ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

НА УРОКАХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Мирзаянова Венера Васильевна,

преподаватель специальных дисциплин

ГАОУ СПО «Мамадышский ПК № 87»

г. Мамадыш

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

 От жизнедеятельности, бодрости детей зависит

их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы…»

В.А.Сухомлинский

 Современный период развития общества выдвигает проблему здоровья человека в качестве глобальной мировой проблемы. По многочисленным научным данным, в последнее время, наблюдается стойкое ухудшение состояния здоровья населения и в том числе студенческой молодежи, в то время как общество нуждается в активных, здоровых, творческих личностях, готовых реализовывать себя во всех жизненных сферах, в первую очередь – в профессиональной деятельности.

 «Здоровье студента» считается в норме, если:

* здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, он умеет преодолевать усталость;
* он коммуникабелен, общителен;
* студент уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
* он проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
* он признает основные общечеловеческие ценности.

К нарушению здоровья обучающихся приводит ряд проблем: компьютеризация, недостаточная освещенность, перегрузка учебными занятиями и т.д. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности студентов, снизили их творческую активность, вызвали отклонения в их социальном поведении.

Важнейшим   фактором   сохранения   и   укрепления   здоровья   студентов  является   внедрение здоровьесберегающих технологий в процесс обучения.

По    словам    профессора   Н.    К. Смирнова, здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию,  построенный      на     стремлении      педагога      не   нанести ущерб     здоровью      обучающегося.  Понятие   «здоровьесберегающая технология»   относится   к   качественной   характеристике образовательной технологии, показывающей, как решается задача преподавателя сохранить здоровье студента.

На образовательную организацию и педагогов возлагается обязанность заботиться о здоровье студентов по следующим причинам:

- взрослые (педагоги) всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми (студентами). Именно в образовательных организациях, под "присмотром" педагога, студенты проводят значительную часть времени, и не помогать им сохранить здоровье, было бы проявлением бездушия и непрофессионализма.

- большая часть всех воздействий на здоровье студентов - положительных и отрицательных - осуществляется именно в стенах образовательных организаций.

- задача образовательной организации - сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников, т.е. профилактическая. Поэтому, главное действующее лицо, заботящееся о здоровье студентов в образовательных организациях - педагог.

Поэтому задача педагога сделать урок таким, чтобы кроме приобретения знаний студент приобрёл здоровье или хотя бы не потерял его.

В педагогической деятельности необходимо использовать следующие методы здоровьесберегающих технологий:

1. **Методы, направленные на сохранение, укрепление и поддержание здоровья студентов:** физкультминутки; смена действий на уроке; благоприятный психологический климат; упражнения,     направленные     на    поддержание    у    студента    высокого    уровня работоспособности     и     повышения     стрессоустойчивости.

2. **Методы, нацеленные на решение конкретных задач здоровьесбережения:** предупреждение переутомления, нарушений зрения, оптимизацию физической нагрузки.

3. **Комплексное использование различных технологий** в содержательной связи друг с другом.

Реализуя методы здоровьесбережения  в своей деятельности, педагог должен проявить следующие умения:

* анализировать педагогическую ситуацию в условиях педагогики оздоровления;
* владеть основами здорового образа жизни;
* устанавливать контакт с коллективом студентов;
* наблюдать и интерпретировать вербальное и невербальное поведение;
* прогнозировать развитие своих студентов;
* моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления;
* личным примером учить студентов заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

Я, как преподаватель экономических дисциплин, регулярно применяю на своих уроках различные методы здоровьесбережения. Вот некоторые из них:

1. Заранее подготавливаю карточки с различными экономическими терминами и их определениями по отдельности. Студенты получают карточки, кто-то с определением, а кто-то с термином, находят свои «пары», я проверяю правильность «пар». Эту игру можно повторить несколько раз.

2. Студенты получают буквы, из которых необходимо составить экономические термины, или отдельные слова из какого-либо экономического определения. Они все вместе должны собрать полное определение и встать в правильном порядке.

3. Предлагаю студентам написать на ватмане по очереди экономические термины, а затем придумать стихотворение или сказку с этими словами. Если студентов много можно поделить на две команды и отметить самую талантливую команду.

4. Прошу студентов встать в круг и под музыку, по кругу, пустить книгу. В неожиданный момент музыка останавливается, студент, который остался с книгой отвечает на вопрос одногруппника или преподавателя. Разминку можно усложнить запустив несколько книг или попросить студентов двигаться по кругу.

5. Провожу игру «Богач». Каждому студенту раздаю по пять монет. Студенты ходят по аудитории и вступают друг с другом в разговор. Встречаясь, им необходимо друг другу по очереди задавать такие вопросы, чтобы в ответ они услышали слово «Да» или «Нет». Если студент, отвечающий на вопрос, произносит одно из этих слов, то отдает собеседнику одну монету. После этого они расходятся и ищут следующих партнеров для разговора. У кого монеты не остаются выбывает из игры. У кого после завершения будет самое большое количество монет, тот признается «богачом». Во время игры студентам нельзя молчать и уходить от вопроса.

6. Так же со студентами провожу игру «Цапля». Студенты должны встать на одну ногу, а другую согнуть в коленях, руки на поясе, глаза закрыты. При этом преподаватель задает вопросы студентам, смешит их. После окончания игры отмечаю самую стойкую «цаплю».

7. Иногда со студентами провожу шуточную игру. Студенты встают в круг, каждый из них получает лист бумаги и пишет ответ на вопрос преподавателя. После этого студент загибает свой ответ так, чтобы его ответ никто не видел и передает правому соседу. Так продолжается до тех пор, пока не закончатся мои вопросы. Так как игра шуточная вопросы задаются не по теме урока: Кто? Где? С кем? Когда? Что делали? и т.д. затем все записи зачитываются.

Крутить воображаемый обруч, прыгать, приседать, выполнять гимнастики для глаз, собирать поучительные пазлы, говорить друг другу комплименты, проводить ролевые игры, разные психологические короткие тренинги – все это придаст украшение уроку.

Применение здоровьесберегающих технологий - по силам каждому преподавателю. К сожалению, современные студенты,  не считают свое здоровье важной жизненной ценностью. Для преподавателей же должно быть важно, чтобы студенты  овладели знаниями способов, средств и факторов, укрепляющих здоровье, имели потребность применять эти знания в жизни, заботились о своем здоровье и здоровье окружающих.

Естественно, что на каждом занятии невозможно применять интерактивные, игровые технологии, поэтому нужно больше улыбаться на занятиях. Это позволит сохранить здоровье как студентам, так и самим преподавателям!

Необходимо распространять в сфере образования здоровьесберегающие и здоровьеформирующие методы обучения и воспитания, пропагандировать здоровый образ жизни, организовывать и проводить форумы, конференции, круглые столы, акции по вопросам всестороннего оздоровления населения, сохранения и укрепления здоровья студентов, преподавателей.