

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Выполнила Сайфулина Юлия

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 аромотерапия
- ▣ 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)**
- **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