МБУДО

«Инсарская районная спортивная школа»

**Формирование здорового образа жизни и применение здоровьесберегающих технологий на занятиях в спортивной школе**

Тренер-преподаватель Потапов А. Ю.

Инсар, 2019 г.

**Содержание**

1. **Введение 3**
2. **Понятие здорового образа жизни 3**
3. **Здоровьесберегающее образование 4**
4. **Здоровьесберегающие технологии 6**
5. **Заключение 6**
6. **Библиографический список 9**
7. **Введение**

На современном этапе развития человеческого общества проблема сохранения здоровья подрастающего поколения продолжает оставаться актуальной.

Проведённые в последние годы исследования свидетельствуют о неуклонном ухудшении состояния здоровья детей и молодёжи России. Одной из основных причин такого положения является то, что у подрастающего поколения не сформирована устойчивая мотивация на здоровый образ жизни (ЗОЖ) и пет ясного понимания, как следует заботиться о своём здоровье. Школьники не всегда могут противостоять негативному влиянию со стороны окружающей среды. Развитие информационных технологий, ускорение темпов жизни также повышают требования к физической и психической выносливости детей, их адаптационным способностям.

Анализ исследований свидетельствует о том, что здоровьесбережение — явление многоаспектное и междисциплинарное. Важными факторами поддержания здоровья являются качество жизни и ЗОЖ человека. Понятие «качество жизни» появилось в Index Medicos в 1977 году и всё шире используется в настоящее время.

Качество жизни — понятие, важное не только для здравоохранения, но и для всех сфер жизни современного общества, гак как основная цель всех институтов общества — благополучие человека. Составляющими качества жизни являются: психическое благополучие; социальное благополучие; физическое благополучие; духовное благополучие.

1. **Понятие здорового образа жизни**

Здоровый образ жизни — это образ жизни, основанный па принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Основное его содержание составляют следующие элементы: оптимальный уровень двигательной активности; закаливание, увеличение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям; рациональное питание; соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена; экологически грамотное поведение; психическая и эмоциональная устойчивость; сексуальное воспитание; отказ от вредных привычек; безопасность труда и поведения, позволяющая избежать травм и других повреждений.

В связи с высокой актуальностью и значимостью проблем обеспечения, как здоровья населения, так и качества образования в настоящее время в образовании всё более распространённым становится термин «здоровьесберегающее образование». Здоровьесберегающее образование обеспечивает необходимые условия для полноценного естественного развития обучающихся и способствует формированию у них осознанной потребности в здоровье, пониманию основ ЗОЖ обеспечивает практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического, психического и нравственного здоровья.

1. **Здоровьесберегающее образование**

Здоровьесберегающее образование включает участников этого процесса, а также соответствующие цели (здоровьесбережения), содержание и здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно определить как науку, искусство и обязанность так обучать и воспитывать учащихся, чтобы они могли потом вырастить здоровыми и счастливыми своих детей, будучи им достойным примером.

Технология — это прежде всего системный метод создания, применения и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов, их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования. Нет какой-то единственной уникальной технологии здоровья. Понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько хорошо при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья учащихся.

В системной последовательности приобщение школы и каждого учителя к здоровьесберегающим технологиям (ЗТ) выглядит так:

1)   осознание проблемы негативного воздействия школы па здоровье учащихся и необходимости ее разрешения;

2)   признание своей ответственности учителями за неблагополучное состояние здоровья школьников;

3)    овладение педагогами необходимыми здоровьесберегающими здоровьеформирующими технологиями (обретение компетенций);

4)   реализация полученных знаний на практике в тесном взаимодействии с учащимися, медиками, психологами, родителями.

Здоровьесберегающая деятельность в школе включает в себя:

•    диспансеризацию;

•    вакцинацию;

•    мониторинги состояния здоровья школьников;

•    дни здоровья;

•    дни семьи;

•    школьные спортивные праздники;

•    беседы о здоровье с учащимися и родителями;

•    лекции для родителей;

•    семинары для учителей;

•    занятия с инструктором ЛФК;

•    массаж для детей «групп риска»;

•    психологическую поддержку для всех участников образовательного процесса.

ЦЕЛЬ здоровьесберегающей деятельности — сохранение здоровья обучающихся и восстановление адаптационных возможностей организма ребенка, формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни обучающихся. Создание благоприятной образовательной среды, психологически комфортных условий обучения, реальной системы профилактических мер, направленных на оздоровление учащихся.

Основной задачей здоровьесберегающей деятельности является формирование у учащихся представления о:

•    позитивных факторах, влияющих на здоровье;

•    правильном (рациональном) питании, режиме, о полезных продуктах;

•    рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности.

Учащимся также необходимо дать представление о:

•    негативных факторах (с учетом принципа информационной безопасности) риска здоровью детей (гиподинамия, инфекционные заболевания, переутомление и т. п.);

•    существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

•    влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения обучающихся с компьютером, мобильным телефоном, просмотром телепередач.

Учащихся нужно научить:

**•**   составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

**•**   делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

**•**    выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

**•**   элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

У детей должны быть сформированы:

**•**   навыки позитивного коммуникативного общения;

**•**   представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

**•**   потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе и по вопросам, связанным с особенностями роста и развития.

