

## Сообщение на МО воспитателей

### Тема: «Формирование культуры ЗОЖ, ценностных представлений о физическом здоровье у подростков с интеллектуальными нарушениями»

Филиппова Т.В.,  
воспитатель ГБОУ школа –интернат с. Малый Толкай

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Данное определение крайне сложно применить к здоровью граждан России, а особенно школьников с интеллектуальной недостаточностью, живущих в условиях экономической нестабильности и социального напряжения.

Здоровье ребенка, его физическое развитие, социально-психологическая адаптация во многом определяется средой, в которой он находится. Для ребенка от 7 до 18 лет этой средой является учреждение образования, где он пребывает значительную часть своего времени. Для наших обучающихся – это ГБОУ школа – интернат с. Малый Толкай с круглосуточным проживанием детей. В нашей школе обучаются дети с различными нарушениями и кроме того имеют от 3 до 6 сопутствующих заболеваний и функциональных нарушений состояния здоровья. Типичной особенностью всех категорий, обучающихся является нарушение нормального развития высших познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления, а также речи, эмоционально-волевой сферы, моторики. И одной из главных задач моей работы с детьми с интеллектуальными нарушениями является создание условий по сохранению и укреплению здоровья, а также по выработке положительной мотивации к приобщению обучающихся к ведению здорового образа жизни. Поэтому забота о здоровье детей с нарушениями интеллекта, их воспитание, является моей актуальной педагогической задачей, поскольку именно в школе у детей с нарушением интеллекта закладываются и воспитываются основные навыки по формированию здорового образа жизни и управлению собственным здоровьем.

Зачастую у обучающихся с интеллектуальной недостаточностью отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. Это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни даются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от обучающихся значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка с нарушенным интеллектом, имеющего расстройства эмоционально-волевой сферы. Поэтому я стараюсь создавать здоровьесберегающую среду: содержательные, организационные условия, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни. Исходя из этого, я стремлюсь делать занятия оздоровительно-педагогического характера систематичными и комплексными, вызывающими у ребят положительные эмоциональные реакции, по возможности содержащими элементы дидактической игры и двигательные упражнения:

- это КВН «В здоровом теле – здоровы дух»;
- викторины «Мы за ЗОЖ», «Берегите здоровье»;
- тематические беседы «Витамины в пище», «Чистота – залог здоровья», «Гигиена сна»;
- ИКТ «Если хочешь быть здоров – закаляйся!», «Режим дня», «Цветок здоровья»,
- встречи с медицинскими работниками «Профилактика вредных привычек», «Профилактика простудных заболеваний»;
- веселые старты, подвижные игры;
- конкурсы рисунков о ЗОЖ»
- видеолекторий по профилактике курения, алкоголизма и наркомании;
- проекты «Новое поколение выбирает «ЗОЖ»

Работа по формированию культуры ЗОЖ ведется мною ежедневно, непрерывно, в различных направлениях и напрямую зависит от образа жизни обучающихся, режима дня. В каждый из режимных моментов я ввожу элементы по формированию культуры ЗОЖ. Основными компонентами режима являются

следующие: сон, пребывание на свежем воздухе (утренняя зарядка, прогулки, подвижные игры, занятия физкультурой и спортом), учебная деятельность в школе, отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена.

Большую роль в формировании знаний о здоровом образе жизни играет рациональность питания школьника. Обучение рациональному питанию обучающихся проводится мною постоянно на всем протяжении детей пребывания в школе. Например, перед приемом пищи я провожу краткую беседу о пользе определенных продуктов, важности своевременного и здорового питания. Всего несколько слов перед каждым обедом, ужином – и дети получают полезную информацию о витаминах, белках и жирах, узнают, почему надо есть овощи, чем вредны чипсы, какой продукт может заменить любимые конфеты, зачем человек пьет воду. Именно так ребенок приобщается к культуре питания, и полюбит здоровую пищу.

Важную роль в формировании ЗОЖ у обучающихся с интеллектуальными нарушениями играет потребность в движении. Достаточное движение я обеспечиваю и во время самоподготовки, и во время отдыха, прогулки. Занятия чередую с динамическими паузами, проведением физкультминуток. Активный отдых во второй половине дня разнообразен. Это подвижные игры, физкультурно-оздоровительные занятия, физический труд, экскурсии, прогулки, свободная деятельность.

Прогулка является обязательным компонентом режима нашей школы. Она оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние центральной нервной системы обучающихся с ОВЗ. Во время прогулки я организовываю игры в мяч, спортивные эстафеты. Оздоровительная задача прогулки является ведущей, определяющей, но она реализуется всегда в сочетании с разнообразными проявлениями познавательной, художественной, социальной деятельности подростков и не только в подвижных и спортивных играх, но и в свободном общении детей, в их творчестве.

Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения санитарно-гигиенических норм - комплекса мероприятий по уходу за полостью рта, кожей

тела, волосами, одеждой и обувью. В уход за кожей тела входит мытье рук перед едой, после прогулок, при утреннем и вечернем туалете, ежедневный теплый душ перед сном, которые стали естественной и неотъемлемой процедурой для моих детей. В процессе повседневной работы с детьми я стремлюсь к тому, чтобы выполнения правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. Ребенок, достигая успеха в овладении гигиеническими навыками, становится более умелым, более независимым от взрослого, уверенным в своих возможностях.

Проведение всех таких мероприятий способствует:

- формированию у ребенка с интеллектуальными нарушениями основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;

- формированию умения поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами, умения включаться в подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

- формированию умения следить за своим физическим состоянием и отмечать, и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- формированию представлений о негативных факторах риска здоровью зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ;

- формированию представлений о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

- формированию навыков позитивного коммуникативного общения;

- формированию потребности ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Воспитывая у обучающихся потребность, ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения, соблюдать личную гигиену, быть в гармонии с собой и людьми, я у них закладываю прочные основы хорошего здоровья. Целеустремленная, терпеливая и последовательная моя работа позволяет решать задачи укрепления здоровья обучающихся с интеллектуальными нарушениями, формирования у них устойчивых навыков здорового образа жизни.