

Дьякова Юлия Сергеевна

студентка

Морозова Юлия Юрьевна

старший преподаватель

Ростовский филиал ГКОУ ВО «Российская

таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: *статья раскрывает актуальность использования здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. Авторами рассмотрены четыре группы данных технологий и основные направления по улучшению здоровья.*

Ключевые слова: *здоровьесберегающие технологии, физкультурно-оздоровительная работа, профилактика гипокинезии, переутомление, игровые тренинги.*

Здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения – это система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся, включающая:

- создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения;
- рациональную организацию образовательного процесса;
- организацию физкультурно-оздоровительной работы;
- просветительно-воспитательную работу с учащимися, направленную на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
- организацию системы просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями;
- медицинскую профилактику и динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся [1].

Таким образом, можно определить основополагающие элементы здравьесберегающей среды:

- организационная культура;
- социальное окружение и взаимоотношения;
- педагогические технологии;
- духовная среда;
- образовательные и учебные программы;
- информационная среда;
- физическое окружение.

Традиционная организация учебного процесса создает у учащихся стрессовые перегрузки. Это нарушает психофизиологические процессы саморегуляции в организме, что, в конечном итоге, приводит к развитию психосоматических заболеваний. Таким образом, в настоящее время система образования является «здоровьезатратной» [2].

Помимо стрессовых перегрузок, учащиеся получают и переутомление, которое связано с большими умственными загрузками не только на самих занятиях, но и после в виде большой нагрузки домашней работы.

Большинство учебных заведений понимают важность решения данной проблемы и принимают необходимые меры, направленные на составление здравьесберегающей программы по снижению риска заболеваемости. Кратко здравьесберегающую деятельность можно представить следующим образом: диспансеризация, профилактические прививки, спортивные праздники и дни здоровья, витаминизация, беседы о здоровье с учащимися.

Также во многих учебных заведениях осуществляется мониторинг уровня тревожности, уровня самооценки обучающихся, уровня сформированности образа здоровья. На основании полученных данных составляются рекомендации преподавателям, педагогам дополнительного образования, которые выстраивают личностно-ориентированную парадигму по созданию более благоприятного климата отношений [3].

Сами же внедренные здоровьесберегающие технологии, используемые в учебных заведениях, можно разделить на 4 группы, которые представлены в таблице.

Таблица 1

Здоровьесберегающие технологии в учебных заведениях

№ п/п	Оздоровительная за- дача/технологии	Краткая характеристика
Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
1.	Профилактика гипокинезии	Нормализация двигательного режима за счет увеличения объема динамических физических нагрузок.
2.	Профилактика нарушений осанки	Использование специальный комплексов упражнений, направленный на укрепление мышечного каркаса позвоночника и мышц свода стопы.
3.	Профилактика травматизма	Обучение технике выполнения физических упражнений и правилам техники безопасности во время занятий физическими упражнениями.
4.	Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний	Тренировка аэробного и анаэробного характера, направленная на повышение адаптационных возможностей систем организма.
5.	Профилактика простудных заболеваний	Использование в занятиях физическими упражнениями водных процедур и других компонентов закаливания.
6.	Профилактика переутомления	Проведение во время занятий, 2–5 мин. Может включать в себя гимнастику для глаз, дыхательных путей или другие разминки в зависимости от вида занятия.
Технологии обучения здоровому образу жизни		
7.	Занятия физической культурой	Рекомендованы 2–3 раза в неделю для поддержания физической формы.
8.	Игровые тренинги и игровая терапия	Система игровых упражнений, которые направлены на способность быстро и активно акцентировать слуховое внимание, память, зрительное восприятие, воображение и творческую фантазию.
9.	Проведение утренней гимнастики	Способствует пробуждению организма и правильному настрою на весь день.
Технологии музыкального воздействия		
10.	Технологии воздействия цветом	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя.
Технологии коррекции поведения		
11.	Игры с правилами, игры-соревнования, раскрепощающие и психотехнические освобождающие игры	Направлены на ослабление внутренней агрессии, приобретение эмоциональной и поведенческой стабильности.

Правильно организованная двигательная активность – важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста, который должен стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.

Список литературы

1. Здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://25sch.ru/images/.pdf>
2. Мисюк М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. – Гриф УМО ВО, 2015.
3. Прокудин Ю.П. Здоровьесберегающая деятельность общественно активной школы как фактор формирования и развития здоровой нации / Ю.П. Прокудин, А.Ю. Прокудин, Л.И. Свешникова [и др.] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т.3 – С. 2971–2975.