**«Формы и методы формирования**

**потребностей в здоровом образе жизни**

**у лиц с ограниченными интеллектуальными возможностями здоровья»**

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много проблем, среди которой самой актуальной является проблема сохранения здоровья, воспитание привычек к здоровому образу жизни.

Актуальность выбранной мною темы заключается в общепризнанном факте того, что здоровье является базовой потребностью, а здоровье человека определяет именно образ жизни.

Одной из целей педагогической деятельности является обеспечение устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, развитие поведенческих навыков и ответственного отношения к собственному здоровью и его сохранению. Следует помнить, что у людей с ограниченными интеллектуальными возможностями здоровья существует особый режим жизни, учитывая их особенности физического развития, состояния нервной системы, режим должен носить охранительный характер.

Выбор здорового стиля жизни у людей с ограниченными интеллектуальными возможностями здоровья должен быть осознанным. Именно поэтому, наше учреждение должно стать «школой здорового стиля жизни», где любая деятельность (трудовая, учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи, двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность. Это будет способствовать воспитанию у людей с ограниченными интеллектуальными возможностями здоровья привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков поддержания и укрепления своего здоровья.

Формирование потребностей в здоровом образе жизни должно вестись легко и незаметно, ненавязчиво, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью.

Можно выделить основные направления работы по обсуждаемому вопросу:

первое направление «Основы знаний о здоровом образе жизни»,

второе направление « Воспитание культуры здоровья»,

третье направление « Профилактика вредных привычек»

четвертое направление «Подвижные и развивающие игры»

и личный пример педагога.

Эффективность работы в значительной степени будет зависеть от разнообразия форм и методов.

Самое простое, что может развить представление о здоровом образе жизни это: «уроки здоровья», практические занятия, беседы, чтение художественной литературы, рисование, наблюдение за природой, игры, подвижные игры, инсценирование ситуаций, прогулки, сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, физультминутки.

Самые популярные, это «уроки здоровья», которые проводятся на разную тематику «Чистые руки», «Здоровые зубы», «Красивые ногти», «Внешний вид», «Я и мое здоровье». С людьми с ограниченными интеллектуальными возможностями здоровья можно разучивать стихи, приобщать их к участию в викторинах, предлагать самим разработать правила ЗОЖ. И как результат - у людей с ограниченными интеллектуальными возможностями здоровья формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

Рисование - сильный способ преодоления коммуникативных барьеров , этот процесс помогает расслабиться и сосредоточиться на своих мыслях, которые им трудно выразить с помощью слов. Результатом может стать оформленная выставка рисунков по заданным темам, например «Скажи нет вредным привычкам», «Зимние виды спорта», «Лекарства с нашего огорода».

Литературное чтение применяется в качестве метода формирования знаний о ЗОЖ. С людьми с ограниченными интеллектуальными возможностями здоровья можно прочитать и обсудить произведения К.И.Чуковского «Мойдодыр», Г.П.Шалаева «Как вести себя у врача», С.Я.Маршак «Прививка», Э.Э. Мошковская «Ангина», А.Л.Барто «Я лежу, болею…», заучить несложные четверостишия из этих книг.

Для профилактики табакокурения можно прочитать и обсудить отрывок из произведения М. Твена «Приключение Тома Сойера», в котором описывается первый опыт курения трубки главным героем и его другом.

Формированию положительного отношения к физическому здоровью

большое значение играет игра. Игра-это самый эффективный вид деятельности, позволяющий как можно дольше сохранить продуктивную работоспособность.

Какие же игры можно использовать для формирования знаний о здоровом образе жизни? В первую очередь это подвижные игры, закрепляющие навыки двигательной активности, а также обеспечивающие социализацию. Такие игры можно проводить в любом месте, будь то холл корпуса, спортивная площадка, полянка в лесу, небольшая площадка. Немаловажно, чтобы большая часть подвижных игр проводилась на воздухе. Двигательная деятельность на воздухе усиливает обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы, улучшает работу всех органов и систем.

Интеллектуальные игры, закрепляющие основные понятия, представления знания по проблематике здорового образа жизни. Примером таких игр являются «Викторины», «Разгадывание кроссвордов», «Час вопросов и ответов», «Аукцион мнений», «Поле чудес», «О, счастливчик», «Что? Где? Когда?».

Прогулка - одна из форм укрепления здоровья. Прогулка необходима для снятия стресса, поддержания хорошего настроения, отдыха.

Прогулка - обязательный режимный момент. Проводятся оздоровительные и тематические прогулки.

Невозможно воспитывать потребность в здоровом образе жизни без личного примера. Нельзя говорить о вредных привычках и в то же время демонстративно курить. Нельзя говорить о вреде тех или иных продуктах и в то же время употреблять их самому в пищу. Нельзя говорить о пользе занятия спортом, а самому избегать этого. Личный пример рождает у людей с ограниченными интеллектуальными возможностями здоровья искреннюю заинтересованность.

Работая над формированием потребности в здоровом образе жизни, необходимо изучать различную учебную и методическую литературу.

Очень полезна книга «Внеклассные мероприятия в коррекционных классах» Н.М.Гончарова и др. изд. Учитель 2007 год, в ней содержатся разработки дня здоровья «Если хочешь быть здоров- постарайся!»,занятие-совет «Как научиться соблюдать режим дня», составитель Г.П. Попова.

Большую методическую помощь окажет книга Л.А. Обуховой и др. «Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы» изд.Мастерская учителя 2008 год. Она содержит полностью разработанный курс занятий с планированием.

Практическим руководством послужит пособие «Организация и планирование воспитательной работы в специализированной школе-интернате, детском доме» Е.Д.Худенко, издательство Аркти, 2010 год.

Здоровье станет для людей с ограниченными интеллектуальными возможностями здоровья ценностью, если у них будет сформирован интерес к данной проблеме и поддержан познавательной, игровой деятельностью.

Используемая литература:

1. В.В. Колбанова, И.И. Соковни-Семенова, Б.Н. Чумакова « Основные компоненты ЗОЖ в условиях учебного процесса», М, 2006 г.
2. И.В. Сорокина «Формы и методы формирования у детей здорового образа жизни», Молодой ученый № 6, 2016 год, стр.823-825.