**Здоровьесберегающие технологии на уроках**

**в начальной школе**

**Введение.**

Здоровьесберегающие технологии становятся все более актуальными в образовательной практике, особенно в начальной школе. Они направлены на создание безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей здоровью и благополучию детей. Данная статья рассматривает принципы и методы внедрения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс начальной школы.

**Принципы здоровьесберегающих технологий:**

1. Создание безопасной образовательной среды: включает в себя как физическую безопасность, так и психологический комфорт учащихся.

2. Учет индивидуальных особенностей учащихся: каждому ребенку необходимо предоставить возможность развиваться в своем темпе и с учетом его интересов и потребностей.

3. Интеграция здоровья в образовательный процесс: здоровье должно стать приоритетом при планировании учебной программы.

**Методы и подходы.**

1. Активные формы обучения.

Применение активных методов обучения позволяет учащимся участвовать в учебном процессе более активно, что способствует их физическому и эмоциональному развитию. Примеры:

* Игровые технологии: уроки в формате игры помогают развивать моторику и способствуют позитивному настроению.
* Проектная деятельность: дети работают в группах, что развивает командные навыки и социализацию.

2. Физическая активность.

Регулярная физическая активность является важной составляющей здоровья. Интеграция движений в учебный процесс может включать:

* Физкультминутки: короткие перерывы на выполнение несложных физических упражнений.
* Уроки на свежем воздухе: прогулки и занятия на улице способствуют улучшению психоэмоционального состояния.

3. Здоровое питание.

Информирование учащихся о здоровом питании и его значении:

* Проведение уроков-викторин и бесед на тему правильного питания.
* Организация совместных мероприятий, связанных с приготовлением здоровой пищи.

4. Психологическая поддержка.

Создание комфортной психологической атмосферы в классе:

* Эмоциональная поддержка: обсуждение чувств и эмоций в коллективе помогает детям чувствовать себя нужными и защищенными.
* Антибуллинг: Реализация программ, направленных на предотвращение агрессии и конфликты между учащимися.

**Заключение.**

Внедрение здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе является важным шагом к формированию у детей навыков здорового образа жизни. Эти технологии не только способствуют физическому и психическому благополучию учащихся, но и формируют у них положительное отношение к учебному процессу. Преподаватели, работающие с маленькими детьми, должны учитывать принципы здоровьесберегающих технологий, чтобы создать комфортную и безопасную среду для обучения и развития.

**Литература.**

1. Кузнецова, Л. С. (2021). Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе начальной школы.

2. Петрова, И. А. (2022). Физическая активность и здоровье детей.