

МКОУ для обучающихся с ОВЗ «Чернухинская школа-интернат»

Доклад для педагогического совета на тему:



«Формирование заинтересованного отношения к
собственному здоровью через соблюдение
правил здорового образа жизни»

**ДОКЛАДЧИК:
ВОСПИТАТЕЛЬ 1 КАТЕГОРИИ
Н.И. МОТАЛИНА**

2019 г.

Здоровье – одна из важных составляющих жизни человека, которая формируется, начиная с самого рождения.



- От того, как в процессе роста и воспитания складываются жизненно важные привычки и навыки, зависит здоровье каждого отдельного человека и здоровье общества в целом.
- Вступление ребенка в возраст ученичества повышает нагрузку на весь организм. Именно поэтому охрана и укрепление здоровья обучающихся является не только важной медицинской проблемой, но и актуальной педагогической задачей.





- Работа по формированию представлений о здоровом образе жизни учащихся с умственной отсталостью должна начинаться в младших классах.
- Формирование санитарно-гигиенических навыков возможно лишь при сочетании различных форм организации учебно-воспитательного процесса и используемых методов.
- Таким образом, правильно построенная педагогическая-воспитательная работа позволит формировать у обучающихся с умственной отсталостью адекватные представления о здоровом образе жизни.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:



- оптимальный двигательный режим (культура движений);
- закаливание организма;
- личная гигиена;
- рациональное питание;
- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
- положительные эмоции.

На воспитательских занятиях проводим различные темы такие как:



- 1.Режим дня.
- 2.Утренняя зарядка, для чего она нужна
- 3.Правила личной гигиены.
- 4.Гигиена тела человека.
- 5.Для чего нужно чистить зубы.
- 6.Подвижные игры на свежем воздухе.
- 7.Одеваться по сезону.



Алгоритм ведения и построения здорового образа жизни

должен формироваться в школе под контролем учителей, воспитателей, медицинского работника, а в домашних условиях эти знания и умения **должны закрепляться .**





Обучить здоровому образу жизни



- Это значит организовать целенаправленный, систематический процесс для формирования заинтересованного отношения к собственному здоровью.

