**РГКУ «Государственный республиканский детский дом для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.**

***Доклад:***

***« Привитие здорового образа жизни у воспитанников детского дома»***

**Воспитатель: Исраилова Г.А.**

**2021г.**

За последние 100 лет человечество достигло невиданных успехов во многих областях науки и сферах производства материальных благ. Всё что создано – это результат деятельности человека, его таланта и интеллекта. Труд не только преобразует окружающую среду, но и самого человека. Однако благополучие любого общества и каждого человека определяется не только материальными благами, а состоянием здоровья. Здоровье человека зависит от существующих в обществе систем ценностей, определяющих смысл жизни. Здоровье является личной и общественной ценностью.

В век технического прогресса человечество столкнулось с рядом глобальных проблем, обусловленных изменениями ритма и образа жизни современного человека, разрушением гармонической связи человека с природой, нарастанием экологической загрязнённости, изменением характера питания. Современные условия накладывают серьезный отпечаток на здоровье человека, особенно это сказывается в детском и подростковом возрасте. Увеличилось количество детей с нарушением физического развития, хронических заболеваний. Все эти факторы вызывают острую необходимость в формировании навыков здорового образа жизни.

В понятии «здоровый образ жизни» входят такие компоненты, как физическая активность, рациональное и здоровое питание, отказ от вредных привычек, создание, укрепление, сохранение психологического климата, соблюдение личной гигиены. Понятие « здоровый образ жизни» рассматривают, как глобальную социальную проблему составную жизнь современного общества. Здоровый образ жизни – это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующей сохранению здоровья, приспособлению организма к условиям окружающей среды, высокому уровню работоспособности и учебной деятельности.

Понятие здоровый образ жизни позволяет выявить ценностные ориентации людей, причины поведения, стиля жизнедеятельности. В определении понятия «здоровый образ жизни» необходимо учитывать наследственность, функциональные способности организма и стиля жизни. Стиль здорового образа жизни обусловлен личностными особенностями возможностями и склонностями человека. Он предполагает активную по сохранению и укреплениюсобственного здоровья.

Здоровый образ жизни – это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно – бытовой, досуговой.

В немалом количестве болезней виновата не природа, не окружающая среда, а только сам человек, который является частью этой природы и этого общества. Чаще всего особенно в зрелом возрасте человек заболевает от малой подвижности и несоблюдения режима питания. Медицина может лечить неплохо многие болезни, но не может сделать человека абсолютно здоровым.

Потребность в здоровом образе жизни – это глобальная побудительная направляющая и регулирующая сила поведение личности. Она имеет широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках, общении, контактах, проведении свободного времени в кругу друзей, играх, развлечениях, отдыхе. Формирование в здоровом образе жизни начинается в детстве, а в школьные и студенческие годы актуальность в формировании здорового образа жизни позволяетреализовываться в повседневной жизни.

В современной педагогической науке огромный опыт в исследовании проблем формирования здорового образа жизни , построенных на разнообразных подходах. Можно выделить 2 основных подхода к процессу формирования здорового образа жизни детей.Это:

* организация здоровой жизнедеятельности отдельных групп педагогическими средствами
* организация здорового поведения, формирование гигиенических привычек.

Значительное место среди теорий занимают теории, нацеленные на построение целостности систем. Выделяются формы сохранения и укрепления здоровья детей – это консультации, беседы, инструктажи, тренинги, семинары - практикумы, дни открытых дверей, конференции и.т.д.

Наиболее продуктивными методами в процессе сохранения здоровья являются методы:

* воздействие на эмоциональную сферу ребёнка;
* пробуждение стратегического и критического мышления;
* результативность культурных и образовательных процессов

Важнейшим аспектом деятельности педагогических учреждения является организация свободного времени. Для оказания помощи в организации досуга необходима своеобразная яркая реклама кружков, клубов, секций, чтобы дети могли выбрать занятия по душе. И нам педагогам важно знать интересы склонности и увлечения детей, чтобы помочь организовать содержательный досуг. У детей важно выработать и сформулировать культуру здорового образа жизни. Как и отмечалось выше, основными формами организации воспитательной работы с детьми являются беседы, занятия.

