

В здоровом теле - здоровый дух: создаем традиции.

Если хочешь иметь досуг, не теряй времени даром.
Франклин Бенджамин

Проблема сохранения и укрепления здоровья, формирование здорового образа жизни во все времена была одной из ключевых проблем человечества. Несмотря на усилия государственных структур, направленные на сохранение здоровья, уровень здоровья населения в России падает. Особенно актуальна данная проблема в студенческом возрасте, так как здоровье студентов определяется особенностями этого периода их жизни. Студенческая среда относится к ситуациям повышенных требований, психических нагрузок и перегрузок. Поэтому пропаганда здорового образа жизни среди молодежи - одна из основных задач оздоровления жизни нашего общества.

Приоритетной задачей ГБОУ СПО «Чайковский медицинский колледж» является вооружение студентов всесторонней и исчерпывающей информацией о здоровом образе жизни.

В связи с этим в последнее время наблюдается усиленное внимание к проблемам создания здоровьесберегающей среды, проектированию здоровьесберегающего пространства и собственно формированию культуры здоровья у участников образовательного процесса. Формирование здоровьесберегающего пространства начинается с первых дней обучения в колледже на занятиях и во внеаудиторной работе.

По инициативе преподавателя физической культуры О.В. Кустова внедряются нетрадиционные

физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на формирование культуры здорового образа жизни среди молодежи.

В рамках проекта преподавателя физической культуры О.В.Кустова 29 ноября 2014г. в Чайковском медицинском колледже состоялось необычное физкультурно-массовое мероприятие «Фейерверк «Китайского двора», посвященное презентации восточных боевых искусств и восточных оздоровительных систем - ушу, цигун, тайцзицюань.

Все эти системы являются особой практикой укрепления здоровья. Их своеобразие заключается в комплексной тренировке организма, воли, энергии и дает отличные результаты в укреплении здоровья и профилактики заболеваний.

Программа мероприятия «Фейерверк «Китайского двора» была достаточно насыщенной и разнообразной: показательные выступления различных возрастных групп, в числе которых был

представлен мастер-класс по тайскому боксу студента группы 3 м/с А Шитова М., зарядка-разминка, танцевальные номера, подготовленные студентами группы 1 м/сВ, 2 Фарм. Как отмечает организатор мероприятия О.В.Кустов, «.....студенты с интересом отнеслись к предложенной программе - это радует, поскольку предлагаемые технологии станут основой для занятий физической культурой для студентов специальной медицинской группы и направлены на то, чтобы учить правильному дыханию, движению, создавать мотивацию для занятий физкультурой и спортом в свободное от учебы время».

Подобное мероприятие в Чайковском медицинском колледже проводится во второй раз. Мы уверены, что это проведение таких мероприятий станет хорошей традицией в истории колледжа.

С.Н.Федоровцева,
преподаватель, и.о. зам.директора
по НМР

