

Сообщение на тему: «Формирование культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье у подростков с интеллектуальными нарушениями».

*Кирилова Т.А.
воспитатель ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай*

Формирование здорового образа жизни у обучающихся с интеллектуальными нарушениями необходимо проводить через подготовку по основам здоровьесберегающих технологий, а также при активном участии родителей.

Как показывает практика, ребята, видящие перед глазами пример здорового образа жизни, сами стремятся его вести, что положительно сказывается на их здоровье. Воспитатели должны стремиться быть примером в вопросах здорового образа жизни. И стараться соблюдать ряд рекомендаций:

- следить, чтобы ребенок следовал режиму дня;
- соблюдал правила личной гигиены;
- правильно питался;
- обеспечивать обучающему двигательную активность;
- одевался строго по погоде;
- не позволять много времени проводить перед телевизором или телефоном;
- воспитывать привычку заниматься спортом.

Для улучшения процесса формирования навыков и умений по вопросам здорового образа жизни у детей с ОВЗ рекомендуется занятия подвижными играми, физкультурой, спортом. Особое внимание должно уделяться гигиеническому воспитанию и пропаганде здорового образа жизни среди детей и подростков в образовательных учреждениях, профилактике курения.

Особенностью формирования здорового образа жизни у обучающихся с интеллектуальными нарушениями является то, что эта работа должна быть непрерывной.

Система работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у ребят предполагает самые различные формы и методы. Основными формами работы являются занятия.

На занятиях детям сообщают основные сведения и закрепляют полученные представления.

На занятиях по ознакомлению с окружающим миром, я провела занятия «Как правильно и красиво одеваться», «Витамины на нашем столе», а также беседы «Как правильно питаться», такие беседы и занятия формируют представления обучающихся о его организме и здоровье; о влиянии различных факторов на здоровье и образ жизни человека; о поведении человека, которое способствует здоровому образу жизни, а также об условиях, которые нужны человеку для жизни.

Занятия по физической культуре способствуют формированию потребности в двигательной деятельности, развитию психофизических качеств, усвоению и закреплению новых навыков выполнения спортивных упражнений, развитию интереса к различным спортивным и подвижным играм. Наши дети с удовольствием посещают спортивные кружки, любят играть в футбол.

Занятия по изобразительной и трудовой деятельности следует направлять на реализацию продуктивной деятельности, способствующей выражению представлений о здоровом образе жизни в аппликациях, поделках и рисунках.

Различные фестивали, праздники и эстафеты - это тоже формы работы по формированию представлений о здоровом образе жизни, которые, как правило, проводятся во свободное время и могут быть посвящены определенной тематике. Такой досуг способствует созданию комфортных условий эмоционального восприятия детьми сведений о здоровом образе жизни, закреплению и систематизации полученных представлений.

Содержание мероприятий по организации досуга должно быть направлено на формирование понятий о здоровом образе жизни.

Большой вклад по формированию представлений о здоровом образе жизни вносит художественная литература. Мы с ребятами задумали организовать школьную выставку художественной литературы – на тему: "Здоровье и здоровый образ жизни". В процессе подготовки к выставке ребят познакомим с произведениями, посвященными здоровому образу жизни, обсуждаем их содержание, разучивают различные стихотворения. На открытие выставки можно пригласить воспитателей, а также учеников.

Для представления о здоровом образе жизни огромную роль играют **просмотр видеоматериалов**, на которых зафиксирована деятельность детей в различные режимные моменты, во время закаливающих и оздоровительных процедур, способствует формированию и закреплению правильных представлений о здоровом образе жизни. Одним из важнейших средств представлений о здоровом образе жизни является наглядная агитация в виде плакатов изготовленных в совместной деятельности обучающихся и воспитателя.

Рассказ, беседа, инструктаж, тоже играют важную роль в воспитание ЗОЖ. Рассказы и беседы следует использовать для сообщения необходимых сведений о здоровье и о здоровом образе жизни. Мною тоже были проведены беседы на тему: «Профилактика простудных заболеваний»; « О вреде курения и наркомании», также были проведены несколько инструктажей по Т.Б т.е как правильно вести себя в школе, в интернате, во время каникул, чтобы не навредить своему здоровью.

И в заключение хочется сказать, что конечно, тому контингенту детей, с какими я работаю, трудно объяснить, что здоровье важнее всего, но я стараюсь и применяю различные способы организации деятельности детей как на занятиях, так и во внеурочное время учитываю их возрастные и психофизические особенности , подбирая доступный для них материал.