

# Программа

## «Формирование здорового образа жизни»

### ***«Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).»***

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы. Воспитание обучающихся бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования.

Процесс формирования здорового образа жизни подрастающего поколения до недавнего времени идентифицировался с физическим воспитанием. Жизнь, однако, показала, что в век стрессов и неврозов, агрессивности и равнодушия, социальных болезней и экологически неблагоприятных условий существования физическому воспитанию не справиться с поставленными задачами по формированию культуры здоровья учащейся молодежи. Возникла насущная потребность выделения самостоятельной области воспитания, получившей название «формирование культуры здоровья учащихся». Зачастую состояние уже младших школьников (а в нашем случае школьников уже с отклонениями в здоровье) вызывает большую тревогу.

К чему могут привести их проблемы со здоровьем? Разумеется, к ограничению жизненных и социальных функций. Впоследствии же всё это чревато ограничением физической независимости, мобильности, способности заниматься обычной деятельностью, возможности получить достойное образование, затруднением в вопросах интеграции в общество, подготовки к профессиональной деятельности и экономической самостоятельности.

Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс. Начиная именно с младшего возраста у ребёнка необходимо воспитывать волевые черты характера, чуткость и внимание к людям, сдержанность и

воздержанность, чувство собственного достоинства, самоуважения, своей значимости и неповторимости в этом мире.

### **Основные аспекты здорового образа жизни:**

- научиться управлять своими чувствами, жить в ладу с окружающими;
- следовать укрепляющему здоровье жизненному режиму;
- научиться правильно питаться;
- негативно относиться к вредным привычкам;
- уважать физическую культуру, заниматься спортом;
- соблюдать советы гигиены, сформировать ответственное гигиеническое поведение.

### **Компоненты здоровьесберегающих технологий:**

- Обеспечение комфортности процесса обучения, его «мажорный» лад: ученик не объект, а субъект обучения; он эмоционально вовлечён в процесс обучения.
- Построение обучения с учётом возрастных и индивидуальных психофизиологических особенностей: лично ориентированное обучение; переход от совместных действий к самостоятельным.
- Осознание успешности обучения: создание ситуации успеха; веры в собственные силы; включение эмоций; самовыражение и самореализация личности.
- Личность педагога: уровень преподавания; квалификация; творческий потенциал.
- Обеспечение адекватного восстановления сил: смена видов деятельности; использование физкультминуток, динамических пауз.

### **Формирование здорового образа жизни включает в себя три основные цели:**

- **глобальную** – обеспечение физического и психического здоровья подрастающего поколения;
- **дидактическую** – вооружение школьников необходимыми знаниями в области охраны здоровья, привитие умений, навыков и привычек, позволяющих предотвращать детский травматизм, способствующих сохранению здоровья, трудоспособности и долголетия;
- **методическую** – вооружение учащихся знаниями физиологических основ процессов жизнедеятельности человека, правил личной гигиены, профилактики соматических заболеваний, психических расстройств, инфекций, передаваемых половым

путём, а также знаниями о вредном воздействии на организм психотропных веществ.

**Работа по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни направлена на реализацию следующих задач:**

- формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- расширение знаний детей о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила;
- формирование умения оценивать себя (своё состояние, поступки, поведение) и других людей;
- формирование представления об особенностях своего характера, навыков управления своим поведением, эмоциональным состоянием;
- развитие коммуникативных навыков (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов);
- формировать умения противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- пробуждение у детей интереса к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовать потребность в признании, общении, получении новых знаний;
- привлекать психолого-медико-педагогическую службу школы-интерната для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся.

Значительная часть из общего бюджета времени режима дня отводится **отдыху детей на воздухе**. При проведении **послеобеденных прогулок** необходимо иметь в виду, что дети после уроков устали, утомлены, поэтому необходима умеренно подвижная деятельность и дифференцированный подход к учащимся, располагающими разными физическими возможностями. В период пребывания детей на воздухе важно проводить различные **подвижные игры**. Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует весь класс, несут в себе большой эмоциональный заряд, способствуют более быстрому и полному переключению детей на другой вид деятельности, а следовательно, и более полноценному отдыху. Самостоятельные игры и спортивные развлечения в малых группах или в парах полнее удовлетворяют индивидуальные склонности детей к различным двигательным действиям, выявляют и развивают их социальные

способности. Творческую инициативу детей необходимо направлять и контролировать. Я контролирую, чтобы воспитанники во время подвижных игр не перегружались, не имели повода для обид, тренирую их в доброжелательности и умении замечать настроение окружающих, помогать им.

**Одной из задач по охране и укреплению здоровья обучающихся с интеллектуальными нарушениями является *содействие социализации личности ребёнка через формирование культуры здоровья как интегративной формы современных видов культуры и реального воплощения «культуры жизненного самоопределения».***

Большая роль в решении этой задачи принадлежит воспитательной и просветительной работе, пропаганде ценностей здорового образа жизни.

