**Здоровье формирующие элементы, используемые в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья**.

Воспитание детей с ОВЗ бережному отношению к своему здо­ровью- актуальная задача нашего образовательного учреждения. Воспитательный процесс в школе-интернате нацелен на формирование у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоро­вья, на расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Цели нашей работы крепко увязаны с тем, чтобы научить детей быть здоровыми душой и телом, стре­миться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия; с тем, чтобы способствовать формированию у ребят мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспи­тания; обеспечение физического и психического саморазвития.

Тематическое планирование внеклассных заня­тий, рабочие программы составлены с учетом возрастных и психофизических особенностей воспитанников.

Большая часть мероприятий разработана в форме праздников, КВН, театрали­зованных постановок.

В своей работе воспитатель ориентируется не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации ус­военных знаний и представлений в поведении.

Педагог учитывает, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психоло­гически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоро­вительную деятельность, формировать свое здоровье.

Методика работы с «особенными» детьми строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делает­ся акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий стараемся наполнять сказочными и игро­выми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику ограниченных возможностей здоровья: ребенку проще общаться доктором Пилюлькиным или рассказать, показать Незнайке то, чего он не знает.

Занятия о пище, питании проводим в столовой, в комнате по социальной адаптации воспитанников. Здесь изучаются правила хорошего тона, формируется положительный настрой, теория закрепляется практи­кой: закрепляются здоровые принципы питания - тщательное пережевывание, разумное отноше­ние к приему жидкости, в том числе воды, хранение продуктов в холодильнике согласно нормам и срокам годности, тепловая обработка продуктов, мытьё посуды, наведение порядка и поддержка чистоты в адаптационной комнате.

Мы не выставляем отметки. На поставленный вопрос ребенок может дать любой ответ. Для того чтобы дети без страха включались в обсуждение разных вопросов, не реагируем отрицательно на их ответы-взрослые всегда доброжелательны. Доброжелательность является первейшим условием создания ситуации успеха. Расположение окружения, улыбки, дружеские подбадривания, ожидание исполнения и интерес к будущему результату - всё это снимает психологическую зажатость, уменьшает страх перед неудачей, инициирует активность ребёнка. Cнятие страха необходимо для каждого ребенка, жаждущего успеха и пугающегося неудачи. Поэтому педагог непременно говорит что-то подобное: «Это совсем не трудно. …. Если даже не получится, ничего страшного, мы поищем другой способ…» или же «Мы же рядом, мы все готовы помочь». Выслушивая ответы, не показываем свое неприятие к позиции ребенка даже мимикой, взглядом. Ребенок вправе ответить так, как он считает нужным, как понимает, чувствует и видит. Воспитатель проявляет терпение и ува­жение к самым неожиданным ответам. Это создаёт спокойный психологический фон, даёт возможность ребёнку комфортно общаться со взрослыми и друг с другом.

Среди многих факторов, которые могут влиять на здо­ровье воспитанников в режиме школы - интернате, по интенсивности воздействия на первом месте оказывается двигательная активность.

 Как правило, лишь третья часть этих школьников привлечена к внеурочным формам занятий спортом, а большая часть посещает только уроки физкульту­ры, которые компенсируют, по данным физиологов, при­мерно 1/5 двигательной потребности ребят.

Исследования, анализ работы свидетельствуют о том, что правильно организованная здоровье формирующая направленность воспитательного процесса является не только средством отдыха и укреп­ления здоровья детей, но и способствует повышению качества учебного труда.

В режиме школы-интерната ежедневно отведе­но занятиям на воздухе. Они проводятся в трех основных формах: спортивный час, прогулка и общественно полез­ный труд детей на свежем воздухе

Особое место в нашей внеурочной работе с детьми с ОВЗ в режиме дня отводится физкультурным занятиям, условно назван­ным - спортивным часом. Воспитатель проводит его еже­дневно, преимущественно на свежем воздухе, за счет од­ной прогулки.

