



**Здоровьесберегающие технологии.**



**Это многие из знакомых  
большинству педагогов  
психолого-педагогических  
приемов и методов работы,  
технологий, подходов к  
реализации различных проблем**

**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:**

- обеспечить ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья,**
- сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни,**
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.**

## Принципы здоровьесберегающих технологий:

- принцип «Не навреди!»;
- принцип сознательности и активности;
- непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- всестороннего и гармонического развития личности;
- системного чередования нагрузок и отдыха;
- постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
- возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса и др.

# Формы занятий:

- с использованием профилактических методик;
- с применением функциональной музыки;
- с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью;



# Средства здоровьесберегающих технологий:

**.средства двигательной направленности:**

- **элементы движений (ходьба, бег).**
- **подвижные игры,**
- . гимнастика,**
- . самомассаж и др.**



# Методы здоровьесберегающих технологий: самомассаж, релаксация, дыхательная гимнастика



## **Десять золотых правил здоровьесбережения:**

- 1. Соблюдайте режим дня!**
- 2. Обращайте больше внимания на питание!**
- 3. Больше двигайтесь!**
- 4. Спите в прохладной комнате!**
- 5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!**
- 6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
- 7. Гоните прочь уныние и хандру!**
- 8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
- 9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**
- 10. Желайте себе и окружающим только добра!**



**Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения несовершеннолетних без ущерба для их здоровья.**