

## **Активные формы и методы воспитания, как средство формирования ЗОЖ на самоподготовке**

Уздяева Р.М., воспитатель  
высшей квалификационной категории  
ГБОУ школы-интернат с. Малый Толкай

Проблема сохранения здоровья школьников и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна сегодня.

Работая воспитателем в школе-интернат, основной и, пожалуй, главной для меня задачей является сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

В школе – интернате я работаю не первый год и из моих наблюдений могу отметить, что в школе большое количество детей с разнообразными нарушениями, осанки, есть дети с нарушениями опорно-двигательной сферы, с различными нарушениями эмоционально-волевой сферы, психическими нарушениями и т. д.

Такие дети, впрочем, как и все другие, особенно нуждаются в нашей помощи, наша задача заложить Здоровое будущее наших детей, подготовить наших воспитанников к жизни в обществе, воспитать так, чтобы их самостоятельное поведение в разнообразных жизненных ситуациях соответствовало бы существующим в обществе нормам.

Школа- интернат является местом активной деятельности ребенка. Здесь созданы условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья учеников.

Работа по формированию ЗОЖ в моем 10 классе у нас проводится через все виды деятельности детей, в течение всего дня, включая в себя режимные моменты, воспитательные часы, игры, а также во взаимодействии с учителями физической культуры, классным руководителем, медицинским персоналом, с семьей и т. д.

Известно, что здоровый образ жизни, положительное отношение к занятиям спортом и физической культурой закладывается в школьные годы.

Я в своей деятельности ставлю перед собой цель: научить детей быть здоровыми душой и телом. Стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

Считаю, что воспитание детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически.

Чтобы достичь поставленную перед собой цель, что я для этого делаю?

1. Соблюдение режима дня. Учебные занятия, занимающие в жизни детей значительное место, требуют усиленной работы. Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Рекомендуется побывать на свежем воздухе 1.5-2 часа.
2. Активный отдых после уроков, удовлетворяет потребность детского организма в движении, общении, то есть школьники могут снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня. Пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет.
3. Неоценимое значение для здоровья, имеет гигиена сна.
4. Проведение воспитательских часов, на которых проводятся разнообразные виды бесед и практикумов по уходу за своим телом, волосами, руками, ногтями, одеждой, обувью, жилищем. Беседуем "О профилактике различных заболеваний, о вредных привычках» и т. д.
5. Беседу о правильном здоровом питании провожу в столовой. Здесь изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой, закрепляются здоровые принципы питания (*тщательное пережёвывание пищи, разумное отношение к приёму жидкости*) и т. д.

Ребенок учиться, запоминает и его знания, умения и навыки постепенно автоматизируются.

Спортивные игры и прогулки на свежем воздухе оказывают большое оздоровительное влияние на детский организм, а также влияют на эмоциональную сферу учащихся. Игра, прогулка на свежем воздухе – важнейший вид детской деятельности.

На территории нашей школы построен прекрасный спортивный комплекс, где наши дети могут полноценно поиграть в любимые спортивные игры, такие как баскетбол, футбол, покататься с горки, позаниматься на турниках, ползать по сетке, на гимнастических кольцах, и наконец просто побегать и поиграть в любимые подвижные игры.

Двигательная активность во время игры способствует формированию правильной осанки, развитию координации движений, их красоты. Веселое настроение является существенным элементом игры и оказывает положительное влияние на нервную систему ребенка.

Периодически ходим на прогулки по нашей прекрасной территории, где наслаждаемся свежим воздухом, проводим тематические беседы о пользе свежего воздуха в организме человека.

Уроки физической культуры это один из обязательных предметов в нашей школе. Урок физической культуры проводит учитель физкультуры, а на самоподготовке 1 раз в неделю я провожу физкультурные часы. Они нацелены на исправление недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально — волевой сферы, направлены на воспитание положительных качеств личности, а также укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки и совершенствование двигательных умений и навыков; развитие двигательных качеств (*силы, быстроты, выносливости, ловкости и т. д.*).

Ежедневно на занятиях, воспитательных часах, самоподготовке используются оздоровительные минутки. Их цель - укрепление своей фигуры, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия, создание положительной атмосферы. Дыхательная гимнастика очень полезна для организма детей. да и вообще для людей всех возрастов! Она улучшает обмен кислорода по всему телу, стимулирует работу желудка и кишечника, сердечной мышцы. Пальчиковая гимнастика - служит основой для развития мелкой моторики, ручной умелости и координации движений рук, оказывает положительное воздействие на мышление, память и фантазию.

Также используем су-джок массажеры. Они эффективны в качестве профилактики респираторных заболеваний и укрепления здоровья школьников.

Оздоровительный эффект предлагаемого метода основан на том, что на теле человека имеются системы соответствия - участки тела, куда проецируется анатомическое строение человека в уменьшенном виде.

Считаю, что залог хорошего самочувствия детей на занятиях – свежий воздух в классной комнате. Поэтому регулярное проветривание помещения в любое время года - это не маловажный фактор для здоровья детей.

На ближайшее будущее в области здорового образа жизни, хотелось бы продолжать и дальше работать в области здоровосберегающих технологий, развиваться дальше в этом направлении.

За 2 месяца работы в моем 10 классе, уже уверенно можно сказать что наблюдается положительная динамика, в классе практически 100 процентная посещаемость, детки у нас не болеют, они стали уверены в своих силах, увереннее общаться со сверстниками и взрослыми.

Спасибо за внимание!