**Формирование навыков здорового образа жизни**

**у воспитанников детского дома**

Современные условия накладывают серьезный отпечаток на здоровье человека, особенно это сказывается в детском и подростковом возрасте. Увеличилось количество детей с нарушением физического развития, хронических заболеваний, эпидемические заболевания. Эти же тенденции, но в большей степени и с определенными особенностями, имеют место среди воспитанников детских домов. Зачастую ребята попадают детский дом вследствие асоциального и аморального поведения своих родителей. Жизненный опыт, который получает ребенок в такой семье, приводит к раннему пристрастию к вредным привычкам, пробе наркотиков, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Неблагополучные социальные условия наряду с плохой наследственностью вызывают нарушения физического развития, психоэмоциональную неустойчивость, хронические заболевания. Все эти факторы вызывают острую необходимость в формировании у детей навыков ЗОЖ. В понятие «здоровый образ жизни» входят такие компоненты, как физическая активность, рациональное и здоровое питание, отказ от вредных привычек, создание, укрепление и сохранение психологического климата, соблюдение правил личной гигиены.

Поэтому важным направлением здоровьесберегающей деятельности педагогов детского дома является работа по формированию навыков ЗОЖ у воспитанников. Педагоги детского дома применяют следующие формы работы с детьми: беседы в кругу семьи о вреде алкоголя и табакокурения, а также о пагубном влиянии на детский организм наркотиков; регулярно проводятся конкурсы рисунков и плакатов, различные спортивные соревнования (по настольному теннису, футболу, волейболу, шашкам и шахматам). Педагоги детского дома проводят различные мероприятия, игры, конкурсы, направленные на формирование навыков ЗОЖ у детей.

Медицинскими работниками организуются встречи с приглашением в детский дом специалистов здравоохранения для индивидуальных и групповых бесед с детьми. В летний период дети оздоравливаются в летних лагерях и санаториях, а также ходят в туристические походы. Кроме того, воспитанники посещают бассейн, спортивные городские секции, участвуют в городских и областных соревнованиях.

Забота о здоровье ребенка – это важнейший труд педагогов. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.