Цель здоровьесберегающих образовательных технологий: обеспечить учащимся в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья за период обучения в в учреждении образования, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только образовательного характера, но и здорового образа жизни,

научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Средства здоровьесберегающих образовательных технологий:

Элементы движений, физические и танцевальные упражнения, физкультминутки и подвижные переменки, эмоциональные разрядки и «минутки покоя», гимнастика, лечебная физкультура, подвижные игры. Массаж, самомассаж. Психогимнастика, тренинги.