**В целях углубления компетенций по здоровьесбереженню используют различные методы и приемы:**

* практический метод,
* познавательная игра,
* ситуационный метод,
* игровой метод,
* соревновательный метод,
* активные методы обучения,
* воспитательные, просветительские и образовательные программы.

Средства педагог выбирает в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть

* элементарные движения во время занятия;
* физические упражнения;
* физкультминутки и подвижные перемены;
* «минутки покоя»;
* различные виды гимнастики (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,
* элементы фитотерапии, ароматерапии, витаминотерапия (витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год - в декабре и весной с целью укрепления памяти школьников),
* фитобары в стенах школы,
* кабинет физиотерапии,
* оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся,
* различные реабилитационные мероприятия;
* массовые оздоровительные мероприятия,
* спортивно-оздоровительные праздники,
* тематические праздники здоровья др.