

«Цифровые технологии как помощники формирования
здорового образа жизни»

Фролов А.С.,

педагог дополнительного образования

Современных подростков невозможно представить без информационно-коммуникационных устройств, или, как их называют, без девайсов. Мобильные телефоны, смартфоны, айфоны, планшеты, ноутбуки стремительно ворвались в нашу жизнь и с каждым годом потребность в их использовании возрастает. Конечно, эти технические изобретения очень облегчают повседневную жизнь, помогают быстро находить нужную информацию, связываться в любое время с родителями и друзьями, использовать весь арсенал возможностей, заложенных в девайсе – фото, видео, аудио, тексты, расчеты – всего не перечислить.

Однако, огромное количество времени люди стали проводить в социальных сетях в ущерб живому общению, стали слишком зависимы от виртуальных развлечений и игр. Не переоценивают ли пользу девайсов школьники, уделяя им так много времени?

Но стоит ли винить во всём современные технологии? Все зависит от самого человека, от того, на что он настроен – сохранять здоровье или губить. Можно, конечно, часами говорить по телефону, не отлипая от монитора, погрузившись в мир социальных сетей. Конечно, такой режим способен истощить жизненные силы. Но ведь можно настроить свой мобильник на другой лад – дружественный.

Современные технологии стремительно ворвались в нашу жизнь и с каждым годом потребность в их использовании возрастает. Чтобы идти в ногу со временем и использовать девайсы как помощники формирования здорового образа жизни, повышения уровня подготовки учащихся, мною изучены материалы о многообразии полезных девайсов, приложений к этим электронным устройствам

Мне было очень интересно и важно узнать всё самому, затем рассказать своим учащимся, как с помощью мобильных приложений можно повысить уровень подготовки спортсмена и соблюдать здоровый образ жизни.

Современная технологизация образования расширяет образовательные возможности и позволяет учащимся работать самостоятельно, используя свои интеллектуальные и творческие способности.

Сегодня я хочу поделиться с вами, как, я использую современные технологии для повышения уровня подготовки и укрепления здоровья учащихся в своей работе.

Для повышения общей физической подготовки я использую приложение «Тренировки для дома». Это программы тренировок на каждый день для всех основных групп мышц тела. В приложении есть тренировки для пресса, груди, ног, рук и всего тела. Все программы разработаны экспертами. Ни для одной из них не нужно оборудование. Анимация и обучающие видеоролики для каждого упражнения гарантируют, что учащиеся всё сделают правильно. Это приложение учитывает возрастные и физические показатели подростка.

Для повышения **тактической подготовки**, мною подготавливаются и отправляются через приложение «Telegram» видеоролики, в которых для каждого учащегося подобраны материалы баскетбольных игр. Учащиеся изучают данные материалы, делают анализ, предлагают свои варианты развития ситуации в игре.

Важное влияние на подготовку и самочувствие юного спортсмена, оказывает сон, правильное питание, правильный прием воды в течение дня. Эти факторы, также отслеживаются и контролируются в **мобильных приложениях**.

Приложение для **здорового сна** «Sleeptracker», технологии, лежащие в основе приложения, хорошо изучены и базируются на научных методах. Создатели утверждают, что они провели многолетние исследования и изучили несколько моделей сна, чтобы сделать приложение почти идеальным. Они разработали собственную «оценку сна», основанную на шести параметрах, и дают индивидуальные рекомендации по улучшению качества ночного отдыха. Приложение способно понять, сколько человек спит на кровати, и будет отслеживать именно заданный объект. Не нужно одевать какие-то аксессуары, отправляясь в постель, чтобы приложение вас узнало. Учащиеся используют это приложение, в конце каждой недели демонстрируют свои показатели.

Для отслеживания **правильного питания и выпитой воды**, мои учащиеся используют приложение «Fatsecret» — очень популярное приложение с понятным интерфейсом и минимализмом. В приложении учащиеся вводят свои данные о приемах пищи, сканер штрих-кода продукта помогает узнать количество калорий, белков, жиров и углеводов, благодаря этой информации отслеживается количество выпитой воды, а также помогает фотографировать свои продукты и вести дневник питания.

Развитие технологий интернета приводит к изменениям привычек и повышению качества жизни людей. В последние несколько лет постоянно растет число приложений, позволяющих пользователям следить за своим здоровьем. Многие подобные устройства облегчают жизнь и здоровье людей. Персональные приложения и дивайсы создают возможности следить за

здоровьем, открывают широкие возможности для стабилизации состояния и улучшения физической формы.

Мы уже не представляем свою жизнь без этих устройств, и чем дальше идёт технический прогресс, тем больше мы впускаем их в свою жизнь. ...