**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского края**

**специальная (коррекционная) школа №8 г. Лабинска**

**Доклад**

**«Формирование у учащихся стремления к ЗОЖ, бережного отношения к собственному здоровью».**

***Выполнила и подготовила:***

***Воспитатель: Дмитриенко О.С.***

2023-2024

**«Формирование у учащихся стремления к ведению ЗОЖ, бережного отношения к собственному здоровью».**

Жизнь ставит перед нами много новых проблем. Самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения жизни и здоровья детей. Сегодняшнее состояние здоровья всех детей, а тем более детей с ОВЗ, вызывает серьезную тревогу. Актуальность здорового образа жизни вызвана как с возрастанием, так и изменением характера нагрузок на организм в условиях современной жизни, что связано с увеличением рисков экологического, психологического и техногенного характера. Стрессы, неправильное питание, гиподинамия, увлечение компьютерными играми, «вредные» привычки сопутствуют жизни человека. Учитывая особенности физического развития, состояния нервной системы и здоровья учащихся, режим должен носить охранительный характер. Поэтому работа воспитателя должна быть направлена на укрепление физического состояния детей, их нервной системы и здоровья. Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский писал*: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя»*. От здоровья и жизнерадостности нашего подрастающего поколения зависит их познавательная деятельность, точность знаний, вера в свои силы и возможности,  духовная жизнь в целом.

**Цель:**

- формирование у учащихся стремления к ведению ЗОЖ, бережного отношения к собственному здоровью.

**Задачи:**

- Воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

-добиться  понимания  детьми  сущности здоровья и здорового образа жизни;

-воспитывать  ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

-развивать  навыки управления своим здоровьем;

-формировать культуру питания;

-формировать потребность в занятиях физической культурой и спортом;

-повышение уровня осведомленности учащихся  о вредном воздействии алкоголя и сигарет на здоровье человека, а также о последствиях, влияющих на здоровье будущего поколения.

**Здоровый образ жизни включает в себя:**

* двигательную активность
* личную гигиену
* правильное питание
* безопасность жизнедеятельности
* положительные эмоции
* - закаливание
* - отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ).

**Формы работы:**

-беседа

-тренинг

- практическое занятие

- ролевая игра

- конкурс рисунков

- диспут

-изготовление буклетов

- флешмоб

- видеоролик

**Ежедневно:**

**1)**Утренняя гимнастика

**2**)Прогулки, экскурсии на свежем воздухе

**3)**Спортивный час

**4)** Проведение физминуток

**5)**Проведение минуток безопасности

6)Трудовой час

7) Клубный час

**Проведение занятий направленных на формирование здорового образа жизни по блокам:**

**1)**«Здоровье человека»

**2)** «Личная гигиена»

**3)** « Режим дня»

**4)** «Питание и здоровье»

**5)** « Вредные привычки»

**6)** « Безопасность и здоровье»

**7)** «Профилактика   заболеваний»

**8)** «Одежда и здоровье»

**9)** «Экология и здоровье»

**Каждый учащийся должны знать и уметь:**

* Знать свой режим, значение режима дня для здоровья;
* средства сохранения и укрепления здоровья человека: личная гигиена, режим дня, физкультура;
* правила безопасного поведения
* уметь оказывать первую помощь
* механизмы и способы поддержания здоровья.
* состояние своего здоровья, уметь следить за ним.
* стремиться к физическому совершенству.
* различать хорошие и плохие привычки
* не иметь вредных привычек.

Организация и руководство внеклассной воспитательной работой является существенной стороной деятельности педагогического коллектива школы. Одной из самых важных воспитательных задач педагогического коллектива является формирование здорового образа жизни школьников. Задача воспитателя - стать организатором, координатором совместного творчества детей, родителей, которое бы помогало каждому ребенку осознать здоровье - как самоценность, выбрать здоровый образ жизни, поддерживало и развивало детские инициативы в этой области. Очень важно, чтобы эта работа не была фрагментарной, а имела целостный системный характер .

В воспитательной деятельности по формированию здорового образа жизни подростков и их продвижению к физическому, психическому, духовному развитию можно выделить два основных блока: работа с учащимися и работа с родителями.

Внеклассная воспитательная работа воспитателя с учащимися предполагает:

- обеспечение грамотности школьников в вопросах здоровья;

-формирование мотивации на ведение здорового образа жизни;

- воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье своих близких.

Формы внеклассной работы могут быть различны (беседа, тренинг, практическое занятие , ролевая игра, конкурс рисунков, диспут).Формы работы - это условия, в которых реализуется ее содержание. Существуют разные подходы к классификации форм воспитания, в основе которых лежит тот или иной признак:

1) по количеству участников: массовые, групповые, индивидуальные;

2) по видам деятельности: познавательно-развивающие, развлекательные, по направлениям воспитательной работы;

3) по результату: информационный обмен, выработка общего решения, общественно значимый продукт.

Широко распространенной формой внеклассной воспитательной работы является клубный час.

Клубный час - это форма воспитательной работы, при которой школьники под руководством педагога включаются в специально организованную деятельность, способствующую формированию системы отношений к окружающему миру .

Массовая форма работы хороша тем, что в массовых мероприятиях могут принимать участие все учащиеся школы. Одним из видов массовых внеклассных мероприятий служат праздники, приуроченные к определенным календарным датам. Календарные даты позволяют спланировать школьные акции, связанные с пропагандой ЗОЖ. К массовым мероприятиям относятся проведение дней, недель, декад, месячников здоровья, т. к. они способствуют закреплению урочного материала и оказывают положительный эмоциональный эффект.

Групповая работа имеет форму кружка.

Кружок является хорошим средством воспитания, помогает детям усвоить необходимые знания, развить определенные умения и навыки. Занятия проводятся с определенной периодичностью по заранее составленному плану.

Кроме рассмотренных выше форм существует еще бесконечное множество: это беседы, дискуссии, игры, состязания, походы и экскурсии, конкурсы, викторины, акции, художественно-эстетическая деятельность, ролевой тренинг, и т.д.

К выбору форм воспитатель должен подходить творчески, с учетом условий жизни класса, возможностей и особенностей детей, содержания детской жизни, которую предстоит вместе с детьми осмысливать, анализировать, обобщать и корректировать .

Совместными действиями их могут стать:

- организация классных соревнований;

- планирование и поведение общешкольных ученических мероприятий;

- проведение оздоровительно-спортивных мероприятий в режиме учебного дня;

- участие в родительских собраниях и проведение спортивных мероприятий для родителей с учащимися.

**Литература:**

1)Худенко Е. Д., Гаврилычева Г. Ф. Организация и планирование воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе-интернате, в детском доме: Пособие для воспитателей и учителей. – М.:АРКТИ, 2005

2)Воронкова В.В. Воспитатель и обучение детей во вспомогательной школе. Школа-Пресс, 2007

3) .Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. - С.-Петербург, 2008.

4)Зайцев Г.К. Уроки Айболита. - С.-Петербург, 2006.

5)Зайцев Г.К. Правила на всю жизнь. - С.-Петербург, 2004.

6) .Кальченко Е.И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников. - М., 2004.

7)Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. - М., 200

8) Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. - М.: Медицина, 2001.

9)Матвеева Е. М. Азбука здоровья: профилактика вредных привычек. – М., 2007