

Здоровьесберегающие технологии

Это комплекс мер по охране и укреплению здоровья обучающихся в образовательном учреждении. К ним относят педагогические, психологические, медицинские программы и подходы.

Цель здоровьесберегающих технологий:

- ★ обеспечить обучающемуся каждому возможность сохранения здоровья;
- ★ сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- ★ научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

«Забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...»

B. A. .Сухомлинский



Адрес: 308501, Белгородская область, Белгородский район, п. Разумное, ул. Школьная, д. 1
Телефон: 8 (4722) 59-17-56
e-mail: razmuk@mail.ru

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Успех» Белгородского района Белгородской области»



*Рекомендации
для педагогических работников*

*Авторы-составители:
Черевко Ирина Константиновна,
методист МАУДО «ЦДО «Успех»
Юнусова Алена Юрьевна,
методист, педагог дополнительного
образования МАУДО «ЦДО «Успех»*

Средства здоровьесберегающих

технологий:

Средства направленности движения:

- эмоциональные разрядки и минутки «покоя»;
- физические упражнения, физкультминутки и подвижные перемены;



- гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости);
- лечебная физкультура; подвижные игры, массаж, самомассаж, психогимнастика, тренинги др.

Оздоровительные силы природы – проведение занятий на свежем воздухе.

К средствам оздоровления также можно отнести:

- солнечные и воздушные ванны; водные процедуры;
- фитотерапию; ароматерапию;
- ингаляцию; витаминотерапию.



Гигиенические факторы:

- выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами;
- личная и общественная гигиена;
- обучение элементарным приемам и навыкам оказания первой медицинской помощи;
- ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Что необходимо учитывать при организации и проведении занятия:

- + обстановку и гигиенические условия в кабинете;
- + частоту чередования различных видов учебной деятельности;
- + наличие и выбор методов обучения;
- + место и длительность применения ТСО;
- + позы обучающихся;
- + физкультминутки;
- + наличие мотивации к учебе;
- + психологический климат;
- + наличие эмоциональной разрядки.

