Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Еманжелинская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта)»

Доклад

на тему: «Формирование у детей с ОВЗ основ ЗОЖ»

Подготовила воспитатель:

Лисина Ольга Яковлевна

с. Еманжелинка 2016 г.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Здоровье - «динамическое состояние (процесс) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни».

Здоровье представляет состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и дефектов развития.

Общеизвестно, что здоровье человека на 20% зависит от наследственных факторов, на 20% – от природного окружения, на 7–10% – от уровня здравоохранения и на 50% – от образа жизни человека. В связи с этим, проблема сохранения здоровья и воспитания культуры здорового образа жизни у детей является чрезвычайно актуальной и одной из главных стратегических задач страны.

Здоровье представляет состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и дефектов развития. Образ жизни – совокупность конкретных форм жизнедеятельности людей во всех сферах общественной жизни.

Можно выделить общие **задачи сохранения** здоровья школьников, характерные для всех используемых программ для образовательных учреждений:

1. Научить детей определять свое состояние и ощущения.

2. Сформировать активную жизненную позицию.

3. Сформировать представления о своем теле, организме.

4. Учить укреплять и сохранять свое здоровье.

5. Понимать необходимость и роль движений в физическом развитии.

6. Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.

7. Уметь оказывать элементарную помощь при травмах.

8. Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма.

Таким образом, необходимо постоянно вести работу по развитию самоопределения младших школьников, одним из важнейших составляющих её является сохранение и укрепление физического, психического, нравственного и социального здоровья.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является основой профилактики заболеваний и укрепления здоровья детей и подростков. Современная концепция ЗОЖ определяет его как осознанное в своей необходимости постоянное выполнение гигиенических правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья.

Для школьников основными составляющими элементами ЗОЖ являются рациональное питание, двигательная активность, общеукрепляющие и антистрессовые мероприятия, полноценный отдых, высокая медицинская активность. В современных сложных социально-экономических условиях отсутствие этих элементов в поведении значительной части школьников является фактором риска возникновения заболеваний.

Учитывая состояние здоровья детей школьного возраста, в последние годы в стране значительно активизировалась работа по созданию здоровьесберегающей системы образовательного учреждения, направленной на формирование у детей навыков здорового образа жизни.

Обучающий аспект этой системы включает в себя:

• освоение учебных программ по здоровому образу жизни;

• освоение пособий для педагогов и учащихся;

• создание методической библиотечки для педагогов разных категорий по проблемам здорового образа жизни;

• обучение педагогов активным методам формирования навыков здорового образа жизни и др.

Известно, что здоровые привычки формируются с самого раннего возраста ребенка. Поэтому роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить. Родителям необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание своего ребенка, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству. Чтобы успешно справиться с этой задачей, родители должны иметь определенную теоретическую и практическую подготовку в этих вопросах.

Наука предлагает им следующие принципы, на которых строится **воспитание здорового образа жизни детей**:

**1. Системный подход.** Человек представляет собой сложную систему. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально – волевую сферу, если не работать с нравственностью ребенка. Успешное решение задач воспитания ЗОЖ возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей.

**2. Деятельностный подход.** Культура в области здоровья и здорового образа жизни осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

**3. Принцип «Не навреди!».** Предусматривает использование в работе только безопасных приемов оздоровления, научно признанных и апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.

**4. Принцип гуманизма.** В воспитании в области здоровья и ЗОЖ признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

Приоритетным направлением воспитания в области здоровья должно быть формирование нравственных качеств ребенка, которые являются фундаментом здоровья. Для этого необходимо развивать в нем доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы и доверять миру.

Для формирования этих качеств необходимы душевная гармония, адекватная положительная самооценка, которые возникают, если ребенок свободен от чувства тревоги и страха, живет с уверенностью в своей защищенности и безопасности. Важно, чтобы по мере освоения культуры здоровьесбережения у каждого ребенка формировались чувства нежности и любви к самому себе, настроение особой радости от понимания своей уникальности, неповторимости, безграничности своих творческих возможностей, чувство доверия к миру и людям.

Организуя образование в области здоровья, помните:

• если ребенка часто подбадривают – он учится уверенности в себе,

• если ребенок живет с чувством безопасности – он учится верить,

• если ребенку удается достигать желаемого – он учится надежде,

• если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь.

Необходимо формировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Чтобы мотивировать его на здравоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример родителей.

Мощным источником формирования ЗОЖ детей является физическая культура. Стратегия занятий исходит из того, что удовольствие от двигательной активности перерастает в привычку, а от нее в потребность .

Важная задача, которую необходимо решить, осуществляя воспитание в области здоровья и ЗОЖ, заключается в формировании основ личной гигиены: овладения навыками ухода за телом, приемами самомассажа, способами закаливания и др. Не менее важно, чтобы ребенок овладел навыками психопрофилактики, саморегуляции и активизации резервных возможностей своего организма. Для этого необходимо развивать и совершенствовать у него функции анализаторных систем (слух, зрение, тактильное чувство и др.), учить навыкам произвольного контроля за дыханием, мышечным тонусом, воображением, способствовать становлению «внутреннего наблюдателя» в сознании ребенка (внутреннее Я), формировать умения выражать свои чувства с помощью слов, мимики, жестов и др. Осваивая эти знания и умения, ребенок учится управлять своими эмоциями и умственной деятельностью. Это улучшает психологическое самочувствие в школе, способствует более успешному обучению.