**Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе**

**Нестеренко Елена Павловна, заместителя директора по УР**

ГАПОУ СО «Энгельсский колледж профессиональных технологий»

Тел. 8-905-388-23-29

Здоровьесбережение - важный атрибут современного образования. Хорошее здоровье - это фундамент самореализации личности. Проблема здоровья студентов становится все более актуальной в связи с социально-экономическими трудностями, переживаемыми в настоящее время Россией. Социальная защищенность студентов невелика, между тем, как специфика юношеского возраста и учебного труда требует наличие адекватных социальных гарантий (медицинского обслуживания, полноценного питания, материального, спортивно-оздоровительного обеспечения). Ослабленное еще до поступления в образовательное учреждение состояние организма и психики, экологические проблемы, недостаточное питание, гиподинамия показывают нам, что более половины студентов нездоровы.

Я считаю, что важность изучения и внедрения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс обусловлена снижением уровня успеваемости за последние годы и одним из факторов этого является высокий процент заболеваемости среди студентов.

Учебный процесс накладывает на развивающийся и формирующийся молодой организм немалые нагрузки. Поэтому в целях сохранения здоровья студентов в нашем колледже используются разнообразные педагогические здоровьесберегающие технологии.

В организации учебно-воспитательного процесса я использую такие элементы здоровьесберегающих технологий, как:

-мониторинг состояния здоровья студентов и преподавателей;

-создание здорового пространства для обучения студентов;

-разработка систем форм и методов обучения студентов сохранению здоровья;

-формирование у студентов потребности в здоровье;

-профилактика вредных привычек и формирование здоровьесберегающего мировоззрения;

-подготовка выпускников, способных стать активными пропагандистами культуры здоровья;

Исходя из этого учебный процесс строится с учетом санитарно-гигиенических норм и социальных потребностей гармоничного формирования личности студента. С этой целью:

1. Ежегодно все несовершеннолетние студенты охватываются мероприятиями по диспансеризации.
2. Студенты и сотрудники проходят комплексный медицинский осмотр в течение года.
3. В колледже функционирует Программа «Формирование культуры здорового образа жизни студента «ЭКПТ». Целью данной Программы является информированность студентов о проблемах сохранения здоровья и формирование здорового образа жизни.
4. Традиции социально-профилактической направленности особенно видны в деятельности студенческого волонтерского отряда «Энгельс-территория позитива», который действует по следующим направлениям здоровьесберегающих технологий:

-работа физкультурно-оздоровительных секций; таких, как легкая атлетика, футбол, лыжи, настольный теннис, волейбол и другие.

-участие в оздоровительно-массовых мероприятиях «День бегуна», «Лыжня России», «Покровская лыжня», «Быть здоровым – здорово!», в массовом спортивном забеге «Вперед», в рамках фестиваля «Молодежь без границ», физкультурно - массовом мероприятии день бега «Кросс нации» на приз губернатора Саратовской области направленных на пропаганду и практическое применение здорового образа жизни.

5. Активно ведется сотрудничество с ГУЗ «Саратовский областной центр медицинской профилактики», который проводит беседы и встречи со студентами по «Профилактике ГРИППа и ОРВИ», акции «Осторожно, инсульт», «Профилактика ВИЧ/СПИДа», «Поговорим как взрослые».

В колледже проводятся День здоровья, Неделя здоровья, спортивные соревнования «А ну-ка. парни!», приуроченные к 23 февраля, спортивные праздники: «Мама, папа, я – спортивная семья», в преддверии Дня Матери. Эти мероприятия включают в себя квест-игру, конкурсы плакатов по профилактике от ПАВ, психологические тренинги, спортивные соревнования, классные часы на темы: «Здоровье семьи - здоровье нации», «Слагаемые здоровья».

Физкультурно-оздоровительная работа в колледже организована не только для студентов. Преподаватели и сотрудники колледжа, свободное от занятий время проводят в спортивном и тренажерном залах, таким образом, показывая пример для студентов. Для педагогов оборудована комната психологической разгрузки. Важным направлением охраны здоровья студентов является профилактика и предупреждение заболеваний. Поэтому преподаватели, мастера производственного обучения, на уроках теоретического и производственного обучения регулярно проводят физкультминутки, физкультпаузы, физкультперемены, для повышения эффективности труда и восстановление работоспособности, профилактики нарушений осанки.

Мои наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет студенту более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрывать свои творческие способности, быть уверенным в своих силах и возможностях.

Библиографический список:

1.Митяева А.М. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Монография.-Орел:Орлик.2001.200с.

2.Стригин В.В., Петров А.Ю. Здоровьесбережение в современном образовательном учреждении (монография) – Челябинск, 2004

3.Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе "школа-вуз" Автореф. докт. дис. Барнаул, 2000.

4.Павлова М. Методические рекомендации по интеграции программы «Основы здорового образа жизни» в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения: [Электронный ресурс]Саратовский институт повышения квалификации и переподготовки работниковобразования.- //[http://health.best-host.ru](http://health.best-host.ru/).-Саратов,2003

5. Цабыбин, С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / С.А. Цабыбин. - М.: Учитель, 2009.