**Формирование положительного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни у детей с ОВЗ**

Дутова Т.С., воспитатель

ТОГАОУ «Котовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», г.Котовск, dutase@mail.ru

 Ведущий педагог В.А. Сухомлинский справедливо указывал: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От здоровья и жизнерадости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

 На современном этапе развития российского общества проблема сохранения и укрепления здоровья, формирования особого отношения к нему как к самостоятельной ценности остаётся весьма значимой. Ценность здоровья в жизни человека выступает как ключевая категория, поскольку здоровье является условием для развития и роста и прежде всего, касается детей с ограниченными возможностями здоровья.

 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 обучающимися, их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами – планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.[2]

 Цель этого процесса – личность, которую необходимо научить способности на протяжении жизни сохранять и поддерживать своё здоровье.

Этот процесс осуществляется в трех направлениях:

- оздоровительная работа, создания благоприятного для здоровья социальной, психологической и социально – гигиенической сферы;

- формирование позитивной мотивации, потребности в здоровой жизни;

 -привитие знаний, умений и навыков, необходимых для сохранения, укрепления, восстановления здоровья.

 Одной из основных задач программы развития школы является обеспечение сохранности и укрепления здоровья обучающихся за счет создания безопасных и комфортных условий. Работу по укреплению здоровья, формированию навыков ответственного поведения и здоровых установок, развитие личности ребёнка и социальной компетентности в школе - интернате осуществляем через реализацию программы «Здоровье», 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 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» реализуется по следующим направлениям:

1. *Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательной организации* с целью реализации необходимых условий для сбережения здоровья обучающихся с ОВЗ.

2. *Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности* при использовании программного материала, формирующего у обучающихся с ОВЗ установку на безопасный, здоровый образжизни, предусматривающего обсуждение проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.

3. *Организация физкультурно-оздоровительной работы*, направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся с ОВЗ, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья в различных формах (на уроках физкультуры, в секциях, при проведении динамических пауз на уроках, при проведении дней здоровья, соревнований, олимпиад, походов и т.п.).

*4. Просветительская работа с родителями (законными представителями)* по вопросам охраны и укрепления здоровья обучающихся направлена на повышение уровня их знаний в форме проведения родительского лектория, привлечения родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований, ведения Дневников здоровья с обучающимися с ОВЗ, прошедшими саногенетический мониторинг и получивших рекомендации по коррекции различных параметров здоровья.

 В процессе деятельности по формированию здорового образа жизни проводится большая работа, чтобы увлечь, научить и дать знания в соответствии с возрастом детей. Используется множество разнообразных форм и методов работы:

- беседы, доклады, сообщения;

- выпуски стенгазет, конкурсы рисунков;

- исследовательские и творческие проекты;

- часы здоровья;

- информационные часы;

- факультативные занятия;

- классные часы;

- кружки, секции;

- досуговые мероприятия: конкурсы, праздники, викторины, сюжетно- ролевые игры, игры- соревнования;

- дни здоровья.

 Руководствуясь данной программой при проведении внеклассных занятий и организации режимных моментов, стремимся сформировать у обучающихся жизненно важные гигиенические умения, навыки, полезные привычки, учим соблюдать и выполнять режим дня и питания, воспитываем желание заниматься физкультурой и спортом, разъясняем опасность возможного приобщения к наркотикам, формируем осознанное негативное отношение к курению, алкоголю. Проводимые внеклассные занятия на такие темы как: «Гигиена питания», «Уход за кожей лица», «Режим школьника», «Все о личной гигиене», «Закаливание организма», «Вредные привычки» помогают обучающимся 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. Все занятия строим в соответствии с основными современными требованиями с комплексом здоровьсберегающих технологий. Учитываем рациональную плотность занятий, чередуем разнообразные виды учебной деятельности. В содержательную часть занятия включаем вопросы, связанные со здоровьем обучающихся, которые способствуют формированию ценностей здорового образа жизни и потребности в нем. Создаем в классах благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки, так как в недоброжелательной обстановке утомление наступает быстрее. Для увеличения работоспособности и подавления утомляемости проводим 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 обучающихся, создание здоровьесберегающей среды, высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов и совместной работе с родителями.

*Литература*

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.В. И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы», Москва «ВАКО» 2004г. стр.8.