**Формирование ценностного отношения студентов к здоровью в процессе профессиональной подготовки в ССУЗе. Использование приёмов здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка.**

 ***Волкова Анна Авенировна***

 ***преподаватель английского языка ОБОУ СПО « Курский монтажный***

 ***техникум»***

 ***E-mail :gektvtnxbwf72@yandex.ru***

**The formation of values students ' attitudes toward health in the process of professional training Colleges. The use of practices of health-saving technologies at the lessons of English.**

 ***Volkova Anna***

 ***Teacher of English of Kursk Construction Technical College***

 ***Kursk***

 **Abstract**

 **keywords :** health-saving technologies, competences, professional secondary education

In an educational institution should be solved the problem of the formation of a responsible attitude to health in the population processes of learning, education and personal development, it is necessary to conduct systematic activities aimed at creating educational agencies safe and comfortable the healthy environment. And the most difficult and important task of the teacher is to create an environment in which young people interested in how important it is to take care of your health. Direct appeals to leading a healthy lifestyle and prohibitions of harmful habits, threats and intimidation not only have no effect, but also harmful, because it trigger a hidden counter.
The basis for the formation of healthy lifestyle of adolescents should be phased diagnosis of health status and monitoring the level of development of knowledge, abilities, skills, healthy lifestyle.

 **Аннотация**

**ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, компетенции, среднее профессиональное образование

В образовательном учреждении должны решаться задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью в совокупности процессов обучения, воспитания и развития личности, необходимо проведение системных мероприятий, направленных на создание в образовательных учреждениях безопасной и комфортной здоровьесберегающей среды. И самая трудная, важная задача педагога - создание среды, в которой молодой человек заинтересуется тем, как важно заботиться о своем здоровье. Прямые призывы к ведению здорового образа жизни и запреты вредных привычек, угрозы и запугивание не только безрезультативны, но и вредны, так как вызывают скрытые противодействия.

Здоровье подрастающего поколения является актуальной проблемой современности, предметом первоочередной важности и заботы государства, поскольку именно здоровье определяет будущее страны, генофонд нации, научный и интеллектуальный потенциал общества. Уровень здоровья в значительной степени обусловливает возможность профессионального совершенствования, личностного роста, полноту восприятия, удовлетворенность жизнью, поэтому важнейшей задачей сохранения и укрепления здоровья тела и духа каждого человека является обеспечение гармоничного физического, духовного развития молодого поколения, воспитания активной жизненной позиции, высоких жизненных принципов.

Здоровье детей представляет собой интегральный параметр, результирующий влияние генетических задатков, социальных, культурных, экологических, медицинских и других факторов, т.е. является комплексным результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом. Приоритет профилактики в сфере охраны здоровья является одним из основных принципов охраны здоровья (п. 8 ст. 4 Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"). На государственном уровне разработаны стратегии, отражающие новую парадигму здравоохранения, когда приоритеты смещаются от лечения заболеваний к их предотвращению и поддержанию здоровья.

В формировании культуры здорового образа жизни ведущая роль принадлежит комплексу мероприятий по гигиеническому воспитанию и обучению, что закреплено в законодательном порядке в Федеральном законе «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», который содержит специальную статью 36 «Гигиеническое воспитание и обучение». В ней определено, что в целях повышения санитарной культуры населения, профилактики заболеваний, для распространения знаний о здоровом образе жизни должны проводиться гигиеническое воспитание и обучение граждан.

В образовательном учреждении должны решаться задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью в совокупности процессов обучения, воспитания и развития личности, необходимо проведение системных мероприятий, направленных на создание в образовательных учреждениях безопасной и комфортной здоровьесберегающей среды. И самая трудная, важная задача педагога - создание среды, в которой молодой человек заинтересуется тем, как важно заботиться о своем здоровье. Прямые призывы к ведению здорового образа жизни и запреты вредных привычек, угрозы и запугивание не только безрезультативны, но и вредны, так как вызывают скрытые противодействия.

Основу формирования здорового образа жизни подростков должна составлять поэтапная диагностика состояния здоровья и мониторинг уровня сформированности знаний, умений, навыков здорового образа жизни.

Для формирования здорового образа жизни у подростков в образовательном учреждении необходимы следующие преобразования:

− Внедрение новых здоровьесберегающих технологий в структуру образовательного процесса, разработка воспитательной программы по формированию здорового образа жизни у подростков, основанной на компетентностном подходе;

− Расширение интегративного сотрудничества специалистов и семьи в реализации функции формирования здорового образа жизни у подростков;

− Учет специфических особенностей учащихся образовательного учреждения при реализации мероприятий программы, то есть индивидуализация воспитания, отражающая изменения в сущностных сферах личности подростка.

