**Философия здоровья**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

В условиях современной природной и

социально-экономической ситуации

проблема здоровья детей приобретает

глобальный характер.

Сократ.

Самой главной проблемой в нашей стране и регионе является укрепление здоровья и здорового образа жизни подрастающего поколения. Охрана здоровья подростков является важнейшей государственной задачей не только потому, что определяет качество жизни ребёнка, но и в силу того, что фундамент здоровья взрослого населения страны закладывается в детском и подростковом возрасте и продолжается в студенческой и дальнейшей жизни.

Человеку необходима культура тела, питания, движений, культура поведения, составляющие в целом культуру здоровья. Чтобы быть здоровым во взрослой жизни, необходимо с самого раннего детства познавать культуру здоровья, а физическая культура это важнейшая составляющая культуры здоровья, главный фактор становления и сохранения здоровья.

Знаменитый [хирург](https://pandia.ru/text/category/hirurgiya/) – [офтальмолог](https://pandia.ru/text/category/oftalmzmologiya/), доктор медицинских наук, профессор, ранее руководивший лабораторией органов чувств при НИИ, Базарный В.Ф. сделал следующий вывод: «Современная школа должна быть объявлена вне закона. Учёные бьют в набат, но государство их не слышит. А ведь сегодня мы уже находимся в критическом положении - ежегодно ситуация с психическим и физическим здоровьем ухудшается в два раза. Спровоцирована эпидемия – больные родители не могут иметь здоровых детей. Большинство юношей не годно к армейской  службе. Чего же мы ещё ждём?».

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами. Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

Выделяют следующие принципы здоровьесберегающих технологий:

-принцип «Не навреди!»;

-сознательности и активности;

- непрерывности здоровьесберегающего процесса;

- систематичности и последовательности;

- доступности и индивидуальности;

- системного чередования нагрузок и отдыха;

- постепенного наращивания оздоровительных воздействий;

- возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса.

Выделенные технологии могут быть представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс:

-внесубъектные: технологии рациональной организации образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п.

-предполагающие пассивную позицию субъекта: физиопроцедуры, фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры и т.п.

-предполагающие активную субъектную позицию учащегося различные виды гимнастки, технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья.

По характеру деятельности здоровьесберегающие технологии могут быть как комплексные (интегрированные), так и частные (узкоспециализированные).

К комплексным здоровьесберегающим технологиям относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ.

По направлению деятельности среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют: медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологические, социальные технологии и технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности, образовательные.

Эффективность анализа здоровьесберегающей деятельности в школе зависит от методологических и методических подходов и строится на принципах, отработанных в течение предыдущих десятилетий.

Огромную роль в приобщении детей к физкультуре и спорту играет личный пример родителей. Если сами родители каждый день выполняют физические упражнения, ведут здоровый образ жизни, приобщены к активному отдыху, то и дети будут расти здоровыми и крепкими.

В настоящее время многие дети большее предпочтение отдают компьютерным играм и просмотру телепередач, вместо того чтобы вести здоровый образ жизни. Эти дети растут тихими, скромными и примерными для своих родителей. И многих родителей это устраивает, так как снижается риск травмирования детей. И все же это неправильно.

Необходимо вырабатывать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями у детей с раннего возраста. В этом и состоит одна из наиболее значимых задач физического воспитания. Необходимо как можно шире вести работу по привлечению к занятиям подростков, так как в старшем школьном возрасте желание заниматься физкультурой резко снижается. Важным подспорьем в воспитании у детей привычки заниматься физкультурой могут стать домашние задания.

Привлечь на занятие в спортивную секцию нетрудно, а вот привить детям любовь к систематическим занятиям физкультурой и спортом очень сложно.

Если учесть все факторы, которые могут отталкивать ребёнка от занятий спортом, можно добиться хороших результатов. Иногда даже при желании родителей водить своего ребёнка на ту или иную спортивную секцию возникает ситуация, когда сам ребёнок отказывается тренироваться. В этом случае руководящая роль ложится на тренера, которому необходимо убедить, поддержать ребёнка, а не оттолкнуть его от себя и от занятий спортом. Ведь самое главное в посещении спортивных секций - возможность общения. Любая спортивная команда - это сплочённый коллектив, в котором вырабатываются такие качества, как дружба, уважение друг к другу, честность, справедливость. Роль тренера в этом процессе - дать возможность каждому ребёнку развиваться индивидуально, а это большой, кропотливый труд.

В процессе работы с детьми в одной группе часто оказываются дети одного возраста, но различной физической, интеллектуальной, волевой подготовки. Чаще всего большая часть детей имеет слабые и средние способности. При работе с такими детьми необходимо проводить занятие «поддерживающего» обучения, давать индивидуальные задания и стимулировать самостоятельность их проведения. Можно применить частичное проведение разминки, самостоятельное выполнение простейших упражнений. Все это должно способствовать повышению самооценки занимающихся.

Необходимо иметь постоянную «обратную» связь с учениками, своевременно применять методы поощрения, подробно разбирать изучаемый материал.

Тренеру необходимо формировать положительные эмоции у учеников. Очень сложно удержать в группе детей и подростков, у которых всё получается сразу и лучше всех. Поэтому необходимо предлагать им более сложные задания, выполняя которые обучаемый должен осуществлять самооценку. Ведь для тренера главное те только сохранить физическое, но и психическое здоровье ребенка.

Здоровье – это самая высшая ценность человека, так давайте же беречь его!

Вот основные факторы, определяющие здоровый образ жизни:

- отсутствие вредных привычек (злоупотребление алкоголем и табакокурение);

- полноценное и сбалансированное питание;

- физическая активность;

- регулярное прохождение медицинских осмотров;

- культура обучения гигиеническим навыкам;

- соблюдение режима труда и отдыха;

- состояние окружающей среды.

Все эти принципы просты и вечны, как истина. Осталось им только следовать. Тогда вас не будет мучить головная боль и жуткий табачный запах от одежды после посещения кафе. Вы сможете проехать в «маршрутке» любое расстояние рядом с чистыми, опрятно одетыми людьми. В такой обстановке вам не захочется бросить бумажку или жевательную резинку из окна машины. А красивые города России будут вам приветливо «кивать» своей чистой зеленью. Поэтому начните с себя. И поверьте, вы станете здоровым человеком не на сезон, а навсегда.

**Литература**

1. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. – Ярославль: ГРИНГО, 1996.

2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка. – М.: LINKA PRESS, 1993.

3. Бабанский Ю.К. Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса. - М.: Просвещение, 2010 – 480 с.

**Список интернет-источников**

1. <https://pandia.ru/text/79/444/33718.php>
2. <http://открытыйурок.рф/статьи/651202/>
3. https://www.metod-kopilka.ru/konspekt\_po\_zdorovyesberezheniyu\_nashe\_zdorovye-v\_nashih\_rukah-30353.htm