ЗОЖ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

В настоящее время всё более актуальной становится проблема здорового образа жизни, а именно поведение и восприятие непосредственно самого понятия «здоровый образ жизни». Данная проблема является одной из основных на современном этапе развития общества. Актуальность формирования правильного представления о здоровом образе жизни определяется потребностью человека и общества в целом.

В настоящий период большинство людей придерживаются мнения, что под здоровьем населения понимается необходимое условие благосостояния каждого государства и человечества в целом. Проблема сбережения, поддержания и развития здоровья, формирование ценностей ведения здорового образа жизни и сознательного отношения к здоровому образу жизни считается главной в политике практически любого государства.

Понятие «здоровье» включает в себя не только отсутствие каких-либо болезней, но и совокупность психического, физического и социального благополучие человека. Так же к определению здоровья можно отнести гармоничную не только для организма человека, но и для окружающей среды и общества, возможность человека к полноценному осуществлению необходимых функций в обществе, адаптация в социумех[1].

По мнению О.Л. Трещевой, здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной системы, подчеркивающей взаимосвязь различных компонентов здоровья, таких как:

а) духовный уровень – личностный уровень, с целями и ценностями жизни, убеждениями, который характеризуется нравственной ориентацией личности, ее менталитетом по отношению к себе, природе и обществу;

б) физический уровень – определяется уровнем физиологического развития, степенью саморегуляции органов и систем, наличием резервных возможностей организма. А саморегуляции в организме путем гармонии физиологических процессов, максимальной адаптации к окружающей среде;

в) психический уровень – состояние психической сферы, поведенческая реакция и определяется уровнем развития психических процессов, степенью регуляции деятельности эмоционально-волевой сферы.

г) социальный уровень – степень социальной адаптации человека в обществе, наличием условий для всесторонней и долговременной активности в социуме[3].

В настоящее десятилетие можно отметить высокий интерес к здоровью и здоровому образу жизни, как к актуальной ценности человека, формирование основных положений здорового образа жизни и их применение на практике с целью достижения значимого результата физического воспитания и развития как основополагающей части ежедневного и систематического обучения. Отсутствием необходимой мотивации к ведению здорового образа жизни не позволяет достичь необходимого эффекта, следствием чего является отсутствие у населения базовых основ и понятий здорового образа жизни.

Важность внедрения здоровьесберегающих технологий в процесс жизнедеятельности каждого человека вызвана тем, что уровень здоровья населения ухудшается с каждым годом, появляются новые болезни, которые вызваны ослабленным иммунитетом человека. Необходимым является направленный и правильно выстроенный процесс внедрения здоровьесберегающих технологий на каждом из этапов жизни человека, от детства до старости.

Формирование у детей основ здорового образа жизни должно стать приоритетным направлением системы образования. Необходимо совершенствовать систему образования, внедрять современные методики, основанные на индивидуальном подходе к каждому ребенку, формировать личную мотивацию у детей к здоровому образу жизни[2].

Процесс формирования основ здорового образа жизни является задачей не только учебных организаций, но и родителей в том числе. Н.К. Смирнов понимает под здоровьесберегающими технологиями совокупность форм и приемов осуществления учебного процесса без вреда для здоровья ребенка и педагога. Так же Н.К. Смирновым были определены основные принципы здоровьесберегающих технологий в начальной школе:

- Не навреди

- Забота о здоровье учителя и ребенка в приоритете.

- Непрерывность. То есть работа по сохранению и защите здоровья должна вестись не от случая к случаю, а постоянно, комплексно.

- Соответствие содержания обучения возрасту.

- Успех порождает успех. То есть, нейтрализация всего негативного и акцентирование положительных факторов.

- Ответственность. Учитель должен стремиться воспитать у ребенка ответственность за свое здоровье.

Осуществление учебной деятельности, которая будет учитывать данные принципы, позволит заложить в сознании ребенка основы здорового образа жизни, создать необходимую заинтересованность в нём[2].

Пятнадцать здоровьесберегающих технологий для школы:

- [Физкультурная минутка](https://pedsovet.su/load/244). Под физкультурной минуткой понимается динамическая пауза, которая проводится во время интеллектуальных занятий. Необходимо проводить в зависимости от уровня утомления детей. Виды физкультурной минутки: дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время выполнения — 2-3 минуты.

- [Пальчиковая гимнастика](https://pedsovet.su/dou/6797_palchikovaya_gymnastika_dlya_detey_3_4_let) — проводится на уроках с большим объемом письменной работы. Под пальчиковой гимнастикой понимается короткая разминка пальцев и кистей рук.

- Гимнастика для глаз. Как правило, проводится в процессе интеллектуальных занятий. Время выполнения — 2-3 минуты.

- Смена видов деятельности. Под сменой видов деятельности понимается целесообразное чередование определенных видов деятельности в ходе учебного занятия. Смена видов деятельности применяется с целью профилактики быстрой утомляемости и развития интереса учеников.

- К артикуляционная гимнастике относится работа направленная на развитие речи. Основные виды: считалки, ритмические стихи, устные пересказы. В основном применяются на уроках умственного, психологического с целью уменьшения эмоционального напряжения.

- Игры. Игры направленны на решение не только учебных задач. Параллельно с этим игры формируют творческое мышление, уменьшают напряжение и развивают уровень интереса учеников к процессу обучения.

- Релаксация. Как правило, проводится в ходе интеллектуальных занятий с целью уменьшения напряжения. Так же релаксация может проводиться с целью подготовки учащихся к восприятию большого объема новой информации.

