

**Полуэктова Валентина Станиславовна,**

воспитатель,

ГБОУ «Белгородская коррекционная  
общеобразовательная школа-интернат № 23»,

г. Белгород

## **ФОРМИРОВАНИЕ У СЛАБОСЛЫШАЩИХ ВОСПИТАННИКОВ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

**Аннотация.** Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма. Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья бесспорно принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, гармонии его внутреннего мира с окружением. Укрепление и сохранение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.

Задачи школы и каждого учителя в данном направлении - воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению; формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесбережение, ценностное отношение к своему здоровью, валеология.

*“Приобрести здоровье – храбрость, сохранить его – мудрость, а уметь распорядиться им – искусство” Франсуа Вольтер*

Состояние здоровья молодого поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства. Внимание к вопросам здоровья в нашей стране в последние годы заметно возросло. О неблагополучии в этой сфере знали и говорили давно, но сегодня проблема стоит особенно остро. В последнее десятилетие возросло число факторов, которые раньше не составляли проблем для врачей, педагогов, родителей обучающихся. Год от года возрастают учебные нагрузки, досуг все чаще отдается просмотру видеофильмов и компьютерным играм, что приводит к гиподинамии, нарушениям осанки и зрения [1, с.87].

Тенденция новых подходов к вопросу укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни способствует созданию новой области знаний – педагогической валеологии, девиз которой: «Здоровье через образование». Отсюда следует, что заниматься здоровьем надо не только и не столько там, куда люди приходят со своими болезнями, а там, где они обучаются (в детском саду, школе, в колледже, в институте), ибо за-

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА: ОТ ИДЕИ К РЕЗУЛЬТАТУ**

боте о здоровье надо научить. И роль учителя отводиться родителям, воспитателям и педагогам. [2, с 51].

Задача педагога — воспитать у ребенка потребность быть здоровым, научить его этому, помочь в деятельности по сохранению и укреплению здоровья, повышению жизнестойкости.

Большинство детей, обучающихся в нашей школе-интернате, кроме проблем со слухом имеют сопутствующие заболевания – это нарушение моторики и координации движения, снижение остроты зрения, сколиоз, нервно-психические расстройства, и т.д. Поэтому задача по формированию потребности в здоровом образе жизни, охране и укреплению здоровья детей с ОВЗ очень актуальна для нашего образовательного учреждения.

Зачастую у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. Это связано с тем, что, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от ребёнка значительных волевых усилий. Поэтому в работе с детьми важно помнить и соблюдать заповеди, сформулированные гениальным русским режиссером К. С. Станиславским: трудное надо сделать привычным, а привычное - легким и приятным.

Купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы, наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. [3, с.105]

Ведь именно в детстве формируются основы физического, психического и социального здоровья человека, определенные навыки культуры поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Работа по здоровьесбережению с детьми ОВЗ во внеурочное время в нашей школе-интернате проводится в системе и предусматривает выполнение режимных моментов (утренняя зарядка на свежем воздухе, прогулки, выполнение санитарно-гигиенических процедур, полноценное сбалансированное питание и пр.), организацию и проведение внеурочной, массовые мероприятий по ЗОЖ.

Вот уже четвёртый год я работаю классным руководителем и воспитателем со слабослышащими детьми. Цель всех мероприятий, проводимых в классе – это формирование у воспитанников потребности в здоровом образе жизни.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА: ОТ ИДЕИ К РЕЗУЛЬТАТУ**

Задачи: формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам охраны и укрепления своего здоровья; дать знания по основам личной гигиены, культуре питания; воспитать чувство ответственности за себя и свою деятельность; включать детей в практическую деятельность, связанную с развитием эмоциональной сферы; способствовать формированию устойчивого интереса и мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Веду просветительскую работу с родителями обучающихся, привлекаю к разработке мероприятий по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни, к совместной работе с детьми,

В работе с подростками с ОВЗ еженедельно провожу классные часы и беседы, на которых затрагиваются вопросы здоровьесбережения и ЗОЖ, обсуждается необходимость соблюдения составляющих ЗОЖ: отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ); оптимальный двигательный режим; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции.

Все воспитанники класса занимаются в спортивных секциях: «Баскетбол», «Футбол», посещают тренажерный зал. Принимают активное участие в общешкольных спортивных мероприятиях и соревнованиях: «Папа, мама, воспитатель и я – спортивная семья» (в рамках декады детей-инвалидов), «Весёлые старты», соревнования по баскетболу, дни здоровья, во всероссийской массовой гонке «Лыжня России-2017».

В рамках всероссийской акции «СТОП ВИЧ/СПИД», цель которой - привлечь внимание подростков к проблеме ВИЧ/СПИД, привлечь внимание к собственному здоровью и совместными усилиями остановить СПИД. Педагогами биологии в школе были организованы следующие мероприятия: выставка рисунков «Мы любим жизнь»; проведена акция «Красная лента»; встреча обучающихся старших классов с психологом отдела профилактики и эпидемиологии Белгородского центра по борьбе со СПИДом. Обучающиеся 8 «А» класса были активными участниками этих мероприятий.

С целью профилактики стрессовых состояний у подростков систематически провожу занятия с элементами тренинга. На которых дети изучают воздействие стресса на организм человека; приобретают навыки разрешения конфликтных ситуаций; узнают, как изменить отношение к сложным ситуациям жизни; учатся избегать конфликтных ситуаций, видеть позитив, прощать, помогать, радоваться успехам других

Традицией стало совместно с родителями проводить экскурсии в Центральный парк имени Ленина, оздоровительные поездки в конце учебного года в посёлок Дубовое (футбол, подвижные игры, эстафеты).

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА: ОТ ИДЕИ К РЕЗУЛЬТАТУ**

В этом году учащиеся 8 «А» класса совместно с подшефными 5 «А» класса стали участниками социального проекта «Здоровье – выбор молодых». В рамках проекта были проведены следующие мероприятия: беседы - «Правильное питание», «Куриль или жить», «Полезные и вредные продукты», «Здоровый образ жизни», «Скажи НЕТ вредным привычкам»; созданы и представлены детям других классов презентации - «Формула правильного питания школьника», «О вреде курения», «Вред алкоголя», «Наши спортсмены», «Сила в нём земли родной...» (о значимости молока и молочных продуктов в рационе питания школьника), «Кока-Кола: вред или польза? Мифы и реальность»; оформлены стенгазеты: «Правильное питание школьника», «Мы за здоровый образ жизни», «Здоровье – выбор молодых»; организована и проведена игра «Счастливый случай» на тему «Здоровый образ жизни. Правильное питание»; разработан и проводится ежедневно комплекс общеукрепляющих физических упражнений для проведения утренней зарядки; во время совместных прогулок с подшефными организовано проведение подвижных игр и эстафет.

Работая над проектом, учащиеся познают умение общаться с младшими, развивают свои организаторские качества, занимаются проектной деятельностью, пополняют портфолио личностных достижений. В мае запланирована публичная презентация проекта.

Здоровье – высшая человеческая ценность, важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого, а особенно детского организма. Наиболее эффективным путем формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (педагогами, медработниками, родителями) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребенка в образовательном учреждении.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Антонова, Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. – М.: Изд-во МГОУ, 2004. – 100 с.
2. Колбанов В.В., Зайцев Г.К. Валеология в школе. – СПб.: Союз, 1992.
3. Чумаков, Б. Н. Основы здорового образа жизни / Б. Н. Чумаков. – Москва: РПА, 2004. – 416 с.