

## Здоровьесберегающие технологии



Обеспечение обучающимся возможности сохранения здоровья за период обучения в колледже, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.

### **Организация учебной деятельности с учетом основных требований к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий**

- соблюдение санитарно-гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности;
- рациональная плотность урока;
- четкая организация учебного труда;
- строгая дозировка учебной нагрузки;
- смена видов деятельности;
- обучение с учетом ведущих каналов восприятия информации обучающимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.);
- место и длительность применения ТСО;
- включение в урок технологических приемов и методов, способствующих самопознанию, самооценке обучающихся;
- построение урока с учетом работоспособности обучающихся;
- индивидуальный подход к обучающимся с учетом личностных возможностей;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности обучающихся;
- благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки;
- профилактика стрессов;
- работа в парах, в группах, как на местах, так и у доски, где ведомый, более «слабый» обучающийся чувствует поддержку товарища;
- стимулирование обучающихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться и получить неправильный ответ;
- проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках;
- целенаправленная рефлексия в течение всего урока и в его итоговой части.

Применение таких технологий помогает сохранению и укреплению здоровья обучающихся, предупреждение переутомления на уроках; улучшение психологического климата, повышение концентрации внимания; снижение показателей заболеваемости, уровня тревожности.

**инновационные  
здоровьесберегающие  
технологии**

занятия  
с детьми  
методом  
ВОС

приём  
кислородных коктейлей

тепловые процедуры  
с использованием  
турманецкого мата

полоскание полости рта и горла  
раствором с содержанием  
ионов серебра

здоровительные сеансы  
в спелеоклиматической камере  
«Долиный мир здоровья»  
с элементами сенсорной комнаты

занятия плаванием  
с элементами  
аквааэробики

коррекционная  
гимнастика

