

**Сообщение на тему: «Здоровьесбережение и здоровый образ жизни -  
основной принцип воспитания детей с интеллектуальными  
нарушениями в условиях ФГОС»**

**Заместитель директора по воспитательной работе  
Рыжова Наталья Юрьевна**

Одной из главных задач школы-интерната является проблема сохранения и укрепления здоровья детей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями), формирования у них здорового образа жизни. Здоровье – совокупность физических и духовных качеств и свойств человека, которые являются основой его долголетия и необходимым условием для осуществления его творческих планов в настоящем и будущем.

Федеральный государственный образовательный стандарт большое значение придаёт формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. Поэтому мы используем в своей работе воспитательные программы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, которые представляют собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Для обеспечения выполнения программ необходимо использование здоровьесберегающих технологий. Что такое «здоровьесберегающие образовательные технологии»? Это комплекс психолого-педагогических приемов и методов работы, подходов к реализации возможных проблем, знакомых большинству педагогов, плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать на то, что будет сформировано здоровьесберегающее образовательное пространство, реализующее идеи следующих здоровьесберегающих технологий:

- компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, психогимнастика, тренинг, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);
- стимулирующие (физические нагрузки, приемы психотерапии);
- информационно-обучающие.

Целью педагогической деятельности педагогов является обеспечение положительной динамики состояния здоровья обучающихся посредством применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе,

формирование у детей основы здорового образа жизни на уроках и во внеурочной деятельности.

Для достижения цели по формированию здорового образа жизни используются различные методы и приемы. Использование методов и приемов зависит от многих условий: от профессионализма педагога, от его личной заинтересованности, от уклада жизни школы, класса.

Средства выбираются в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть элементарные движения во время занятия: физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; массовые оздоровительные мероприятия, спортивно - оздоровительные праздники; тематические праздники здоровья в рамках внеурочной деятельности.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обеспечивает желание заботиться о своём здоровье, установку на использование здорового питания, использование оптимального двигательного режима, соблюдение режима дня, развитие готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

В нашем учреждении во внеурочной деятельности реализуется две программы воспитательной работы по формированию здорового образа жизни: «Цветик-семицветик» для обучающихся 1<sup>1</sup>-10 классов, авторы Суркова И.М., Прохорова С.В., Скороходова С.В., Кутырева И.Л., программа «Здоровей-ка» для 1<sup>1</sup>-4 классов, авторы Эккерт И.В., Кирилова Л.М., Котова Г.И. Они помогают формировать у обучающихся представления об элементарных нормах здорового образа жизни, подводят к пониманию особенностей организма человека и его возможностей. Данные программы выполняют не только просветительскую, воспитательную функции, но имеют и практическую направленность. На занятиях обучающиеся получают возможность расширить, систематизировать, а главное – практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье.

Занятия оздоровительно-педагогического характера проводимые педагогами, являются систематичными и комплексными, вызывают у детей положительные эмоциональные реакции, по возможности содержат элементы дидактической игры и двигательные упражнения. Кроме того, материалы занятий находят отражение во всех режимных моментах учебно-воспитательного процесса школы-интерната (учебных занятиях, режиме дня, уроках физической культуры, ЛФК, ритмики, воспитательных занятиях, внеклассных и внешкольных мероприятиях).

Купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, учителей, воспитателей, врачей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Это особенно актуально применительно к заботе о здоровье детей с интеллектуальной недостаточностью.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в воспитательный процесс наш коллектив начал уже давно. В режим дня включаются следующие мероприятия: утренняя гимнастика после подъема, физкультминутки на уроках, самоподготовке, подвижные перемены на свежем воздухе, уроки физкультуры – основное звено в цепочке оздоровления обучающихся, уроки здоровья, проведение дней здоровья, профилактика и коррекция нарушения зрения, конкурсы, защита социальных проектов по профилактике вредных привычек, работа кружков, турниры по пионерболу, футболу, волейболу. Наиболее эффективным активным отдыхом для детей являются праздники, они проводятся два раза в четверть.

