

## **Здоровьесберегающие технологии**

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

### **Цель здоровьесберегающих технологий:**

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

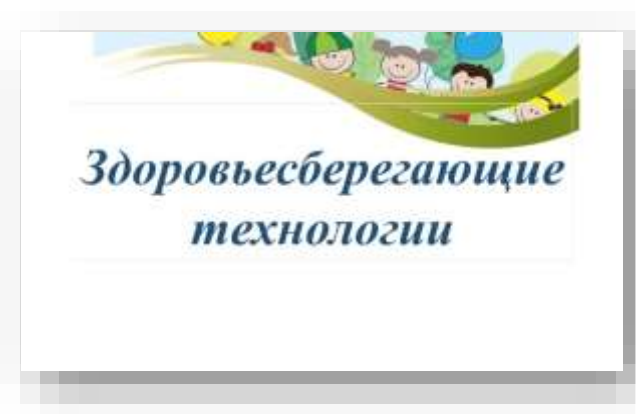
*«Забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...»*

*В. А. 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 МАУ ДО «ЦДО «Успех»  
**Юнусова Алена Юрьевна,**  
методист, педагог дополнительного  
образования МАУ ДО «ЦДО «Успех»

2025 г.

## Средства здоровьесберегающих технологий:

Средства двигательной направленности движение:

- 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, тренировки 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.

