

Бикиева Гулия Минталиповна

учитель-дефектолог

ГБОУ «Нурлатская школа-интернат для детей с ОВЗ»

г. Нурлат, Республика Татарстан

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В РАМКАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация:** формирование личности ребёнка включает большую работу над его психическим и физическим состоянием. Необходимость познавательного и эмоционального развития ребёнка подразумевает внедрение элементов ЗОЖ в школьную программу.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, ЗОЖ, школьная программа.*

Формирование личности ребёнка включает большую работу над его психическим и физическим состоянием. Необходимость познавательного и эмоционального развития ребёнка подразумевает внедрение элементов ЗОЖ в школьную программу.

Согласно медицинскому словарю, *здоровый образ жизни* – это рациональный образ жизни, неотъемлемой частью которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Образ жизни, который способствует общественному и индивидуальному здоровью, является основой профилактики, а его формирование – важнейшей задачей социальной политики государства в деле охраны и укрепления здоровья народа.

На сегодняшний день состояние здоровья подрастающего поколения является одной из важнейших проблем, на решение которой направлены силы системы здравоохранения, образования и социальной защиты населения. В связи с этим в стране предприняты меры, имеющие масштабное значение, а именно Федеральным законом Российской Федерации от 21 ноября 2011 года №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» закреплена

значимость профилактических мероприятий в области охраны здоровья граждан, а основным принципом охраны здоровья является приоритет охраны здоровья детей.

Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни – это, прежде всего, процессы социализации и воспитания. Школьное образование и деятельность педагога на уроках имеет при этом первостепенную важность. Необходимо не только направить учащихся на соблюдение гигиенических норм и выполнение тех или иных физических упражнений, но и способствовать защите от неблагоприятных факторов, наносящих ущерб здоровью.

В число данных факторов входят: использование электронных устройств, незнание правил безопасности и неумение адекватно вести себя в случае возникновения непредвиденных обстоятельств.

Отсутствие базовых понятий у учащихся может привести к следующим результатам:

1. Перегрузка суставов кистей.
2. Повышенная нагрузка на зрение.
3. Влияние компьютера на психическое здоровье (стресс при потере информации).
4. Неумение предпринять методы к спасению при возникновении опасной для жизни ситуации.

Несмотря на то, что в школе-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья этим проблемам уделяется особое внимание, нельзя исключить необходимость проведения специальных мероприятий в процессе занятий.

Следующим важным элементом воспитания, за которое педагог несет ответственность, является формирование отношения к алкогольным напиткам, наркотическим и психотропным веществам. Для этого педагог должен проводить занятия-беседы с обязательным вовлечением учащихся в диалог, с демонстрацией статистики и конкретных примеров пагубного влияния вышеперечисленных веществ на организм и поведение человека.

Согласно проведённым исследованиям среди несовершеннолетних, никогда не употребляли алкогольные напитки лишь 53% опрошенных, при этом практически 10% употребляли крепкие алкогольные напитки. Что говорит об актуальности данной проблемы и необходимости срочного поиска решений.

Важным компонентом здорового образа жизни является психическое здоровье обучающегося. Основными факторами, вызывающими стрессовые состояния, для школьников являются плохие оценки и проблемы с учёбой, взаимоотношения с родителями, с педагогами и сверстниками. Этот момент требует от педагога необходимость работы в более широком спектре с привлечением не только учащихся, но и их родителей (законных представителей). Стоит учитывать и важность индивидуальной беседы с детьми, имеющими склонность к проблемам психического характера. Остро эта проблема стоит именно при работе с детьми с ОВЗ.

Немаловажным в формировании ЗОЖ выступают ценностномотивационные установки у учащихся к своему здоровью. Сюда так же стоит отнести и правильный режим труда и отдыха, соответствие условий проведения занятий утверждённым стандартам. Проведение «физкультминуток» в продолжение занятия помогает избежать переутомления, способствует лучшему самочувствию и более продуктивному восприятию учебного материала.

На сегодняшний день многие школы включают в практику работы разновидности оздоровительных программ, являющихся способом формирования валеологической грамотности – формирование знаний, навыков для использования физических упражнений, систем оздоровительных упражнений с целью формирования здорового стиля деятельности. Однако чаще всего не учитывается необходимость системной работы в этом направлении.

Игровые методы, так называемые «Дни здоровья» привлекают большее внимание обучающихся к способам решения проблем, связанных с ЗОЖ.

Стоит так же отметить, что при планировании урока можно обращаться к дополнительной литературе, основная научная направленность которой и подразумевает в себе работу для поддержания здорового образа жизни среди детей

и подростков. Одним из таких источников является книга «Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры» – автор Елена Воронова. Важно добиться живого отклика учеников на поднятые вопросы, это поможет избежать ложного представления по отношению к средствам, поддерживающим здоровье, как к способам ограничения воли человека.

Важно учитывать то, что понимание необходимости мер по защите здоровья достигается нередко в полной мере, однако за этим не всегда стоит их практическое применение. Это доказывает необходимость доведения полезных привычек до уровня автоматического.

Таким образом, можно выделить ряд обязательных компонентов в деятельности педагога:

- здоровьесберегающая педагогика;
- здоровьесберегающие образовательные технологии;
- культура здоровья;
- мониторинг состояния здоровья учащихся.

В заключение необходимо отметить, что образовательная деятельность может быть потенциально опасной для здоровья обучающихся (в физическом, психологическом, моральном плане). Это объясняет необходимость непрерывного внимания не только со стороны представителей медицины, но и работников образования и специалистов социальной сферы. Это объясняется тем, что ребёнок большее количество времени проводит именно в школе, в особенности ребёнок с ОВЗ, учащийся в школе-интернат.

«Учитель работает над самой ответственной задачей, – он формирует человека», – утверждал М.И. Калинин. Именно поэтому на педагогов и возлагается такая большая ответственность – ответственность за здоровье, за жизнь его воспитанников.