

*Лудильщикова Н.А.*

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ  
КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ**

*«Десять десятых нашего счастья  
зависит от здоровья»  
А. Шопенгауэр*

Обновление и совершенствование технологий обучения в профессиональных образовательных учреждениях в настоящее время невозможно без использования здоровьесберегающих технологий. Есть ряд технологий, использование которых позволяет повысить эффективность учебных занятий, именно они сохраняют и укрепляют здоровье студента профессиональных образовательных учреждений.

Важными условиями, способствующими реализации здоровьесберегающей технологии обучения, являются два обстоятельства: во-первых, внимательное отношение педагога к своему собственному здоровью и соблюдение тех правил поведения, которые называются здоровым образом жизни; во-вторых, общий настрой колледжа на создание рационального режима и благоприятных условий для воспитания и обучения студентов, т. е. на содействие здоровью.

Русский язык и литература – серьезный и сложный предмет. На этом учебном занятии студентам колледжа приходится много писать, анализировать, рассуждать, поэтому следует уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Методологическая основа здоровьесберегающей деятельности преподавателя - словесника на учебных занятиях по дисциплине «Русский язык и литература» осуществляет комплексное здоровьесберегающее сопровождение, что позволяет апробировать методические разработки, целевым назначением которых является сохранение психологического, физического и социального здоровья студентов в колледже. Использование здоровьесберегающих технологий, позволяет преподавателю во время занятий равномерно распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физкультурными минутками, определять время подачи учебного материала, что дает положительные результаты в обучении.

Процесс формирования культуры здоровья на занятиях учебной дисциплины «Русский язык и литература» осуществляется в атмосфере интеллектуальных, нравственных и эстетических переживаний, столкновения мнений, взглядов, поиска истины, проектирования различных возможных решений, что способствует позитивному профессиональному и личностному саморазвитию.

Учебное занятие по дисциплине «Русский язык и литература», с учетом требований здоровьесберегающих технологий, предусматривает: оптимальный объем учебной информации, дозированное распределение заданий по степени сложности, смену видов деятельности, проведение зарядки.

Изучая творчество Ф.И.Тютчева, читаем стихотворение (1803-1873) «День и ночь». Студентам предлагаю написать слова, которые ассоциируются у них со словом ДЕНЬ, НОЧЬ, составить небольшой текст о том времени суток, которое им ближе по душе. Затем необходимо, используя имитационные упражнения, прочитать текст. Студенты создают различные образы и выполняют в соответствии с текстом необходимые движения. Называя одушевлённые существительные из стихотворения, студенты должны поднять руки вверх, если неодушевлённые— присесть: *друг, человек, день, покров* и т.д. Данные приёмы здоровьесбережения позволяют разрядить психологическую обстановку на учебном занятии, создать более доброжелательный климат, расслабить группы мышц, снять усталость от напряжения учебной деятельности.

Благодаря прочтению стихотворения студенты выполняют упражнения для формирования правильного дыхания: делая носом вдох, начинают читать с выражением стихотворение, при этом, не вдыхая повторно.

*День – сей блистательный покров –  
День, земнородных оживленье,  
Души болящей исцеленье,  
Друг человека и богов!*

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, кровообращение, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием.

Систематическое применение здоровьесберегающих технологий в работе с обучающимися в колледже приводит к следующим результатам: существенно уменьшаются характеристики тревожности, утомляемости, растёт познавательный интерес к предмету, осуществляют профилактику заболеваний органов дыхания.

Литература:

- 1 Тверская, Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика//Образование в современной школе.-2005.-№2.-С.40-44.
- 2 Логачева, А. В. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка и литературы // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Пермь, апрель 2015 г.). — Пермь: Меркурий, 2015. — С. 180-182.

**Сведения об авторе:** Лудильщикова Н.А., заместитель директора по методической работе ГАПОУ СО «Саратовский архитектурно-строительный колледж», кандидат филологических наук.