Государственное образовательное учреждение Тульской области

Суворовская (специальная) коррекционная школа-интернат 8 вида

Педсовет

Сообщение

Работа по сохранению и укреплению здоровья учащихся (организация прогулок на свежем воздухе)

Подготовила: Дмитриева М.В.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых  детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.   Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

В коррекционных школах, большая часть детей имеет отягащенную наследственность, заболевания по 16-17 позициям, 95% детей имеют те или иные отклонения в психическом здоровье, большинство детей поступивших в школу-интернат социально запущены. Содержание этих ребятишек вне семьи ведет к дальнейшему наращиванию проблем инфантильности, отсутствию мотивации к самостоятельной жизни. Поскольку у детей нет персонального физического пространства, у них не формируется в дальнейшем представлений о собственной схеме тела, семантическом пространстве.

Кроме этого не менее важным критерием формирования здоровья у ребенка в школе-интернате является формирование мотивации ребенка к сохранению собственного здоровья.

Программа включает в себя не только вопросы физического, экологического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Надо, чтобы ребенок уже с раннего детства учился любви к себе, к людям, к жизни. Только тот человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

**Цель:** Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

1. Создание комфортной, психологически здоровой среды, способствующей воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей в здоровом образе жизни.

2. Формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья

3. Формирования негативного отношения к вредным привычкам.

4. Пропаганда здорового образа жизни.

Программа «Я и мое здоровье» предназначена для учащихся 1-9 классов.

Предлагаемые темы и разделы основного блока рассчитаны на 4 года обучения: 136 часов. Они взаимосвязаны между собой, и каждый последующий год обучения разработан с учетом уже имеющихся знаний.

Данная программа предлагает различные методы и формы проведения занятий: тематические лекции, познавательные беседы, семинары, пресс-конференции, экскурсии, тренинги, - которые вовлекают детей в обсуждение поставленной проблемы, учат анализировать факты, отстаивать свою точку зрения, слушать и понимать иное мнение. Рассматриваются различные варианты проведения ролевых игр: игра-расследование, пресс-конференция, «круглый стол»; где в игровой форме обсуждаются проблемы, касающиеся здоровья и находятся пути решения. Так же представлены и такие формы, как театральная гостиная, КВН, музыкальная сказка, которые помогут раскрыть творческий потенциал воспитанников.

Прогулка, достаточно длительная, проводимая ежедневно, – важнейшее средство оздоровления ребенка, его полноценного и физического развития.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Таким образом, правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей.

Для пребывания детей на свежем воздухе отводится примерно до четырёх часов в день.

 Для обеспечения качественной организации прогулки в зимний период необходимо создать определенные условия: расчистить участок от снега, соорудить постройки для развития основных движений (ходьба, бег, упражнение в равновесии, лазанье, прыжки, метание).

В зимнее время в связи с особенностями погоды и большим числом занятий с детьми несколько сокращается пребывание ребенка на воздухе в течение дня.

Поэтому особое значение приобретает прогулка, которую крайне важно проводить систематически не менее 2-3 раз в день. Летом и в другие теплые периоды года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, так как число занятий сокращается до одного и почти все режимные процессы по возможности проводятся на участке. Большинство занятий с детьми – физкультурные, по ознакомлению с окружающим и т.д. – также следует проводить на свежем воздухе.

Для того чтобы прогулка была не только полезной, но и интересной, следует правильно планировать ее содержание: проводить подвижные игры, спортивные развлечения, знакомить детей с окружающим, с природой, с работой взрослых на участке, на улице, привлекать детей к посильной для них работе на участках, выходить па экскурсии за пределы школы-интерната и т.п.

 В периоды времени, отводимые в режиме для самостоятельной деятельности детей, большое внимание уделяется обеспечению их двигательной активности.