Государственное общеобразовательное автономное учреждение

Амурской области «Свободненская специальная (коррекционная)

школа-интернат»

ДОКЛАД НА ТЕМУ:

**«Формирование здорового образа жизни и культуры здоровья ребенка как одно из требований воспитательного процесса в условиях реализации ФГОС для детей с ОВЗ»**

**(из опыта работы)**

# Подготовила: Воспитатель 1 категории

# Синичук Елена Александровна

# *«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»*

 *В.А.Сухомлинский.*

**Целью** моей деятельности является обеспечение воспитаннику ус­тойчивой мотивации на здоровый образ жизни, развитие поведенческих навыков и ответственного отношения к собственному здоровью и его со­хранению.

**Задачи**:

- способствовать развитию у детей умения определять своё состояние здоровья через эмоционально-физические ощущения;

- пробуждать у детей интерес к физиологии организма и взаимосвязи основных функций некоторых систем, таких, как пищеварение, ды­хание, опорно-двигательный аппарат, зрение и т.д.;

- способствовать развитию представлений о том, что полезно и вред­но для организма;

- создавать условия развития осознанного отношения к своему пове­дению и деятельности в аспекте здорового образа жизни, устойчиво­сти здоровых поведенческих навыков и некоторых способов само­помощи, самокоррекции и самосовершенствования.

Воспитание здорового поколения является одной из приоритетных задач образования XXI века. Федеральный государственный образовательный стандарт на законодательном уровне *закрепил положения и особенности организации внеурочной деятельности.* Теперь каждый воспитанник России является важным звеном во внеклассной работе. Пункт 13 раздела III ФГОС общего образования гласит, что «Основная образовательная программа основного общего образования реализуется образовательным учреждением через урочную и внеурочную деятельность». Внеурочная деятельность в рамках данного нормативно-правового акта должна организовываться «по направлениям развития личности (духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное, физкультурно-спортивное и оздоровительное)».

Важным аспектом работы воспитателя является безопасность и сохранение здоровья детей во внеурочное время. Одним из факторов риска для здоровья детей является проявление гиперактивности воспитанников после уроков. Моя задача – сформировать у детей-младших школьников представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, а именно:

- научить выполнять правила личной гигиены

- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;

- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья;

- воспитать основы эстетической, физической и экологической культуры.

И Я как воспитатель 2 группы и 4 класса, организовываю наиболее оптимальный для своих **детей** воспитательный процесс.

В рамках внеурочной деятельности использую такие педагогические формы, как коррекционно – развивающие занятия, экскурсии, информационные беседы, участие в конкурсах различного уровня, организации спортивно – оздоровительных мероприятий.

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

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

Для этого мною проводятся коррекционно – развивающие занятияпо самопознанию, по темам «Азбука здоровья»: «Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза - орган зрения», и т.д.

Эти занятия я провожу со своими воспитанниками, включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека; так же затрагиваем вопросы, свя­занные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье.

Например, занятия по темам «Питание и здоровье» провожу в столовой. Во время проведения данных занятий учу детей правилам хорошего тона, формирую и закрепляю принципы здорового питания, учу сервировке сто­ла. Теория закрепляется практикой во время дежурства учащихся по сто­ловой. На занятиях воспитанники получают знания о том, от чего зависит наше здоровье, приобретают навыки самосовершенствования.

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

Занятия *«Окно в окружающий мир. Охрана зрения»*, *Берегите зубы»* 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**.

**Во втором блоке** помещены темы занятий, которые направлены на профилактику наркомании, алкоголизма и табакокурения, а так же  **формирование негативного отношения к вредным привычкам**.

Это такие занятия: «Курение – это плохо», «Злой волшебник – алкоголь», «Наркотик - болезнь и гибель человека», «Как отучить себя от вредных привычек», «О вредных привычках нельзя промолчать», «Вредная привычка или болезнь».

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. На таких занятиях ребята уяснили для себя, что вредные привычки могут привести к беде.

**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. Для этой цели я использую игровые занятия, где ребёнок может в полной мере проявить себя. Это – викторины по правилам дорожного движения, такие как «*Язык улиц и дорог»*, игра *«Правила движения знай, как таблицу умножения»*, так же провожу подвижные игры, например, *«Весёлые старты»*, игра-соревнование *«Подтянись – не ленись!»* и др.

Во время коррекционно – развивающих занятий, викторин, бесед, а также самоподготовки, для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала занятия. **Физкультминутки - это часть системы использования здоровьесберегающих технологий**.

В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

- упражнения по формированию осанки,

- укреплению зрения,

- укрепления мышц рук,

- отдых позвоночника,

- упражнения для ног,

- релаксационные упражнения для мимики лица,

- потягивание,

- массаж области груди, лица, рук, ног.

Так же хочу сказать, что я являюсь руководителем хореографического кружка «Очарование». Хореография - танцевальное искусство. А танец очень тесно связан со здоровьем и красотой человека. **Занятия хореографией оказывают положительное влияние на организм детей:**

**-** Профилактика заболеваний сердечно - сосудистой системы;

- улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости;

- приобретение жизненно - необходимых двигательных умений и навыков;

- улучшение телосложения;

- выработка привычки заниматься физическими упражнениями на всю жизнь; - развитие двигательной памяти;

- Дыхание в движение.

Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают ребенку быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми – способствуя его адаптации в социуме, также даёт определённый терапевтический эффект:

- Эмоциональную разрядку

- Снятие умственной перегрузки

- Снижение нервно- психического напряжения

- Восстановления положительного энергетического тонуса.

Вывод: В результате моей работы сделала для себя вывод, как бы много воспитатели ни делали для здоровья детей, результат будет недостаточен, если к этому процессу не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому.