**«Формирование знаний о здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста с нарушением слуха»**

Здоровье подрастающего поколения и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, в настоящее время — важнейшая социальная задача. Именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье взрослого населения.

Изучение состояния здоровья различных контингентов детей не выявило положительной динамики за последние пять лет. Напротив, прослеживается увеличение численности детей с хроническими заболеваниями и функциональными отклонениями, рост желудочно-кишечной, аллергической, эндокринной,  нервно-психической патологии, заболеваний крови, нарушений зрения.

Реформирование системы образования ориентировано на воспитание общечеловеческих ценностей, на сохранение и укрепление здоровья детей, на гармонизацию каждого ребёнка с самим собой и окружающим миром. Целостная оценка здоровья подразумевает единство организма и личности, с выделением взаимосвязи следующих определяющих компонентов: духовного, физического, психического  и социального.

Поэтому я стремилась и стремлюсь перестроить свою работу с учётом приоритета, каковым является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

В системной последовательности приобщение к проблеме здоровья выглядело так:

1. Осознание проблемы негативного воздействия школы на здоровье учащихся и необходимости её разрешения.
2. Признание своей ответственности за неблагополучие состояния здоровья учеников.
3. Овладение необходимыми здоровье сберегающими образовательными технологиями.
4. Изучение литературы по данной проблеме.
5. Реализация полученной подготовки на практике в тесном взаимодействии с учащимися, медиками, родителями.

Главная цель — формирование ответственности у самого ребенка за своё здоровье, оценки своих возможностей; развитие произвольных и непроизвольных привычек здорового образа жизни.

Навыки здорового образа жизни формируются в основном в практической деятельности, в повседневной жизни, в поведении на экскурсиях, прогулках, уроках, в семье. Поэтому работу стараюсь, вести по системе, которая включает уроки окружающего мира, физкультуры, спортивные секции, а также внеклассную работу.

Пример взрослых, родителей, с которыми ребёнок вступает во взаимодействие в семье, школе, внешкольных учреждениях — один из решающих факторов, способствующих становлению у школьников здорового образа жизни.  Поэтому вся работа строится в тесном контакте с родителями.

Таким образом, здоровый образ жизни — понятие индивидуальное и общественное, отражающее поведение  как каждого человека, так и общества в целом.

Недостаточно просто дать знания,  например, рассказать об опасности грозы. Важно сформировать у ребят навык безопасного поведения во время грозы. А это сделать на одном занятии нельзя.

В 3 классе 8 вида я изучила литературу по теме, составила картотеку, оформила уголок «Здоровый образ жизни». Какие формы работы я использовала?

1) Сезонные экскурсии. Место для наблюдений выбрали постоянное —сельский школьный сад.

Во время экскурсий обращала внимание детей на то, как они одеты, соответствует ли одежда погоде. В ходе каждой экскурсии предупреждали несчастные случаи (умение вести себя в природе, помнить о правилах дорожного движения).

Во время экскурсий старались задействовать все органы чувств. Зрение помогало оценить красоту окружающего мира, слух — наслаждаться звуками живой и неживой природы, обоняние — услышать запахи, осязание —прикоснуться к дереву, к листьям.

Вместе с детьми вели наблюдение: как благотворна для зрения лесная зелень и другие природные краски. Учились слушать природные звуки. Одни из них усыпляют человека (шум дождя), другие —  успокаивают (шелест листьев), третьи — радуют  (пение птиц). Прикосновения к коре дуба, сосны заряжают нас положительной энергией.Все заносили в тетрадь по СБО,

2) Целевые прогулки «Почему плачут берёзы?» «Цветы весны — отрада для души», «Где зелень, там и здоровье».

3) Уроки здоровья.

4) Занятия-путешествия «Путешествие на планету Здоровья».

5) Праздники здоровья.

6) Занятия в форме интервью «Азбука питания» (приложение 1).

7) Анкетирование, тестирование.

В работе наиболее часто использовала такие методы как наблюдение, практическая деятельность, парная и групповая работа, сюжетно-ролевые и дидактические игры, дискуссии, решение ситуационных задач.

Что в себя включает «практическая деятельность» (т.е. деятельность «через руки ребенка»)?

1. Работа в тетради (рисование, наклеивание, работа с раздаточным материалом).
2. Работа с природным материалом.
3. Практическое занятие по переходу улиц и дорог.
4. Дегустация по теме «Ягодная копилка здоровья».

Для работ в парах использовала такие задания:

1. расскажи товарищу, как ты выполняешь советы Доктора Природы;
2. расскажи о цветке, ягоде и т.д.;
3. игры в парах: один читает вопросы, другой – отвечает.

Полюбили мои ученики коллективные игры «Да-нет», «Можно-нельзя». Увлёк ребят урок по теме «Ядовитые растения».

Завершал изучение темы конкурс или выставка рисунков.

