

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.**

*Арсланова В.Н., воспитатель.*

*Сборник "Современный учебно-воспитательный процесс: теория и практика"  
ФГБОУ ВО "Сибирский государственный технологический  
университет", 2014г.*

Здоровье учащихся является одной из острых проблем современной жизни. Понимание здорового образа жизни для детей с ограниченными возможностями несет в себе самое широкое понятие. Оно рассматривается как «динамическое состояние сохранения и развития биологических, физиологических и психологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности». Поэтому каждому педагогу следует знать основные факторы, влияющие на развивающийся организм, на формирование здорового образа жизни, а также наиболее эффективные методы здравотворчества. [2]

Особую значимость эти положения приобретают в процессе обучения и воспитания детей с недостатками слуха, которые имеют ярко выраженную коррекционную направленность, нацеленную на преодоление отклонений в сенсорном и физическом развитии воспитанников. Дети с нарушением слуха имеют определенные трудности в общении со слышащими сверстниками, психофизическом развитии, обусловленные первичным дефектом – нарушением слуха, состоянием компенсаторно-адаптационных возможностей их организма. Со стороны физиологического развития у многих детей с недостатками слуха имеются нарушения сердечно - сосудистой системы, органов дыхания, наблюдаются сутулость и плечевая асимметрия, искривление позвоночника, ослабленность и дискоординация деятельности отдельных мышечных групп, утомляемость, неустойчивость эмоциональной сферы.

Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни. Достижение названной цели в сегодняшней школе может

быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-вспомогательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Воспитатель, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами – планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.[3]

Одной из основных задач программы развития школы, в которой я работаю, является обеспечение сохранности и укрепления здоровья учащихся за счет создания безопасных и комфортных условий. Работу по укреплению здоровья, формированию навыков ответственного поведения и здоровых установок, развитие личности ребёнка и социальной компетентности я осуществляю через реализацию программы валеологического воспитания «Здоровье» для учащихся 6-9 классов, которая включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основного общего образования. Основная идея программы воспитательной работы по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье» заключается в мотивации обучающихся и воспитанников на ведение здорового образа жизни; в освоении правил и принципов безопасного поведения, деятельности, не порождающей источников опасностей; в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Программа «Здоровье» включает в себя следующие разделы: «Правила личной гигиены», «Режим дня и питание», «Профилактика употребления психотропных веществ», «Сохранение жизни и здоровья в чрезвычайных ситуациях». Каждый раздел предусматривает постепенное расширение изучаемого материала, увеличение доли самостоятельности,

саморегуляции, самоконтроля. В разделе «Правила личной гигиены» рассматриваются вопросы личной гигиены, закаливания организма, утреннего и вечернего туалета, значения осанки для здоровья человека, особенности здоровья юноши и девушки, лечебной гимнастики, инфекционных заболеваний, уход за телом и другое. В разделе «Режим дня и питание» рассматриваются: режим дня, особенности чередования режима сна и питания для растущего организма, значение зарядки, предупреждение переутомления, составление распорядка дня, значение двигательной активности в режиме дня, гигиена приготовления пищи, правила профилактики пищевых отравлений. Раздел «Профилактика употребления психотропных веществ» посвящен превентивной работе. Стержнем превентивного воспитания является формирование личной ответственности учащегося за свои поступки и здоровье. Превентивное воспитание сочетает в себе овладение детьми знаниями об опасности употребления ПАВ и формирование установки на здоровый образ жизни. Оно предполагает формирование у школьника положительного образа «Я», навыков принятия ответственных решений и эффективного общения, сопротивления давлению СМИ и сверстникам. Раздел «Сохранение жизни и здоровья в чрезвычайных ситуациях» знакомит учащихся с понятиями «Экстремальные или чрезвычайные ситуации». В разделе рассматриваются общие подходы характеристик ЧС природного и техногенного характера, возможные причины возникновения экстремальных ситуаций, меры по их предупреждению, изучаются правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Руководствуясь данной программой при проведении внеклассных занятий и организации режимных моментов, я стремлюсь сформировать у учащихся жизненно важные гигиенические умения, навыки, полезные привычки, учу соблюдать и выполнять режим дня и питания, воспитываю желание заниматься физкультурой и спортом, разъясняю опасность возможного приобщения к наркотикам, формирую осознанное негативное отношение к курению, алкоголю. Проводимые внеклассные занятия на такие темы как: «Правила выбора доброкачественных продуктов», «Уход за кожей лица», «Правила

личной гигиены школьника», « Предметы личной гигиены, сохраняющие здоровье», « Закаливание организма», «Курение» помогают учащимся: знать и соблюдать правила личной гигиены, санитарно-гигиенические требования, следить за сбалансированностью и разнообразием своего питания, следить за чистотой тела, соблюдать режим дня, вести здоровый образ жизни. При проведении внеклассных занятий я использую разнообразные формы работы: информационные часы, правилovedческие занятия, встречи, экскурсии, просмотр телепередач, устные журналы, практические занятия, создаю презентации с использованием ИКТ. Все занятия строю в соответствии с основными современными требованиями с комплексом здоровьесберегающих технологий. УчИтываю рациональную плотность занятий, чередую разнообразные виды учебной деятельности. В содержательную часть занятия включаю вопросы, связанные со здоровьем учащихся, которые способствуют формированию ценностей здорового образа жизни и потребности в нем. Создаю благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки, так как в недоброжелательной обстановке утомление наступает быстрее. Для увеличения работоспособности и подавления утомляемости провожу двигательные упражнения, направленные на предупреждение сколиоза («Волшебная палочка», «Маленький силач», «Ласточка»), физкультминутки - игры «Знаешь ли ты свой класс?», «Качели», «Косить траву», «Тащить канат» и музыкальные динамические паузы. Все это в целом, позволяет снизить утомляемость, повысить эмоциональный настрой и работоспособность, а это, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья. [1]

Сохранение здоровья детей с ограниченными возможностями остается основным направлением в воспитательной работе школы, формирование устойчивого мировоззрения, которое в течение жизни будет основным мерилом, жизненной позицией, предупреждающей все негативные моменты утраты собственного здоровья. И успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих, в том

числе от: активного участия в этом процессе самих учащихся, создание здоровьесберегающей среды, высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов и совместной работе с родителями.

***Библиографический список:***

- 1. Статья «Наше здоровье» Н. И. Козык, учитель высшей категории, школа №9, г. Кинель. Ежемесячный научно - методический журнал «Начальная школа» 2007г №7, стр. 51.*
- 2. Статья «Уроки здоровья» Ф. А. Сулейманова, старший преподаватель, Арзамасского ГПИ им. А.П. Гайдара. Ежемесячный научно-методический журнал «Начальная школа» 2004г №7, стр. 94.*
- 3. В. И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы», Москва «ВАКО» 2004г. стр.8.*