Обобщение педагогического опыта на тему: «Формирование здорового образа жизни воспитанников в условиях коррекционной школы»

Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

Проблемы здоровья детей сегодня как никогда актуальны. На реализацию функций здоровья влияют многие внешние и внутренние факторы, в том числе социально-культурно-политическая система, индивидуальное поведение, индивидуальный потенциал здоровья, склонности и способности, физико-биологическая среда обитания.

Методики констатируют значительное ухудшение состояния здоровье у детей и подростков. Наблюдается изменение показателей физического развития, патологии зрения, все чаще среди школьников диагностируются аллергические заболевания, нарушения в опорно-двигательной системе, депрессивные состояния.

Изучив возрастные особенности детей, уровень заболеваний, нервно-психическое здоровье, наличие вредных привычек, я решила, что формирование здорового образа жизни воспитанников особенно необходимо для детей моей группы.

Чтобы удовлетворить двигательную активность и потребность детей я провожу физкультминутки на самоподготовке, прыжки, подвижные игры на свежем воздухе. Дети занимаются в спортивных кружках «Легкая атлетика» «Лыжи», «Футбол», «Дзюдо», «Велоспорт», «Пауэрлифтинг», с удовольствием делают лыжные прогулки, катаются с ледяной горки. Двигательный режим является обязательной составной частью режима дня и является одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья, физического развития детей.

Сохранение и укрепление здоровья не возможно без соблюдения правил личной гигиены. С этой целью я провожу беседы, практические занятия по темам «Гигиена тела», «Уход за волосами», «Гигиена одежды и обуви», «Здоровые зубы - залог здоровья», «Правила мытья рук», «Чистота-залог здоровья», «Здоровый сон», викторины, обсуждение жизненных ситуаций, обучение и повседневное закрепление правил личной гигиены.

С целью профилактики заболеваний у детей провожу беседы на тему «Грипп - это опасно», «Болезнь грязных рук», «Профилактика чесотки», «Правильное дыхание», встречи-беседы медработников школы-интерната с детьми о профилактике заболеваний, игры и упражнения для укрепления здоровья детей.

Предупреждение детского травматизма – это обучение детей правилам поведения во время перемен, при посещении спортивных кружков, на спортивных и игровых площадках, при переходе улиц и дорог, в общественном транспорте, противопожарная безопасность и т.д. Я провожу такие мероприятия: беседа «Какие опасности подстерегают при пожаре», игра «Знай правила движения, как таблицу умножения», беседы «Осторожно, гололед!», «Стой, бешеная собака», «О правилах поведения на спортивных площадках» и т.д., разгадывание кроссвордов, конкурсы рисунков, плакатов.

Я провожу разъяснительную работу о вреде курения, алкоголя, наркотиков, о пагубном влиянии их на здоровье детей. Это беседы «Курильщик - сам себе могильщик», «Здоровье человека», «Токсикомания и наркомания», «Почему это опасно», инсценировка «Вредные привычки»; чтение и обсуждение рассказов; ставлю перед детьми проблемные вопросы типа: «Что бы ты посоветовал герою, чтобы…»; анкетирование; использую загадки о вредных привычках; работаю с пословицами («Курить – здоровью вредить», « В здоровом теле – здоровый дух», «Здоров будешь– все добудешь». Всю работу по этому разделу направляю на воспитание чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья и чувства ценности человеческой жизни.

В целях поддержания устойчивого интереса к занятиям у воспитанников, закрепления опыта ЗОЖ на практике, получения ими удовольствия от познания нового, формирования интереса к самопознанию, саморазвитию и рефлексии, применяю принцип чередования и взаимопроникновения тем занятий.

К организации и проведению занятий привлекаю специалистов: психолога, социального педагога, медицинского работника, физрука, учителя.

На занятиях предусматриваю использование видео и музыкальных записей, технических средств: телевизора, компьютера.

Для отслеживания результативности занятий использую анкетирование по изученным направлениям.

 Критерии результативности усвоения программы по ЗОЖ следующие:

Знания:

- составляющие здоровья;

- особенности развития своего организма;

- правила личной гигиены и здорового образа жизни;

- основные группы питания;

- защитные силы организма;

- о здоровьесберегающих технологиях;

- о вреде табака, алкоголя, ПАВ;

- правила соблюдения режима дня;

- различные формы закаливания.

Умения:

- ответственно относиться к своему здоровью;

- управлять своим эмоциональным состоянием;

- соблюдать правила личной гигиены;

- ухаживать за кожей, глазами, зубами;

- правильно распределять свой рацион питания;

- преодолевать психологические установки, препятствующие развитию личности;

- совершать самостоятельный выбор в пользу ЗОЖ;

- ставить цель, достигать ее и оценивать результат.

Список использованной литературы

|  |
| --- |
| 1) Анисимов Л. Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи. – М.: Юрид. лит., 1988.2) Баль А. В., Баоканова С. В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. – М.: Владос, 2003.3)  Бойко А. Обратная сторона здоровья. – М.: «Российская газета», 2002.4) Горбовцев А. Предупреждение детского бытового травматизма//Воспитание школьников – 2005, - №8.5)  Захаров А. И. Детские неврозы (психологическая помощь родителей детям). – СПб., 1995.6) Кардашенко В.Н. Гигиена детей и подростков. – М.: Медицина,1980.7)  Крылова И. Н. Береги здоровье смолоду// Педсовет – 2004, - №5.и др. |