**Применение здоровьесберегающей технологии в условиях среднего профессионального образования**

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

**Функции здоровьесберегающей технологии:**

***формирующая:*** осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;

***информативно-коммуникативная:*** обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

***диагностическая:*** заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;

***адаптивная:*** воспитание у учащихся направленности на здравотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию обучающихся к социально-значимой деятельности.

***рефлексивная:*** заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

***интегративная:*** объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

**Типы технологий**

* Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)
* Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)
* Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
* Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

Выделенные технологии могут быть представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс:

* **Внесубъектные:** технологии рациональной организации образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п.
* **Предполагающие пассивную позицию учащегося:** фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры и т.п.
* **Предполагающие активную субъектную позицию учащегося:** различные виды гимнастки, технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья.

**Основными элементами здоровьесберегающих технологий являются:**

1. Физкультурные паузы (если писали – для глаз и пальцев; если слушали - для снятия напряжения, смены позы).

2. Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках.

3. Формирование навыков здорового образа жизни.

4. Взаимосвязь показателей заболеваемости обучающихся с организацией их учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей технологии.

5. Наличие эмоциональных разрядок. (Шутки, улыбки, стих, музыка.)

6. Наличие в содержательной части урока, вопросов, связанных со здоровым образом жизни.

7.Гигиенические условия в кабинете во время урока (температура, свежесть воздуха, освещённость и др.)

9. Темп урока. (Недопустимо затягивать урок на перемене).

10. Место и длительность применения ТСО: нельзя, чтобы обучающиеся все 40 минут смотрели кино или на экран.

**Статистика:** при несоблюдении гигиенических норм при использовании ТСО, здоровье ухудшается в 2,5 раза.

Задача сегодняшнего дня заключается в совершенствовании профессиональной подготовки студентов медицинского училища, направленной на формирование здорового образа жизни.

Проблема здоровья молодежи сегодня как никогда актуальна. Ухудшение социально-экономической обстановки повлекло за собой снижение уровня здоровья и увеличение заболеваемости и травматизма среди молодежи. Статистические данные показывают, что более чем у половины учащихся ослаблено здоровье, имеются физиологические и психологические отклонения в развитии. Особой проблемой являются социально – зависимые болезни. Отсутствие здоровья часто лежит в основе отчуждения, ограниченной коммуникации, заниженной самооценки. Вследствие чего остро встает проблема склонности к девиантному поведению: табакокурению, употреблению алкогольсодержащих и наркотических веществ. Подобная несформированность у подростков ценностного отношения к своему здоровью во многом объясняется недостаточной пропагандой здорового образа жизни.

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 училища в области здоровьесберегающих технологий;

- диагностика профессиональной компетентности.

5. Организация образовательного процесса училища на основе здоровьесберегающего подхода:

- анализ психологического климата в группах;

- социометрия;

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

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

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.

Воспитание здорового образа жизни в училище реализуется в форме обязательных для студентов всех курсов занятий по физической культуре (спортивные секции, тренажёрный зал). Полезно ходить по лестнице. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий. Общая двигательная активность включает утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, работы по самообслуживанию, ходьбу. Нормы общей двигательной активности точно не определены. Некоторые отечественные и японские ученые считают, что взрослый человек должен в день делать минимум 10-15 тыс. шагов. Научно-исследовательский институт физической культуры предлагает следующие нормы недельного объема двигательной активности для студентов - 10-14 часов.

Физическое воспитание нацелено не только на формирование телесного здоровья, но и на здоровый образ жизни, на становление личностных качеств, которые обеспечат молодому человеку психическую устойчивость в нестабильном обществе и конкурентоспособность во всех сферах его жизнедеятельности, стремление к самоотдаче и жизненному успеху. Критериями успешной организации физического воспитания студентов являются увеличение числа студентов, занимающихся физической культурой и спортом, рост числа и уровня проведения спортивных соревнований.

Одну из главных ролей в становлении и развитии личности студента играет классный руководитель группы, который выступает как организатор жизни студентов в группе, что предполагает координацию, интеграцию и коррекцию различных социальных влияний на студента, а также как психолог, корректирующий отношения в студенческой среде и обеспечивающий индивидуальную поддержку в саморазвитии студента. Система работы классного руководителя способствует скорейшей и эффективной адаптации студентов нового набора к условиям обучения, освоению особенностей учебного процесса в СПО, становлению ценностно-смыслового отношения студентов к здоровому образу жизни, культурному и физическому совершенствованию.

Для активизации положительной мотивации на овладение здоровьесберегающими умениями необходимо вовлекать студентов в воспитывающую деятельность, давать им возможность самим быть инициаторами и пропагандистами здорового образа жизни. Волонтерский отряд активно подключает студентов для организации мероприятий в рамках формирования осознанного негативного отношения к вредным привычкам.

Таким образом, можно констатировать, что работа по формированию здорового образа жизни молодежи проводится комплексно. Разрабатывается единый подход к формированию физического и психического здоровья; широко освещается современное состояние дел, касающееся здоровья молодежи, формируя у студентов активную позицию.