

его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой деятельности.

Физкультурные занятия проводятся педагогом в коллективе, именно это способствует развитию нравственных качеств у старших дошкольников. Это позволяет в большей степени овладевать своим телом, управлять своими действиями, таким образом, происходит выработка силы воли, дисциплины, а также формируется привычка к ведению здорового образа жизни.

Важным аспектом здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных учреждениях будет являться умение поддерживать состояние активности старших школьников во время учебной деятельности.

Применение в процессе физкультурных занятий и прогулок различных видов оздоровительной гимнастики способствует гармоничному развитию организма ребёнка, прививать привычку заботиться о своём здоровье, развивать и укреплять ОДА, дыхательную, сердечно-сосудистую и в особенности нервную системы. А также влияет на укрепление органов зрения, повышение физической, умственной работоспособности ребенка. Таким образом, можно смело сказать о том, что, использование оздоровительной гимнастики в образовательном процессе у старших дошкольников положительно влияет на здоровьесбережение нашего юного поколения.

Библиографический список:

1. *Баршай В.М.* Физическое воспитание дошкольников как основа здоровья современного общества / Баршай В.М., Кривсун С.Н. Текст: непосредственный // Таврический научный обозреватель. 2016. №11–3 (16).
2. *Дзержинский С. Г.* Образовательно–развивающие и оздоровительные виды гимнастики: учебно–методическое пособие / Дзержинский С. Г., Прохорова И. В. Волгоград: Изд–во Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2022. 150 с. Текст: непосредственный.
3. *Конакова Л. П.* Комплексное применение средств различных видов оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания дошкольников / Конакова Л. П. Текст: непосредственный // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. №3.
4. *Крамченинова Е.Ю.* Психолого–педагогические особенности старшего дошкольного возраста / Крамченинова Е.Ю. Текст: непосредственный // Вестник науки. 2020. №1 (22).
5. *Панфилова М.А.* Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей / Панфилова М.А. Москва: «Издательство ГНОМ и Д», 2000. 160 с. Текст: непосредственный.

УДК 371.7

Кутлугаллямова Н.С.

Kutlugallyamova N.S.

МАОУ СОШ № 167

г.Екатеринбург, Россия

school no. 167

Yekaterinburg, Russia

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ КАК ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические компоненты культуры здоровья личности как целостной системы взаимодействия на уроках физкультуры и раскрываются ее основные факторы. Дается характеристика основных технологий, применяемых педагогами в образовательных учреждениях для формирования основ здоровья и валеологического мышления у обучающихся.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, формирование культуры здоровья, валеологическая грамотность.

HEALTH CULTURE AS A UNIVERSAL VALUE

Abstract. The article deals with the theoretical components of the culture of personal health as an integral system of interaction in physical education lessons and reveals its main factors. The characteristics of the main technologies used by teachers in educational institutions for the formation of the foundations of health and valeological thinking in students.

Keywords: health, healthy lifestyle, creating a culture of health, valeological literacy.

Одной из наиважнейших задач модернизации образования должно стать укрепление и сохранение здоровья для всех участников образовательного процесса (учителя-ученики-родители) и формирование у них ценностей здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ).

Процесс формирования культуры здоровья у ребенка, как общечеловеческой ценности, осуществляется с момента рождения, с первых движений. В детском саду спортивные движения повторяются и закрепляются в комплексных физкультурных занятиях.

А начало обучения в школе, при существующей в наше время системе обучения, в течение полгода можно заметить ухудшение состояния здоровья обучающихся. Главная причина ухудшений - гиподинамия. Гиподинамия школьников наступает от увеличения количества учебных предметов в школьной программе, (по 5 уроков ежедневно даже в 1 классе, итого 25 уроков в неделю, из них 3 «подвижных» урока физкультуры). Этих занятий физической культурой и спортом недостаточно, чтобы противостоять малоподвижному учебному образу жизни. Спасает детей от гиподинамии посещение дополнительных спортивных секций, но не у всех есть такая возможность. Поэтому формирование культуры здоровья в начальных классах очень своевременно.

