

Система работы по формированию культуры ЗОЖ у детей с ОВЗ (из опыта работы воспитателя)

Азарян Гаяне Айказовна
воспитатель
СПб ГКУЗ "ПНДР № 8"

Актуальность: работу веду по данной теме опираясь и исходя из общего плана воспитательной работы дома ребенка, одна из основных задач которой является внедрение здоровьесберегающих технологий, профилактика негативных явлений в детской среде такие как: алкоголизм, наркомания, безнадзорность.

Большинство детей к нам попадают из неблагополучных семей, из сложных жизненных обстоятельств, где на своем опыте видели и знают негативные последствия асоциальных явлений. Также ни для кого не секрет, что выпускники школ-интернатов, попадая во взрослый мир, легко поддаются пагубным привычкам, алкоголизму, бродяжничеству. Они, в силу своего имеющегося диагноза, эмоциональной неустойчивости, могут найти в этом утешение или выход из ситуации, решение какой-либо проблемы.

От того как мы научим их заботиться о своем здоровье, каким образом будем формировать и укреплять потребность к здоровому образу жизни, зависит их дальнейшая адаптация и социализация.

Цель работы:

Изучение и внедрение педагогических методов и приемов обучения основ формирования ЗОЖ.

Задачи:

1. Изучить теоретические основы формирования ЗОЖ.
2. Разработать программу, направленную на формирование ЗОЖ.
3. Дать оценку эффективности программы, направленной на формирование здорового образа жизни воспитанников.
4. Формирование навыков ответственного, бережного отношения к своему здоровью.
5. Профилактика и преодоление вредных привычек у детей.

Пояснительная записка.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми, которых является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Здоровье - одна из важных составляющих целостного развития человека, характеризующая его жизнеспособность в единстве телесных и психических характеристик. Жизнеспособность формируется в процессе воспитания, следовательно, охрана и укрепление здоровья школьников, а именно детей с ограниченными возможностями здоровья есть актуальная педагогическая задача.

Сейчас как никогда важно помнить о влиянии школы на здоровье учащихся, о ее возможностях организовать качественное развитие, воспитание и обучение детей без ущерба для их здоровья. Грамотное решение этой задачи на всех уровнях - от программно-нормативного до проведения отдельного внеклассного мероприятия, от отношений в классе и его связей с внешним миром до управления образовательным учреждением. Ведь именно в пространстве дома ребенка формируются основы физического, психического и социального здоровья детей. В связи с этим в последнее время наблюдается усиленное внимание к проблемам создания здоровьесберегающей среды, проектированию здоровьесберегающего пространства и собственно формированию культуры здоровья у детей.

Большинство детей, поступающих в дом ребенка, обладают целым "букетом" различных заболеваний - это нервно-психические расстройства, нарушение моторики и координации движения, снижение остроты слуха и зрения, сколиоз, кариес и т.д. Психологи и практики отмечают нарушение эмоционального и личностного развития учащихся, возрастающую агрессивность и жестокость во взаимоотношениях с окружающими их людьми. Эти негативные явления взаимосвязаны и

взаимообусловлены множеством экономических и социальных причин, а также образом жизни. Значительный процент детей с ограниченным интеллектом живут в неблагополучных семьях, где не получают не только полноценного питания, навыков культуры поведения, но даже элементарных понятий о здоровом образе жизни. Поэтому забота о здоровье детей с ограниченными возможностями представляется весьма актуальной педагогической задачей.

Поэтому одной из приоритетных задач воспитательной работы является сохранение и укрепление здоровья детей. И мотивация школьников к здоровому образу жизни, к культивированию в себе общей культуры здоровья играет здесь очень большую роль.

Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни. Здоровый образ жизни детей с ограниченными возможностями здоровья обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей каждого, способствует их социализации и является необходимым условием воспитания всесторонне развитой личности.

Программа является комплексной, в ней особое внимание уделено медико-биологическим, психологическим, экологическим и социальным аспектам физического и нравственного здоровья детей. Новизна программы в том, что организация образовательной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья строится на основе структурированных занятий. Такой подход позволяет поддерживать физическую и умственную работоспособность обучающихся на оптимальном уровне в течение всей рабочей недели, не вызывая утомления, что, в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья.

Программа направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни. Она разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья. Путем реализации программы раскрываются возможности в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в воспитании уверенно противостоять вредным привычкам, в формировании культуры здоровья

Цель и задачи программы:

Цель:

Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи:

- дать детям общее представление о здоровье, как о ценности;
- способствовать усвоению правил соблюдения режима дня, правильного питания, санитарно-гигиенических норм, двигательной активности;
- формировать негативное отношение к пагубным привычкам как курение, употребление алкоголя, наркотических веществ.

Программа включает четыре основных направления:

1. Основы знаний о здоровом образе жизни
2. Культура здоровья.
3. Профилактика вредных привычек.
4. Подвижные и развивающие игры

Первое направление "Основы знаний о здоровом образе жизни" Здоровый образ жизни - рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Образ жизни, который способствует общественному и индивидуальному здоровью, является основой профилактики, охраны и укрепления здоровья народа.

Это направление решает следующие задачи:

- закреплять знания о здоровом образе жизни
- развивать у детей потребность в новых знаниях, умение переносить их в социальную среду
- формировать активность и инициативность детей
- воспитывать интерес к здоровому образу жизни
- сформировать понятие о здоровье и здоровом образе жизни людей.
- вырабатывать потребность в поддержании собственного здоровья воспитывать стремление к здоровому образу жизни

Второе направление "Воспитание культуры здоровья"

Воспитание культуры здоровья - создание педагогических условий, обеспечивающих развитие личности школьника как субъекта оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья, а также знаниями, умениями и навыками обоснованного ведения здорового образа жизни.

