|  |
| --- |
|  |
|  |

**Развитие ценностного отношения к здоровому образу жизни воспитанников с особыми образовательными потребностями как условие успешной социальной адаптации в самостоятельной жизни (доклад-презентация для выступления на педагогическом совете)**

(Слайд 1). Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Во многих документах Министерств образования РФ подчеркивается, что одним из необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях интернатного типа условий для сохранения и укрепления здоровья школьников. Процесс организации здоровьесберегающего обучения должен носить комплексный характер, поскольку, согласно данному Всемирной организацией здравоохранения определению, (слайд 2) здоровье представляет собой «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Поэтому для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека в деятельность нашего образовательного учреждения внедряются здоровьесберегающие технологии (слайд 3) – это системы, создающие максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования. Мы продолжаем поиски педагогических технологий, позволяющих решить задачу совмещения продуктивности учебного процесса с такими педагогическими технологиями, которые позволяют сохранить, а в некоторых случаях и укрепить уровень имеющегося здоровья.

В ряду здоровьесберегающих мероприятий можно выделить несколько направлений.

 Это, прежде всего, создание благоприятного психологического климата в процессе обучения и воспитания, отношений взаимного доверия и уважения между педагогом и воспитанниками. Очень важно создать позитивный психологический настрой. Важной задачей воспитателя и учителя является поддержание положительного эмоционального состояния воспитанников. Положительные эмоции активизируют деятельность головного мозга, улучшают память и работоспособность детей. Положительные эмоции в процессе деятельности – необходимое условие психического здоровья. Напротив, отсутствие интереса к занятиям, скука являются сильным фактором утомляемости.

 Повышению физической и умственной работоспособности способствует динамизация рабочей позы воспитанников в процессе занятия. Установлено, что даже кратковременное воздействие статически напряженных состояний является фактором, угнетающим нейродинамику и регуляцию вегетативных функций организма. Поэтому особую актуальность приобретает расширение двигательной активности воспитанников. Большое значение в предупреждении утомления у воспитанников на занятиях принадлежит физкультминуткам, а в послеурочное время – прогулкам.

 Важным направлением здоровьесберегающих мероприятий является развитие мелкой пальцевой моторики воспитанников. Работу в этом направлении можно осуществить на физкультминутках и на разных этапах всего занятия. Содержание упражнений для физкультминуток должно меняться, не быть однообразным. Пальчиковая гимнастика проводится в виде движений пальцев рук в сочетании их с речью. Это служит развитию не только мелкой моторики, но и развитию речи, слухового восприятия. Эта деятельность вызывает интерес у детей, создает эмоциональный настрой. Регулярно стимулируются действия речевых зон коры головного мозга, что развивает речь, совершенствует психические процессы – внимание и память, развивает слуховое восприятие, облегчает усвоение навыков письма. Как известно, с удовольствием выполняют упражнения на развитие мелкой моторики учащиеся начальных классов. Старшие дети считают себя уже взрослыми для таких игр. Своим воспитанникам я предложила смастерить своими руками данное пособие (идет демонстрация). Это игра-головоломка. Мы ее назвали «Шнурковые головоломки». Помимо развития мелкой моторики, эта игра имеет значительный потенциал для развития мышления детей: задействует разные виды и формы мышления, актуализирует мыслительные действия и операции, развивает творческое и пространственное мышление, умение работать по схеме.

 Важным моментом сохранения работоспособности воспитанников во время занятия, сохранения их умственного и психического здоровья является смена видов деятельности на занятиях, смена видов работы в течение даже небольшого промежутка времени.

 Использование здоровьесберегающих технологий обучения в коррекционной школе-интернате позволит не только без каких либо особых материальных затрат сохранить уровень здоровья воспитанников, но и повысить эффективность учебного процесса.

Существует три вида здоровья: (слайд 4)

физическое, психическое и нравственное (социальное):

**Физическое здоровье**(слайд 5) - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается. Условиями, необходимыми для поддержания физического здоровья, являются: правильный рацион питания, физические нагрузки, личная гигиена, закаливание.

**Питание** (слайд 6) играет одну из главных ролей в жизнедеятельности человека. Пищевой рацион должен быть сбалансирован по кол-ву белков, жиров и углеводов. Этим у нас занимаются медики, диетсестра и повара.

Что касается **физических нагрузок** (слайд 7), то не нужно понимать этот аспект как стремление к изнуряющим тренировкам. Это утренняя гимнастика (мы ее проводим согласно времени года – летом на свежем воздухе, зимой – в проветриваемом помещении в облегченной форме); это прогулки на свежем воздухе в любую погоду; походы; участие в спортивной жизни школы.

**Личная гигиена** (слайд 8)**,** прежде всего, состоит в поддержании чистоты кожи. Ведь если этого не делать, то вследствие регулярного выделения железами пота и жира в совокупности с внешними загрязнениями создается благоприятная среда для размножения болезнетворных микроорганизмов и развития заболеваний.

Под **закаливанием** понимают приспособление организма к неблагоприятным условиям окружающей среды – температуре, влажности, давлению. Но чаще всего речь, идет, конечно, о холодной температуре. Самыми оптимальными способами закаливания являются растирания холодной водой, обширное умывание, солнечные ванны в сочетании со свежим воздухом. Такие процедуры повышают устойчивость организма к пониженным температурам.

