**Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе в учреждениях СПО**

**Клапчук Светлана Викторовна,**

**преподаватель химии и биологии**

**ГБПОУ «Сахалинский техникум сервиса»**

***«Здоровье – это ещё не всё, но без здоровья – ничто»***

***Сократ***

Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления в нашей стране. Идея здоровьесбережения обучающихся в образовании – красная нить национального проекта «Образование». В связи с этим Министр образования РФ Сергей Кравцов в своих выступлениях неоднократно отмечает, что в конце обучения наши дети должны быть воспитаны, обучены и здоровы.

Еще В. А. Сухомлинский в середине XX века говорил, что «укрепить здоровье человека в детстве, не допустить, чтобы ребёнок вступал в юность хилым и вялым – это значит дать ему всю полноту жизненных радостей. Без радости невозможна гармония здорового тела и здорового духа».

В связи с этим актуальность рассматриваемого вопроса обусловлена тем, что состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, который отражает не только настоящую ситуацию, но и даёт прогноз на будущее.

Сбережение здоровья детей – одна из острых проблем современной жизни. Она многогранна и требует усилий со стороны многих специалистов, в том числе и преподавателей, через внедрение системы знаний о человеке, о его здоровье, способах его формирования и сохранения.

В соответствии с изменениями ФЗ «Об образовании в РФ» (в части воспитания), а также с развитием современных информационных технологий, изменениями в сознании подрастающего поколения – поколения «Z», живущего в новом тысячелетии, у преподавателя определился спектр функций, главная из которых – воспитать человека, здоровье которого полноценно в широком смысле слова.

Поэтому в основе авторской педагогической концепции положена необходимость формирования потребности вести здоровый образ жизни, который предполагает выполнение правил сохранения и укрепления здоровья: содержать в чистоте тело, одежду и жилище, правильно питаться, сочетать труд и отдых, вести подвижный образ жизни, отказаться от вредных привычек и т. п.

При организации учебного процесса ведущее место преподаватель отводит использованию современных оздоровительных технологий, которые помогут не только сохранению здоровья обучающихся, но и формированию учебной культуры, рациональным способам учения, повышению качества образования.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько решается задача сохранения здоровья преподавателя и обучающихся.

Здоровьеформирующие образовательные технологии, по определению Н. К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни (схема 1).

Схема 1.

**Виды здоровьеформирующих**

**технологий в образовательном процессе**

Здоровьеформирующие технологии

Медико-гигиенические

Физкультурно-оздоровительные

Экологические здоровьесберегающие

Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности

Здоровьесберегающие образовательные

1. организационно-педагогические

2. психолого-педагогические

3. учебно-воспитательные технологии

В сегодняшних реалиях все образовательные учреждения работают в инновационном режиме, что обусловлено реализацией национального проекта «Образование». Обучение становится всё более интенсивным, повышаются требования не только к организации образовательного процесса, но и к содержанию образования, к его объёму, к уровню умственной работоспособности обучающихся. Увеличивается умственная нагрузка, снижаются двигательные возможности, усиливается стрессовая ситуация.

В ГБПОУ «Сахалинский техникум сервиса» созданы условия, способствующие формированию здоровьесберегающей образовательной среды, а именно:

- соблюдение СанПиН 1.2.3685-21 «[Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»](https://docs.cntd.ru/document/573500115#6560IO);

- система физкультурно-оздоровительной деятельности;

- психологическое сопровождение каждого обучающегося;

- организация горячего питания;

- предоставление медицинского обслуживания.

Однако учебное занятие остаётся основной организационной формой образовательного процесса, которая зависит от преподавателя, задачей которого является обеспечение возможности сохранения здоровья в период обучения, а также формирование необходимых знаний и компетенций по соблюдению здорового образа жизни.

Из опыта работы можно констатировать, что у студентов особенно чувствительной является нервная система, поэтому обязательным во время учебных занятий по химии является:

1. создание экологического пространства:

- озеленение кабинета;

- проветривание кабинета (на всех переменах);

- освещение кабинета

2. эмоциональный климат на занятии, который выступает своеобразным условием, обеспечивающим развитие личности: на его фоне студент либо раскрывается, проявляет свои дарования, активно взаимодействует с педагогом и другими членами группы, либо напротив, становится пассивным, замкнутым, отстраненным, агрессивным. В связи с этим, эмоциональный климат, в свою очередь, выступает определённым мотиватором для дальнейшего успешного обучения и получения профессии.