Изучая курс «Природа и здоровье», ученики знакомились с различным поведением сказочных персонажей, разбирали и анализировали жизненные ситуации, на примере которых учились отличать поведение, полезное для здоровья.

В результате, у детей воспитывалась ответственность за свои мысли, чувства, поступки, вырабатывались поведенческие навыки здорового образа жизни, причём не только накапливались сведения о здоровье, но и формировались умения применять свои знания в жизни:

- предупреждать простудные заболевания

- правильно вести себя в природе,

- знать лекарственные и ядовитые растения,

- организовывать  свой распорядок дня,

- одеваться в соответствии с погодой.

Дети подводились к мысли, что самое важное в жизни – здоровье,  что именно они ответственны за состояние своего  организма, и никто другой не позаботится о них лучше, чем они сами.

Планируя уроки, я старалась придерживаться трёх направлений: давать учащимся необходимые знания, предусмотренные программой; формировать у них навыки здорового питания; предупреждать отравления, желудочно-кишечные заболевания, другие несчастные случаи, связанные с питанием.

Занятия проходили в различных формах. Наиболее результативными были тематические занятия «Родники здоровья в чашке», «Всякая ли пища полезна?», «В овощах силы велики», «Хлеб — всему голова».

Для того, чтоб детям было интересно, на занятиях появлялись разные персонажи (Поварёнкин, Сковородкин, Доктор Витаминкин, Айболит и др.). Эти персонажи задавали вопросы, давали советы, задания, присылали письма, оценивали знания детей.

В своей работе я наибольшее предпочтение отдавала активным методам обучения: практической деятельности, дидактическим и сюжетно-ролевым играм, обучению группам по методикам «Обучение сверстников», «Мозаика». Почти на каждом занятии использовала дидактические и сюжетно-ролевые игры «Полезно—вредно», «Можно—нельзя », «Правильно—неправильно ».

На одном из уроков  мы начинаем опыт,  потом в течение некоторого времени ведём наблюдение, а затем анализируем полученные результаты.

Такая работа увлекает ребят. Некоторые опыты ребята проводили сами. Так, по теме «Секреты хорошего зрения» ребята, работая в парах, определяли наименьшее расстояние зрения; по теме «Тайны здоровья ног» - проверяли каждый у себя есть ли плоскостопие, по теме «Какого ухода требуют уши?» - чистые или нет.

С основными правилами укрепления  здоровья — постепенность, систематичность, учёт индивидуальных особенностей, ритмичность — ученики знакомятся уже на первых занятиях. Но уточнить и глубже осознать изученное ранее помогает возвращение к этому вопросу на занятиях «Если хочешь быть здоров — закаляйся»,, «Опасные «подарки» солнца», «Твои успехи в укреплении здоровья».

Перед проведением физкультурной паузы стараюсь проветрить класс. В целях профилактики улучшения зрения использую упражнения для глаз.

Для развития мелкой моторики использую гимнастику для рук, коррекционные минутки с мелкими предметами (горох, фасоль, орехи).

Материал для физкультминуток постоянно пополняю, обновляю, варьирую и по содержанию, и по способу подачи.

В течение жизни на здоровье человека воздействуют следующие основные факторы:

1. образ жизни – 50%
2. окружающая среда- 20%
3. наследственность- 20%
4. развитие системы здравоохранения- 10%.

Выраженная в процентах степень воздействия этих факторов на здоровье показывает, что избранный человеком образ жизни может изменить состояние его здоровья на 50%.

Поэтому, работая по курсу «Здоровый образ жизни», мои ученики осознали следующие задачи:

1. необходимость быть здоровым;
2. здоровье — категория невечная, хрупкая, нуждающаяся в постоянной заботе;
3. каждый человек несёт личную ответственность за своё здоровье;
4. каждый человек, независимо от изначального состояния своего здоровья, может сам улучшить его на 50%, избрав рациональный образ жизни.

Правильная организация оздоровительной работы, а именно:

1. строгое соблюдение режима школьных занятий (продолжительность урока, учебного дня, перемен, каникул);
2. правильная организация урока (построение урока с учётом динамики работоспособности и рациональное использование наглядных средств;
3. обязательное выполнение гигиенических требований, предъявляемых к учебным помещениям (световой, звуковой, воздушный режимы, цветовое оформление);
4. использование различных форм внеклассной и внешкольной оздоровительной работы;
5. совместные усилия учителя, родителей, медиков и самих учащихся — всё это позволило изменить негативную динамику на позитивную.

Снизился уровень утомляемости. Результатом работы явилось также отсутствие дорожно-транспортных происшествий, случаев травматизма среди учащихся класса, снижение количества инфекционных и вирусных заболеваний среди детей.

Работая по формированию у учащихся 8 вида навыков здорового образа жизни, я пришла к выводу, что школа может и должна быть местом укрепления здоровья учащихся. А главная цель педагогической деятельности учителя—воспитание мотиваций, которые обеспечат активное и сознательное привлечение каждого ученика к процессу сохранения и укрепления здоровья физического, психического и духовного.