



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ

ТЕХНОЛОГИИ

Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ -

ЭТО система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Принципы здоровьесберегающего урока:

- * Принцип двигательной активности,
- * Принцип оздоровительного режима,
- * Принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания,
- * Принцип реализации эффективного закаливания,
- * Принцип психологической комфортности,
- * Принцип опоры на индивидуальные особенности ребёнка.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- * **Стретчинг**
- * **Витаминизация и ароматерапия**
- * **Динамические паузы**
- * **Подвижные и спортивные игры**
- * **Релаксация**
- * **Пальчиковая гимнастика**
- * **Гимнастика для глаз**
- * **Дыхательная гимнастика**
- * **Организация работы в режиме смены позы**

Технологии обучения здоровому образу жизни

- * **Физкультурные занятия**
- * **Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)**
- * **Занятия из серии «Здоровье»- Валеология**
- * **Самомассаж**

Коррекционные технологии

- * Использование новых форм организации урока
- * Комфортное начало и окончание урока
- * Арттерапия – коррекция через творчество
- * Технологии музыкального воздействия
- * Сказкотерапия
- * Цветотерапия
- * Психогимнастика
- * Личный пример учителя