

## «Методы по формированию здорового образа жизни у детей с ОВЗ».

«Приобрести здоровье – храбрость,

Сохранить его – мудрость,

А умело распорядиться им – искусство»

Франсуа Вольтер

**Здоровье** – одна из важных составляющих целостного развития человека, характеризующая его жизнеспособность в единстве телесных и психических характеристик.

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранить и укреплять здоровье, формирование гигиенических навыков, норм и правил здорового образа жизни, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья. Содействию у школьников ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Большинство детей, поступающих в специальные коррекционные школы, обладают целым *«букетом»* различных заболеваний.

Это нервно – психические расстройства, нарушение моторики и координации движения, сколиоз, снижение остроты слуха и зрения, кариес и т. д.

Эти негативные явления взаимосвязаны и взаимообусловлены множеством экономических и социальных причин, а так же образом жизни. Значительный процент учащихся с ограниченным интеллектом живут в неблагополучных семьях, где не получают не только полноценного питания, навыков культуры поведения, но даже элементарных понятий о здоровом образе жизни.

**Здоровый образ жизни** - одна из актуальных тем нашего времени, Всё больше людей, школьников с новыми технологиями, большими нагрузками, ведут неправильный образ жизни. В 21 веке издаётся и переиздаётся большое количество книг, посвящённых этим вопросам. И только лень может помешать, современному человеку найти нужную информацию о том, насколько важно правильно питаться, вести подвижный образ жизни, соблюдать гигиену.

Проблема формирования здорового образа жизни не в полной мере получила в специальной литературе детальной теоретической и методической разработки. По моему мнению, формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни в системе специального образования и воспитания должно включать:

- определение цели и задач формирования ценностей здоровья и здорового образа жизни;

- отбор содержания материала, форм и методов, применяемых в образовательном и воспитательном процессе, которые в максимальной степени соответствуют цели и задачам формирования ценностей здоровья и здорового образа жизни;

- междисциплинарный подход к рассмотрению предметного материала о ценностях здоровья и здорового образа жизни;

- учёт национальных и региональных особенностей как важной части содержания материала о здоровье;
- активизацию предметно-практической деятельности детей по усвоению и присвоению принципов здорового образа жизни;

Необходимым условием педагогического процесса является его положительный эмоциональный фон. Современная педагогика утверждает, что необучаемых детей нет.

Целью формирования ценностей здоровья и здорового образа жизни у учащихся с ограниченными возможностями развития можно считать обучение каждого ребёнка способам поддержания и сохранения здоровья, воспитание и развитие детей на основе здоровьесберегающих знаний, умений и навыков, а также формирование эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей. Эта цель будет способствовать основной цели обучения и воспитания – достижению каждым учеником максимально возможной самостоятельности и независимости.

Я как воспитатель старшей группы, организую наиболее оптимальный для своих детей воспитательный процесс.

**Запланированные занятия по формированию здорового образа жизни разделила на три блока:**

*«Основы здоровья и здорового образа жизни».*

*«Не навреди самому себе»*

*«Мир каждой души».*

**В первый блок** я включила те занятия, которые направлены на формирование у детей потребностей в здоровом образе жизни, формирование нравственных убеждений.

Занятия по профилактике простудных заболеваний, кишечных инфекций, травм, солнечного удара и др., которые помогут избежать неприятностей. На занятиях этого блока мы организовывали практикумы по применению полученных знаний по уходу за собой, а также составляли все вместе правила в случае получения травм, а также правил о том, как не простудиться и не подхватить никакую инфекцию.

Практическая работа в этой области позволит детям хорошо адаптироваться в самостоятельной жизни вне стен школы-интерната.

Занятия: *«Окно в окружающий мир»*

*«Охрана зрения»*

*«Путешествие бутерброда»*

*«Берегите зубы»*

*«Наш внутренний насос»*

расширят знания детей о строении и функциях органов человека. Зная, как устроен организм, дети смогут лучше его понять и в случае необходимости обратиться за помощью к врачу.

Итог:

Ребята активно принимали участие в практической работе: рисовали рисунки, выпускали стенгазеты, общались с мед. работником школы-интерната.

**Во втором блоке** помещены темы занятий, которые направлены на профилактику наркомании, алкоголизма и табак курения, на формирование негативного отношения к вредным привычкам.

