

ОРГАНИЗАЦИЯ АКЦИИ «БОДРОЕ УТРО» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**Кучергин Никита Иванович**

студент, кафедра БЖД институт строительства и архитектуры (ИСА), Поволжский государственный технологический университет, РФ, г. Йошкар-Ола

ORGANIZATION OF THE "GOOD MORNING" CAMPAIGN IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS**Nikita Kochergin**

Undergraduate student, Department of BzhD Institute of Construction and Architecture (ISA), Volga State Technological University, Russia, Yoshkar-Ola

Ключевые слова: здоровье, зарядка, самочувствие, аудитория.

Keywords: health, exercise, well-being, audience.

По статистике в 2021 году 12% населения нашей страны поддерживает здоровый образ жизни – об это заявил Росстат. А задумывались ли вы, о причине незаинтересованности остальных 88%? Почему не все обеспокоены состоянием своего тела? Ведь делая каждое утро пару упражнений, мы улучшаем свое самочувствие, предотвращаем болезни, небольшие нагрузки в течение дня сжигают излишки энергии, от этой ночи мы спим гораздо лучше.

Социологи утверждают, что проблема заключается в несформированной культуре здорового образа жизни. У большей части населения нет осознанной установки, привычки заботиться о своём здоровье [11]

Каждый беспрестанно находит для себя отговорки, чтобы отложить на потом заботу о собственном здоровье. И так всегда: «Начну питаться правильно с понедельника», «завтра пойду на пробежку», в ближайшее время запишусь на фитнес». Кто-то планирует начать тренировки со следующего года, для кого-то на улице уже очень жарко, а кому — то просто хочется подольше отдохнуть, и он не готов ради этого отказываться от вредной пищи, курения и алкоголя. Всегда найдется причина не отказываться от своих вредных привычек, но чем дольше откладывается решение сделать свою жизнь лучше, тем меньше вероятность, что человек вообще когда-либо сделает шаг к своей цели. И все мы прекрасно понимаем, что заниматься собой, здоровьем своего тела — важно [2]. Все что нужно для каждого из нас — это начать действовать прямо сейчас. В связи с этим, мы прилагаем поддержать и присоединиться к проведению акции «Бодрое утро».

К сожалению, из-за ускоренного ритма жизни у человека просто не остаётся времени, сил и желания для того, чтобы уделить внимание нашему организму. Возможно, это происходит ещё и потому, что для человека это занятие кажется второстепенным и неинтересным. Для того чтобы привлечь внимание к этой проблеме, нам пришла идея о проведении недели здоровья, с помощью необычной для большинства обучающихся формы зарядки.

Зарядка будет проходить в танцевальном виде. А что бы процесс проходил интересно и нестандартно можно применить проектор и многим знакомое приложение Just Dance Now для попечения заряда и бодрости на весь рабочий день. Необычная форма мероприятия всегда притягивает внимание особенно молодого поколения, на которую и рассчитана наша программа. Между танцами планируется проводить активизацию участников, а в этом нам поможет ведущий, который непосредственно будет общаться с аудиторией. Так же планируется, что каждое мероприятие будут посещать фитнес тренеры города, известные люди республики, достигшие результатов в своем виде спорта, который будет показывать полезные движения под энергетическую музыку. Предполагается, что данная акция поможет повысить интерес к активному, здоровому образу жизни многих студентов и даже преподавателей. Ведь всем нам важно начинать день с чего-то позитивного, интересного и спортивного, мы будущее страны.

Список литературы:

1. Ермакова Е.Г. Основные требования организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание в здоровом образе жизни // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. - №7. – С. 50-53.
2. Лоскутова Э.А. Формирование потребности к здоровому образу жизни на внеурочных занятиях физкультурной направленности // Своевременная тенденции и инновации в области гуманитарных и социальных наук: материал V Международной научно-практической конференции. – Йошкар-Ола: Мар.гос. ун-т, 2019. -С. 149-153.