

**Здоровьесберегающие технологии** – это система работы образовательного пространства по сохранению здоровья всех его участников- взрослых и детей.

Четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий:

**Правило 1. Правильная организация урока.**

**Правило 2. Использование всех каналов восприятия.**

**Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся.**  
*Распределение интенсивности умственной деятельности.*

**Правило 4. Уместное и правильное применение динамических пауз.**



**Физическое здоровье** – это состояние человеческого организма, при котором все его внутренние органы и он в целом способны исправно осуществлять свои основные функции.



**Психическое здоровье** - это состояние благополучия, при котором человек способен справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать.



**Социальное здоровье** - это состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом.

Элементы здоровьесберегающих технологий, применяемые на уроках в начальной школе.

