ГБОУ «Алексеевская общеобразовательная школа-интернат»

**Тема:**

«Формирование культуры здорового образа жизни у подростков с ОВЗ в условиях школы-интерната».

**Подготовил:** воспитатель 9а класса

Скрипченко Владимир Николаевич

Алексеевка 2018

Подростковый возраст – это возраст самоутверждения и основной задачей педагога, работающего с подростком, становится – помочь понять, какие ценности главные в жизни. Дети пытаются самоутвердиться, занять свое место в этом мире, в семье, в школе, в классном коллективе и на улице. И от того, как пройдёт этот период взросления у подростка, зависит то, каким человеком станет сегодняшний ребенок.

Именно на данном этапе одним из приоритетных направлений работы педагогов со школьниками является формирование культуры здорового образа жизни. Здоровье в жизни подростка является условием для развития и роста и прежде всего, касается детей с ОВЗ. Такие дети, как правило, уже с рождения имеют низкие показатели здоровья, значительный их процент живёт в неблагополучных семьях, где они не только не получают навыков культуры поведения, но и даже элементарных понятий о ЗОЖ. Поэтому забота об укреплении здоровья детей с ограниченными возможностями, их воспитании, представляется одной из главных педагогических задач школы-интерната.

Формирование культуры здорового образа жизни у подростков с ОВЗ в условиях школы-интерната является комплексной работой всего педагогического коллектива. Прежде всего решается проблема мотивации воспитанников к ведению ЗОЖ за счёт активного включения физических занятий в режим дня: утренняя гигиеническая гимнастика, динамические перемены, [физкультминутки](http://www.uchportal.ru/fizkultminutki), спортивный час на прогулке, подвижные игры, занятия воспитанников в спортивных секциях, спортивные внутри школьные соревнования по таким видам спорта, как футбол, настольный теннис, пионербол, баскетбол. Традиционно проводятся эстафеты, весёлые старты, осенние, весенние кроссы, соревнования по зимним видам спорта.

Мощным источником формирования ЗОЖ детей является физическая культура. Стратегия занятий исходит из того, что удовольствие от двигательной активности перерастает в привычку, а от нее в потребность .

Многие подростки школы-интерната занимаются в секции по футболу. Благодаря этому у детей с ОВЗ вырабатывается дисциплинированность, ответственность, внимательность, целеустремленность.

Воспитанники школы систематически принимают участие в различных соревнованиях и спартакиадах, результатом этих выступлений являются грамоты, ценные подарки.  
В процессе деятельности по формированию здорового образа жизни у подростков с ОВЗ проводится большая работа, чтобы увлечь, научить и дать знания в соответствии с их возрастом.

Важная роль отводится формированию духовного здоровья. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров, будет стремиться к здоровому образу жизни. Интересными и значимыми для подростков являются такие формы и методы работы, как тренинги общения, круглый стол, КТД, экскурсии, занятия-путешествия, занятия-практикумы, интеллектуальные, ролевые и деловые игры. На данных занятиях воспитанники проявляют инициативу, вступают в диалог, дискуссию.

Так, на одном из занятий «Вредные привычки» воспитанникам было рассказано к каким последствиям могут привести вредные привычки. Все ребята приняли участие в брейн-ринге, пропагандирующим ЗОЖ, и, в конце занятия, каждый имел возможность выразить свое отношение к вредным привычкам. Подростки высказывали свои аргументы против вредных привычек.

Вообще, если говорить о вредных привычках, то подростки и юношество представляют собой группу повышенного риска, и поэтому работа по данной теме ведётся в школе в полном объёме. В школе есть стенд на котором дети наглядно могут увидеть, что делают эти «пагубные привычки» с человеком, чем грозит употребление сигарет, алкоголя, наркотиков в данном возрасте. В этом году я хочу пригласить в качестве гостя на внеклассное занятие медработника, который расскажет подросткам о смертельных заболеваниях, связанных с употреблением никотина, алкоголя, психотропных веществ.

В целях формирования навыков здорового и безопасного образа жизни в школе-интернате традиционно проводятся внеклассные занятия по ЗОЖ. На [классных часах](http://www.uchportal.ru/load/90), воспитательских занятиях подростки вспоминают правила дорожного движения, антитеррористической безопасности; алгоритм действий при возникновении пожара, оказание первой помощи при травмах, ожогах и т.д.

С целью получения и закрепления знаний с детьми организуются целевые прогулки и экскурсии по улицам города. В ходе таких занятий-практикумов подростки самостоятельно выбирают наиболее безопасный маршрут, учатся культуре поведения в общественных местах, закрепляют правила пожарной безопасности.

Одной из важнейших составляющих ЗОЖ является [рациональное питание](http://www.uchportal.ru/load/75-1-0-10410). Правильное питание обеспечивает нормальный рост, развитие детей, способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и создает условия для активной адаптации к окружающей среде. Задача педагога в школе-интернате – сформировать правильную модель пищевого поведения подростков с ОВЗ. В своей группе, в целях пропаганды основ правильного питания среди обучающихся, я запланировал следующие мероприятия: викторина «Здоровое питание – залог здоровья, беседа «Овощи и фрукты-витаминные продукты»; познавательные занятия «Питание-основа жизни», «Красиво! Вкусно! Полезно!»; занятие-практикум «Срок годности продукта и моё здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!».

Особое внимание по формированию культуры ЗОЖ у подростков уделяется развитию практических умений и навыков соблюдения правил личной гигиены. Основная задача педагога - выработать и закрепить у подростков в период их обучения в школе – интернате целесообразные для их возраста гигиенические навыки и привычки. С подростками проводятся такие занятия: «Полезные привычки»; часы общения: «Гигиена. Профилактика инфекционных заболеваний», «Гигиена полости рта», «Предупреждён-значит защищён», «Осанка-красивая спина» и др. На данном этапе большая роль отводится именно практическим занятиям.

С подростками в школе-интернате систематически проводятся занятия по теме «Соблюдай режим дня». Такие мероприятия как «От чего зависит твоё здоровье», «Режим дня и важность его соблюдения», «Как развивать способности», «Если хочешь быть здоров-закаляйся» и др. способствуют пониманию воспитанниками того, какой важнейшей составляющей для здоровья является правильный распорядок дня.

Каждый подросток должен иметь представление о своём организме. Поэтому в свой воспитательный план я включил такие мероприятия как, познавательное занятие «Органы человека и их значение», беседы-практикумы «Как мы двигаемся», «Органы дыхания», «Мои глаза» и др.

В школе-интернате проводятся встречи с представителями различных структур. Ребята являются активными участниками таких занятий. Полученные памятки о правильном питании, о ПДД, по пожарной безопасности помогают детям закрепить основные знания по данным вопросам, сделать правильный выбор в жизненной ситуации.  
Анализируя всё выше сказанное, хочу отметить заинтересованность большей части подростков в применении знаний о сохранении здоровья.