ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ИНТЕРНАТНОГО ТИПА

**ГКУСО РО «Таганрогский центр помощи детям № 3», город Таганрог**

 Основой активной творческой жизни и благополучия человека во все времена считалось здоровье. Показателем благополучия общества и государства является ̶ состояние здоровья подрастающего поколения. Общеизвестно, что здоровье ребенка на 20% зависит от наследственных факторов, на 20% – от окружающей природы, на 7–10% – от уровня здравоохранения и на 50% – от образа жизни человека.

 В связи с этим, проблема сохранения здоровья и воспитания культуры здорового образа жизни у детей является чрезвычайно актуальной.

 Здоровье человека – это очень сложный феномен общечеловеческого и индивидуального бытия. Сегодня нет сомнений, что оно комплексно, ибо зависит от взаимодействия множества сложных факторов физического и психического, социального и индивидуального порядка, а нередко и философского свойства.

Здоровье определяется как нормальное состояние организма, при котором правильно действуют все его органы. С развитием общества и различных наук это понятие наполнялось новым содержанием, а определение «здоровый» стали соотносить с образом жизни человека, его духовным развитием и психическим состоянием.

 Новое определение было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни».

 В достижения цели «гармонично здоровый ребенок» важна забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии. Наряду с поставленными задачами воспитания, физическое развитие играет важнейшую роль в сохранении и укреплении здоровья ребенка с ограниченными возможностями здоровья в школьном возрасте. В идеале то, что называется здоровым образом жизни, закладывается с детства. Однако, выработать привычки, которые позволят долгие годы хорошо себя чувствовать, быть сильным и выносливым, не поздно никогда. Нельзя улучшить свою наследственность и повлиять на уровень здравоохранения, нельзя значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек ведет, зависит только от него. Роль воспитателя, состоит в организации процесса физического воспитания, сберегающего здоровье ребенка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

 В учреждениях интернатного типа мотивация воспитанников с ограниченными возможностями здоровья к обучению, безусловно, снижена из-за состояния здоровья. Не всегда педагог получает ожидаемую отдачу, положительную динамику результатов обучения и воспитания. Но от этого каждодневная и кропотливая работа, порой незаметная для окружающих, не становится менее значимой, чем работа со здоровыми, мотивированными детьми.

 Наблюдения и практический опыт показывают, что дети с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей являются главным условием подготовки его к жизни. У большинства детей с ограниченными возможностями здоровья отмечается недостаточный уровень познавательной активности, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности.

 Эта потребность проявляется в единстве с потребностью получать удовольствие, наслаждение от участия в двигательной деятельности, сопереживать в процессе взаимодействия и общения, самоутверждаться. На интересе детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

 Обращаясь к трудам выдающегося советского педагога – А.С. Макаренко, можно выделить ряд обязательных требований к правильному режиму дня:

1. Целесообразность: коллектив должен понимать, для чего это нужно (например – чистота).

2. Точность: не должно допускаться исключений.

3. Общность: режим должен быть для всех обязателен.

4. Определенность: каждый отвечает за определенное дело.

 Важным фактором для воспитания здорового образа жизни у воспитанников является организация досуговой деятельности воспитанников. Самое страшное – «ничего неделание». Если вся жизнь у воспитанника насыщена трудом (умственным и физическим) и организованным отдыхом на свежем воздухе, то он всегда будет здоров и полон энергии и сил.

 Здоровый образ жизни необходимо воспитывать у ребенка с раннего детства: укрепляя его здоровье, формируя правильный режим дня, а так же включая воспитанника в спортивную, умственную и трудовую деятельность, необходимую для его адаптации и успешной социализации в обществе.

Литература:

1. Криворучко Т.С. Динамика показателей функционального состояния организма учащихся с 1 по 8 класс. // В кн.: Актуальные вопросы гигиены обучения и воспитания.

2. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева

3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.

4. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика//Образование в современной школе.-2005.