Спортивный час не повторяет содержание и методику уроков физкультуры. Его цель — повышать общую физи­ческую подготовку ребят, снимать уста­лость от малоподвижной деятельности на уроках, вызы­вать у каждого из детей устойчивый интерес к какому- либо виду спорта, давать навыки закаливания, ежеднев­ных оздоровительных физических упражнений для заня­тий дома. Сложилась следующая структура спортивного часа:

1.Начало занятия с медленного бега, чередующегося ходьбой (3—5 мин).

2.Общеразвивающие упражнения из комплекса утренней оздоровительной гимнастики (6-8 упражнений, 4-5мин).

3.Упражнения или комплекс движений, которые реко­мендовал учитель физической культуры.

4.Упражнения для развития выносливости: прыжки через скакалку поочередно на правой и левой ногах, на двух ногах вместе (относительно своих возможностей).

5.Эстафета с элементами полосы препятствий, бег с ускорением.

6.Подвижные игры: программные, т. е. те, которое изучаются на уроках физкультуры («Гуси - лебеди», «День и ночь», «Третий лишний», «Знамя», «Выбивала», «Десятка» с мячом или со скакалкой и др.), и по выбору ребят. Главное условие — все дети должны быть включены в активное движение. Консультантами воспитателя по подготовке спортивных часов являются учитель физкультуры и школьный врач.

 Прогулка-это не пауза в учебно-воспитательном процессе, это педагогически организованная форма активного отдыха детей.

Она решает задачи восстановле­ния умственной работоспособности, а также расширения кругозора детей, развития их познавательных интересов, воспитания нравственных взаимоотношений, дисциплины в коллективе.

Оздорови­тельная задача прогулки является ведущей, определяю­щей, но она реализуется всегда в сочетании с разнообраз­ными проявлениями познавательной, художественной, об­щественно-политической деятельности школьников не толь­ко в подвижных и спортивных, но и в сюжетно-ролевых играх, в общении детей, в их творчестве.

Важно заметить, что прогулка — это занятие на воз­духе, т. е. за пределами школьного помещения, а значит — в тесном общении с природой, с людьми на улицах, друг с другом и воспитателем, в иной, более естественной об­становке. Именно на прогулке создается уникальная по своим воспитательным возможностям ситуация реальной связи личности ребенка с жизнью в различных ее прояв­лениях. В этом, на наш взгляд, и состоит главный воспи­тательный смысл прогулки.

Прогулка независимо от ее вида имеет определенную методическую логику.

I. Oрганизационный момент. Oн включает: одевание детей (воспитатель должен проследить, чтобы дети оде­лись по сезону и в соответствии с деятельностью на про­гулке), инструктаж о времени и цели прогулки, о прави­лах поведения, о распределении конкретных поручений. Такую вступительную беседу-инструктаж лучше прово­дить во дворе школы на постоянном месте сбора группы.

II.Движение по намеченному маршруту и выполнение предусмотренных заданий, организованное наблюдение, бе­седа воспитателя по теме прогулки, самостоятельная дея­тельность воспитанников.

III. Краткое подведение итогов прогулки на постоянном месте cбора.

IV. Возвращение в школу. Переодевание детей, гигиени­ческие процедуры.

Если цель и содержание прогулки, как и спортивного часа, требуют организа­ции игр, воспитатель исполь­зует типовую спортивную площадку школы и необходимый инвентарь: футбольные и волейбольные мячи, скакал­ки, кегли, городки, ракетки с воланами для бадминтона, в зимнее время лыжи, ледянки. Вообще за основу типологии прогулок, на наш взгляд, нужно взять ту ведущую деятельность, с помощью которой на данной прогулке решаются основные оздоровительные воспитательные, образовательные и развивающие задачи

Прогулка-наблюдение. Еe основное содержание чаще всего связано с целенаправленными наблюдениями воспитанников за сезонными изменениями в природе, особенностями растительного и животного мира. Место ее проведения - ближайший сквер, парк, зеленая зона недалеко от школы.

