

## 2.2.Отсутствие учебных перегрузок обучающихся

Во избежание учебных перегрузок расписание занятий составляется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 (далее - СанПиН 2.4.2.3286-15) и шкалой трудности учебных предметов. Продолжительность уроков в школе, реализующей адаптированные образовательные программы – 40 минут. Школа работает в пятидневном режиме.

Общеобразовательная программа адаптирована к использованию в работе с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 варианта (лёгкая степень умственной отсталости) и 2 варианта (умеренная и тяжёлая степень умственной отсталости). Для некоторых учащихся по медицинским рекомендациям организован дополнительный выходной день.

В своей деятельности педагоги школы руководствуются следующими принципами:

- чередование видов деятельности учащихся в процессе урока;
- двигательная активность (разработка уроков в режиме двигательной активности – проведение части урока в свободной форме);
- оздоровительный режим (организация обучения в режиме динамических поз: чередование сидения за партой, сидения или лежания на ковре, передвижения по классу);
- формирование правильной осанки и навыков рационального дыхания (для формирования правильной осанки на уроке включаются упражнения для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса; для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей формируется привычка правильно дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично);
- профилактика зрительного напряжения (использование упражнений для мышц глазных яблок – зарядка для глаз)
- психологическая комфортность (создание ситуации успеха, способствующей повышению самооценки учащихся, снижаются барьеры страха, формируется доверие к педагогу, развиваются доброжелательные взаимоотношения в классе);
- опора на индивидуальные особенности и способности ребёнка (при этом каждый ребёнок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе).

Параллельно с основными занятиями, а также по окончании занятий проводятся занятия коррекционно – развивающей области: логопедия, Ритмика, ЛФК, Релаксационная гимнастика, психокоррекция и другие.

Приоритетом являются занятия, способствующие коррекции психофизических особенностей каждого ребёнка, стимулирующие физическую подвижность, тонизирующие и расслабляющие упражнения для разных групп мышц, учитывающие индивидуальность каждого ученика.