**«Формирование здорового образа жизни у детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях школы – интерната».**

 Ведущий педагог В.А. Сухомлинский справедливо указывал: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От здоровья и жизнерадости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

На современном этапе развития российского общества проблема сохранения и укрепления здоровья, формирования особого отношения к нему как к самостоятельной ценности остаётся весьма значимой. Ценность здоровья в жизни человека выступает как ключевая категория, поскольку здоровье является условием для развития и роста и прежде всего, касается детей с ограниченными возможностями здоровья.

По данным психолого-педагогических и медицинских исследований, в школах - интернатах практически нет здоровых детей. Такие дети, как правило, уже с рождения имеют низкие показатели здоровья.

Но нужно учитывать, что образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

У детей с ОВЗ воспитывающихся в школе – интернате, необходимо закладывать и формулировать осознанную, добровольную мотивацию к получению знаний и сохранению собственного здоровья, а так же воспитывать привычку к здоровому образу жизни. Обязательным условием успешного формирования ЗОЖ является тесный, здоровый, эмоциональный контакт воспитателя и ребенка. Формирование ЗОЖ у детей с УО – сложный и многоаспектный процесс, который охватывает все сферы жизнедеятельности, интегрирует усилия педагогов, медицинских работников и психологов, построенный на знаниях из разных и многолетних приобретений человечества.

Цель этого процесса – личность, которую необходимо научить способности на протяжении жизни сохранять и поддерживать своё здоровье.

В учреждениях интернатного типа этот процесс осуществляется в трех направлениях:

1. Оздоровительная работа, создания благоприятного для здоровья социальной, психологической и социально – гигиенической сферы;
2. Формирование позитивной мотивации, потребности в здоровой жизни;
3. Привитие знаний, умений и навыков, необходимых для сохранения, укрепления, восстановления здоровья.

Под ЗОЖ мы понимаем формы и способы жизнедеятельности воспитанников, которые в максимальной мере сохраняют, восстанавливают и укрепляют их физическое, психическое, духовное и социальное здоровье, обеспечивают адаптацию организма к условиям внешней среды, способствуют достижению внутреннего равновесия.

Показателями многих факторов, которые существуют для характеристики и оценки сформированности здорового образа жизни и наиболее ярко и полноценно проявляются в поведении и поступках детей и подростков являются:

В сфере физического здоровья – физическое развитие соответственно возраста;

Общая трудоспособность;

Двигательная активность;

Закаливание;

Соблюдение рационального труда и отдыха;

Осмысление требований личной гигиены;

Правильное питание.

В сфере психического здоровья – соответствие умственной деятельности календарному возрасту;

Развитие произвольных психических процессов и наличие саморегуляции;

Наличие адекватных положительных эмоций;

Отсутствие вредных привычек.

В сфере духовного здоровья – приоритетные моральные ценности;

Трудолюбие;

Наличие положительного идеала в соответствии с национальными духовными традициями;

Ощущение прекрасного в жизни, природе, искусстве.

В сфере социального здоровья – положительно направленная коммуникативность;

Отзывчивость в отношении к взрослым, сверстникам и младшим;

Ответственность за собственные действия и поступки.

В работе с нашей категории детей, которые уже имеют психический диагноз – педагоги стараются акцентировать внимание на то, что здоровье сочетает в себе духовное и физическое состояние человека.

Хотелось бы уточнить, что умственная отсталость это стойкое нарушение познавательной деятельности, возникающее вследствие органического поражения головного мозга. На вопрос, какое здоровье надо оберегать в первую очередь – духовное или физическое, ведущие специалисты в области медицины отвечают: «Духовное. Наблюдения показывают, что если человек живет в страхе, тревоге, он саморазрушается». Духовное здоровье, есть главная основа, здорового тела. Недостаточно научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Очень важно, чтобы с раннего возраста он учился любви к себе, людям, жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров, будет стремиться к здоровому образу жизни.

В процессе деятельности по формированию здорового образа жизни проводится большая работа, чтобы увлечь, научить и дать знания в соответствии с возрастом детей. Используется множество разнообразных форм и методов работы: беседы, деловые и сюжетно-ролевые игры, игры - путешествия, игры – соревнования, ведение дневников.

Такие большие воспитательные мероприятия, как «Мы за ЗОЖ», « Вредным привычкам - нет», классные часы «Правда о СПИДе», «В здоровом теле здоровый дух» проходят на высоком уровне. Дети относятся к ним со всей серьёзностью, ощущая себя обличителями пагубных пристрастий. Воспитанники глубже чувствуют вред, наносимый употреблением табака и алкоголя, задумываются о своём здоровье.

Все своё время воспитанники находятся в коллективе. От постоянных контактов они устают, не могут справиться со своими эмоциями и управлять своим поведением, а ведь жизнь в положительной эмоциональной атмосфере - это здоровье. Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают адекватно воспринимать действительность и реагировать на неё. Проводимые игры, беседы, занятия (« Зеркало настроений», «Культура здорового образа жизни») учат детей руководить своими эмоциями, помогают обогатить внутренний мир, расширить знания о самом себе и окружающих его людях, происходит развитие эмоциональной сферы.

У многих воспитанников есть проблемы со зрением, осанкой, поэтому должен быть разработан ряд правил и упражнений для профилактики нарушений осанки и зрения. Необходимость выработки хорошей осанки - одна из составляющих здорового образа жизни.

Воспитанники нашей школы посещают секцию «Острый конек», лечебную гимнастику «ЛФК», а также играют в спортивные игры - это волейбол, баскетбол, пионербол, настольный теннис, зимой катаются на лыжах, санках, коньках. Благодаря этому у детей с вырабатывается дисциплинированность, ответственность, внимательность, целеустремленность и многое другое.

В школе - интернате разработаны оздоровительные мероприятия, которые направлены на решение задач для укрепления физического здоровья, на повышение потенциала здоровья - это и закаливающие процедуры, и правильная организация питания.

Внутри школы организуются различные спортивные соревнования и игры, «Зарница», конкурсы плакатов и рисунков « Мы за спорт», а так же спортивно - развлекательные конкурсы, праздники « Нет вредным привычкам». Популярностью среди воспитанников пользуются настольный теннис, прыжки, бег - эстафеты, метание мяча, кроссы. В Дни здоровья устраиваются различные спортивные состязания: бег, прыжки в длину.

Воспитанники школы постоянно принимают участие во всех областных и районных соревнованиях, спартакиадах, результатом этих выступлений являются грамоты, ценные подарки.

Таким образом, в нашей школе ведется интересная и разнообразная работа по формированию здорового образа жизни. Есть много положительных результатов, наблюдается хорошая динамика в плане здоровья.

Воспитывая у детей потребность, ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения, быть в гармонии с собой и людьми у них закладываются прочные основы хорошего здоровья.

Целеустремленная, терпеливая и последовательная работа позволяет решать задачи укрепления здоровья воспитанников, формирования у них устойчивых навыков здорового образа жизни.

Список литературы:

1.Блинова Л.Н.Диагностика и коррекция в образовании детей с задержкой психического развития/ Л. Н. Блинова. - М., 2002.

2. Маляр А.Р.Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии/ А.Р.. Маляр.- М.,2005.