Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа – интернат 11»

**Доклад**

**на педагогическом совете**

**по теме: «Система работы по формированию здорового образа жизни школьников»**

**Подготовила: учитель физической культуры Капустина Н.В.**

р. п. Ванино

2018 г.

**«Забота о здоровье ребёнка –это  
 не просто комплекс санитарно-  
 гигиенических норм и правил…  
 и не свод требований к режиму,   
 питанию, труду, отдыху.**

**Это пре всего забота о гармоничной**

**полноте всех физических и**

**духовных сил, и венцом этой**

**гармонии является**

**радость творчества»**

**В.А.Сухомлинский**

Наиболее адекватная реализация организационно-педагогических условий формирования ЗОЖ школьника возможна посредством построения модели организации процесса. Данная модель, которая обеспечивает формирование ЗОЖ у школьника, включает в себя цель, принципы, педагогические условия, направления формирования ЗОЖ, методики и технологии формирования ЗОЖ, формы физкультурной деятельности, ожидаемые результаты. Она концептуально объединяет все содержательные характеристики формирования ЗОЖ.

Основными условиями формирования здорового образа жизни у школьников, выделенными на основе понимания ЗОЖ как основного фактора здоровьесозидающего поведения школьника, и создаваемыми в учебном процессе являются:

- формирование знаний школьника о здоровье, ЗОЖ, о собственном здоровье, о здоровых и вредных привычках растущего человека, о нормальном нравственном и отклоняющемся поведении детей и подростков;

- организованная двигательная активность обучающихся в условиях использования специально разработанных методик и технологий формирования здорового образа жизни;

- формирование ценностного отношения к здоровью, здоровому образу жизни;

- формирование здоровых навыков и привычек обучающихся.

Данные условия позволяют реализовать целевую установку, принципы, структурные компоненты и критерии оценки эффективности формирования ЗОЖ школьника.

*Здоровый стиль жизни школьника включает в себя следующие основные компоненты:*

- режим учебы без перегрузок;

- организацию свободного времени с преобладанием движений;

- личную гигиену, привычное питание;

- отсутствие травматизма;

- здоровые привычки, физическую активность.

При организации физкультурно-спортивной работы с обучающимися мы руководствуемся следующими **принципами:** системность, непрерывность, динамичность, учет возрастных и психофизических возможностей воспитанников, индивидуальный и дифференцированный подход.

Физкультурно-спортивная работа в специальном (коррекционном) образовательном учреждении включает в себя непосредственно физическое воспитание; организацию рационального двигательного режима; создание комфортной, безопасной развивающей среды, необходимой для обеспечения двигательной активности детей; профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подходы к организации физического воспитания детей с разными отклонениями в развитии разные. Они учитывают структуру дефекта, степень выраженности нарушений, состояние здоровья и многое другое. Однако всегда физическое воспитание является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения детей с нарушениями развития.

***Физкультурно – спортивная работа -*** проведение УГГ до учебных занятий; организация динамических перемен; организация и проведение Дней здоровья, спортивных праздников, спортивных часов, прогулок, походов

в лесопарковую зону, соревнований по спортивным играм и видам спорта, доступным обучающимся на школьном, муниципальном и краевом уровнях. Организация конкурса «Самый спортивный класс».

***Санитарно – просветительская работа, пропаганда здорового образа жизни***  включает оформление наглядной агитации: уголков здоровья в классных комнатах. Оформление спортивного информационного стенда в школе. Организация конкурсов плакатов, рисунков к спортивным мероприятиям. Показ мультимедийных презентаций, видеороликов, а также проведение интерактивных бесед по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся, профилактике вредных привычек, заболеваний, травматизма и т.п.. Соблюдение санитарно – гигиенических норм.

***Информационно – разъяснительная и совместная работа с родительской общественностью*** по пропаганде здорового образа жизни знакомит родителей с широким кругом вопросов, связанных с особенностями психофизического развития детей, укреплением здоровья детей, созданием оптимальных средовых условий в семье, соблюдением режима дня в семье, формированием у детей стереотипов безопасного поведения, повышением адаптивных возможностей организма, профилактикой вредных привычек, дорожно-транспортного травматизма и т.д.

А также привлечение родителей к совместным спортивно – массовым и физкультурно – оздоровительным мероприятиям.

***Социальное партнерство*** позволяет использовать спортивную инфраструктуру района, сотрудничая с муниципальными спортивными объектами: районным Дворцом спорта, спортивным клубом «Асцелла», Ледовым Дворцом «Трансбункер».

Формы физкультурно – спортивного направления:

- тематические дни здоровья;

- весёлые старты;

- спортивные праздники;

- часы здоровья;

- конкурсы:

- соревнования по видам спорта (внутришкольные, муниципальные, краевые);

- походы;

- тематические флэшмобы;

- прогулки.

Система работы по формированию ЗОЖ постоянно развивается, дополняясь новыми формами. В этом учебном году в учебную программу по физической культуре в модуль «игры» включены дартс и бочче, а дополнительное образование пополнилось группой чирлидинга.

**Планируемые личностные результаты:**

обучающиеся младших классов должны **знать:**

- значение личной гигиены;

- что такое здоровье, как его охранять;

-  значение образа жизни для личного здоровья;

-  значение физических упражнений и двигательной активности для развития здорового организма.

Обучающиеся младших классов должны **уметь:**

- соблюдать правила личной гигиены;

- выполнять несложные физические упражнения;

-  владеть отдельными навыками тренировки своего организма;

- удовлетворять свои двигательные потребности в течение всего дня;

- организовать игру, соблюдать правила поведения в играх.

**Планируемые личностные результаты:**

 Обучающиеся старших классов должны **знать**, что здоровье – бесценный дар, который постоянно надо беречь и приумножать;

- значение спорта, физкультуры для организма.

Обучающиеся старших классов должны **уметь:**

-  составить для себя комплекс утренней гимнастики, физической нагрузки в течение дня;

- владеть навыками самоконтроля;

- владеть элементами какого – либо вида спорта.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в образе жизни иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но 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 будущее поколение будет более здоровым и развитым не только интеллектуально, духовно, но и физически.