

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Свердловской области
«Асбестовская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные
программы»

**Опыт работы по теме самообразования «Формирование здорового
образа жизни у младших школьников с ограниченными
возможностями здоровья»**

Воспитателя: Аглушевич Н.Н.

г.Асбест, 2022г.

Сложнейшая и актуальнейшая проблема в настоящее время – это воспитание здорового подрастающего поколения. Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно – оздоровительных технологий, начиная с младшего школьного возраста, так как именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности. Вот почему так важно учить ребенка сохранять свое здоровье и заботиться о здоровье окружающих, учить безопасным для здоровья формам поведения и гармоничному сосуществованию с самим собой и миром.

Цель моей педагогической деятельности, направленной на формирование здорового образа жизни воспитанников, заключается в поиске оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся класса, создании наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха. Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
2. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
3. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
4. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
5. Коррекция и развитие санитарно-гигиенических и культурно-гигиенических умений и навыков.
6. Развитие физической активности, мелкой и общей моторики воспитанников через комплекс общеразвивающих упражнений, физкультминуток, гимнастик.
7. Коррекция основных психических процессов: памяти, внимания, восприятия, мышления, речи и эмоционально-волевой сферы детей.
8. Развитие сенсомоторики и психологических свойств и качеств личности.
9. Профилактика вредных привычек.

В своей работе использую следующие педагогические принципы, на которых строится воспитание здорового образа жизни детей:

1. Системный подход.

Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении воспитательных усилий всего педагогического коллектива.

2. Деятельностный подход.

Культура здоровья осваивается детьми в процессе совместной деятельности с педагогами. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их по этому пути.

3. Принцип «Не навреди!».

Предусматривает использование в воспитательной работе только безопасных приёмов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных..

4. Принцип меры.

Для здоровья хорошо то, что в меру.

Необходимо отметить, что работа с детьми, помимо выше упомянутых принципов, базируется на следующих обще дидактических и специфических принципах обучения и воспитания младших школьников:

5. Принцип здоровьесберегающего подхода в воспитании ребенка – формирование, сохранение и укрепление психофизического здоровья.

6. Принцип развивающего обучения реализуется путем создания проблемных ситуаций, поощряющих ребенка к творческому познанию и преобразованию явлений окружающей действительности и своего «Я».

7. Принцип постепенности.

Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего развития ребёнка.

8. Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности воспитанника, его психофизических возможностей, способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

9. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Воспитание здорового образа жизни включает широкий круг задач, и для их успешного решения использую во внеурочной деятельности целый ряд педагогических приемов с учетом возраста детей (т.к. работаю с детьми с 1 -4 класс):

- показ;
- объяснение;
- пояснение;
- поощрение;
- упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр;
- систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила личной гигиены и постепенное повышение требований к ним.

Также использую следующие методические приемы:

- видеоуроки;
- наблюдения, прогулки – экскурсии;
- проигрывание ситуаций;
- рассматривание художественных картин, фотографий;

- изобразительная и творческая деятельность;
- рассказы и беседы;
- моделирование различных ситуаций;
- сюжетно-ролевые, дидактические, подвижные игры;
- пальчиковая, зрительная и дыхательная гимнастика;
- физкультминутки;
- уроки здоровья,
- чтение художественной литературы,
- интегрированные занятия,
- викторины.
- ежедневные прогулки с включением игр, разной подвижности.

Методика работы с обучающимися строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком.

Игровые занятия, презентации, викторины и т.д. носят познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям и психофизическим возможностям детей в сочетании с практическими заданиями.

Все перечисленные методы применяю не только в образовательной деятельности, но и в режимных моментах.

Для организации ознакомления детей младшего школьного возраста с основами здорового образа жизни в игровой созданы следующие условия:

- Физкультурный уголок: он содержит оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для п/игр; картотеку подвижных игр, комплекс зрительной гимнастики, дыхательной гимнастики; иллюстрации с различными видами спорта.

- Уголок здоровья: имеется материал по основам здорового образа жизни: д/игры; наглядный материал; художественная литература; правила безопасного поведения, профилактика вредных привычек.

- Систематизирован инструментарий для валеологической работы.

Принимали участие в школьном Экологическом форуме, 2019 г., конкурсе рисунков «Здоровым быть здорово!», 2018, 2019г., конкурсе плакатов «Правила ЗОЖ» (2 место) 2020 г., «Безопасный мир», 2020 г., в спортивной игре «Веселые старты» (1 место), 2020 г., конкурсе рисунков на асфальте «Здравствуй, Лето!», в школьном конкурсе «Значение воды в жизни человека», 2021 г., конкурсе проектов «Я – исследователь» (1 место), 2021 г., «Уральские овощи и фрукты», 2021 г.

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, тестирование, анкетирование и др формы деятельности являются продуктивной формой контроля и оценки воспитанников в усвоении материала

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы способствует формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого воспитанника, а также процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

В ходе реализации педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни у младших школьников, обучающиеся знают

Основные вопросы гигиены, особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания. Соблюдают общепринятые правила в школе, в гостях, в транспорте, в общественных учреждениях.

Результатом работы над темой по самообразованию стала программа «Формирование здорового образа жизни у младших школьников с ОВЗ», в основе которой лежит программа Екатеринбургской школа-интернат № 6, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы

Спасибо за внимание!

1. *Принцип наглядности* – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