Как преподаватель иностранного языка я работаю в системе среднего профессионального образования, где реализуется ФГОС СПО. Возрастание роли иностранных языков в формировании ключевых компетенций студентов ССУЗОВ обуславливается расширением международных экономических связей, увеличением числа совместных предприятий, фирм, банков, все большим использованием в практике импортного оборудования и зарубежных технологий. В связи с этим возникает необходимость в специалистах, способных к межкультурной коммуникации с целью осуществления деловых контактов и контрактов, заключения экономических соглашений с зарубежными партнерами, поддержания сотрудничества с предприятиями разных стран. В настоящий период возрастает доля востребованных специалистов со знанием иностранного языка, способных осуществлять эффективную профессиональную деятельность в области международного экономического сотрудничества.

Учебная дисциплина «Иностранный язык» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы. Практические задачи обучения направлены на развитие всех составляющих коммуникативной компетенции (речевой, языковой, социокультурной, компенсаторной и учебно-познавательной). В результате освоения учебной дисциплины «Английский язык» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГО СПО следующими общими компетенциями:

**ОК 1.**Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии проявлять к ней устойчивый интерес.

**ОК 2.**Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

**ОК 3.** Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

**ОК 4.** Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**ОК 5.** Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), за результат выполнения заданий.

**ОК 6.** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

**ОК 7.** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения задач, оценивать их эффективность и качество.

**ОК 8.** Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

**У1.**Вести диалог в ситуациях официального и неофициального общения, в бытовой, социокультурной и учебно-трудовой сферах, используя аргументацию, эмоционально-оценочные средств

**У2.** Рассказывать, рассуждать в связи с изученной тематикой, проблематикой прочитанных (прослушанных) текстов; описывать события, излагать факты, делать сообщения.

**У3.** Создавать словесный социокультурный портрет своей страны и страны/стран изучаемого языка на основе разнообразной страноведческой и культуроведческой информации.

**У4.** Понимать относительно полно (общий смысл) высказывания на изучаемом иностранном языке в различных ситуациях общения.

**У5.** Понимать основное содержание аутентичных аудио- или видеотекстов познавательного характера на темы, предлагаемые в рамках курса, выборочно извлекать из них необходимую информацию; оценивать новизну и важнось информации, определять своё отношение к ней.

**У6.** Читать тексты различных стилей. используя основные виды чтения в зависимости от коммуникативной задачи.

**У7.** Описывать явления, события, излагать факты в письме личного и делового характера.

**У8..**Заполнять различные виды анкет, сообщать сведения о себе в форме, принятой в стране/странах изучаемого языка.

**У9.** Использовать приобретённые знания и умения в практической и профессиональной деятельности, повседневной жизни.

 **З1.** Знать значения новых лексических единиц, связанных с тематикой данного этапа и с соответствующими ситуациями общения.

**З2.** Знать языковой материал: идиоматические выражения, оценочную лексику, единицы речевого этикета, перечисленные в разделе «Языковой материал» и обслуживающие ситуации общения в рамках изучаемых тем.

**33.** Знать и понимать значения изученных глагольных форм (видо-временных, неличных), средства и способы выражения модальности, условия, предположения, причины, следствия, побуждения к действию.

**З4.** Знать лингвострановедческую, страноведческую и социокультурную информацию, расширенную за счёт новой тематики и проблематики речевого общения.

**З5.** Понимать тексты, построенные на языковом материале повседневного и профессионального общения, в том числе инструкции нормативные документы по специальности СПО.

Здоровье относится к числу глобальных проблем, то есть тех, что имеют жизненно важное значение для всего человечества. Здоровье - это не отсутствие болезней, а физическая, социальная, психологическая гармония человека с природой и с самим собой. Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ с учетом психофизиологических особенностей учащихся образовательных учреждений. Деятельность образовательного учреждения в рамках данной модели решает государственные, образовательные и личностные задачи, в конечном счете определяет будущее страны.

Современное общество ориентируется на здоровую личность, способную к нетрадиционному решению проблемных ситуаций, умеющую гибко менять стратегию и тактику своего поведения с учетом возникающих изменений, способную прогнозировать последствия своих действий и нести за них ответственность.

В настоящее время особое внимание уделяется «здоровьесберегающим технологиям», которые описывают систему работы обучающегося как деятельность к достижению поставленной образовательной цели, и рассматривают систему работы педагога как деятельность, обеспечивающую условия для работы студен. Таким образом, «здоровьесберегающие технологии» представляют совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся и педагогов и  объединяют в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие технологии – это технологии позволяющие педагогу добиться наибольшей эффективности обучения с наименьшим причинением вреда их психическому и физическому здоровью. Для решения поставленных задач рассматриваются цели, принципы здоровьесберегающего обучения, ориентированного на самореализацию учащегося.

