Что же это такое – здоровьесберегающее занятие. По моему мнению, сущность такого занятия заключается в том, чтобы оно  обеспечивало студенту, и преподавателю  сохранение запаса их жизненных сил от начала до конца урока. Как говорится, урок удался, если к его концу здоровья прибавилось, или, хотя бы  не убавилось.

А отсюда, помимо  учебных, перед преподавателем стоят еще и такие задачи:

* помочь ученику сохранить свое здоровье;
* через свой предмет формировать жизненные установки и жизненные приоритеты на здоровье, и здоровый образ жизни;
* вызвать интерес к самопознанию и самосовершенствованию

Условно здоровьесберегающие предметные занятия можно разделить на следующие виды:

I вид:

Это запланированный «Урок здоровья» по предмету. Например, «Работа скелетных мышц и их регуляция», «Осанка. Плоскостопие»,  «Борьба организма с инфекцией. Иммунитет», «Функциональные возможности дыхательной системы как показатель здоровья. Гигиена органов дыхания», «Энергозатраты человека и пищевой рацион»  и другие.

II вид:

Это может быть занятие, в который включены элементы здоровьесбережения:

* это ежеурочные минутки здоровья, возникающие из наблюдений преподавателя, связанные с вредными привычками (например: «Почему нельзя грызть ручку?»); по обучению учащихся новым упражнениям на снятие стресса, утомления, по развитию внимания, памяти, логического мышления и т.д.;
* это эвристические вопросы для учащихся при изучении нового материала.

III вид:

Это может быть стандартный, типичный хорошо продуманное занятие по предмету, на котором на первый взгляд ничего не говорится о здоровье, но это здоровьесберегающее занятие, т.к. преподаватель:

* полноценно выполняет учебную программу, формируя у студентов интерес к своему предмету;
* устанавливает с ними доверительные, партнерские отношения;
* предотвращает возникновение дискомфортных состояний, т.е. продумывает занятие максимального умственного, психического, физического, нравственного комфорта;
* максимально использует индивидуальные особенности студентов для повышения результативности их обучения;
* это занятие, на котором каждый студент понимает значимость данного занятия для будущего и творчески работает на нем, используя свои способности.

К такому уроку разработаны требования:

* гигиенические условия (проветривание, освещение, энергетика, посадочные места);
* наличие мотивационной деятельности на занятии;
* количество видов учебной деятельности должно быть 4-7 продолжительностью 7-10 минут (письмо, чтение, слушание, рассказ, работа с книгой, решение задач и т.д.);
* не менее 3-х видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа);
* плотность урока – на новый материал должно тратиться 60-80%;
* наличие эмоциональных разрядок (поучительная картинка, афоризм, поговорка, улыбка, шутка);
* оздоровительные моменты на занятии.

В мой арсенал педагога-предметника, проводящего такое занятие, могут входить следующие здоровьесберегающие технологии:

* создание оптимальных санитарно-гигиенических условий обучения в группах;
* разнообразие видов и форм занятий – удивление нестандартностью проведения;
* формирование целей занятия вместе со студентами, определение ими задач, которые следует решить для достижения целей;
* гибкость структуры занятия, в соответствии не только с целями и спецификой учебного материала, но и с особенностями группы;
* использование привлекательной мотивации (кроме оценок), способствующей активной самореализации учеников;
* разрешение в некоторых случаях при выполнении заданий, ответах на вопросы, контрольных работ пользоваться вспомогательными средствами, например, конспектом;
* при появлении признаков утомления у учащихся – изменение интонации и громкости речи, привлечение внимания студентов, например, неожиданным примером;
* использование работы в парах постоянного или переменного состава и в малых группах (2-4 студента);
* подведение итогов занятия на последних 4-5 минутах, и лучше всего вместе со студентами;
* рефлексия;
* во избежание гиподинамии у студентов обеспечение хотя бы небольшой организованной активности;
* для слуха – различение слов, акцентов, тихой речи;
* для речевого аппарата – произнесение слогов, слов, скороговорок, тихо, громко, с разной акцентировкой;
* для кистей пальцев рук – сгибание и разгибание пальцев, круговые движения в лучезапястном и локтевых суставах;
* для зрения – поисковые движения для глаз, различение цвета, размера;
* физкультминутки на 4-5 минут в середине занятия на снятие:
* мышечного утомления с плечевого пояса;
* мышц спины, кистей рук;
* зрительного утомления;
* минуты релаксации;
* массаж активных точек;
* чередование поз;
* дыхательная гимнастика.

На занятиях студент должен чувствовать себя удобно, спокойно, уютно, то есть комфортно, и создание таких условий – главная моя задача. Эту задачу реализую через выполнение следующих гигиенических условий:

* температуру и свежесть воздуха: на занятии можно открывать только фрамугу, время проветривания кабинета зависит от температуры воздуха на улице;
* рациональность освещения класса и доски: 1 пара с искусственным освещением, на подоконнике не должно быть цветов, не совмещать ламповое и люминесцентное освещение;
* исключить монотонные звуковые раздражители;
* правильно размещать ученические столы: расстояние от доски до 1 парты – 2-2,6 м, между рядами – 0,6 м, от стены до ряда – 0,5 м, от доски до последней парты – не более 8 м.

Опыт работы в колледже позволил мне увидеть, что динамика работоспособности студентов бывает различной в течение урока.

Первая фаза работоспособности – это врабатывание, которая связана с формированием рабочей доминанты, когда организм настраивается на определённую деятельность (5-7 минут).

Вторая фаза – фаза оптимальной работоспособности (45-50 минут). Все системы организма работают взаимосвязано и согласовано, обеспечивая высокую активность ребёнка при наименьших психофизиологических затратах.

Третья фаза работоспособности – компенсированного, то есть преодолеваемого утомления. Дальнейшее поддержание работоспособности становится возможным только за счёт нервно-психического, эмоционального и волевого напряжения.

Физиологами и психологами доказано, что студенты не могут в течение целого занятия заниматься только одной деятельностью. Поэтому целесообразно проводить занятия, в которых чередуются разные виды деятельности: информационно-аналитическая, мотивационно-целевая, планово-прогностическая, организационно-исполнительская, контрольно-диагностическая и регулятивно-коррекционная. Эти методики, построенные на основе сочетания разных знаний или деятельностей, в наибольшей степени являются эффективными и сохраняющими здоровье.

Приоритетным в своей деятельности я считаю создание атмосферы, расковывающей студентов, которая строится на взаимоотношениях студентов с преподавателем, стимулирующих развитие духовного потенциала студентов, их творческую активность, то есть следует ориентироваться на творческое начало в учебной деятельности; на потребности и умения самостоятельно находить решение не встречающихся ранее задач.