**Здоровьесберегающие технологии как**

**фактор повышения работоспособности студентов СПО**

**Общая характеристика работы**

**Актуальность исследования.** Здоровье людей, в частности студенческой молодежи считается одной из важнейших социальных задач общества. Студенты и обучающиеся образовательных учреждений – социально-экономический, творческий потенциал страны. Вместе с тем, обучающихся и студентов можно отнести к группе повышенного риска, так как на непростые возрастные проблемы современной молодежи накладывается негативное влияние экономической нестабильности страны, социальные проблемы, кризис семьи и многое другое**.**

Государству нужны специалисты высокой квалификации, всестороннее развитые, физические крепкие, здоровые, с хорошим уровнем работоспособности. В сложившейся ситуации здоровьесберегающие технологии выходят на первый план.

**Степень разработанности проблемы.** Современный период развития общества выдвигает проблему здоровья человека в качестве глобальной мировой проблемы. По многочисленным научным данным, в последнее время, наблюдается стойкое ухудшение состояния здоровья населения и в том числе студенческой молодежи, в то время как общество нуждается в активных, здоровых, творческих личностях, готовых реализовать себя во всех жизненных сферах, в первую очередь – в профессиональной деятельности. В документах Министерства образования Российской Федерации говорится о том, что по данным разных исследований за последнее десятилетие, здоровы лишь 5-25% подростков. Минздравом России называются следующие цифры по 2010 году: абсолютно здоровыми (первая группа здоровья) являются 21,4% обучающихся, вторая группа, то есть дети, которые нуждаются в амбулаторном лечении, - 58% и третья-пятая группы, где нужно стационарное лечение, - 20,6%.

 Таким образом, можно констатировать, что в современных педагогических исследованиях недостаточное внимания уделяется разработке педагогических технологий осуществления здоровьесбережения студентов в образовательных процессах учреждений СПО.

**Цель моей работы** Внедрение здоровьесберегающих технологий в условиях учреждений среднего профессионального образования.

Для достижения цели определены следующие **задачи:**

1. Спроектировать здоровьесберегающие технологии с учетом состояния здоровья и уровня образованности студентов для дальнейшей ее реализации в учреждении среднего профессионального образования;

2. Экспериментально подтвердить эффективность разработанной технологии в условиях учреждения среднего профессионального образования.

**Объект исследования.** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области “Сызранский политехнический колледж”

При разработке предложений по внедрению здоровьесберегающих технологий нами учитывались следующие факторы:

- Возрастные особенности обучающихся;

- Психологические особенности;

- Уровень образованности обучающихся.

**Практическая значимость результатов исследования.** Разработанные в исследовании здоровьесберегающие технологии осуществления образовательного процесса в техникуме могут быть широко использованы в системе среднего профессионального образования в целях здоровьесбережения обучающихся.

В 1 главе предложены рекомендации для снятия физической усталости (в частности гимнастика для глаз), во второй главе – снятие умственной напряженности.

**Глава 1**

 **Мудрость великих: Все, что влияет на целое, влияет на часть, все, что влияет на часть, влияет на целое, а посему всякая болезнь организмаотражается на органе зрения и каждая болезнь глаз отражается на организме.**

 **П.Бер**

 Современному студенту приходится много работать с информацией и ее самыми разнообразными источниками. И чаще всего – проводить большое количество времени за монитором компьютера или просмотром печатного текста. В результате глаза не только устают от постоянной однообразной работы. От неправильной освещенности, позы и недостатка кровоснабжения глаза может портиться и само зрение. Как помочь обучающимся избежать этого?

Для этого мы в каждом кабинете установили плакаты для расслабления глаз, а также предложили преподавателям проводить ежедневно гимнастику для глаз, которая занимает 2-3 минуты в течение дня, но тем не менее приносит значительную пользу. Далее мы приводим несколько примеров таблиц и упражнений для глаз.

**Упражнение 1 "Зажмуриваемся"**

Упражнение **укрепляет мышцы век**, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз. Сядьте на стул, крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд, а затем откройте их на это же время. Повторите 6-7 раз.

**Упражнение 2 "Моргаем"**

Это упражнение тоже улучшает **кровообращение**. Быстро поморгайте глазами в течение 1-2 минуты.

**Упражнение 3 "Следим за пальцем"**

Встаньте со стула, посмотрите прямо перед собой 2-3 секунды, затем вытяните вперед правую руку на расстояние 25-30 см на уровень глаз и **посмотрите на указательный палец** 3-5 секунды, опустите руку. Повторите упражнение 10-12 раз. Это упражнение позволит снизить утомление глаз.

