Крутова Л.Н.

*ГБПОУ «Кропткинский медицинский колледж», г. Кропоткин*

**Использование здоровьесберегающей технологии**

**в процессе обучения студентов.**

Одной из главных целей учебно-воспитательного процесса является обучение студентов эффективным методам сохранения и укрепления здоровья.

Состояние здоровья студенческой молодежи является актуальной государственной проблемой, так как оно определяет будущее страны, ее экономический и научный потенциал, генофонд нации.

Высокие умственные и психоэмоциональные нагрузки, несоответствие напряженности труда и полноценности отдыха, нерациональное питание - все это ведет к физическому нездоровью студентов.

Использование здоровьесберегающей технологии в процессе обучения

на теоретических и практических занятиях предполагает:

 -создание условий, способствующих укреплению здоровья;

 -формирование индивидуальной ответственности за состояние здоровья.

Использование здоровьесберегающих технологий, требует от преподавателя знаний о возможностях человеческого организма, что дает ему право говорить о здоровье и его сохранении.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения в учебном заведении, сформировать у него необходимые знания по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Основной задачей здоровьесбережения является такая организация учебного занятия, которая бы обеспечила высокую работоспособность студентов, позволила бы предотвратить их утомление и переутомление. Сохранить высокую работоспособность в процессе обучения помогает правильная регламентация продолжительности и чередования различных видов деятельности. Переключение с одного вида деятельности на другой отодвигает развитие утомления.

В процессе обучения для снижения утомляемости на занятиях мы используем не только динамические паузы, но и смену видов деятельности студентов: работу в группах, проектную деятельность, работу в парах, работу с мультимедийными презентациями и с интерактивной доской.

Разнообразие форм работы создает у студентов эмоциональный подъем, повышенный интерес к предмету за счет новизны его подачи, снижает утомляемость.

Этому способствует также введение в структуру занятия специальной физкультпаузы, которая благотворно влияет на восстановление умственной работоспособности, препятствует нарастанию утомления, повышает эмоциональный уровень студентов, снимает статические нагрузки.

Со студентами, занимающимися в научном студенческих обществах по общепрофессиональным дисциплинам ведется исследовательская работа, связанная со здоровьем человека, студентами были изготовлены видеоролики и презентации о здоровом образе жизни. В дальнейшем информация исследовательских работ, видеороликов и презентаций используется для расширения кругозора других студентов, на основе этих исследований разработаны темы классных часов, направленные на пропаганду здорового образа жизни.

Таким образом, применение здоровьесберегающей технологии в процессе обучения студентов, ориентированной на постоянное укрепление здоровья и формирование мотивации к ответственности за свое здоровье способствует формированию здорового образа жизни.

Литература.

1. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса.

Методические основы /Бабанский Ю.К.- М.: Педагогика, 2005. – 193 с.