**Тема: «Формирование потребности в здоровом образе жизни каждого ребенка».**

В федеральном законе от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации» в ст.41 «Охрана здоровья обучающихся» говорится о пропаганде и обучении навыкам здорового образа жизни, требовании охраны труда. «Формирование здорового образа жизни у граждан, начиная с детского возраста, обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом.» (федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» ).

Одним из основных принципов государственной политики в области образования РФ:

- это жизнь и здоровье человека, свободное развитие личности, воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека.

- приоритет профилактических мер в области охраны здоровья граждан;

- ответственность органов государственной власти и органов местного самоуправления, предприятий, учреждений и организаций независимо от формы собственности, должностных лиц за обеспечение прав граждан в области охраны здоровья.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с дошкольного возраста**,** поскольку именно в этот период **у ребенка** **закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.**

Несомненно, родители стараются  прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у детей, особенно с ОВЗ, необходима совместная работа педагогов и родителей.

Последние десятилетия характеризовались тенденцией к ухудшению показателей состояния здоровья подрастающего поколения. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Не секрет, что общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет за последние 10 лет обучения в школе ухудшается на 9,3 процента, поэтому забота о здоровье подрастающего поколения требует особого внимания. (эксперт журнала «Региональная Россия» : помощник президента РФ Голикова Т.А.).

Для коррекционных школ, где учатся дети с ОВЗ, проблема здоровья является наиболее актуальной. Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека - важный показатель его личного успеха

Мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие понимания у ребёнка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически. **С раннего детства необходимо воспитывать в ребёнке уважительное отношение к своему здоровью.  Школа и семья должны помочь ребёнку научиться любить себя, своё тело, своё здоровье.**

При всей значимости процесса физического воспитания в ОУ главенствующую роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями воспитанников, безусловно, принадлежит внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. Даже индивидуально-дифференцированный подход не даст такого положительного результата, который достигается правильно спланированной спортивно – массовой работой, главной целью - является внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь и быт школьника.

В последние годы эта работа практически обогатилась весьма эффективными видами оздоровления учащихся, повышения их работоспособности, в определенной степени психологического воздействия на их сознание о необходимости использования физической культуры и спорта в своей повседневной деятельности.

Главное в том, что спортивно - оздоровительные мероприятия, как правило, должны охватывать максимальное количество воспитанников.

Для того, чтобы наши воспитанники (мальчишки) могли хорошо ориентироваться в пространстве, активно двигаться, были здоровы, выносливы, стремились к здоровому образу жизни мы последние два года уделили особое внимание физкультурно-оздоровительным и спортивно-массовым мероприятиям.

Так, **в 2014-2015 учебном году в рамках спортивно-оздоровительного модуля *«Счастливое детство»* были проведены следующие мероприятия:**

**1. »Если хочешь быть здоров – закаляйся!»,** ребята ходили в бассейн спорткомплекса стадиона «Нефтяник», там они познакомились с тренером бассейна, с ребятами – спортсменами, которые профессионально занимаются плаванием.

Воспитанникам школы – интерната были показаны разные стили плавания, ребята узнали о пользе для здоровья человека каждого стиля плавания и плавания вообще.

Наши ребята очень хорошо в бассейне поплавали, умеющие плавать посоревновались между собой и со спортсменами, все ребята были награждены сладкими призами, а самые активные были награждены грамотами.

**2.** **Спортивно – оздоровительное мероприятие »Я, ты, он, она – вместе дружная страна!», посвященное 70 – летию Победы в ВОВ в рамках патриотического цикла «Героям Победы наши рекорды!» - лыжная эстафета.**

Данное мероприятие проводилось на лыжной трассе за городом, около леса, среди мальчиков всех возрастов: младшее, среднее и старшее звено. На праздник были приглашены тренер по лыжному виду спорта и его воспитанники - спортсмены, представители Спорткомплекса стадиона «Нефтяник».

- Воспитанники узнали о пользе катания на лыжах и лыжных прогулок для своего здоровья.

- Тренер познакомил ребят с несколькими стилями катания.

- Ребята катались на лыжах, повторяли за спортсменами основную технику катания, по желанию соревновались между собой на лыжах.

- Младшие ребята учились самостоятельно ходить на лыжах, взаимодействовать в коллективе и с взрослыми.