**внеклассные мероприятия:**

- декады здорового образа жизни;
- спортивные мероприятия в школе;
- участие в спортивных соревнованиях;
- выставки плакатов и рисунков о ЗОЖ;
- акции, спортивные эстафеты

**внеклассные занятия:**

- тестирование;
- проведение ролевых игр;
- беседы;
- ситуативные практикумы;
- интегрированные занятия;
- рисование, выпуск газет, плакатов по здоровому образу жизни;
- просмотр тематических презентаций.

**Такие воспитательские мероприятия решают следующие задачи:**

- профилактика социальных вредностей;
- формирование у воспитанников представлений и понятий «культуры и ценности здоровья»;
- повышение социальной активности воспитанников;
- внедрение традиций, пропагандирующих ЗОЖ и способствующих ему;
- воспитание у учащихся потребности в знаниях о здоровье и здоровом образе жизни (ЗОЖ);
- формирование устойчивых навыков и установок на ЗОЖ.

### **Свою работу я разделила на этапы:**

- **1 этап** я помогала детям узнать себя, понять свои чувства, настроение, учила рассказывать о себе другим, учила не стесняться своих чувств и управлять ими.

Внеклассная работа позволяла детям увидеть изменения в своём физическом развитии и работоспособности, дети должны понимать важность соблюдения режима дня. Чередования труда и отдыха (сна, прогулок, занятий и т.д.).

- **2 этап** работа направлена на развитие у детей интереса и уважения к чувствам, поступкам, эмоциям других людей, выработку своего мнения, способности отстаивать свой выбор или линию поведения; на умение детей дорожить друзьями и дружескими отношениями со всеми одноклассниками.

Содержание занятий я стараюсь наполнять **сказочными, игровыми сюжетами и персонажами**. Введение сказки или игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста, это способствует эмоциональному сопереживанию героям, а у меня больше шансов научить детей действовать и поступать в соответствии с нравственными требованиями. На поставленный вопрос ребёнок может дать любой ответ. Для того чтобы дети без страха включались в обсуждение разных вопросов, я не реагирую отрицательно на их ответы. Ребёнок вправе ответить так, как он считает нужным, как понимает, чувствует и видит. Имейте терпение и уважение к самым неожиданным ответам. Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости, а также пробуждать желание прийти на занятие снова.

Моя работа по **«Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»** направлена на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят детям понять, почему им нужно заботиться о своём здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни;

- дети смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия;

- дети научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими;

- дети получают знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к вредным привычкам, научатся отказываться от предложений, которые считают опасными.

Только с самого раннего возраста можно привить детям знания, навыки и привычки в области охраны здоровья, которые впоследствии превратятся в важнейший компонент общей культуры человека и окажут влияние на формирование здорового образа жизни всего общества.

### План формирования ЗОЖ в работе.

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Проводимая работа</b>  | <b>Сроки<br/>выполнения</b> |
|------------------|---|-----------------------------|
| 1.               | Разработать программу по формированию ЗОЖ «Формирование здорового образа жизни».  | август                      |
| 2.               | Обеспечить проведение мониторинга здоровья учащихся.  | сентябрь-<br>октябрь        |
| 3.               | Учитывать результаты мониторинга при разработке программы развития.   | постоянно                   |
| 4.               | Обеспечить соблюдение требований СанПиНов к санитарно- гигиеническим условиям.  | постоянно                   |
| 5.               | Обеспечивать благоприятное (педагогическое и психологическое) влияние учителя на своих учеников во время проведения уроков, с максимальной индивидуализацией этого воздействия. | постоянно                   |
| 6.               | Обеспечить необходимый уровень грамотности школьников по вопросам здоровья через воспитание культуры здоровья.  | постоянно                   |
| 7.               | Создавать условия, позволяющие целенаправленно формировать, укреплять и восстанавливать здоровье учащихся.  | постоянно                   |

**План организации работы  
по формированию ЗОЖ.**

| №<br>п<br>/<br>п | Проводимая работа  | Сроки<br>выполнения |
|------------------|--|---------------------|
| 1.               | Составление расписания, позволяющего распределить нагрузку в течение дня, недели, учебного года в соответствии с гигиеническими требованиями СанПиНов. | сентябрь,<br>январь |
| 2.               | Выбор учебных программ, учебных технологий, оптимальных с точки зрения влияния на здоровье учащихся.   | постоянно           |
| 3.               | Формирование благоприятного психологического климата в целом.  | постоянно           |
| 4.               | Проводить социально-психологические тренинги.  | систематически      |
| 5.               | Координировать отдельные формы, методы, направления работы для создания «моды» на здоровый образ жизни.  | систематически      |
| 6.               | Разработать и проводить: зарядку, физкультминутки, динамические паузы.   | ежедневно           |
| 7.               | Привлекать родителей для занятий со школьниками физкультурой и спортом.  | постоянно           |
| 8.               | В учебном помещении сделать функциональную расстановку мебели, позволяющую легко проводить физкультминутки.  | сентябрь            |
| 9.               | Оборудовать учебные места плакатами и стендами для гимнастики зрения.  | постоянно           |
| 10.              | В планы уроков включать физкультминутки, вопросы по тематике здоровья.   | постоянно           |
| 11.              | На уроках следить и корректировать осанку и зрение.  | постоянно           |

