

**Выступление на методическом объединении  
воспитателей**

**Тема: «Особенности формирования у  
обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья ценностей здорового и безопасного образа  
жизни».**

**Подготовила: Малкова В.С.**

**2020-2021 уч. год**

Последнее время здоровье людей стало ухудшаться в связи со снижением уровня жизни, наличием социальных проблем и нервных перегрузок, отрицательным влиянием окружающей среды, ослаблением инфраструктуры здравоохранения и безответственным отношением к своему здоровью. Поэтому появилась потребность выделения самостоятельной области воспитания, получившая название «формирование здорового образа жизни учащихся».

Основные аспекты здорового образа жизни:

- научиться управлять своими чувствами, жить в ладу с окружающими;
- следовать укрепляющему здоровье жизненному режиму;
- научиться правильно питаться;
- негативно относиться к вредным привычкам;
- уважать физическую культуру, заниматься спортом;
- соблюдать правила гигиены, сформировать ответственное

Проблемы со здоровьем детей приводят к ограничению жизненных и социальных функций, что впоследствии может вызвать затруднения в вопросах интеграции в общество, подготовки к профессиональной деятельности и экономической самостоятельности.

Поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья школьников становится главным направлением в основе интеграции содержания учебных предметов и развития общеобразовательной системы. В связи с этим перед педагогом стоит задача в формировании у школьников понятия о важности сохранения здоровья. Ведь здоровый образ жизни в дальнейшем будет способствовать улучшению состояния общего здоровья нации.

В процессе формирования здорового образа жизни у детей с ОВЗ решаются следующие задачи:

- формирование представлений об основных компонентах здорового образа жизни;
- побуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к своему здоровью) в результате соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания
- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать собственное здоровье, используя навыки личной гигиены;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

- становление умений противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;

Успех работы педагогов по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников с умственной отсталостью и воспитанию у них определенных навыков и привычек может быть достигнут только при активной поддержке со стороны общества, специалистов, имеющих подготовку по основам здоровьесберегающих технологий, и семьи. Их совместные усилия в данном направлении будут способствовать эффективности мер по сохранению и укреплению физического, психического и социального здоровья обучающихся.

Важнейшим направлением по внеурочной деятельности детей с умственной отсталостью является спортивно-оздоровительные мероприятия. Взаимодействие урочной и внеурочной деятельности при организации спортивно-оздоровительных мероприятий обеспечивает усиление оздоровительного эффекта. В данном случае дети с умственной отсталостью применяют приобретенные на уроках знания, способы и физические упражнения, в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физкультурой. Для реализации программы по формированию здорового образа жизни во внеурочной деятельности в образовательных учреждениях должны быть предусмотрены спортивные секции и кружки, проведение просветительской работы с учениками с умственной отсталостью по вопросам здорового образа жизни, а также проведение спортивно-оздоровительных мероприятий на регулярной основе. Большую пользу приносят детям кружки, отвечающие их индивидуальным интересам и склонностям. И в этом основная задача ложится как на плечи родителей, так и школы. Задача взрослых – помочь детям сориентироваться в выборе секции или кружка. Во внеурочное время учащиеся активно участвуют в спортивных секциях и кружках (танцы, художественная самодеятельность). Внеклассные мероприятия могут быть реализованы как: декады здорового образа жизни; спортивные мероприятия в школе; участие в спортивных соревнованиях; выставки плакатов и рисунков о здоровом образе жизни; акции, спортивные эстафеты; внеклассные занятия; классные часы, посвященные здоровому образу жизни; проведение ролевых игр; беседы; ситуативные практикумы; интегрированные занятия; рисование, выпуск газет, плакатов по здоровому образу жизни; просмотр тематических презентаций.

Для повышения уровня знаний по вопросам охраны и укрепления здоровья детей с родителями проводится просветительская работа. С этой целью с родителями проводятся родительские собрания, семинары, тренинги, лекции, конференции, а также для совместной работы педагогов и родителей организовываются совместные оздоровительные спортивные мероприятия в различных формах. Эффективность реализации

просветительской работы с родителями зависит от всех специалистов образовательной организации.

Знания, навыки и привычки в области охраны и укрепления здоровья, приобретённые в раннем возрасте, впоследствии позволят повысить уровень культуры здорового образа жизни, что отразится на гармоничном развитии личности и общества в целом.