**Григоренко-Болгарова Ольга Вячеславовна**

преподаватель, зав. ресурным центром

областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Карсунский медицинский техникум имени В.В. Тихомирова»

р.п. Карсун, Россия

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В МЕДИЦИНСКОМ ТЕХНИКУМЕ КАК ПОДГОТОВКА СТУДЕНТА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В современных условиях рыночной экономики конкурентоспособным можно считать выпускника, который владеет механизмами сохранения собственного здоровья в условиях труда, является способным повысить свой уровень работоспособности, а, следовательно, и профессиональной состоятельности, используя при этом систему рекреационно-реабилитационных мероприятий.

С введением новых федеральных государственных образовательных стандартов меняется представление о результатах обучения. Задача образовательного процесса состоит не столько в передаче знаний, умений и навыков, а в достижении личностного результата, формировании осознанной, активной позиции студента и будущего гражданина.

Важна, прежде всего, личность самого обучающегося и происходящие с ним в процессе обучения изменения. Здоровье является одним из главных элементов национального богатства любого государства и может рассматриваться как проявление уровня культуры личности.

Определяя основные концептуальные подходы к созданию в техникуме здоровьесберегающей, здоровьеформирующей среды мы ориентируемся на определении понятия «здоровья», представленном в Уставе Всемирной организации здравоохранения – «здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».

Для подготовки квалифицированного специалиста среднего звена, свободно владеющего своей профессией, конкурентноспособного на рынке труда, необходимо обеспечить социальную и профессиональную мобильность обучающегося.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить студентам возможность сохранения и поддержания здоровья на протяжении всего периода обучения и после него, сформировать необходимые умения и навыки и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В процессе профессиональной подготовки студенты испытывают повышенную нагрузку, как умственную, психическую, так и физическую, поэтому учебно-воспитательный процесс нужно строить на научной основе, включающей разработку и внедрение современных здоровьесберегающих технологий, способствующих подготовке, как высококвалифицированного специалиста, так и здорового гражданина.

Согласно ФГОС, обучающийся в ходе освоения профессионального модуля или дисциплины должен: иметь практический опыт, уметь, знать и, кроме того, в результате изучения дисциплины или профессионального модуля освоить общие компетенции, включающие в себя способность - вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Разработанные в ОГБПОУ «КМТ» «здоровьесберегающие технологии» реализуются следующим образом:

На занятиях преподаватели обучают здоровьесбережению разными формами и методами и предлагают освоить общих компетенций через подготовку памяток, буклетов, пресс-релизов, листовок; выпуск санитарных бюллетеней; проведение лекций-бесед с пациентами или их родственниками; подготовку и защиту презентаций, докладов, сообщений, рефератов; защиту курсовой работы.

На своих занятия я использую:

*Простейшее упражнение для глаз:*

* вертикальные движения глаз вверх-вниз
* горизонтальные движения вправо-влево
* вращение глазами по часовой стрелке и против
* закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее
* на доске до начала урока начертить какую-либо кривую и предложить «нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

*Упражнения на релаксацию:*

Студенты поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперед. По команде снимают напряжение в спине, шее, плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем студенты выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение повторяется.

Классные руководители проводят тематические классные часы о здоровом образе жизни, о борьбе с курением с использованием видеоматериалов, презентаций, подготовленных совместно со студентами, например: «Скажи наркотикам «НЕТ», «Современная молодежная мода и здоровье», «Профилактика профессиональных заболеваний», «Курить или не курить?»;

Для студентов организуются беседы с практикующими врачами.

Преподаватели вместе со студентами участвуют в физкультурно-оздоровительных, культурно-массовых мероприятиях: «Кросс нации», «Лыжня России», «Дни здоровья», туристические походы, «Веселые старты», первенство техникума по спортивным играм. Наглядный пример как нельзя лучше способствует приобщению молодежи к здоровому образу жизни, обогащению собственного опыта;

В техникуме постоянно работают секции: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, лыжная (в зимнее время). Количество студентов, занимающихся в каждой секции, от 15 до22 человек. Результативность таких занятий - это не только призовые места на районных и городских соревнованиях, но и улучшение здоровья, а также увеличение числа студентов с 1 и 2 группами здоровья. Организованы занятия в тренажерном зале техникума, желающие студенты и сотрудники техникума могут посещать;

Регулярно проводятся инструктажи по охране труда и технике безопасности на занятиях, перед культурно-массовыми мероприятиями, поездками, соревнованиями;

Таким образом, ОГБПОУ «КМТ» проводиться работа по формированию здорового образа жизни, проходит через весь учебно-воспитательный процесс, преподаватели изменяют стиль своей работы, используя здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе, регулярно уделяют внимание вопросам ЗОЖ. Мероприятия в техникуме проводятся регулярно в соответствии с разработанными планами на учебный год. Требования СанПина соответствуют нормам.

**Список источников и литературы:**

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. – М.:Альфа-М, 2009. – 418 с.
2. Димитренко Е. В., Ирхин В. Н. Оценка исходного уровня сформированности культуры здоровья студентов специальных медицинских групп вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6. – С. 313.
3. Епифанова Я.С. Факторы, определяющие отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом / Я.С. Епифанова, С.А. Марчук // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научнопрактической конференции 11 апреля 2018 года. – Екатеринбург: РГППУ, 2018 – С. 79 - 83.
4. Соловьев В.Н. Педагогические адаптационные и здоровьесберегающие технологии управления учебным процессом // Фундаментальные исследования. – 2008. – № 5 – С. 117-122.