Основными направлениями работы школы по здоровьесбережению являются:

•оптимизация образовательного процесса;

•   мониторинг состояния здоровья учащихся;

•  система профилактики и коррекции;

•   система физического оздоровления;

•   психолого-педагогическое сопровождение;

•   контроль за школьным питанием учащихся;

•   работа по предупреждению детского травматизма;

•   повышение квалификации работников образования в вопросах охраны здоровья;

•   работа по формированию здорового образа всех субъектов образовательного процесса;

•  вовлечение родителей в школьный оздоровительный процесс.

1. **Здоровьесберегающие технологии**

Существуют здоровьесберегающие технологии оздоровления, которые помогают работать с детьми «группы риска». В эту группу входят дети часто и длительно болеющие (чаще 4 раз в год). Для укрепления иммунитета таким детям требуется:

**•**   комплексная витаминотерапия в течение года;

**•**   прием иммуномодуляторов (иммунал, эхинацея, кошачий коготь);

**•**   в течение года употреблять в пищу больше овощей и фруктов желтого, оранжевого и красного цвета;

**•**   применять дыхательную гимнастику, специальные физические упражнения;

**•**   таким детям нужен щадящий режим и дополнительный сон;

**•**   показано закаливание;

**•**   для улучшения мозгового кровообращения и улучшения работы опорно-двигательного аппарата показаны коррегирующая гимнастика, лечебная физкультура; для профилактики заболевании органов зрения проводится гимнастика для глаз;

**•**   хорошо зарекомендовала себя «Гимнастика мозга», которая способствует:

-  оптимизации деятельности мозга; гармоничному развитию двухполушарного мышления; развитию интеллектуальных и творческих способностей; улучшению работы долговременной и кратковременной памяти;

-  развитию способностей к обучению и усвоению информации;

-  повышению эффективности выполняемых действий при работе на компьютере;

-  восстановлению работоспособности и продуктивности;

-  снятию стресса, нервного напряжения, усталости;

-  формированию абстрактного мышления.

1. **Заключение**

Работа по здоровьесбережению ведется по двум направлениям:

***1-е направление:*** выявление детей «группы риска» с помощью донозологической диагностики (мониторинги).

Мониторинги позволяют:

•    качественно оценить состояние ученика;

•    избрать наиболее эффективные пути в здоровьесбережении;

•    дать прогноз дальнейшего развития и обучения;

•    найти средства коррекционно-развивающей работы;

•    выявить на ранних стадиях проблемы ребенка и организовать индивидуальные программы оздоровления.

**Физический мониторин**г позволяет проводить осмотр детей с целью выяснения их физического индекса здоровья; дает возможность проследить за динамикой физического развития учащихся.

**Психологический мониторинг** представляет собой комплексную систему постоянного отслеживания актуального состояния учащихся посредством психологической диагностики процесса личностного развития.

**Соматический мониторинг** включает в себя мониторинг по группам здоровья учащихся; по распространенности острых и хронических заболеваний; по заболеваемости костно-мышечной системы и органов зрения.

***2-е направление:*** формирование здорового образа жизни, которое состоит из нескольких этапов:

**1 этап** — начальное ознакомление школьников с основными понятиями и представлениями.

Ученики узнают основы ЗОЖ, у них формируются элементарные правила здоровьесбережения. Проводятся уроки здоровья, анкетирование учащихся.

**2 этап** — углубленное изучение.

Цель — сформировать полноценное понимание основ ЗОЖ.

На этом этапе формируются практические навыки. Учащиеся обучаются навыкам самодиагностики, самомассажу, оказанию первой медицинской помощи, сознательно выполняют элементарные правила здоровьесбережения. Эффективность работы на этом этапе зависит от правильного подбора методов, приемов и средств обучения. Важна наглядность, доступность для восприятия информации.

**3 этап** — закрепление знаний, умений, навыков по здоровьесбережению и дальнейшему их совершенствованию. На этом этапе дети должны уметь использовать знания, умения, навыки здоровьесбережения в зависимости от конкретных обстоятельств. Обратная связь выполняется с помощью тестов и контрольных вопросов. Средства для решения этих задач выбираются в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть различные виды гимнастики (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная — для профилактики простудных заболеваний), лечебная физкультура под руководством специалиста, массаж, самомассаж, витаминотерапия, оздоровительные тренинги, различные реабилитационные мероприятия, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья.

Сегодня существует Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. № 2106 г. Москва «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников», согласно которому любое образовательное учреждение должно проводить работу по здоровьесбережению и здоровьеразвитию обучающихся.

**6. Библиографический список:**

1. Антропова, М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников/  М.В.Антропов.– М.: Просвещение, 2004, - с.5-6.
2. Давыдова, М.М. Если хочешь быть здоров/ М.М.Давыдова. – М:        Аквариум, 2001.- с.15-18.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки    здоровья/ Н.И.Дереклеева. – М.: ВАКО, 2004.- с.7-9.
4. Исаева, С.А. Организация переменок и дидактических пауз в              начальной школе/ С.А.Исаева. – М.: Айрис, 2004.- с.4-5.
5. Ковалько, В.И.  Здоровьесберегающие технологии в начальной школе/ – М.: ВАКО, 2004.- с.9-11.
6. Методическая газета для учителей «Здоровье детей», Время активного внимания/ А.Витковский. - М: Издательский дом «Первое сентября», 2008.- с.3-4.
7. Щуркова, Н.Е. Новые технологии воспитательного процесса/ Н.Е.Щуркова. – М.: Просвещение, 1993.- с.21-22.
8. Якиманская, И.С. Личностно – ориентированное обучение в современной школе/ И.С.Якиманская, – М.: Просвещение, 1996.- с.10.