Это направление решает следующие задачи:

- сформировать умение содержать свое тело в чистоте
- расширять знания о средствах гигиены
- воспитывать умение управлять своими физическими возможностями, чувствами и эмоциями согласно нормам морали и этикета.
- воспитание потребностей к здоровому образу жизни, культуре интеллектуальной (способность управлять своими мыслями и контролировать их); в умении вести здоровый образ жизни и относиться к здоровью как к ценности процесса воспитания/

Третье направление "Профилактика вредных привычек".

Вредная привычка - закрепленный в личности способ поведения, по отношению к самой личности. Качество жизни зависит не только от соблюдения правил здорового образа жизни, но и от тех привычек, которые возникли у человека в том или ином возрасте. Направление оказывает профилактическое воздействие на ряд вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Это направление решает следующие задачи:

- создать условия для формирования и развития социально-адаптированной личности, способной противостоять жизненным трудностям, негативным факторам жизни;
- научить детей оценивать последствия своих действий;
- показать разрушающее влияние отравляющих веществ на организм человека;
- пропаганда здорового жизненного стиля;
- предотвращение начала вредных привычек у детей, формирование у них личностного иммунитета к соблазну;
- формирование сознательного отношения к своему физическому здоровью;
- профилактика и предупреждение вредных привычек среди детей;

Четвёртое направление " Подвижные и развивающие игры"

Игра - естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка - неумной потребности его в жизнерадостных движениях. Преимущество подвижных и развивающих игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Это направление решает следующие задачи:

- формировать самостоятельность;
- повышать спортивное мастерство;
- воспитывать чувство сплочённости, интерес к занятиям физкультурой;
- научить приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в

работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

В связи с этим особое место в программе занимают следующие *формы обучения*:

Спортивные мероприятия, демонстрация фильмов, веселые старты, конкурсы, анкетирование, игры, тематические викторины, путешествия, устные журналы, беседы, оздоровительные минутки, встреча с педиатром и т.д. просмотр видеофильмов с последующим обсуждением, просмотр кинофильмов, которые отражают ситуации борьбы людей с собственными пороками и пути их преодоления, чтение и обсуждение журнальных публикаций о силе и стойкости человеческого духа в самых трудных жизненных ситуациях, создание антирекламных роликов по проблеме, конкурсы на лучшее художественное произведение, направленное против вредных привычек человека и демонстрирующих силу человеческого духа, выставки рисунков, нравственные беседы;

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Форма работы:

- беседы; викторины;
- просмотр телепередачи о здоровье;
- показ презентации, видеороликов о вредных привычках;
- организация встреч с мед. работниками.

Проводя мероприятия, беседы, выбирала наиболее для них интересные темы, расширяющие кругозор воспитанников, формирующие не только необходимые компетенции в области здоровьесбережения, но и нравственные качества, поскольку здоровье – это не только забота о собственном теле, но и развитие интеллекта, кругозора, формирование моральных принципов.

Прогнозируемый результат:

- стимулирование повышения внимания к вопросам здоровья, питания, режима дня, рациональной двигательной активности.
- неприятие асоциальных явлений.
- приобщение к занятиям физической культуры, спортом.
- повышение уровня понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни, овладение детьми навыков здорового образа жизни.

В результате проводимой работы у воспитанников должен повыситься уровень понимания ценности и значимости здоровья, ведения и овладение детьми навыков здорового образа жизни.

Формирование культуры здоровья осуществляется не только при проведении специально организованных мероприятий, а прежде всего при каждодневном непосредственном общении с детьми, когда воспитатель контролирует соблюдение режима труда и отдыха, выполнение детьми правил личной гигиены, проветривание помещений, физкультминутки, на прогулке - подвижные игры, создавая комфортную атмосферу в группе.

Литература:

Гурьянов А.М., Коновалова Л.В., Маркелов В.Л. Педагогические условия формирования навыков основ здорового образа жизни как механизм социализации детей-сирот, оставшихся без попечения родителей. ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный университет», научная статья.

Васильева О.С., Журавлева Е.В. Исследование представлений о здоровом образе жизни // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997, Вып.3. с.420-429.

Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе.- Изд.3-е.-Ростов н /Д: Феникс, 2009 .

Михайлова С.А. Формирование навыков здорового образа жизни у воспитанников детского дома. Социальная педагогика 2014 №5 с.89-92

Горбачева А.С. Формирование здоровьесберегающих компетенций воспитанников школы-интерната. Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2014 №3 с.80-93

Кононова А.А. Формирование позитивного отношения к собственному здоровью воспитанников учреждений интернатного типа как компонента жизненной компетентности средствами спортивного ориентирования. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2014 №3

Овчинникова М.Н. Школа-интернат как институт формирования у детей-сирот здорового образа жизни. – Донецкий институт психологии и предпринимательства, 2009 статья в научном журнале.

Борисова Л.Г., Князев Г.Г., Слободская Е.Р., Солодова Г.С., Харченко И.И. Негативное потребление среди подростков: социальные и личностные факторы риска и защиты. - Новосибирск, 2005.

Бобылёва И.А. Социальная адаптация выпускников интернатных учреждений. - М.,2007.

Уникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. - М.,1999.

Психологическое развитие воспитанников детского дома. Д ред. И.В. Дубровиной, А.Г. Рузской.- М.,1990.

Прихожан А.М., Толстых Н. Н. Психология сиротства.-СПб.,2005.

Шилова Т.А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе. - М.: Айрис-пресс, 2004.

Е.Д. Худенко. Организация и планирование воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе, 2010г.