Уже по дороге воспитатель просит детей обратить внимание на то, какие деревья и кустарники растут вдоль тропинки, встречаются по пути, какие птицы зимуют в городе. Эта прогулка может включать элементы игры, например конкурс «Кто самый наблюдательный?». Или конкурс усложняется заданием: «Кто лучше расскажет о деревьях и кустарниках?»

Во время этой прогулки может быть организовано наблюдение не только за явлениями природы, но и за трудом людей. Профориентация полагает воспитание у наших ребят умения видеть особенности той или иной профессии, понимать общественную пользу и красоту. «Что является главным в труде водителя автобуса, работника коммунальной службы, что интересного: в работе продавца, сотрудника ГБДД?»

Прогулка - практикум. Такие прогулки используются для отработки, закрепления жизненно необходимых навыков, например, следования определенным правилам культуры поведения, правилам уличного движения и др.

Во время прогулки воспитатель создает специальную педагогическую ситуацию, в которой школьники должны действовать в соответствии с правилами, организует конт­роль, анализирует и оценивает действия детей. Например, они учатся переходить дорогу с оживленным движением транспорта, определяют самую удобную дорогу к школе.

Прогулка с заданием. Содержание этой прогулки оп­ределяется задачами общественной жизни, делами группы. Ребята получают зада­ние и реализуют его в виде «Игры- путешествие». Выполнение иногда занимает две-три прогул­ки. Деятельность в ходе таких про­гулок станет основой подготовки к тема­тическому внеклассному занятию, школьному празднику. При­мерные варианты путевок-заданий могут быть следующи­ми: «Улицы, переулки, площади вокруг нашей школы. По­чему они так названы?»;«До­стопримечательности в районе нашей школы (историче­ские, культурные, производственные). Узнать и подгото­вить о них рассказы»; «Узнать, как изменился наш район города. Сделать фотографии».

Экскурсия. Ее назначение — познакомить воспитанников с историей своего края (района, города, се­ла), достижениями людей города, района в труде, искусстве, науке, расширить их представления о видах производи­тельного труда взрослых. Такие задачи решат, например, экскурсии к районной Доске почета, к мемориальной до­ске или памятнику, посвященному выдающемуся событию, героическому подвигу, на территорию автохозяйства, настройку и т. д. К проведению экскурсий привлекаем экскурсоводов краеведческого музея, родителей.

Творческая прогулка. Определяющая задача этого ви­да прогулок — вызвать у детей эмоциональный подъем и организовать их творческую деятельность. Наибольшая творческая активность ребят с ОВЗ возникает в общении с природой, при наблюдении ее явлений, а так­же во время чтения стихов воспитателем:

«Утром мы во двор идём-

Листья сыплются дождём,

Под ногами шелестят

И летят…летят…летят…

Пролетают паутинки

С паучками в серединке,

И высоко от земли

Пролетают журавли.

Всё летит!Должно быть это

Улетает наше лето.

(Трутнева Е.)

Во время такой прогулки дети могут сделать фото на телефон, мастерить поделки из природного материала, составлять композиции из шишек и сухих веток, букеты из осен­них листьев, лепить из снега забавные скульптуры. Обще­ние с природой может вылиться в коллективное сочинение сказки, конкурс, на лучшее описание выполненной компо­зиции. По итогам такой прогулки целесообразно провести в классе выставку осенних букетов, конкурс на лучший рисунок, поделку или даже «Праздник творчества».

Развлечения на воздухе. Это возможность повесе­литься, позабавиться, попеть, пошутить. Во время такой прогулки организовываются подвижные игры детей, веселые состя­зания, ритмические музыкальные игры, хороводы. Разга­дывание занимательных задач, шарад, показ фокусов во время дождя под навесом на игровой площадке — тоже развлечение.

Одним из современных видов укрепления здоровья используем фитнес-прогулки. (Идем на цыпочках от пенька до куста сирени или вытянув руки вперёд и т. д.). **Главное отличие от фитнеса** для взрослых – игровая и непринужденная форма занятий. Так, в **отличие от спорта и физкультуры,** в**детском фитнесе**нет акцента на достижениях, соревновательном начале и выполнении нормативов. Нет задачи сделать из ребенка победителя-чемпиона, поэтому исключены моменты выполнять упражнения через «не хочу и не могу». Эта форма проведения здоровье формирующих занятий полезна при гиперактивных состояниях нервной системы; при слабом иммунитете; при наличии определенных заболеваний (нарушения осанки, деформация мышц стопы,ИМТ*)* и др.