**Упражнение 4 "Массаж"**

Снова сядьте на стул, закройте глаза и **помассируйте веки**, несильно нажимая пальцем. Это расслабит мышцы и улучшит кровообращение.

**Упражнение 5 "Бинокль"**

Упражнение для укрепления мышц обоих глаз и улучшение бинокулярного зрения. Встаньте, вытяните вперед правую руку так, чтобы указательный палец находился в 25-30 см от глаз, и посмотрите на указательный палец **обоими глазами** в течение 3-5 секунд.

Потом закройте ладонью левой руки левый глаз и смотрите те же 3-5 секунд на палец. Повторите это упражнение, закрывая правой рукой правый глаз.

**Упражнение 6 "В стороны"**

Упражнение для укрепления мышц глаза горизонтального действия и улучшения их координации. Стоя, отведите правую руку в сторону, а затем медленно двигайте ее налево и обратно – направо. За указательным пальцем руки **проследите глазами, не поворачивая голову**. Так же проследите и за левой рукой. Повторить упражнение 10-12 раз.

**Упражнение 7 "Удержать глаз"**

Положите пальцы на глаза так, чтобы указательный лег на внешний край века, средний – посередине орбиты глаза, а безымянный - в уголок глаза. Медленно закройте глаза так, чтобы пальцы оказывали этому движению **небольшое сопротивление**. Повторите 8-10 раз.

**Упражнение 8 "Концентрические круги"**

В этом упражнении используется картинка с кругами – большой и маленький под ним. Встаньте так, чтобы было удобно видеть центр круга обратите внимание на то, что концентрические круги идут по всему кругу. Теперь подойдите, а затем отойдите от круга, при этом вы заметите, что очертание круга начинают искажаться или даже ломаться. Если это происходит, попробуйте расслабиться и настроить фокус глаз так, чтобы снова видеть центр круга. Подойдите ближе к плохо видимой зоне и сфокусируйте оба круга.

Другой способ – это попытаться сфокусироваться на полосе, расположенной рядом с внешним крем круга и направить взгляд глаз вокруг круга, стараясь увидеть цветную линию, проходящую сквозь просветы круга. Сначала вам может показаться, что пройти сквозь просветы круга невозможно, но если у вас однажды это получится – вы заметите, что ваше зрение становится более гибким, и скоро вы легко будете четко видеть круг.

Подобных упражнений большое количество, и их можно варьировать в зависимости от степени загруженности обучающихся на том или ином уроке.

В компьютерном классе мы проводим разминку для глаз с помощью стереокартинок. Это не только снижает уровень физической усталости, но и повышает работоспособность на уроке. Лучше всего просматриватьстереоскопические картинки на черном фоне, во весь экран. Надо приблизиться к монитору и постепенно менять расстояние до 3Д картинки.

**Глава 2**

**Психо-эмоциональная разгрузка**

 Во второй половине дня из-за усталости значительно снижается работоспособность обучающихся. Поэтому возможны следующие рекомендации. В нашем колледже каждый кабинет оборудован мультимедийными средствами обучения. Поэтому каждый преподаватель с учётом своей специфики во второй половине дня проводит “Пятиминутку”, помогающую снизить психо-эмоциональную напряженность. Это может быть отрывок классической музыки, картины природы, цитата, афоризм и т.п. Например, преподаватель русского языка и литературы предлагает для обсуждения такие высказывания великих людей:

*Каждый хочет, чтобы его информировали честно, беспристрастно, правдиво – и в полном соответствии с его взглядами. Гилберт Честертон.*

*Умный человек отличается тем, что умеет не понимать. Эдуард Эррио*

*Чтобы сделать что-нибудь, требуется не так уж много сил; но решить, что именно надо сделать, - вот что требует огромной затраты сил. Фрэнк Хаббард.*

*Есть мореплаватели, считающие, что если вокруг они видят только море, земли вообще нет. Френсис Бэкон.*

 Преподаватель обществознания предлагает обсудить какое-нибудь актуальное политическое событие. За время таких "пятиминуток" мы не только отдыхаем, но и узнаём много нового, в том числе друг о друге.

 Конечно, все предлагаемые мной рекомендации не новы, но в то же время применение их в любом среднем профессиональном учреждении, а возможно и в школе, дают возможность снизить усталость от учебных нагрузок и повысить уровень работоспособности студентов, так же как и культурный уровень.