Необходимо отметить, что использование какой-то одной технологии на занятиях затруднительно. Однако сочетание традиционной формы урока с нетрадиционными вносит разнообразие в процесс изучения иностранного языка. Правильный выбор традиционных и нетрадиционных форм организации урока иностранного языка, профилактические методики, чередование режимов и видов работы согласно гигиеническим критериям организации урока, демократический стиль педагогического общения, используемые в системе, и являются условиями для сохранения и улучшения здоровья в обучении иностранному языку.

Для того чтобы не допустить чрезмерной усталости учеников, я провожу смену различных видов деятельности, таких, например, как: самостоятельная работа и ответы на вопросы, работа с учебником и творческие задания, чтение, слушание и письмо, всё это является необходимыми элементами на каждом уроке. Они способствуют развитию мышления, памяти, а чередование этих видов деятельности позволяет сохранять внимание и помогает не загружать студентов однотипной деятельностью, тем самым не давая им утомиться.

Этого же эффекта можно добиться включением в урок оздоровительных моментов: минуток релаксации, физкультминуток, дыхательных гимнастик или, например, гимнастик для глаз. Поэтому я стараюсь добавлять в структуру урока такие элементы. Кроме предотвращения утомляемости, эти небольшие физкультминутки служат для профилактики нарушения осанки и зрения. Необходимым условием эффективного проведения оздоровительных элементов — положительный эмоциональный фон.

 Нельзя не учитывать также и такой вид деятельности, как игру. Это отличная форма релаксации, которая служит для снятия напряжения и монотонности, возникающей при отработке языкового материала. Как пример одной из активных игр, которая служит не только отвлечению внимания от монотонной учебной деятельности, но также и способствующей закреплению материала, можно привести следующую интерпретацию игры в мяч:

* Учитель называет какое-либо слово и кидает мяч (передаёт какой-то предмет) одному из учеников. Ученик, который поймал мяч, должен перевести это слово на английский или русский язык в зависимости от изучаемого в данный момент материала;
* Игра проводится, как игра в города: каждое следующее слово начинается с последней буквы предыдущего;
* Разгадывание кроссвордов, чейнвордов, головоломок и т.д.
* Снежный ком ( каждый участник называет своё слово и слова предыдущих участников. Очень полезно для памяти и внимания, а также расширяет словарный запас)
* Собери предложение ( эффективно отрабатывается порядок слов в различных типах предложения)
* Мозговой штурм ( разгадывание ребусов, зашифрованные пословицы, идиомы, поговорки и т.д.)
* Поговорки, веселые четверостишия, юмористическая или поучительная картинка необходимы для снятия умственного напряжения и утомления
* Съедобное - несъедобное
* Ученик выходит к доске и называет по-английски ( пять )частей тела, продуктов питания, стран, видов спорта, местоимений, неправильных глаголов , инструментов или орудий труда и т.д.

На уроках английского языка, в любых возрастных группах, следует использовать песни, как один из самых эффективных способов воздействия на чувства и эмоции человека. С её помощью можно учить лексику, отрабатывать фонетику языка, практиковать грамматические структуры и многое другое. Я также стараюсь чаще использовать музыкальные минутки на уроках. Песни необходимо подбирать легко запоминающиеся, желательно, чтобы их можно было петь хором. Можно совместить такие минутки со здоровьесберегающими мероприятиями, например, подбирать такие песни, которые включают в себя различные движения, например прыжки или махи руками. Это даст возможность ученикам расслабиться, сделать перерыв в рутинной учебной деятельности. Такие минутки можно проводить в середине или конце урока, когда нужна пауза, когда необходимо снять напряжение, немного отдохнуть и восстановить работоспособность. Кроме этого нельзя не упомянуть и о главных плюсах пения. Пение активизирует функции голосового аппарата, развивает память и музыкальный слух, а в рамках урока английского облегчает запоминание новых слов и речевых оборотов и повышает интерес к изучению английского языка.

Также при проведении уроков я широко использую тексты, которые пропагандируют здоровый образ жизни, тексты о спорте, его видах.

Индивидуальное дозирование объема учебной нагрузки и рациональное распределение ее во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса. Использование на уроках проектной работы снижает нагрузку учащихся по домашней работе; разно уровневые задания способствуют повышению здоровья учащихся.

 *Список литературы:*

1. Здоровьесберегающее образование [электронный ресурc] http://zpzr.ru
2. imteacher.ru
3. festival.1september.ru
4. iyazyki.ru Просвещение. Иностранные языки. Интернет-издание для учителя
5. Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.03.Иностранный язык (английский язык) ОПОП
6. <http://www.minzdrav.orb.ru>