Приложение №3

К комплексной программе

«Здоровьесберегающие технологии и

профилактика социально-значимых

заболеваний в образовательно-воспитательной

среде МОУ СОШ с. Црау»

**СРЕДСТВА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Для достижения целей *здоровьесберегаюших образовательных технологий* обучения применяются следующие группы средств:
1) средства двигательной направленности;
2) оздоровительные силы природы;
3) гигиенические факторы;
4) факторы становления ценностного отношения к здоровью.

Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это — движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); 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.

Учет влияния метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления, движение и ионизация воздуха и др.) на определенные биохимические изменения в организме человека, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности учащихся может способствовать снятию негативного воздействия обучения на школьников.

Как относительно самостоятельные средства оздоровления можно выделить:

* солнечные и воздушные ванны,
* водные процедуры,
* фитотерапию,
* ароматерапию,
* ингаляцию,
* витаминотерапию (витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год - в декабре и весной с целью укрепления памяти школьников).

Возможно привнесение в жизнь школы новых элементов — фитобары, кабинет физиотерапии, оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся.

К гигиеническим средствам достижения целей *здоровьесберегающих образовательных технологий обучения*, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся:

* выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами;
* личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.);
* проветривание и влажная уборка помещений;
* соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна;
* привитие детям элементарных навыков при мытье рук, исполь­зовании носового платка при чихании и кашле и т. д.;
* обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни **(ЗОЖ),**простей­шим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах );
* организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций;
* ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект*здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.*

**Формирование ценности здоровья** – одно из важнейших средств реализации *здоровьесберегающих технологий* в учебно-воспитательном процессе.  Наиболее эффективны в этом направлении – программы образования в области здоровья, программы психопрофилактики.