

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 здоровьесберегающей 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 нагрузками 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 здоровьесберегающей программы по снижению риска заболеваемости. Кратко здоровьесберегающую 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 задача/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 специальных комплексов упражнений, направленных 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 настроения. |
| 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.