В школе-интернате ежегодно разрабатывается и утверждается план по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Важнейшими критериями направления работы педагогов являются результаты ежегодной диспансеризации обучающихся и воспитанников. Согласно этому плану в школе-интернате стало традиционным проведение «Дней здоровья», участие в областных соревнованиях по легкой атлетике, дартсу, гольфу, ежегодное участие в областной спартакиаде среди обучающихся с ОВЗ. Обучающиеся школы-интерната с. Малый Толкай являются не только постоянными участниками, но и призерами областных спортивных мероприятий.

Общешкольные мероприятия, классные часы, диспуты, круглые столы: «Урок здоровья», «Берегите воду – источник жизни», «Здоров будешь – все добудешь», «Здоровье в твоих руках», «Здоровое питание – отличное настроение», «В здоровом теле – здоровый дух», «Вредные привычки», ежедневная утренняя зарядка, сбалансированное 5-ти разовое питание, уроки физкультуры, ритмики, динамические паузы, прогулки на свежем воздухе и множество воспитательных мероприятий данной тематики способствуют сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Здоровьесберегающая деятельность в школе-интернате включает в себя:

- диспансеризацию;
- вакцинацию;

- мониторинги состояния здоровья обучающихся;
- дни здоровья;
- школьные спортивные праздники;
- беседы о здоровье с обучающимися и родителями;
- лекции для родителей;
- семинары для педагогов;
- психологическую поддержку для всех участников образовательного процесса.

В школе создана материально-техническая база, обеспечивающая оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Работает спортивный зал, имеется спортивная площадка, оборудованная необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём. Таким образом, в школе созданы условия для проведения уроков и занятий физкультуры, для реализации спортивных и физкультурных программ во внеурочное время. В школе работают медицинские кабинеты, оснащенные в соответствии с требованиями СанПиН, они оснащены дополнительным оборудованием для повышения качества и эффективности медицинской помощи и профилактического осмотра. Медицинское обслуживание в школе-интернате осуществляется медицинскими сестрами, проводят работу по гигиеническому воспитанию обучающихся. Медицинские работники осуществляют проведение профилактических прививок, плановые медосмотры обучающихся проводятся специалистами ЦРБ. Уровень здоровья школьников определяется по итогам медицинских осмотров.

Отслеживание состояния здоровья ведут классные руководители, воспитатели, медицинские работники, администрация школы. В основе педагогического воздействия лежит воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью, привитие навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Все прививки проводятся бесплатно и только с письменного согласия родителей (законных представителей). Данные мероприятия проводятся достаточно эффективно.

В школе работает столовая, позволяющая организовать пятиразовое горячее питание. Сегодня школьное питание является одним из приоритетов в решении проблем охраны здоровья детей на государственном уровне. Система организации питания в школе-интернате ставит перед собой следующие задачи: обеспечить всем обучающимся полноценное горячее питание; следить за калорийностью и сбалансированностью питания; прививать обучающимся навыки здорового образа жизни; формировать культуру питания и навыки самообслуживания. Для организации питания

имеется столовая на 88 мест. Утвержден график работы столовой. Соблюдается нормы хранения продуктов, калорийность питания ежедневно контролируется. Мытье посуды производится с соблюдением санитарно-гигиенических норм, с использованием средств дезинфекции. Рацион соответствует возрастным потребностям обучающихся в пищевых веществах и энергии.

Все помещения интерната соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживает квалифицированный состав специалистов:

- администрация школы;
- социальный педагог и педагог-психолог;
- учитель-логопед;
- учителя физической культуры;
- медицинский работник;
- учителя и воспитатели школы.

Наиболее эффективный путь формирования культуры, ценности здоровья, здорового образа жизни — самостоятельная работа обучающихся, направляемая и организуемая взрослыми: учителями, воспитателями, психологами, взрослыми в семье. Самостоятельная работа способствует активной и успешной социализации школьника, развивает способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

В заключении хочется высказать мнение о том, что правильно организованный образовательно-воспитательный процесс в условиях школы-интерната, может существенно и положительно влиять на укрепление и развитие здоровья как обучающихся, так и педагогов. Педагогический коллектив школы-интерната старается так формировать учебно-воспитательный процесс, чтобы выпускник школы-интерната обладал навыками управления здоровьем в собственной жизни, чтобы ребенок после завершения образования имел более качественное здоровье, чем при поступлении в нее.