**Использование здоровьесберегающих технологий**

**на уроках обучения грамоте**

В современном образовательном процессе важным аспектом является создание здоровьесберегающей среды, которая способствует не только качественному обучению, но и укреплению здоровья учеников. Особенно это важно на уроках обучения грамоте, где внимание и концентрация играют ключевую роль. В данной статье мы подробно рассмотрим, какие здоровьесберегающие технологии могут быть применены на уроках обучения грамоте, их преимущества и формы реализации.

 **Понятие здоровьесберегающих технологий**

Здоровьесберегающие технологии — это система педагогических и организационных условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся в процессе обучения. Это могут быть различные методики, приемы и средства, которые способствуют созданию комфортной образовательной среды.

По определению Н.К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии – технологии, программы и методы, которые направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ЗОЖ».

По мнению В.Д. Сонькина, здоровьесберегающая технология – это: − условия обучения ребенка в образовательных учреждениях (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); − рациональная организация учебного процесса ( в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); − соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; − необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

**Основные цели здоровьесберегающих технологий**

Основная цель внедрения таких технологий состоит в том, чтобы минимизировать негативное воздействие учебного процесса на здоровье детей. Важно не только учить детей читать и писать, но и заботиться о их психоэмоциональном состоянии, физическом здоровье и общем самочувствии.

Формы применения здоровьесберегающих технологий в образовании разнообразны. Это может быть интеграция физических активностей в учебный процесс, использование специальных аудиовизуальных материалов и средств, а также внедрение методик, способствующих эмоциональному расслаблению и повышению концентрации.

**Здоровьесберегающие технологии в контексте обучения грамоте**

Обучение грамоте — это основополагающий процесс в начальном образовании, который требует от учащихся значительных усилий в интеллектуальном и эмоциональном плане. Здесь особенно важно использовать здоровьесберегающие технологии, чтобы не перегружать детей и создавать для них комфортные условия для восприятия информации.

1. Использование форм активного обучения

Одной из эффективных технологий, применяемых на уроках грамоты, является активное обучение. Эта методика позволяет включать студентов в процесс обучения, привлекая их к исследованию, сотрудничеству и решению задач. Такие подходы не только развивают навыки, но и способствуют более глубокому усвоению материала.

Например, игровые элементы, такие как ролевые игры, театрализованные действия или проектные работы, могут создать атмосферу увлеченности и мотивации у детей. Кроме того, активные методы помогают снизить уровень стресса и напряжения, поскольку ученики вовлечены в процесс и инициируют собственное обучение.

2. Интеграция элементов физической активности

Физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья детей. На уроках грамоты можно интегрировать элементы физического воспитания, чтобы активировать тело и снизить умственную нагрузку. Например, можно использовать перерывы для выполнения коротких физических упражнений или дыхательных практик, что позволит детям немного расслабиться и восстановить концентрацию.

Такие перерывы можно заранее запланировать в процесс обучения. Научные исследования показывают, что регулярная физическая активность положительно влияет на когнитивные функции, что, в свою очередь, способствует более эффективному обучению. Таким образом, интеграция физической активности на уроках грамоты становится необходимой составляющей здоровьесберегающих технологий.

**Инновационные методики и подходы**

Инновационные методики могут стать основой здоровьесберегающего процесса на уроках обучения грамоте. Включение технологий такого рода может значительно улучшить качество усвоения материала.

1. Информационные технологии и мультимедиа

Среди наиболее актуальных и эффективных технологий можно выделить использование информационных технологий и мультимедийных материалов. Современные обучающие программы и приложения предоставляют не только текстовые, но и визуальные и аудио ресурсы, что делает уроки более разнообразными и интересными.

Например, используя интерактивные доски, учителя могут проиллюстрировать сложные аспекты грамматического анализа, используя цветовую кодировку и графические элементы. Это позволяет детям легче усваивать информацию и подбирает подходящий визуальный ряд, который значительно повышает запоминаемость материала.

2.Элементы арт-терапии

Кроме того, применение элементов арт-терапии может оказать положительное воздействие на психоэмоциональное состояние детей. Создание творческих заданий на основе чтения может помочь детям не только освоить грамоту, но и выразить свои чувства и эмоции. Например, чтение стихов или рассказов и последующее создание рисунков или поделок в качестве интерпретации прочитанного текста может способствовать более глубокому пониманию и усвоению информации.

3.Развитие критического мышления

Фокус на развитии критического мышления еще один важный аспект внедрения здоровьесберегающих технологий. Уроки грамоты могут включать задания, которые учат детей анализировать текст, искать в нем скрытые смыслы и формулировать собственное мнение. Такие методы не только развивают интеллект, но и уровень самосознания у учеников, что является важным аспектом их эмоционального здоровья.

**Роль эмоционального интеллекта в обучении**

Эмоциональный интеллект великолепно вписывается в концепцию здоровьесберегающих технологий. Ученики, имеющие хорошо развитый эмоциональный интеллект, легче справляются со стрессом и эмоциями, что важно в системе образования.

Для развития эмоционального интеллекта можно использовать различные упражнения и задания, например, обсуждение чувств персонажей литературных произведений. Это не только помогает учащимся лучше понять текст, но также способствует развитию эмпатии, что является важным элементом их социального взаимодействия.

Также важно создать атмосферу поддержки и взаимопонимания на уроках, что позволяет детям чувствовать себя комфортно и уверенно. Например, организовать классы, где все ученики могут свободно высказывать свои мысли и получать поддержку от учителя и сверстников.

 **Заключение**

Интеграция здоровьесберегающих технологий в процесс обучения грамоте — это необходимый шаг к созданию полноценной и комфортной образовательной среды. Уроки, насыщенные активными методами, физической активностью, инновационными технологиями и развитием эмоционального интеллекта, не только способствуют более эффективному усвоению материала, но и заботятся о здоровье учеников. Важно помнить, что педагогическая деятельность должна быть направлена на сохранение здоровья и жизненной энергии детей, что в конечном итоге приведет к более успешным результатам в учебе и жизни.

**Литература**

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002. 121с.
2. Сонькин В. Д., Макарова Л. В., Параничева Т. М. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в системе образования. ФГБНУ «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка», г. Москва