 Они просвещают, ориентируют, направляют и формируют навыки ребят. Но в целом, работа ведётся незримо и ежедневно, как у всех, потому что воспитательный процесс невозможно уложить во временные рамки. Воспитание может проходить и как реакция на ситуацию, совет, разговор за жизнь.

Проводим беседы о важности занятия в спортивных секциях, в тренажерном зале, многие играют в футбол на площадке, в теннис в спорт зале.

Мотивируем, убеждаем в необходимости участия в культурно – массовых и спортивных праздниках в школе и детском доме. Также мотивируем ребят проведёнными беседами и занятиями: «О вреде курения»; « О вреде сквернословия», « Как бросить курить», «О вреде алкоголя» и последующие обсуждения, беседы с использованием материалов и пособий для ребят.

Здоровье - правильная, нормальная деятельность организма, которая обеспечивает приспособление человека к меняющимся условиям внутренней и внешней среды. 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.

Анализ условий воспитанников детского дома до поступления в детский дом показывают, что в большинстве случаев дети воспитывались в неблагополучных семьях, условия которых создали угрозу для их жизни и здоровья. Жизненный опыт, который дети получают в таких семьях, приводит к раннему пристрастию к курению, алкоголю и пробе наркотиков, со всеми вытекающими последствиями. Неблагополучные социальные условия наряду с плохой наследственностью, вызывают нарушения физического развития, психоэмоциональную неустойчивость, хронические заболевания. Зачастую педагогические приёмы уже не срабатывают, а вредные привычки остаются с ребёнком навсегда. Поэтому работа в формировании навыков здорового образа жизни актуальна в детском доме. Не надо забывать, что по своему физическому и психическому развитию дети, воспитывающие в детском доме отличаются от своих домашних сверстников. Ввиду ограниченного круга общения, у воспитанников детского дома формируется неадекватность поведения, которые выражаются в постоянных конфликтах с окружающими, неприятий замечаний и запретов. Поэтому важным направлением деятельности по восстановления здоровья воспитанников является работа по формированию навыков здорового образа жизни у воспитанников. Педагогами детского дома применяются различные формы работы с детьми; беседы в кругу семьи, о вреде алкоголя и табакокурения, а также о пагубном влиянии на детский организм наркотиков.

 Регулярно проводятся конкурсы рисунков и плакатов, различные спортивные соревнования (футбол, волейбол, шашки и шахматы),занятия в кружках домоводства и физкультуры. Педагоги детского дома проводят различные мероприятия; весёлые старты, дни здоровья, игры, конкурсы на формирование навыков здорового образа жизни у детей.Проводятся индивидуальные групповые беседы по здравоведению.

В летний период дети поправляют своё здоровье в лагерях в Теберде, Домбае и в Архызе. Также наши дети по состоянию здоровья живут и учатся в школах интернатах в г. Кисловодск и других городах.

В рамках программы по здоровому образу жизни наши воспитанники посещают п. Архыз, где катаются на канатной дороге, лыжах, общаются с интересными людьми. Также дети посещают спортивные лекции, участвуют в соревнованиях различного уровня. Забота о здоровье, является важнейшим трудом педагога. От бодрости и жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. В детском доме воспитанники заботятся не только о физическом здоровье детей, но и психологическом. Проводятся мероприятия нравственно – эстетической и патриотической направленности, включая тематические экскурсии, на выставки, музеи, мемориалы, памятники. Ребята принимают участия в городских и республиканских конкурсах рисунок, поделок, стихов.

Данные мероприятия способствуют укреплению психического здоровья, повышают самооценку ребят. Для детей детского дома важно развить в себе чувство самоуважения сознание того что все жизненные задачи они в состоянии решить.

Благодаря проводимым мероприятиям по охране здоровья в детском доме удалось снизить процент простудных заболеваний, ребята повысили свой уровень, учатся ценить и сохранять своё здоровье. Данные утверждения подкреплены результатами ежегодно проводимой медицинской диспансеризации воспитанников детского дома.

Обобщая всё сказанное, хочу подчеркнуть, что педагоги детского дома отдают себе отчёт в том, что счастливый ребёнок – это, прежде всего, здоровый ребёнок. И сделав выбор в пользу здорового образа жизни, наши воспитанники будут успешны и благополучны.