

4. Ланда Б.Х. Методика, понятия и критерии физической культуры в оценке качества образования. // I Международный конгресс «Термины и понятия в сфере физической культуры». – СПб., 2006. – С. 128.

*Щеколдина Е. Б.*

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №52, г. Екатеринбург, Россия

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ, КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ**

*Аннотация.* Сохранение и укрепление здоровья детей важнейшая проблема, которая может эффективно решаться школой, где ребёнок проводит большую часть времени. На это школа должна ориентировать весь образовательный процесс, широко применять здоровьесберегающие технологии. Педагоги при этом должны стать помощниками родителей в формировании здорового образа жизни детей.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающие технологии, подростки, образовательный процесс

*Skekoldina E. B.*

Municipal budgetary educational institution  
secondary school №52, Ekaterinburg, Russia

### **HEALTH SAVING TECHNOLOGIES IN EDUCATIONAL PROCESS AS A NECESSARY CONDITION OF PRESERVATION AND STRENGTHENING OF HEALTH OF TEENAGERS**

*Abstract.* The preservation and strengthening of health of children the most important problem that can be solved effectively by the school where the child spends most of the time. This school must guide the entire educational process, a wide use of health saving technologies. Teachers should be helpers of the parents in creating a healthy lifestyle for children.

*Keywords:* health-saving technology, Teens, the educational process

Проблема здоровья населения России, а в частности, здоровья подрастающего поколения, является причиной для беспокойства, как государственных организаций, так и общества. По данным исследований Минздравмедпрома и Госкомэпиднадзора России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% хронические заболевания. Стратегические направления государственной политики в области сохранения здоровья подрастающего поколения регла-

ментируется федеральным и региональным законами «Об образовании в Российской Федерации», Семейным кодексом Российской Федерации, другими нормативными правовыми актами, где определяющая роль в сохранении и укреплении их здоровья отводится родителям и школе.

Современное определение понятия «здоровье» впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения ещё в 1940 г. Было признано, что здоровье - это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия. При этом подразумевается гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, эмоционального и духовного аспектов жизни. Осуществить такую деятельность способен только человек, обладающий определенным мировоззрением, уровнем развития личности, убеждениями и установками, а также всесторонними знаниями, умениями и привычками здорового образа жизни.

Всестороннее и гармоничное развитие подрастающего поколения может осуществляться только во взаимосвязанном решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Для этого образовательный процесс школы в целом должен строиться с применением здоровьесберегающих технологий. Это не должно ограничиваться только уроками физической культуры. Здоровьесберегающие технологии - это психолого-педагогические приёмы и методы работы, которые направлены на формирование ценностного отношения к здоровью, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, мотивации к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи должны решаться путем системного освоения учащимися рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и знаний.

Оздоровительные задачи реализуются через систему средств и форм, направленных на укрепление здоровья учащихся, всестороннее и гармоничное развитие функций организма, его физических способностей, основных двигательных качеств и повышении работоспособности.

Задачи воспитательные предполагают использование благоприятных возможностей для формирования моральных, волевых и эстетических личности. Они направлены на формирование устойчивой мотивации здоровой жизнедеятельности, воспитание навыков физической, психической и нравственной деятельности в повседневной жизни. Для их решения разрабатываются и реализуются обучающих программы по формированию культуры здоровья и профилактике вредных привычек, комплекс мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения.

На уроках физической культуры мы в основном выполняем образовательную и оздоровительную задачи, решая проблему организации физической активности учащихся, осуществляем профилактику малопо-

движности детей, ведь поддержание и укрепление физического здоровья напрямую связано с их двигательной активностью.

Применение здоровьесберегающих технологий предполагает выполнение ряда требований:

- учёт индивидуальных психологических и физиологических особенностей ребёнка;
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм организации образовательного процесса, нормирования учебной нагрузки и профилактики утомления учащихся;
- избегание чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала;
- обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Учитель физической культуры должен обязательно заниматься просвещением родителей в области здорового образа жизни и организацией совместной работы с ними по формированию правильного отношения детей к собственному здоровью. Он должен стать главным помощником родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.

#### ***Библиографический список***

1. Арзуманов, С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов / С.Г. Армазанов. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. 660с.
2. Азарных, Т.Д., Тыртышников, И.М. Психическое здоровье (вопросы валеологии). Учебное пособие. - М.: Московский психолого-социальный институт; 1999. 112с.