В прошлом, **2013-2014 учебном году, были проведены спортивно – оздоровительные мероприятия такие , как**

**1.«Олимпионок»** был проведен совместно с такими учебно - воспитательными учреждениями, как **ЦДОД, ШАНС, Спорткомплекс стадиона «Нефтяник».** Вместе с гостями воспитанники не только соревновались, но и посмотрели показательные выступления боксеров, ДО «Рукопашный бой», выступления победителей, призеров городских, областных и всероссийских групп по спортивной аэробике, хореографическую группу ДО студии «Зазеркалье».

2**.»Олимпийский проспект»** был проведен во всемирный «День Здоровья», 7 апреля. С ребятами были проведены веселые старты, музыкальный конкурс – повтори движения, задания на логическое мышление, ребята читали стихи о пользе занятий спортом для каждого человека.

- В основу спортивных мероприятий были взяты основные принципы: дружба, упорство, воля к победе.

- Психологическая атмосфера на мероприятиях была азартной, боевой, веселой и доброжелательной.

- Все ребята были награждены сладкими призами, лучшие - грамотами.

**Основная цель этих мероприятий - формирование ценностного отношения к своему здоровью.**

**Основные задачи:**

**-** Воспитывать потребность и привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

- Формировать понимание значимости заботы о своем здоровье.

- Осуществлять закаливание организма.

- Содействовать развитию положительных эмоций, взаимопониманию и сопереживанию, умению общаться со сверстниками.

Данные мероприятия способствуют повышении работоспособности, иммунитета, выносливости, укреплению здоровья учащихся, их физическому развитию, поднятию настроения и эффективной борьбе со стрессовыми ситуациями.

**Помочь детям осознать, что здоровье является главной ценностью, научить их выбирать здоровый образ жизни** поможет **программа внеурочной деятельности «Школа здоровья»**, как один из вариантов по формированию здорового образа жизни воспитанника для младшего и среднего возраста мальчиков. **Основная цель которого – это охрана и укрепление физического и психического здоровья, развитие физических качеств воспитанников.**

**Задачи:**

**Развивающая:**

- содействовать гармоническому физическому развитию ребенка, формировать осанку, развивать все органы и системы органов;

- обеспечить оптимальное физическое развитие;

- осуществлять закаливание организма.

2**. Образовательная:**

- формировать знания в области гигиены, физической культуры;

- обучать технике, жизненно важных, двигательных действий и их применение в разных условиях жизни;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3.**Воспитательная:**

- воспитывать потребность и привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- формировать понимание значимости заботы о своем здоровье;

**Ожидаемые результаты:**

- повышается общая работоспособность;

- увеличиваются адаптационные резервы организма;

- улучшаются функции и системы организма.

Планируемые**личностные результаты:**

Возникает потребность у воспитанников систематически заниматься физическими упражнениями, заботиться о своем здоровье.

Значимость образования состоит в том, чтобы помочь детям осознать, что здоровье является главной ценностью, научить их выбирать здоровый образ жизни.

На занятиях учитываются физиологические и психологические особенности детей и предусматриваются такие виды работ, которые снимали бы напряжение и усталость, не ограничивали двигательную активность детей, вызывали положительные эмоции, хорошее настроение.

**«Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, заменить их нельзя ничем, » – считал Н.М. Амосов.** С этим утверждением нельзя не согласиться. Опыт показывает, что развитием своего здоровья, совершенствованием физических возможностей организма, человек занимается с удовольствием.  Разумеется, **необходимо помочь найти каждому обучающемуся свой путь к здоровью.**

Таким образом, мы должны детям давать рекомендация по сохранению здоровья, учить ими пользоваться, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье и благоговения перед жизнью. Доводить до их сознания мысль о том, что если они хотят жить долго и счастливо, то должны выбирать здоровый образ жизни.

**Информационные источники :**

**Литература для руководителя.**

1. Белоножкина О.В. Инсценированные классные часы в начальной школе: как быть здоровым. Волгоград, 2010.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., 2011.
3. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. СПб.2010.
4. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПБ, 2010.
5. Зайцев Г.К. Школьная валеология; научное обоснование и программное обеспечение. СПб.,2010.
6. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. 2012
7. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма. СПб., 2012.
8. Образовательные программы дополнительного образования. М., 2013.
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья: 1-5 класс. М., 2013.
10. Татарникова Л.Т. и др. Я и мое здоровье. Волгоград, 2011.

**Литература для воспитанников.**

1. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. 2012
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма. СПб., 2012.
3. Татарникова Л.Т. и др. Я и мое здоровье. Волгоград, 2011.