

Памятка

Средства методы здоровьесберегающих технологий

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

- ✓ *средства двигательной направленности;*
- ✓ *оздоровительные силы природы;*
- ✓ *гигиенические факторы.*

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

Средства двигательной направленности - это ТЗ; массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.

Использование *оздоровительных сил природы* оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

Гигиенические факторы (выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена; проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах); ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления. Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Методы здоровьесберегающих технологий

Под ***методами*** здоровьесберегающих образовательных технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов:

специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и ***общепедагогические*** (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

Ни одним из методов не стоит ограничиваться в методике педагогики оздоровления как наилучшим. Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

В структуре метода выделяют ***приемы***, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода.

Приемы можно классифицировать следующим образом: ***защитно-профилактические*** (личная гигиена и гигиена обучения); ***компенсаторно-нейтрализующие*** (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура; массаж; самомассаж; психогимнастика, тренинг, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации); ***стимулирующие*** (элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии, фитотерапии и др.); ***информационно-обучающие*** (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

Использование методов и приемов зависит от многих условий: от профессионализма педагога, от его личной заинтересованности, от уровня района, спортшколы, группы. Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать, что будет сформировано здоровьеобразовательное пространство, реализующее идеи здоровьесберегающей педагогики.

Одним из методов здоровьесберегающей педагогики можно считать ведение *специального дневника здоровья*, в который ежедневно ученик будет приучаться записывать (сначала с помощью родителей, а затем самостоятельно) результаты самонаблюдений за своим здоровьем.