**Здоровьесберегающие технологии**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Педагогическая технология | Характер действия технологии | Формы реализации | Результат | Применяемые группы средств |
| **Здоровьесберегающие**  **технологии** | Стимулирующие | Температурное закаливание, физические нагрузки | Активизируют собственные силы организма, используют его ресурсы для выхода из нежелательного состояния | - *Оздоровительные силы природы* (проведение занятий на свежем воздухе);  - *средства двигательной направленности* – физические упражнения (физкультминутки, эмоциональные разрядки и минутки «покоя», гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости);.лечебная физкультура, подвижные игры; массаж, самомассаж, психогимнастика, тренинги и др.)  *Гигиенические факторы* (выполнение санитарно-гигиенических норм; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего 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)  *Главное требование к использованию перечисленных выше средств* – системное и комплексное применение |
| Защитно-профилактичес-  кие | Выполнение санитарно-гигиенических норм и требований.  Использование страховочных средств и защитных приспособлений. | Ограничивают предельные нагрузки, исключающие переутомление.  Исключают травматизм |
| Компенсаторно-нейтрализующие | Физкультминутки, физкультпаузы | Нейтрализуют неблагоприятные воздействия статичности занятий |
| Информационно-обучающие | Обеспечивают обучающимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье | Забота о здоровье |