3. чередование видов деятельности (рассказ преподавателя, работа с таблицей Менделеева, решение задач, работа с учебником, выполнение проблемно-поисковых заданий и пр.);

4. проведение физкультурных минуток на всех учебных занятиях;

5. использование разных методов, способствующих творческому самовыражению самих студентов (метод свободного выбора, активные методы)

Реализация данных подходов способствует снижению утомительной нагрузки и делает процесс обучения более эффективным.

Учитывая педагогические наблюдения предлагаем памятку педагогу по созданию здоровьесберегающих условий на учебном занятии, которая поможет сделать так, чтобы образовательный процесс в техникуме вызвал прилив энергии, а обучение было в радость.

**Памятка**

**педагогу пол созданию**

**здоровьесберегающих условий на учебном занятии**

***Уважаемый коллега!***

***Для предупреждения переутомления обучающихся придерживайся следующих правил!***

1. 1. Правильно организовывай рабочее место. Соблюдай систему 5С (инструмент «бережливых технологий»:

– сортировка

– соблюдение порядка

– содержи в чистоте

– стандартизируй

– совершенствуй

2. Соблюдай гигиенические требования в кабинете: приемлемая температура и свежесть воздуха, рациональность освещения учебного кабинета и доски.

1. 3. Чередуй виды деятельности на учебном занятии, но не переусердствуй! (норма 4-7 видов за учебное занятие).
2. 4. Придерживайся средней продолжительности чередования различных видов учебной деятельности: норма 7-10 минут; число видов деятельности не менее трёх.

5. Применяй информационно-коммуникативные технологии для лучшей визуализации учебного материала и его усвоения.

6. Используй методы и технологии обучения, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся:

организация исследовательской деятельности

- организация проектной деятельности

- индивидуальный подход

- дифференцированный подход

- бинарная технология

- кейс-технология

- технология критического мышления

- scrum-технология

- квест-технология

- технология «Мировое кафе»

- дизайн-сессия

- построение интеллект-карты

- дуальное обучение

- использование социальных медиа для обучения и общения между педагогами и студентами

- онлайн-курсы и платформы для обучения в режиме реального времени, использование устройств и приложений для решения задач и проведения экспериментов

- «облачные» технологии.

7. Проводи физкультминутки во время учебных занятий.

8. Создавай благоприятный эмоциональный климат на занятии: шути, больше улыбайтесь ☺

Таким образом, выполнение рекомендаций по применению здоровьесберегающих технологий позволит педагогу безошибочно определить момент наступления у обучающихся утомления, снижения их учебной активности за счёт использования различных видов учебной активности и создания единого здоровьформирующего пространства как в учебной аудитории, так и во всём образовательном учреждении.

Поэтому главный вопрос, который решает педагог – как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью обучающихся и педагога, и как реализовать здоровьесберегающие технологии на учебных занятиях по химии и в контексте воспитательной внеаудиторной работе.

В своей практике, планируя систему здоровьесбережения на занятиях по химии, я комбинирую игровой, соревновательный, практический и групповой метод. Среди форм проведения занятий наиболее эффективные такие, как урок-викторина, урок-соревнование, урок-путешествие. При выборе приёмов и методов учитываю общепедагогические и методические требования. Объясняя новый материал, закрепляя его, я использую различные приёмы (дискуссия, мозговой штурм, синквейн, кластер) и физкультминутки.

В качестве заключения отмечу, что здоровьесберегающим учебное занятие будет тогда, когда:

* обучающийся будет ощущать себя счастливым;
* каждое занятие будет оставлять в душе обучающего только положительные эмоции;
* чувство комфорта, защищённости и интереса к изучаемому предмету будет достаточно высоким.

**Библиографический список:**

1. Зайцев Г.К. Валеология. Культура здоровья / / Педагогика. 2003.
2. Моторина Л.Н. Организация здоровьесберегающей деятельности // Воспитание школьников. 2005. № 10. С.33.
3. Науменко Ю.В. Концепция здоровьеформирующего образования // Инновации в образовании. 2004. № 2. С.99.
4. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие // Под общей ред. Н.В.Сократова. М.: ТЦ Сфера, 2005. С.224.
5. Сонькин В.Д. Законы растущего организма. М.: Просвещение, 2008.
6. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. 4-е изд. Киев: Радянська школа, 1973. С.121.
7. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
8. Чепикова Л. Способы организации учебного процесса // Здоровье детей. 2004. №12. С.26.
9. Шевченко Л.А. От охраны здоровья к успеху в учёбе // Начальная школа. 2006. №8. С.54.