




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.