

ющихся, используя педагогические здоровьесберегающие технологии, которые обеспечивают приоритет здоровья.

Поэтому совместно с родителями организуются соревнования на природе, «Дни здоровья». В г. Верхняя Пышма есть возможность посещать спортивные мероприятия в Дворце Игровых Видов Sports и Ледовый дворец. В ДИВСе есть Музей спортивной славы, где представлены спортивные достижения по настольному теннису работника комбината "Уралэлектромедь" Ивана Григорьевича Томиловского с 1967 г. по 1973 г., а также спортивные кубки и награды баскетбольного клуба УГМК за период с 2000 по 2013 г. и клуба настольного тенниса УГМК с 2007 по 2013 г. 14 октября 2018г. прошли первые домашние матчи в сезоне 2018/2019 в рамках 1/16 Кубка России по баскетболу. Участвовал баскетбольный мужской клуб «Уралмаш» и МБА (Москва) Ледовая арена имени Александра Козицына организовала 4ноября 2018г. первенство Свердловской области по хоккею среди команд ДЮСШ (команда «Металлург» (Верхняя Пышма) - ДЮСШ № 19-08 (Екатеринбург).

Участие в совместных с родителями спортивных соревнований в классе и посещение в качестве болельщиков спортивных мероприятий в г. Верхняя Пышма мотивирует обучающихся на хорошую учебу и приносит свои плоды в укреплении и сохранении физического и психического здоровья учеников, что и является главным показателем качества образования.

Библиографический список

1. А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. 2009.
2. В. А. Сухомлинский. Сто советов учителю. Ижевск. Удмуртия.1981.- 296 с.
3. Федеральные государственные образовательные стандарты. ФГОС. <https://минобрнауки.рф/документы/336>

Дешева Т.Ю., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Аннотация. Сохранение и укрепления здоровья в настоящее время тема очень актуальная. Распространённость проблемы охватывает различные слои

населения, в том числе, студентов. Здоровый образ жизни является для каждого человека индивидуальным.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, проблема формирования.

Одной из важнейших социальных задач социума является сохранение здоровья молодого населения страны. На сегодняшний день студенты ощущают отрицательное воздействие окружающей их среды в связи с совпадения периода умственного и физического становления и периода адаптации к новым условиям обучения, жизни, а также повышенным умственным нагрузкам [1].

Основными компонентами ЗОЖ являются: рациональное питание; правильный режим труда и отдыха; достаточная двигательная активность; отсутствие вредных привычек; духовность; закаливание; личная гигиена и др.

Важнейшим компонентом здорового образа жизни считается грамотно построенный режим труда и отдыха. В зависимости от деятельности человека, его состояния здоровья и уровня работоспособности режим дня подбирается индивидуально. Отсутствие вредных привычек – это следующий значительный компонент ЗОЖ. Курение является причиной большого количества болезней таких как: опухоли легких, гортани, полости рта, бронхов и т.п. По доказательствам ученых, курение снижает восприятие учебного материала. Вторая масштабная вредная привычка – это алкоголизм. Ежедневное или частое употребление алкогольной продукции является причиной нарушения деятельности центральной и периферической нервной системы, помимо этого постоянное употребления алкогольных напитков приводит к сбою в работе функций внутренних органов. Жизнедеятельность не может считаться здоровой без правильного или рационального питания. Питание будет способствовать правильному росту и функционированию организма только тогда, когда в прием пищи будут включены смешанные продукты с правильным соотношением белков, жиров, углеводов и необходимой дозе витаминов и минеральных веществ. Также в формирование здорового образа жизни должны быть включены адекватные физические нагрузки [4]. Следует осуществлять закаливающие процедуры, чтобы нервная система была в тонусе, был быстрый обмен веществ и было улучшено кровообращение.

Студентов относят к группе повышенного риска из-за непростых проблем, свойственных студентам. Например, адаптация к новым условиям обучения и проживания, высокая умственная и эмоциональная нагрузка. Это накладывает негативное воздействие кризиса всех важнейших сфер государства и общества [3].

Проблемой в формировании здорового образа жизни студентов является то, что у многих представителей данной социальной группы складывается идеал образа жизни, который включает в себя наличие вредных привычек, а также они имеют зачастую ненормированный режим труда и отдыха, а также несбалансированное питание.

Для формирования здорового образа жизни важно выяснить причины вести ЗОЖ и причины, мешающие вести ЗОЖ. Для определения причины вести ЗОЖ, в большинстве вузов ведется профилактическая работа, которая направлена на агитацию здорового образа жизни, а также ведется работа по выявлению психологического, социального и физического здоровья студентов. Диагностический анализ состояния здоровья (психологического, социального и физического) констатирует, что у разных студентов разные образы жизни, состояние здоровья и цели. Диагностический анализ проводился на основе тестов М. Люшера и Л. Бондс. Было выявлено, что у каждого студента есть какие-либо отклонения от норм здоровья. Малая доля студентов ведут здоровый образ жизни.

В большинстве вузов проводят как индивидуальные, так и групповые консультации-тренинги, которые направлены на нормализацию состояния студентов для ведения здорового образа жизни.

Для того, чтобы выработать динамический стереотип, психологи советуют студентам установить определенный режим дня. Динамический стереотип формирует в коре больших полушарий определенные последовательности действий торможения и возбуждения, необходимых для продуктивной деятельности. Режим дня должен строиться от индивидуальных особенностей студента (биоритмы и т.п.), от возможности использования окружающих его условий, от расписания учебных занятий и т.п.

Чтобы сформировать здорового образа жизни необходимо соблюдать следующие правила: вставать каждый день в одно и то же время; регулярно делать утреннюю гимнастику; режим питания должен быть в определенные часы; чередовать физическую и умственную деятельность; соблюдать личную гигиену; работа и сон должны быть в хорошо проветренном помещении; ложиться спать каждый день в одно и то же время [2].

Формирование здорового образа жизни у студентов в образовании является важнейшей задачей общества. Для того, чтобы достичь высокий уровень здоровья населения, необходимо с самого раннего возраста внедрять в образовательный процесс знания, умения и навыки для формирования ЗОЖ, а также заниматься самовоспитанием личности.

Библиографический список

1. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013.
2. Морозов Михаил Основы здорового образа жизни – М.: ВЕГА, 2014.
3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. – М.: Кнорус, 2013.
4. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. – Ростов: Феникс, 2014.

Емельянова Е.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье анализируются основные принципы организации формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в ДОУ. Предложен комплекс мероприятий, направленный на поддержание физического развития и здоровьесбережения дошкольников. Описана эффективность взаимодействия семьи дошкольного и учреждения в формировании у ребенка здорового образа жизни.

Ключевые слова: дошкольный возраст, дошкольные учреждения, здоровьесберегающие технологии

В современном российском обществе проблема здоровья детей дошкольного возраста не менее актуальна, чем у пожилых людей. Негативные экологические, социально-экономические факторы существенно снижают уровень здоровья детей дошкольного возраста. Практически на каждом из этапов развития ребенка выражаются негативные тенденции ухудшения состояния здоровья.

По результатам медицинского осмотра детей сотрудниками НИИ и гигиены охраны здоровья детей на первое место среди детей дошкольного возраста выходят следующие нарушения здоровья: хронические заболевания, заболевания эндокринной системы и физические отклонения.