

Что же такое здоровый образ жизни? Прежде всего это отсутствие вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя, переедание, приводящее к повышенному весу тела, малоподвижный образ жизни, неумение справляться со стрессом, негативными эмоциями. Здоровый образ жизни – это также умение поддерживать свое здоровье. Для этого нужно знать как правильно питаться, поддерживать себя в хорошей физической форме, заниматься спортом, делать зарядку. Нужно не бояться холода и жары, то есть быть закаленным. Уметь преодолевать жизненные трудности, не впадать в уныние или раздражение, справляться с усталостью. Человек, ведущий здоровый образ жизни, умеет не только во время собораться с силами для того, чтобы сделать нужную работу, но и умеет по-настоящему отдыхать - не только физически, но и психологически.

Человек, ведущий здоровый образ жизни, не только хорошо приспособлен к той физической среде, в которой он живет, но и еще умеет противостоять давлению социальной группы. Его никто не заставит выпить спиртное, закурить или попробовать наркотики, если он настроен на сохранение своего здоровья на долгие годы. Важно отметить, что человек, ведущий здоровый образ жизни, отказывается от алкоголя или курения и других вредных привычек вовсе не потому, что это ему запрещено, или потому, что так не делают его близкие, а добровольно, сознательно, понимая, что только это является надежным способом сохранения и поддержания здоровья.

Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

Таким образом, вся работа по формировании мотиваций к здоровому образу жизни должна вестись параллельно - формировать потребность быть здоровым и учить противостоять вредным привычкам. Ведь качество жизни зависит не только от соблюдения правил здорового образа жизни, но и от тех привычек, которые возникли у человека в том или ином возрасте. Речь идёт о профилактическом воздействии на ряд вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Спортивно-оздоровительная работа в образовательном учреждении является одним из важных элементов реализации формирования здорового и безопасного образа жизни.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью комплексной системы учебно-воспитательной работы с детьми с особыми образовательными потребностями. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-профилактических задач.

Цель организации работы по ЗОЖ: социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства, воспитание нравственных и морально-волевых качеств, формирование осознанной положительной мотивации здорового образа жизни.

Задачами физического воспитания являются :

- формировать отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, как к важнейшей социальной ценности;
- вырабатывать умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения;
- закреплять гигиенические навыки и привычки;
- повышать физическую активность;
- обучать умению противостоять разрушительным для своего здоровья формам поведения;

Ведущими факторами, формирующими здоровый образ жизни и способствующими укреплению здоровья школьников, являются рационально организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, занятия по физической культуре на открытом воздухе, закаливающие процедуры, соответствующие возрасту ребенка, регулярное качественное медицинское обслуживание, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, а также пример семьи и педагогов.

При использовании всех этих факторов создаются наиболее благоприятные предпосылки для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья школьников.

Пути достижения ЗОЖ - иметь цель в жизни; соблюдать режим двигательной активности; дышать чистым воздухом; правильно питаться; уметь распределять труд и отдых; соблюдать личную гигиену; отказаться от вредных привычек.

Важным элементом личной гигиены является правильная организация режима дня. Он определяется чередованием различных видов деятельности и отдыха, способствует сохранению работоспособности в течение дня и профилактике переутомления. Особенности психофизического развития детей с отклонениями в развитии требуют необходимость включения в режим дня охранительных и здоровьесберегающих мероприятий: утренних, дневных и вечерних прогулок (интернат), проведение динамических пауз, как на уроках, так и на воспитательных занятиях, подвижные и спортивные игры, выполнение санитарно-гигиенических требований, беседы и практические занятия по ЗОЖ.

В течение года особое внимание в воспитательной работе уделяется охране жизни и здоровья детей. Проводятся подвижные игры на свежем воздухе, ежедневная зарядка, беседы и практические занятия о гигиене, о вреде курения и алкоголизма. Основной упор в работе приходилось делать на привитие навыков личной гигиены и самообслуживания. Проводятся занятия и беседы на темы: «Вся правда про табакокурение» «Имя беды- наркотик. Наркотики и их жертвы», «Рациональное питание-залог здоровья», «Чистота атмосферы - здоровый организм», «Правила пожарной безопасности и поведение при пожаре», «Культура гигиены юноши», «Здоровье человека. Факторы здоровья». В результате не у всех детей выработалась потребность в соблюдении правил личной гигиены, требуется постоянный контроль, напоминание.

В своей работе я использую ряд презентаций: «Травматизм», «ВИЧ-инфекция. Основные признаки и профилактика», «Наркомания», «Алкоголизм. Причины, следствия, профилактика», «Здоровье-в пепел», «Правильное питание», «Огонь ошибок не прощает».

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. Согласно программе «Цветик-семицветик» были запланированы следующие занятия: «Психологическая уравновешенность и её значение», «Стресс и его воздействие на человека», «Формирование отношений в коллективе», «Создание позитивных дружеских отношений».

В группе оформлен и периодически обновляется стенд: «Уголок здоровья», в котором наглядно ведется пропаганда ЗОЖ и вреда табака и алкоголизма.

Очень важно, чтобы значительная часть занятий проводилась на воздухе. Двигательная деятельность на воздухе усиливает обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы, улучшает работу всех органов и систем. Дети регулярно посещают спортивные секции, проводятся подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе. Мной организуются подвижные игры как в помещении ( Курочки и петушки, Скучно так сидеть, Танцы на газете, Что мы делали сегодня и др.) так и на прогулке (Медведь, Вороны и воробьи, Пустое место , Футбол и др.). После того, как дети усвоят игру, они могут проводить ее самостоятельно. В тёплое время года детям очень нравится играть в различные эстафеты на спортплощадке. Зимой дети с удовольствием играют в различные зимние игры (Царь горы, катание с горки , снежки, катание на лыжах и коньках).

Подвижные игры, закрепляют навыки двигательной активности, а также обеспечивающие социализацию ребенка через коллективную деятельность. В упражнениях и подвижных играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности; формируются такие качества личности, как целенаправленность, устремленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность; развития фантазий, инициатива и увлеченность, умение осуществлять

творческий замысел практически. Ребенок приучается по-новому смотреть на обычное, знакомое. Все это необходимо человеку в его будущей деятельности.

Исходя из этого, занятия оздоровительно-педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы дидактической игры и двигательные упражнения

#### Ожидаемые результаты.

В результате работы по укреплению здоровья обучающихся с ОВЗ должна сложиться система, которая позволит зафиксировать положительные результаты:

- снижение заболеваемости;
- формирование культуры ЗОЖ;
- сформированность осознанных самостоятельных убеждений относительно здоровья.