ГОУ ЯО «Рязанцевская школа – интернат»

МО воспитателей

Тема доклада:

**«Совершенствование форм и методов воспитательной работы с целью повышения результативности и развития интереса у учащихся с умственной отсталостью к ЗОЖ»**

 Воспитатель 1 категории: Шеманаева И.А.

 21.01. 2020 -2021 учебного года

Конец формы

Школьный возраст – особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем детского организма. Поэтому любая  деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.)  должна иметь оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Формирование культуры здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья детей через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Детство - уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь.

Основными задачами охраны и укрепления здоровья детей являются:

- укрепление здоровья детей;

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

- развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием - здоровья ребенка;

- создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;

- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;

- приобщение детей к традициям большого спорта.

Накопление у детей двигательного опыта происходит при проведении праздников: зимних на воздухе, легкоатлетических со спортивными играми; "Веселых стартов" с элементами эстафет и соревнованиями на ловкость, скорость и выносливость, которые обеспечивают возможность каждому ребенку раскрыть свои способности, при этом давая ему право на творчество.

Физическая деятельность сама по себе приятна. Умеренная мышечная нагрузка всегда улучшает самочувствие и поднимает настроение. Физические нагрузки лучший способ разрядки. Физкультурные праздники и досуги при правильном подборе входящих в них элементов могут стать эффективным средством воздействия на личность ребенка. Они способствуют развитию мышления, воображения, целеустремленности, а также формированию чувства ответственности, приучают сдерживать свои желания, проявлять решительность,  дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполняемых им и другими детьми движений; радоваться успехам другого.
Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования   в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

 Значительное место отведено повышению психоэмоциональной устойчивости: элементы релаксации под музыку и звуки природы, обучение пониманию своего эмоционального состояния. Большая роль в работе отводится созданию информационной “Среды здоровья” (схемы, рисунки, стенды), которая не только напрямую, но и опосредованно влияет на формирование мировоззрения ребенка.

В работе используется наглядная агитация – плакаты в групповой комнате. Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания детей в школе - интернате: Режимные моменты: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, физкультурные занятия, спортивные секции. Таким образом, осуществляется комплексный подход в формировании культуры ЗОЖ у воспитанников.Очень важным на сегодняшний день является формирование  у детей мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни. Но особенно важно знать детям о значимости воспитания здорового образа жизни.

Были проведены занятия: «Богатство на месяц, здоровье на всю жизнь», «Режим дня и здоровье», «Зачем нужен сон», «Микробы и моё здоровье», проведена эстафета «На диване не лежать, бегать, прыгать и скакать», открытые занятия «Время быть здоровым», «Здоровье в твоих руках», «Эстафета здоровья», «Сделай здоровый выбор» направленных на формирование у детей основ здорового образа жизни.

Образовательная деятельность проводится  в совместном блоке. Беседы помогают расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем. Беседы помогают детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно-гигиенических навыков. Проведены беседы: «Гигиена полости рта», «Уход за волосами», «Мода и здоровье». Презентация «О витаминах», «Разговор о правильном питании» расширяют знания воспитанников о питании и его значимости. Занятия на тему: «Дорога без опасностей», «С огнём шутить нельзя», «Терроризм угроза обществу» учат детей основам безопасности жизнедеятельности.

 С детьми сводной группы в выходные дни проводятся спортивные досуги, («Пришла зима», «Юные спортсмены», «Джунгли зовут»).

Была разработана картотека подвижных игр для детей, физкультурных минуток.

Дети отражают полученные знания и в художественно-эстетическом творчестве. Рисование по темам: «Моя любимая подвижная игра», «Виды спорта», «Мы на прогулке» и др.

Работая с детьми, я стараюсь воспитать у них любовь к физкультуре, спорту, движению, мышечной работе; всегда это поощряю, направляю, чтобы зарожденная радость в движении сохранилась на всю жизнь.

«Движение-жизнь» - такого девиза я придерживаюсь, ведь целенаправленная двигательная активность-это залог здоровья.

Таким образом, охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов и родителей, которые организуют разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно - профилактических мероприятий.

В современном понимании понятие "Здоровый образ жизни" представляет собой совокупность форм и способов активной жизненной деятельности человека, способствующая полноценному выполнению, учебных, трудовых, социальных и биологических функций. Здоровый образ жизни – это активное состояние человека, требующее проявления волевых усилий, осмысления поступков и поведения, ведущих к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, восстановлению работоспособности. В формировании представлении о здоровом образе жизни педагог может использовать различные методики, используя их в построении образовательно-воспитательного процесса, варьируя ими, однако наибольшей эффективности в воспитании можно ожидать лишь тогда, когда педагог будет сам являться примером для подражания, и когда работа будет проводиться в системе. Здоровье – это не отсутствие болезней, а физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и с самим собой. Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с дошкольного и возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в том случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Достижение названной цели в сегодняшнем образовании может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность форм и методов организации воспитательно-образовательного процесса без ущерба для здоровья. В рамках реализации здоровьесберегающих образовательных технологий педагоги могут использовать следующие формы воспитательно-образовательной работы: занятия, беседы, прогулки, опыты, досуги, соревнования, праздники, классные часы. День здоровья, книжную выставку, выставку плаката, выставки изобразительной деятельности, оздоровительные и закаливающие мероприятия. Все эти мероприятия способствуют формированию у ребёнка знаний о ЗОЖ, позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

 Проводимая мною работа по формированию у детей навыков здорового образа жизни даёт следующие результаты, у детей появляется стойкая мотивация на здоровый образ жизни, происходит осознание ими ответственности за своё здоровье.

Начало формы