**МОКУ «С(К)ОШ№10(VIIIвида)»г. Каспийск РД**

**Программа по**

**формирование здорового образа жизни**

Современное общество, высочайшие темпы его изменения предъявляют все более высокие требования к человеку и его здоровью. Все больше исследований в последние годы рассматривают понятие «здорового образа жизни (ЗОЖ)» как комплекс оздоровительных мероприятий, способствующих оздоровлению и укреплению здоровья человека. А к компонентам относят: трудовую деятельность, оптимальный двигательный режим, отказ от вредных привычек, личную гигиену, закаливание, рациональное питание. На наш взгляд нельзя рассматривать ЗОЖ, как ряд мероприятий. Соблюдение ЗОЖ зависит еще и от внутреннего настроения, потребностей человека, его общей культуры.

От здоровья и жизнерадостности детей зависит их умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Подростки воспринимают свое здоровье, как нечто естественное, данное на всю жизнь. А дети и вовсе не задумываются над тем, что здоровье нужно беречь. Изменить отношение подростка к своему здоровью и личному образу жизни возможно при условии понимания им этих ценностей. Известно, что вода и камни точит, следовательно, при создании образовательной среды, направленной на единую цель можно сформировать у воспитанников ценностное отношение к своему здоровью.

**Цель работы по формированию здорового образа жизни - это обучение каждого воспитанника способам поддержания и сохранения здоровья, воспитание и развитие детей на основе здоровьесберегающих знаний, умении и навыков; формирование эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью.**

Эта цель будет способствовать основной цели обучения и воспитания – достижение каждым выпускником максимально возможной самостоятельности и независимости. Педагогические задачи, соответствующие сформированной цели:

**Коррекционно-образовательные:** формирование знаний об организме человека, его функционировании в разных социальных и природных условиях, о факторах здоровья и ЗОЖ.

**Коррекционно-развивающие:** коррекция и развитие у воспитанников познавательных процессов (восприятие, мышление, память, внимание) на основе установления взаимосвязи организма человека и окружающей среды, развития воли при принятии и реализации компонентов ЗОЖ.

**Коррекционно-воспитательные**: формирование личности, адаптированной к природным и социальным условиям, ответственно относящейся к своему здоровью и здоровью других людей, укрепляющей свое физическое здоровье, стремящейся к охране ближайшей окружающей среды.

Организация работы по формированию ЗОЖ в детском доме имеет свои особенности.

Успешность коррекционной работы направлена на преодоление недостатков в развитии детей, в условиях специализированного детского дома зависит от комплексного взаимодействия всех взрослых, участвующих в воспитательно-образовательном процессе.

Дети с нарушением интеллекта любой клинической градации, в силу особенностей психофизического развития имеют разнообразные дефекты, которые усугубляют вторичный дефект - стойкое нарушение познавательной сферы. Поэтому проблемы коррекции и устранения, сглаживание нарушений необходимо рассматривать с позиции оздоровления и обогащения за счет правильно организованной коррекционно-развивающей среды.

Педагогические условия должны быть «провоцирующими развитие». Вокруг наших детей с самого детства необходимо создавать такую учебно-познавательную среду, которая была бы насыщена атрибутами и обычаями ЗОЖ. Реализация внедрения ЗОЖ в повседневную деятельность детей должна осуществляться на основе формирования традиций. Создание традиций это долговременный процесс. Важно не только накапливать знания, но и находить им практическое и постоянное применение на уровне естественных потребностей, привычек и привязанностей. Не достаточно знать и понимать, важно жить этим.

**Воспитание привычки к здоровому образу жизни предусматривают единство двух компонентов:**

**Первый компонент** призван вооружить воспитанников знаниям о культуре здоровья, физической культуре. С этой целью проводятся занятия по ознакомлению и закреплению правил личной гигиены, безопасности жизнедеятельности, а также формирование умений и навыков по вопросам личной гигиены, питания, правильной осанки, сохранение зрения и слуха, предупреждение заболеваний и вредных привычек. Начинаем рассказ о здоровье в узком смысле – отсутствие у человека болезней (здоровый человек активен, бодр, у него хорошее настроение, ему легче учиться, работать). От чего зависит здоровье? Питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, прогулки на свежем воздухе, закаливание. Постепенно материал усложняется.

**Второй компонент** – физкультурно-оздоровительная деятельность в режиме дня: гимнастика, прогулка, коррекционные паузы, физкультурные праздники, дни здоровья, закаливание, массаж.

**Программа** **состоит из трех блоков:**

I. **Коррекционно-воспитательная деятельность**.

II. **Физкультурно-оздоровительная деятельность**.

III. **Программа занятий «Познай себя».**

**Коррекционно-воспитательная деятельность:**

1) Создание щадящих, благоприятных условий для детей: строгое соблюдение режима дня, включение в режим оздоровительного сна после обеда.

