

Здоровьесберегающие образовательные технологии



МБОУ Сосновская сш №1
Торгова Н.В.

2016

- **Цель: применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе**
- **Задачи: познакомить с разнообразными приёмами и методами работы, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья школьника**



**Здоровье – это состояние
полного физического,
психического и социального
благополучия, а не просто
отсутствие болезней или
физических дефектов**

Здоровье человека зависит:

- На 50% - от образа жизни
- На 25% - от состояния окружающей среды
- На 15% - от наследственной программы
- На 10% - от возможностей медицины

**Здоровьесберегающие
технологии** - это система мер,
включающая взаимосвязь и
взаимодействие всех факторов
образовательной среды,
направленных на сохранение
здоровья ребёнка на всех этапах
его обучения и развития

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика дыхательная
- Гимнастика корригирующая



Технологии обучения здоровому образу жизни:

- Физкультурные занятия
- Беседы из серии «Здоровье»
- Точечный самомассаж
- Ритмика



Коррекционные технологии:

- Арт-терапия
- Цветотерапия
- Музыкалотерапия
- Сказкотерапия
- Технологии развития эмоционально-волевой сферы



Использование цвета

- Если Вы ощущаете, что Вам недостает жизненной энергии – смело используйте **красный цвет**;
- Если Вам не хватает чувства психологической свободы и умения приспосабливаться к внешним обстоятельствам - работайте с **оранжевым цветом**

Желтый цвет поможет Вам, если Вы чувствуете упадок сил и хотели бы получить заряд активности, если Вы находитесь в конфликте с самим собой;

- При равнодушии и чувстве апатии, при желании быть более открытым и более спокойным Вам поможет **зеленый цвет**;

- **Голубой цвет** следует использовать, если Вас тяготят ваши обязанности, если Вы действуете, не задумываясь о последствиях своих поступков;
- Если Вы проявляете излишнюю эмоциональность и не контролируете свои реакции, используйте **синий цвет**;
- **Фиолетовый цвет** оказывает большое влияние на область чувств, именно его надо использовать, если Вы часто по необъяснимым причинам испытываете горечь, чувствуете себя обманутым, вас мучают сомнения, и Вы впадаете в состояние депрессии.

Десять великих секретов здоровьесберегающей технологии

1. Секрет доброты
2. Секрет успешности
3. Секрет эффективности
4. Секрет результативности
5. Секрет соответствия
6. Секрет технологичности
7. Секрет надежности
8. Секрет перспективности
9. Секрет заинтересованности
10. Секрет истинности

**«Здоровье не всё, но всё
без здоровья – ничто»**

Сократ



Будьте здоровы и счастливы!