Это такие занятия: «*О вредных привычках нельзя промолчать*»

«*Вредная привычка или болезнь*»

«*Искусственный рай*»

«*Не позволяй душе браниться...*»

«*Пить или не пить – быть или не быть!*»

Для большей убедительности пагубного влияния этих привычек не просто привожу примеры, а нахожу картинки, видео, презентации и другие средства, которые действуют на эмоциональную сторону человека. Привлекаю детей к составлению памяток о вреде курения и алкоголизма.

Итог:

На заключительном занятии по этому блоку: «*Ещё раз о вредных привычках*», ребята уяснили для себя, что вредные привычки могут привести к беде, так же выпускали стенгазеты, изготавливали памятки, рисовали рисунки.

**Третий блок** предусматривает формирование позитивного отношения к самому себе, потребность в саморазвитии, формирование опыта нравственных отношений с окружающим миром, развитие духовной сферы личности. Так как у детей с ОВЗ снижена мотивация и уровень самооценки, необходимо показать ребёнку, в чём он может себя выразить и подкреплять это, создавая ситуацию успеха. Я использую игровые занятия для этой цели, где ребёнок может в полной мере проявить себя. Это - викторина «*Язык улиц и дорог*».

Игра - «*Правила движения знай как таблицу умножения*»

Подвижные игры - «*Весёлые старты*»

Игра-соревнование - «*Подтянись – не ленись!*» и др.

Итог: во время викторин, занятий, бесед в этом блоке учащиеся научились высказывать своё мнение, а так же прислушиваться к мнению других.

Вывод: В результате моей работы сделала для себя вывод, что дети в ходе обсуждения приходят к выводу, что здоровье – это одна из важнейших ценностей человеческой жизни, оно дается человеку как бесценный дар, его нельзя купить, поэтому оно дороже богатства.

### Творческая работа.

#### **Конкурс «Самая здоровая группа»**

Можно объявить в школе-интернате конкурс на самую здоровую группу. Участие в нем принимают все группы, воспитатели, а также мед. работник.

Конкурс проводится в течение всего учебного года (с сентября по май) или в течение одного месяца.

Участие в нем групп оценивается членами жюри, в состав которого входят представители администрации, педагоги, учащиеся, мед. работники.

Жюри использует следующие критерии оценки:

участие группы в общешкольных спортивно-оздоровительных мероприятиях;  
пропуски уроков по болезни (вычитаются баллы за каждого ученика);  
организация группой внеклассных спортивно-оздоровительных дел для других групп;

выпуск санитарных бюллетеней, листков здоровья, в которых пропагандируется здоровый образ жизни;

организация походов, экскурсий, прогулок;

участие в спортивных секциях, кружках (туристических, танцевальных и т.д.).

организация ежедневной утренней зарядки;

наличие у учащихся вредных привычек (вычитаются баллы за каждого ученика).

### **Фестиваль здоровья в школе-интернате**

Проведите творческий вечер-фестиваль, посвященный сохранению здоровья школьников, на котором могут выступить агитбригады; проведите мини-соревнования «Веселые старты», мини-конкурс стихов о здоровье, сделайте постановку сказки на тему «Здоровая пища».

### **Выставка плакатов и слоганов**

Организуйте с детьми выставку плакатов и слоганов на тему «Здоровый образ жизни», проведите пропаганду среди учеников других групп.

### **Мониторинг физического развития учащихся**

Одним из важных показателей здоровья является физическое развитие человека. В первую очередь оно оценивается с использованием антропометрии по состоянию опорно-двигательной системы. Антропометрические исследования включают измерения длины тела (рост), массы тела (вес), окружности грудной клетки и определение антропометрических показателей физического развития (динамометрия – становая сила, мышечная сила рук; жизненная емкость легких).

### **Практическая работа**

В качестве практической деятельности по улучшению состояния здоровья школьников предлагается организовать в школе-интернате инициативную группу «Патруль здоровья». В эту группу могут входить учащиеся школы-интерната, педагоги, администрация. «Патруль здоровья» координирует всю работу, направленную на сохранение и укрепление здоровья учащихся, организует и проводит акции «Стоп наркотикам!», «Хватит курить», «Здоровье – твой выбор» и т.д.

Литература:

«Внеклассные мероприятия в коррекционных классах» содержатся разработки дня здоровья - «Если хочешь быть здоров - постарайся!»

Занятие – совет - «Как научиться соблюдать режим дня», составитель Г.П.Попова.

Книга Л.А.Обуховой и др. «Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы» (Мастерская учителя).

Практическим руководством послужило пособие для воспитателей «Организация и планирование воспитательной работы в специальной школе-интернате, детском доме» Худенко Е.Д.