2) Созданы условия для удовлетворения биологической потребности детей в движении: на территории детского дома оборудованы баскетбольная и волейбольная площадки, спортивно-гимнастический комплекс, футбольное поле. В здании детского дома есть тренажерный зал, теннисный стол, мини батут. Для физкультурных занятий приобретены: лыжи, коньки, самокаты, футбольные и баскетбольные мячи, дартс. В детском доме также имеется инвентарь для туристической работы – приобретен свой катамаран. Накопленный дидактический материал, позволяет правильно организовать коррекционно-воспитательную работу.

3) Эффективным средством предупреждения утомления и улучшения общего состояния является физкультминутки, они проводятся во время самоподготовки.

4) Коррекционные паузы проводятся в течение всего дня в детском доме. Коррекционные паузы включают в себя разнообразные упражнения для глаз, точечный массаж, пальчиковую гимнастику.

5) Профилактика нарушений осанки – на группах воспитатели проводят утреннюю гимнастику с учетом коррекции. В нее включается традиционный комплекс упражнений имитационного характера на развитие внимания, точности выполнения действий. Основная цель утренней зарядки – поднять настроение и мышечный тонус ребенка, а так же обеспечить профилактику нарушения осанки.

6) Комплекс оздоровительных мероприятий: организация двигательной активности на прогулке.

7) Плавание в бассейне.

8) Использование массажа в коррекционной работе:

а) Точечный массаж – это воздействие пальцами на биологически активные точки (проводится специалистом).

б) Самомассаж пальцев и кистей рук – развивает мелкую моторику рук.

в) Пальчиковая гимнастика – необходима, чтобы снять напряжение с пальцев рук, а так же развить их подвижность и гибкость.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность:**

Основной акцент идет на развитие умений и обучение детей движениям, двигательным действиям, формированию физических качеств, ознакомление с правилами физических упражнений.

1) Организация двигательного режима: двигательная активность создает энергетическую основу для роста и формирования системы организма, нормального физического и психологического развития.

Двигательная активность - хорошее средство психогигиены ребенка. Концентрация возбуждения в нервных центрах, связанных с работой мышц ведет их к активному торможению, которые берут на себя нагрузку при умственной работе. Движения снимают умственное напряжение, стрессы, раздражение и утомляемость, улучшают самочувствие детей.

Во время физических упражнений формируются такие личностные качества как выносливость, смелость. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир.

Сохранение и укрепление здоровья невозможно без соблюдения правил личной гигиены - комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью. При выработке гигиенических навыков необходимо придерживаться следующих правил:

\*системность, постепенность и последовательность мероприятий,

\*учет психо-эмоционального состояния ребенка,

\*соответствие методик и приемов возрастным особенностям воспитанников,

\*согласованность действий и требований взрослых,

\*пример окружающих,

\*обоснование важности приобретения и закрепления основных гигиенических навыков.

Навыки становятся прочными, если они постоянно закрепляются: дома, в гостях, в походах.

Большое значение имеет **активный отдых,** главная задача которого - доставить детям удовольствие, создать радостное настроение. Очень важно чтобы все дети были активны, радостны, раскрепощены, дружелюбны по отношению друг к другу.Участие в спортивных занятиях и играх улучшают формирование речи и мышления.

Эффективным средством воспитания, обучения и оздоровления является **туристический поход**. Основная цель похода - оздоровительная, а важнейшая из задач - формирование ЗОЖ.

Совместная деятельность на природе способствует не только физическому развитию, но и нравственному воспитанию, формирует положительные эмоции, объединяет детей.

**Цикл занятий « Познай себя»**

Чтобы работа по формированию ЗОЖ была более эффективной, недостаточно лишь создать необходимые условия для коррекционно-восстановительной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Необходимо чтобы каждый воспитанник осознал ценность своей жизни, научился бережно относиться к себе и своему здоровью, чтобы у него сформировалась потребность в ЗОЖ. Нужно чтобы слова «В здоровом теле - здоровый дух!» приобрели для воспитанника личностный смысл. С этой целью проводятся специальные занятия. Для новых детей занятия направлены на изучение и закрепление правил личной гигиены и безопасности жизнедеятельности. В дальнейшем осуществляется углубление знаний и навыков по вопросам личной гигиены, питания, правильной осанки, сохранения зрения и слуха, предупреждение заболеваний и вредных привычек, о способах оказания первой помощи, знакомство с элементарными лекарственными растениями.

У воспитанников закрепляются представления о значимости культурно-гигиенических навыков в жизни человека, закладываются представления о целостности организма человека, о взаимозависимости всех его систем, а также о собственных взаимоотношениях с окружающим миром.