- Технологии эстетической направленности. К технологии эстетической направленности можно отнести походы в музеи, посещение различных выставок, занятия в кружках. Исходя из этого, можно отметить, что к технологии эстетической направленности можно отнести практически все мероприятия, которые развивают эстетический вкус ученика.

- Оформление кабинета также можно отнести к здоровьесберегающим технологиям. Необходимо учитывать не только чистоту, но и такие факторы как температура, свежесть воздуха, необходимое освещение, абстрагирование от звуковых и других раздражителей.

- Позы учащихся. Неправильные позы, принимаемые ребенком в процессе обучения, могут привести как к проблемам с осанкой, так и к высокому уровню утомляемости, а так же неравномерному расходу энергии, что в свою очередь вызывает ряд заболеваний.

- Технологии, которые создают [положительный психологический климат в](https://pedsovet.su/publ/47-1-0-5770) процессе обучения. К данным технологиям можно отнести методы и приемы, которые повышают уровень мотивации, а так же приемы, которые развивают навыки взаимодействия в коллективе, повышают внимательность, способствуют улучшению микроклимата в коллективе, а так же положительно влияют на личностный рост и самоуважение.

- Эмоциональные разрядки. К эмоциональным разрядкам относятся мини-игры, минутки юмора, шутки. То есть, к эмоциональным разрядкам можно отнести все, что положительно влияет на уменьшение напряжения при больших объемах эмоциональных и интеллектуальных нагрузок.

- Беседы о здоровье. Беседы о здоровье, как правило, проводятся в практической части занятий. Принцип их заключается в намеренном моделировании ситуации, которые связаны со здоровьем, а так же безопасностью.

- Стиль общения педагога с учениками. Современные стандарты предъявляют требования к педагогу, такие как демократичность и тактичность. Необходимо обеспечить занимающемуся высокий уровень душевного комфорта, а так же чувство защищенности, позволяющие получать удовольствие от учебы.

- Работа с родителями. Систематичность реализации здоровьесберегающих технологий невозможно контролировать без взаимодействия с родителями. Как правило, именно родители несут ответственность за соблюдение распорядка дня, режима питания, контролируют уровень физического здоровья ребенка. Такие мероприятия как беседы в ходе классных часов, лекции медицинских работников в процессе родительских собраний так же необходимо отнести к основным видам здоровьесберегающих технологий в школе[4].

В современных реалиях становится очевидной проблема формирования здорового образа жизни студентов, которая основывается на помощи направленного отношения современного поколения к собственному здоровью и здоровью близких людей. Особенно актуальной это идея является потому что культура здоровья и потребность в ведении здорового образа жизни на этапе студенчества у многих отходит на второй план. Под культурой здоровья понимается не только образованность в вопросах здоровья, которая достигается в результате обучения, а так же практическая реализация потребности в ведении здорового образа жизни молодежи.

Период студенчества, как правило, ассоциируется с низким уровнем жизни подавляющего большинства студентов, низким уровнем активности по отношению к своему здоровью. Данный фактор во многом обусловлен тем, что действующая в настоящее время система образования не включает в себя позиции сохранение и повышение состояния здоровья, что в итоге ведет к понижению уровня здоровья у большинства участников образовательного процесса[1].

Здоровьесберегающие технологии в период студенчества должны включать в себя комплекс ценностей и установок, которые формируют потребность в повышении уровня двигательной активности студентов, а так же профилактику нарушений функций организма, избежания силы сокращения мышц и формирование гигиенических качеств. Важная роль , как правило, отводится физкультурно-оздоровительной деятельности, поддержанию рационального режима дня, адекватному качеству и системе питания, строгого и постоянного чередованию труда и отдыха, что должно содействовать недопущению возникновения различных вредных привычек и развитию заболеваний[2].

Основными формами здоровьесберегающих технологий, которые применяются с целью сохранения и укрепления здоровья студентов являются спортивно-массовые мероприятия,а так же процессы обеспечения безопасности жизнедеятельности студентов и квалифицированная педагогическая деятельность. В учебном процессе высших и средне-специальных учебных заведений здоровьесберегающие технологии необходимо внедрять последовательно, т.к. у большинства студентов нет понимания и осознания значения сохранения здоровья. Неполное осознание положительного влияния физкультурной деятельности на состояние здоровья, низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой, слабый уровень развития умений самоконтроля и в большинстве неправильное восприятие состояния своего здоровья, как правило, приводят к формальному отношению студентов к своему здоровью, процессу его сохранения и укрепления[1].

Основными направлениями здоровьесберегающей деятельности высших и средне – профессиональных учебных заведений являются:

- правильная организация учебного процесса, которая соответствует санитарным нормам и гигиеническим требованиями;

- осуществление необходимой двигательной активности студентов;

- построение рационального режима дня и питания студентов;

- комплекс мероприятий направленных на формирование ценности здоровья.

Таким образом, ведение здорового образа жизни пока не является лидирующей ценностью человека в нашей стране. Поэтому необходимо прививать ценности здорового образа жизни, формировать правильную мотивацию к его реализации у детей с раннего возраста. Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс положительно влияет на уровень показателей заболеваемости учащихся, улучшению психологического климата в коллективе, что позволит сделать учебный процесс более эффективным. Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться к новому виду деятельности, быстрее реализовать себя как в коллективе, так и обществе в целом.

Список использованной литературы

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4классы. - М.: «ВАКО», 2014. - 296 с.

2. Новосёлова Г.А., Фоменко Е.Г., Колькина Е.А. Здоровьесберегающие технологии в современном вузе // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – 198 с.

3. Митина Е.Л. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // Начальная школа. - 2016. – 96 с.

4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2012. – с. 62.