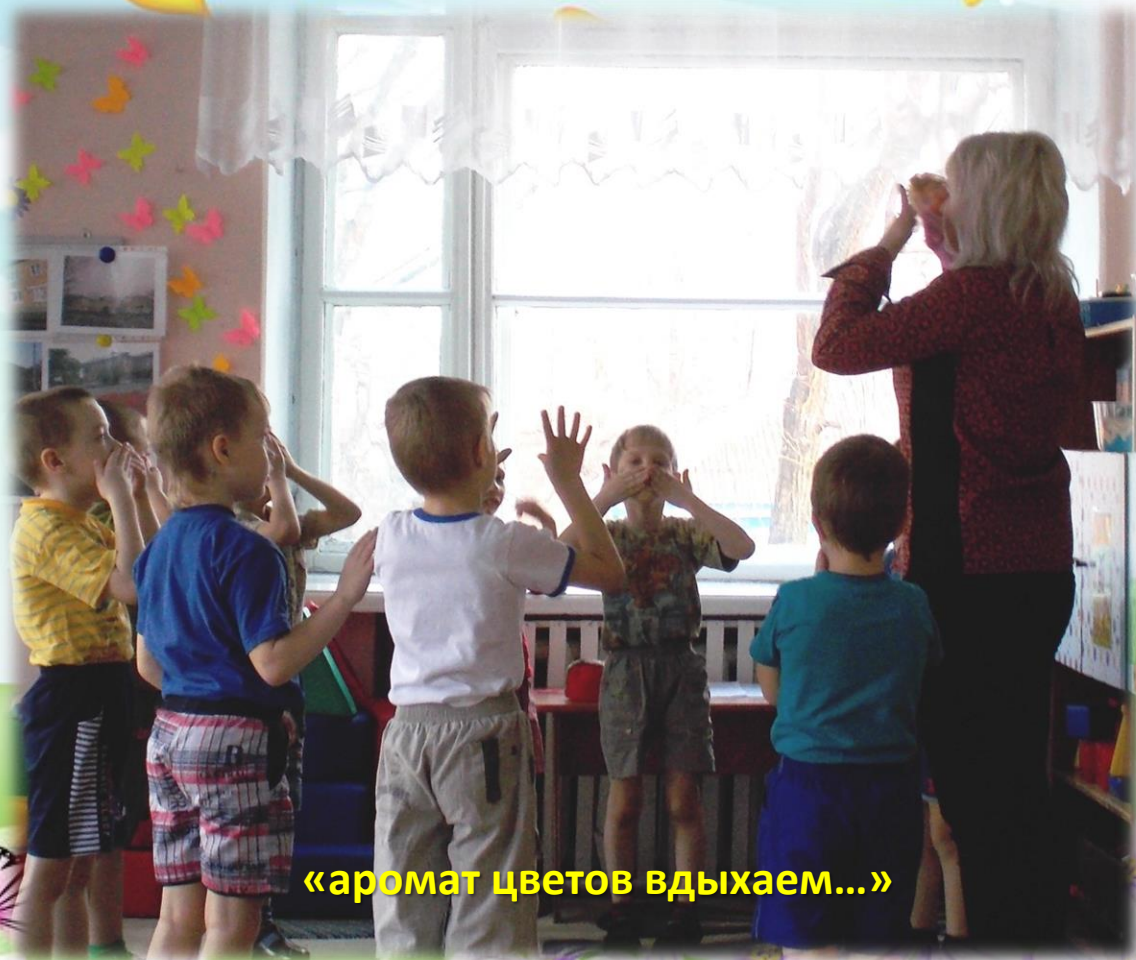
Самомассаж кистей рук с помощью карандашей



Игра «Нарисуй цифру»

Дыхательная гимнастика

Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.



«аромат цветов вдыхаем...»