**Нравственное здоровье** (слайд 9) определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами. На укрепление и поддержание нравственного здоровья направлена вся наша педагогическая деятельность. В свой план на этот учебный год мы включили ряд бесед по личностному развитию и основам гражданского и патриотического и правового воспитания. Это «Разговор по душам», «Секреты общения», «Семья – это то, что с тобою всегда», «Нравственные и правовые основы семьи», «Разрешая конфликты», «Преступление и наказание», «Нетерпимость в молодежной среде и ее преодоление», «Что такое закон?», «Моральные качества – важный ресурс на рынке труда», «Время, события, люди», «Горькие плоды «сладкой жизни», «Остановись у преступной черты» и много других.

**Психическое здоровье** (слайд 10) зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Всем известно, что основными элементами здорового образа жизни являются (слайд 11): плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание и т.п., т.е. все составляющие здоровья.

Немаловажным компонентом здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

На этом вопросе я хочу остановиться подробнее, т.к. в этом учебном году я работаю по проблеме: «Педагогическая поддержка в кризисных ситуациях воспитанников с ограниченными возможностями здоровья в образовательном учреждении интернатного типа». По данному направлению мною разработана индивидуальная программа по психологопедагогической работе в кризисных ситуациях с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья, одной из задач которой является профилактика негативных явлений, пропаганда здорового образа жизни.

В свою программу я включила профилактические и тренинговые мероприятия, индивидуальные и групповые формы работы, диагностику, анкетирование, тестирование. На самом начальном этапе мною было проведено диагностирование и анкетирование по выявлению отношения подростков к ПАВ, наркотикам, алкогольным напиткам, курению, их личный опыт в употреблении данных веществ, их поведение в критических ситуациях, отношение к жизненным ценностям и своему месту в социуме для определения сферы и степени неблагополучия воспитанников. На основе полученных данных строилась вся моя учебно-воспитательная педагогическая деятельность.

 Кроме озвученных бесед по правовому просвещению в этом году мы просмотрели десятки видеороликов и несколько фильмов о вреде курения, алкоголя и наркотиков с последующим обсуждением и выяснением отношения каждого к данной теме. Провели конкурс агитационных плакатов «Человек, продли свой век!». (Слайд 12) В сентябре была проведена акция «Меняю сигарету на конфету». Вначале никто не верил в результативность этой акции. А потом дело пошло. Воспитанники стали проявлять интерес и за 1 час мы насобирали около 2-х пачек сигарет, обменянных на конфеты. По результатам акции выпустили информационный лист.

Для наглядного определения влияния алкоголя и никотина на живые организмы провели 3 опыта.

Опыт 1 (слайд 13). Взяли 2 головки лука, поместили их в баночки с водой, которые пометили. В одну баночку по мере убывания добавляли чистую воду (банка №2), а в другую (банка №1) – воду со спиртом. Воспитанники сами вели наблюдения, записывали изменения, а потом делали выводы. Луковица в баночке с чистой водой дала здоровые крепкие зеленые побеги и продолжала расти. А луковица в баночке со спиртом дала слабые побеги и в дальнейшем загнила.

Опыт 2 (слайд 14). Семена огурца были помещены на 2 мокрые салфетки. В течение недели их смачивали чистой водой и водой со спиртом. На одной салфетке – смоченной чистой водой – семена проросли, на другой – смоченной водой со спиртом – семена не только не проросли, а даже почернели.

Опыт 3 (15). Взяли ватный диск и разместили в горловине бутылки с водой. Подсоединили (слайд 16) трубочку-трахею, в которую вставили сигарету. При откручивании крана (слайд 17) вытекающая вода освобождала место в бутылке, его заполнял воздух, который всасывался через сигарету. Вот результат: бутылка с дымом, (слайд 18) грязная трубка, ватные фильтры,. Это то, что получают легкие курящего человека. Этот опыт произвел очень сильное впечатление особенно на девочек.

 Нами была возрождена давно забытая форма творческой деятельности – выступление агитбригады (слайд 19). В прошлом учебном году мы агитировали за соблюдение правил дорожного движения. В этом году выступали за ведение здорового образа жизни. В данный вид деятельности стараюсь вовлекать всех воспитанников, а особенно подростков «группы риска» - это и занятость в свободное время и повод задуматься над темой. А свое выступление мы закончили фильмом о себе любимых (фильм демонстрируется в конце доклада).

 Об итогах работы в данном направлении говорить еще рано. Работа ведется, работы и интересных задумок еще много. Детям интересно, они легко откликаются на любое начинание (слайд 20). Если бы еще все эти знания задерживались и откладывались у них в голове, было бы здорово. Есть, конечно, и трудности. Главная трудность в том, что в школе мы ведем систематическую работу, объясняем детям, что хорошо, что плохо, как надо поступать, а как не надо. Но попав домой на выходные дни или каникулы, они остаются без присмотра родителей, попадают под влияние уличных компаний и видят совсем другую жизнь. И от нас с вами зависит, к какой чаше весов предпочтут склониться наши воспитанники в дальнейшем. Это и будет результатом нашей работы (слайд 21).