Занятия в рамках **детского фитнеса** положительным образом сказываются на физическом и эмоциональном развитии ребенка. Пользу таких занятий невозможно переоценить, ведь подобная регулярная активность помогает: улучшить функционирование дыхательной, кровеносной и нервной систем; сформировать правильную работу опорно-двигательного аппарата; получить удовольствие и выплеснуть энергию благодаря непринужденной и веселой форме занятий, развивать и совершенствовать двигательные навыки, ловкость, быстроту реакции, гибкость, скорость восприятия и координацию.

Еще один здоровье формирующих факторов это - общественно полезный труд на воздухе. Его не следует смешивать с прогулками, тем более со спортивным часом. Бесспорно, физический труд — одно из лучших средств борьбы с гиподинамией. Его двигательное содержание очень многообразно и, самое главное, вклю­чает естественные движения.

Организуя труд детей с ОВЗ на воздухе, надо помнить не только о его оздоровительном значении, но и в большей степени о нравственном влиянии на личность ребенка. Гуляя по парку, играя, прыгая и развлекаясь, дети объективно поставлены в ситуацию действий для се­бя. Труд, правильно организованный, несет ярко выражен­ную общественную значимость. Подмести школьный двор, собрать мусор, вскопать клумбу, очистить дорожку от снега, построить снежную горку для малышей из дошкольной группы и т. п.- эти типичные трудовые задания для наших ребят должны ими осознаваться, го­воря словами А. С. Макаренко, не как «труд — работа», а как «труд — забота».

 К здоровьеформирующему воспитанию пытаемся привлечь и родителей, но и за того, большая часть мам и пап живут далеко наше общение сводится к проведению родительских собраний: «Режим дня в жизни школьника», «Телевизор в жизни семьи», «Значение эмоций для формирования положительного взаимодействия ребенка с окружающим миром»,«Родителям о внимании и внимательности», «Праздники и будни в нашей семье».

 Невозможно воспитать ребенка словами, без личного примера. Только личный пример порождает в детях искреннюю заинтересо­ванность. Нельзя говорить о добре, добрых поступках, словах и в то же время быть сердитым, раздраженным, позволять себе резкие высказывания в общении с детьми и своим окружением.

Таким образом, формирование здоровье сберегающей воспитательной среды позволяет своевременно и эффективно сохранить, и укрепить физическое и психическое здоровье подрастающего поколения. Грамотная организация и реализация педагогом здоровье сберегающих условий способна значительно уменьшить влияние здоровьеразрушающих, стрессообразующих факторов, избежать усталости и перегрузки.

 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. - Екатеринбург, 1993 г.
2. Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. - М.: Вентана-Граф, 2003 г.
3. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М.: ИВФ РАО, 2002. – 181с.
4. 3.Величковский Б. Т., Кирпичев В. И., Суравегина И. Т. Здоровье человека и окружающая среда. — М.: 1997 г.
5. Зиттлер П. Основы здоровой жизни. - М.: «Польза», 2013 г.
6. М.Г. Колесникова. Здоровьесберегающая деятельность учителя // Естествознание в школе. №5, 2005. С.50-56
7. Колесникова М.Г. Изучение уровня валеологической готовности учащихся и педагогов // Валеология. №3. 2003. С.25-28.
8. Колесникова М.Г. Валеологический анализ школьных уроков // Валеология. №3. 2003. С.45-53. 7. Кушнир А.М.
9. Рогов Б.Настольная книга психолога.2009 г.
10. Щербо И.Н. Управление системой коррекционно-развивающего образования в школе / И.Н. Щербо; Отв. ред. М.А. Ушакова. – М.: Сентябрь, 2003.– 157 с.
11. Энциклопедический словарь по педагогике и психологии.