

## **Методические рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий на коррекционных занятиях с применением ИКТ:**

1) Для обеспечения безопасного сотрудничества ребенка с компьютером на занятиях с применением ИКТ необходимо соблюдение санитарно – гигиенических требований: в 1 классе за компьютером можно работать не более 10 минут, во 2 - 4 классах – не более 15 минут.

2) Для сохранения здоровья учащихся и эффективной работы на занятии необходимо проводить динамические паузы, физминутки и зрительные гимнастики. Зрительные гимнастики рекомендуется проводить в середине и в конце занятия в течение 1 минуты.

Так же для снятия зрительной нагрузки во время работы в тетради и за компьютером рекомендуется учащимся при первых симптомах усталости глаз отводить взгляд вдаль на несколько секунд.

Для укрепления глазных мышц, снятия усталости глаз очень полезно использовать стереограммы (определение изображения, спрятанного на рисунке).

3) Необходимо соблюдение требований к дизайну мультимедийных презентаций:

- шрифт без насечек, без наклона, размер от 20 пт;
- количество цветов на слайде не больше трёх;
- цвет шрифта и фона должны быть контрастными, чтобы текст хорошо читался;
- текста не должно быть много, чтобы не вызвать быстрого утомления учеников.

4) В течение коррекционного занятия необходимо применять разнообразные минутки релаксации, а конце урока элементы рефлексии.