Культура здоровья – это часть общей культуры человека, характеризующаяся жизненными позициями и ценностями, пристальным вниманием к своему здоровью, организацией ЗОЖ, регулирующее состояние человека с учетом его индивидуальных особенностей и реализующее программы самосохранения, самореализации и саморазвития [1; с.7].

Культура здоровья представляет собой целостную систему взаимодействия в системе следующих факторов:

*системообразующих,
системонаполняющих и
системообуславливающих.*

Системообразующими факторами культуры здоровья являются состояние индивидуального здоровья ребенка в динамике и ориентация на ЗОЖ [1; с.7].

Системонаполняющим фактором культуры здоровья являются духовно-нравственные ценности (в т. ч. ценность здоровья и ЗОЖ) и привычка здорового стиля жизни, а валеологическая грамотность предполагает организовать оздоровительную деятельность с использованием технологий, направленных на совершенствование личности.

Системообуславливающие факторы формирования культуры здоровья носят *объективный и субъективный* характер. К числу *объективных* (независимых) относятся социальные и биологические факторы культуры здоровья личности.

Социальные факторы характеризуются социально-экономическим развитием общества и повышением уровня жизни его граждан и их материальное благополучие.

Государственная политика направлена на мотивацию на здоровье, т.к. созданы все условия для физического воспитания, например, в городе открыто более 600 спортивных школ по разным видам спорта, в т.ч. 40 спортивных школ для бесплатных занятий.

А к биологическим системообуславливающим факторам относятся врожденные и приобретенные предпосылки физического и психического развития личности и условия ее существования с учетом возрастных особенностей.

Наиболее важными субъективными (зависимыми) факторами являются мода на здоровье и ЗОЖ; сила воли, необходимая для проявления активности личности и направлена на самосовершенствование и самореализацию; преодоление инфантильности к своему здоровью.

Выделяют следующие компоненты культуры здоровья личности [1; с.8]:

мотивационно-личностный компонент – как объединение норм и ценностей, которые обеспечивают место культуры здоровья в социальных отношениях, формирование таких качеств личности, которые обеспечивают внимание к своему здоровью,

когнитивный компонент – как система теории и практики формирует

валеологические знания и умения о своем здоровье для дальнейшего саморазвития;

деятельностный компонент – как уровень здоровья, направленный на развитие личности с доминированием ЗОЖ.

Уроки физической культуры в школе решают образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, формирующие у обучающихся культуру здоровья. Разнообразный характер физической культуры развивает не только физические, но и духовно-нравственные качества личности, а это и здоровый досуг, профилактика заболеваний и двигательная активность.

Итогом физического воспитания обучающихся должны стать прочные знания о ЗОЖ, любовь к спорту, хорошая привычка заботиться о своем здоровье.

Таким образом, системный подход в культуре здоровья позволяет считать физическую культуру системообразующим фактором ЗОЖ, являющийся общечеловеческой ценностью, основой здоровья человека, процесса самосовершенствования и самореализации личности.

Библиографический список

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы / Л. А. Боярская; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал.2017. Текст: непосредственный.

УДК 373.037

Кучер В.Р., Сапегина Т.А.

Coacher V.R., Sapegina T.A.

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

Russian state vocational pedagogical university

Yekaterinburg, Russia

t.sapegina54@yandex.ru

К ВОПРОСУ О ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Аннотация. Развитие и укрепление государства зависит от демографической ситуации в стране, которая напрямую зависит от здоровья населения. Лечебная физическая культура является неотъемлемой частью жизнедеятельности человека, но большинство людей забывают об этом понятии. В статье рассматриваются главные принципы и основные методы лечебной физической культуры.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, принципы, методы, лечебная гимнастика.

ON THE ISSUE OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN EDUCATIONAL
INSTITUTIONS