**Здоровьесберегающие образовательные технологии в образовательном процессе техникума в условиях реализации ФГОС СПО**

Здоровье является высшей ценностью общества, так как качество человеческой жизни и состояние человека есть достояние не только отдельно взятой личности, но и общества в целом. Чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества. И именно это превращает здоровье каждого индивида в общественное богатство.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья обучающихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние учебных заведений на здоровье подростков. Обучающимся, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. И мастера производственного обучения и преподаватели, должны помочь им справиться с этими трудностями и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: “Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание”.

Наблюдения за состоянием здоровья обучающихся показывает стойкую тенденцию ухудшения показателей: уменьшается количество здоровых подростков и увеличивается количество с хроническими заболеваниями. Поэтому здоровье обучающихся, как важнейший элемент качества жизни необходимо рассматривать в контексте образования. Практика показывает, что наилучший результат в воспитании культуры здоровья достигается при непрерывной системе специального образования, рассчитанного на весь период обучения.

За последние годы произошло значительное ухудшение здоровья подростков. Основными факторами их образа жизни, негативно влияющими на здоровье, являются: психоэмоциональный стресс, нерациональное питание, злоупотребление алкоголем, курение, низкая физическая активность, употребление наркотиков.

В связи с этим у каждого второго обучающегося выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний. Поэтому проблема охраны и укрепления здоровья подростков стоит очень остро.

Анализ причин "подростковых болезней" привел врачей к заключению о неудовлетворительной организации обучения, приводящей к нарушению здоровья.

К этим недостаткам образования относятся:

- недостаточная освещенность кабинетов и мастерских;

- плохое проветривание  помещений;

- неправильная форма и величина школьных столов;

- перегрузка учебными занятиями.

Ключевыми проблемами в этом отношении являются:
1) формирование культуры здоровья;
2) повышение престижности здоровья и ответственности за сохранение собственного здоровья.

Психолого-педагогические факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье обучающихся:

-стрессовая тактика авторитарной педагогики;

-интенсификация учебного процесса, т.е. увеличение темпа и объема учебной нагрузки;

-несоответствие технологий обучения возрастным особенностям обучающихся;

-несоблюдение элементарных физико-гигиенических требований к организации учебного процесса;

-отсутствие у обучающихся элементарных знаний о том, как стать здоровым. .

Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Каждый педагог и мастер производственного обучения должен ставить перед собой ряд целей при применении здоровьесберегающих технологий:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся
- формирование ценностного отношения к собственному здоровью
- стремление к ведению здорового образа жизни  у всех субъектов образовательного процесса.

    Тогда при соблюдении всех этих целей мы можем получить предполагаемый результат:
1.  Повышение функциональных возможностей организма обучающихся, уровень физического развития, соответствующий возрасту:

- положительная динамика физиометрических показателей (силовая выносливость мышц, жизненная емкость легких, динамометрия, и др.) обучающихся в  соответствии с возрастными нормами;

 - снижение показателей общей заболеваемости среди обучающихся
- снижение уровня тревожности у обучающихся (диагностика эмоционального состояние обучающихся);

- повышение успеваемости обучающихся училища.

2. Владение обучающимися полной и объективной информацией о многогранной природе здоровья:

- контрольные учебные мероприятия в течение учебного года (тестирования, зачеты);
- анкетирование обучающихся, родителей, педагогов;

- участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях.
3. Формирование обучающимися собственных технологий развития, сохранения и укрепления здоровья, настойчивость в их реализации:

- анализ содержания индивидуальных образовательно-оздоровительных программ и их реализации;

- ежегодный аналитический материал работы профессиональных интеграционных творческих сообществ.

4. Повышение профессиональной компетентности и заинтересованности всех субъектов образовательного процесса в сохранении и укреплении здоровья:
- повышение квалификации специалистов лицея в области здоровьесберегающих технологий;
- диагностика профессиональной компетентности.

5. Организация образовательного процесса лицея на основе здоровьесберегающего подхода:

- анализ психологического климата в группах;

- социометрия;- применение здоровьесберегающих технологий, индивидуального и дифференцированного подхода всеми специалистами лицея;

- здоровьесберегающий уклад жизни лицея (рациональный режим труда и отдыха, питание, двигательная активность).

Я считаю, что из ряда педагогических технологий ключевыми являются  здоровье сберегающие технологии. Они наиболее значимы по степени влияния на здоровье обучающихся. Но их реализация достигает цели в полной мере лишь при осознании всеми педагогами и мастерами производственного обучения  лицея своей солидарной ответственности за сохранение здоровья обучающихся  и получении необходимой профессиональной подготовки для работы в этом направлении.
         Владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с обучающимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами работа должна планироваться с учётом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Здоровье сберегающие технологии, должно включать в себя:

1. Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки обучающихся - один их способов повышения эффективности урока. Чередую теорию и практику.
2. Благоприятная дружеская обстановка на уроке. Урок производственного обучения должен быть развивающим, интересным. На уроке  обязательно надо обращать внимание на физическое и психологическое состояние обучающихся, смотреть, как они воспринимают задания преподавателя или мастера производственного обучения, как оценивают его работу. Предъявлять требования и замечания только в дружественной форме.

3. Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки обучающихся.

4.Индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

5. Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект уроков достигается и за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого обучающегося и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

         Педагогическая философия: полнота жизни через развитие здорового образа жизни, здоровой мысли, здоровых желаний, здоровой семьи. Без постоянного общения с обучающимися не может расти и укрепляться авторитет мастера, нельзя достичь уважения к своему предмету, осознанного отношения к формированию здорового образа жизни. В своей работе я как мастер производственного обучения  должна ориентироваться  на развитие личности обучающегося, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение. Много внимания надо уделять на развитие практических навыков, необходимых в разных жизненных ситуациях.

Принципы работы любого преподавателя:
1.Постоянно работать над собой, чтобы иметь право учить других. «Воспитатель сам должен быть воспитан».

2. Уважать личность каждого обучающегося.

3.Организовать активный ученический труд. Мой девиз: нет способных и неспособных, а есть трудолюбивые и ленивые люди в физическом воспитании.

         Особое внимание уделять профилактике правонарушений, работе с детьми из неблагополучных семей. Вовлечение в кружки и секции, профилактическая работа с подростками и семьями, беседы о вреде алкоголизма, табакокурения, наркомании являются эффективными формами воспитательной работы как преподавателя так и мастера производственного обучения.