Министерство образования и науки Республики Марий Эл

Государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение Республики Марий Эл

«Йошкар-Олинский технологический колледж»

(ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТК»)

Публикация

Применение здоровье сберегающих технологий в рамках ФГОС в воспитательной деятельности системы СПО.

 Васенёва Г. И.

 воспитатель студенческого общежития

 ГБПОУ Республики Марий Эл Йошкар -Олинский технологический колледж

г.Йошкар- Ола

январь,2025

Современное общество, темпы его развития, предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Исходя из этого, учебные заведения должны давать обучающимся определённый объём знаний, умений и навыков. но и формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому студенту для выявления и развития способностей, талантов ,при должной охране и укрепления здоровья.

Распространения наркомании, алкоголизма, ПАВ в России за последние годы приняли катострофические размеры. Отмечается нарушение эмоционального развития студентов, в образовательных учреждениях. растущая агрессивность, жестокость в их взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми. Поэтому, **проблема** внедрения и применение в воспитательной работе здоровьесберегающих технологий в настоящее время становится очень **актуальной.**

В настоящее время существует множество разработок по проблеме, однако существуют трудности их применения в воспитательной работе со студентами, проживающими в общежитии .что и определило **проблему** данной статьи: как рационально использовать здоровье сберегающие технологии в воспитательной работе со студентами, проживающих в общежитии.

Т.О, **целью** этой статьи является определение эффективности использования в воспитательной работе здоровье сберегающих технологий со студентами, проживающих в общежитии.

Для этого были определены **задачи**:

-проанализировать педагогическую, психологическую, методическую литературу по данной проблеме;

- дать характеристику здоровье сберегающим технологиям, применяемым в воспитательной работе со студентами, проживающих в общежитии СПО;

- определить роль значение здоровье сберегающих технологий в воспитательной работе со студентами, проживающих в общежитии.

Здоровье сберегающие технологии-этосистема мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех компонентов образовательно-воспитательной сферы, направленных на сохранение и укрепления здоровья на всех этапах обучения и развития. При организации и проведения досуговых мероприятий для студентов применяются **игры-** как форму релаксации, способствующую отдыху, снятию эмоционального напряжения. **Игры-пантомимы проводятся в ходе бесед на тему: «Спорт».** Студентам предлагается изобразить виды спорта жестами, движениями и мимикой. При ведении календаря: "Моё настроение". Во время проведения бесед и ознакомления с "Распорядком дня в общежитии", предлагается изобразить действия, которые они выполняют в течении дня. При проведении мероприятий ,концертов, конкурсов, квест-играх популярны: "Мозговой штурм", или игры-задания с" подвохом". требующие смекалки, сообразительности креативности мышления, внимания и логики. Хорошим видом релаксации является песня, которая представляет студенту возможность не только отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков, активизируются функции головного мозга, дыхательного аппарата. Развивается музыкальный слух, память .Снижается утомляемость за счет эмоционального настроя. Новизна, ожидания чего-то необычного, а также **игры-сюрпризы, улыбки, смех** снимают напряжение ,усталость.

 **Совместный просмотр мульти-медийных роликов:** "Поздравления мамам и за что мы их любим", на проведённом нами мероприятии, посвященное Дню матери;

"Один день из жизни студентов", презентуемый на студенческом "капустнике", проводимый в День Российского студенчества, способствуют благоприятному микроклимату в коллективе.

**Основной здоровье сберегающей технологией** ,использующейся в воспитательской деятельности является **СУ-ДЖОК терапия**.

СУ-ДЖОК -инновационное достижение восточной медицины, разработанное южно-корейским профессором Пак Чже Ву.

 В переводе с корейского СУ-кисть, ДЖОК -стопа.

На стопах и кистях в строгом порядке располагаются биологически активные точки, соответствующие всем органам тела. Соответственно, воздействуя на эти точки можно влиять на определенный орган не прибегая к помощи врача.

Вся работа по данному методу проводится с помощью шипами **массажных мячиков с шипами**. Внутри таких мячиков находятся **два металлических кольца, которые легко растягивать, свободно проходить ими по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание.**

**Задачи Су-Джок терапии:**

1.Стимулирует головной мозг;

2.Развивает память, внимание, пространственные навыки.

3.Снижает эмоциональную напряженность.

4.Стимулирует мышечный тонус

5.Оздоравливает весь организм.

6.Повышает умственную и физическую работоспособность.

**Главные преимущества использования массажеров Су-джок** :

**Безопасность использования**;

**Самомассаж можно проводить как индивидуально, так и с группой студентов;**

**Можно использовать многократно в течении дня**;

**Обеспечивается тактильная стимуляция в определенном ритме**.

**Массаж пальцев эластичным кольцом** проводится путем поочередного надевания на каждый палец(20 раз).Утром и вечером.

**Достоинства Су-джок терапии**:

* **Высокая эффективность**- при правильном применении наступает выраженный эффект.
* **Абсолютная безопасность** -неправильное применение никогда не приносит вред-оно просто неэффективно.
* **Универсальность-** Су-Джок терапию можно использовать с педагогами и с родителями в домашних условиях.
* **Простота применения, доступность**- для получения результата необходимо проводить стимуляцию биологически активных точек; мячики свободно продаются в аптеках, в интернет- магазинах, не требующих больших затрат.

Список литературы:

1. Адаптация и управление свойствами организма. Под ред.Сорокина А.П.:"Медицина",2005.

2. ПанинаН. А.Су- Джок терапия.Здоровье доступное каждому.-Москва.РИПОЛклассик,2013.