**План мониторинга состояния здоровья учащихся  
и здоровьесберегающей работы.**

| <b>Направления диагностики и мониторинга</b>                | <b>Сроки проведения</b> |
|---|-------------------------|
| Учёт особенностей физического состояния и развития учащихся | Сентябрь                |
| Определение тотальных признаков физического развития        | Октябрь                 |
| Ориентировочная оценка состояния здоровья учащихся          | Ноябрь                  |
| Оценка и реализации здоровьесберегающих технологий          | Май, июнь               |

**План занятий с родителями  
по вопросам детского здоровья.**

| <b>Темы занятий</b>  | <b>Сроки проведения</b> |
|--|-------------------------|
| Здоровый образ жизни в семье – счастливое будущее детей  | Октябрь                 |
| Психологические особенности внутрисемейных отношений. Воспитание неприязни к алкоголю, табакокурению, наркотикам | Декабрь                 |
| Профилактика и предупреждение «школьных болезней»  | Февраль                 |
| «В здоровом теле – здоровый дух»: о правилах закаливания, питания, режиме дня и т. п.                            | Апрель                  |

## План мероприятий с обучающимися

| Сроки проведения | Мероприятия   |
|------------------|---|
| Сентябрь         | Диагностика здоровья учащихся   |
|                  | Выставка рисунков «Как я провёл лето»   |
|                  | Выставка поделок «Чем я занимался летом»  |
|                  | Неделя здоровья   |
| Октябрь          | Беседа «Самопознание через ощущение, чувство и образ» (эмоциональная сфера личности: чувства, настроение, эмоциональные переживания, ощущения. Способы проявления эмоций и чувств).   |
|                  | Беседа «Я и другие» (Дружба. Взаимоотношения людей, способы решения конфликтных ситуаций. Поведение на улицах и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми).   |
|                  | Беседа «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний»: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Гигиена труда и отдыха (Режим дня. Признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Гигиена органов зрения).</li> <li>▪ Профилактика инфекционных заболеваний</li> </ul>  |
|                  | Конкурс рисунков «Правила Мойдодыра»  |
|                  | Беседа «Самопознание через ощущение, чувство и образ» (Самооценка. Кризисы развития в период взросления. Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом. Биологические основы поведения. Половые различия в поведении людей).   |
|                  | Беседа «Я и другие» (Биологическое и социальное взаимоотношение людей)  |
|                  | Беседа «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний»: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Гигиена труда и отдыха (Биологические ритмы организма. Периоды работоспособности. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и группе).</li> </ul> |
|                  | Легкоатлетический кросс «Золотая осень»   |
|                  | Конкурс рисунков «Вот это стол, за ним едят»  |
|                  | Беседа «Знание своего тела» (Объективные и субъективные   |

|         |   |
|---------|---|
|         | признаки здоровья. Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Ответственность и свобода выбора)   |
|         | Профилактика подростковой наркомании<br>«Что такое наркомания» (беседа)   |
|         | Профилактика подростковой наркомании<br>«Стресс и его последствия» (беседа)   |
|         | Профилактика подростковой наркомании<br>«Как отказаться от предложенных наркотиков» (беседа)  |
| Ноябрь  | Международный день отказа от курения.   |
|         | «Вредные привычки, мерзкие сестрички» .   |
|         | Устный журнал «В объятиях табачного дыма».  |
|         | «Суд над табаком».  |
|         | Тренинг здорового образа жизни.<br>Беседа «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (Бытовой и уличный травматизм. Опасность открытого окна, катания на перилах.) |
| Декабрь | Беседа «Поведение В экстремальных ситуациях»  |
|         | Беседа «Питание и здоровье» (Питание – основа жизни. Основные группы пищевых продуктов. Пищевые риски, опасные для здоровья).   |
|         | Беседа «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (Бытовой и уличный травматизм. Факторы, способствующие обморожению).   |
|         | Беседа «Поведение в экстремальных ситуациях» (Экстремальные ситуации криминального характера. Поведение при аварийных ситуациях в жилище и т.п.).                               |
|         | Беседа «Питание и здоровье» (Питание – основа жизни. Основные правила рационального питания. Болезни питания, анорексия, ожирение.)   |
|         | Беседа «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (Бытовой и уличный травматизм. Техника безопасности в быту.)   |
|         | Беседа «Поведение в экстремальных ситуациях» (Модели поведения людей в экстремальных ситуациях. Поведение в состояниях печали и горя)   |
|         | Профилактика подростковой наркомании<br>«Наркотики на дискотеке» (беседа)   |
|         | Профилактика подростковой наркомании «Факторы риска развития наркомании» (беседа)   |
|         | Профилактика подростковой наркомании<br>«Сопrotивление массовой рекламе психоактивных веществ. Закон о наркотиках» (беседа)   |
| Январь  | Беседа «Предупреждение употребления психоактивных веществ»  |

|         |   |
|---------|---|
|         | Праздник «Зимние забавы»  |
|         | Зимний турпоход: катание на санках, лыжах и коньках.  |
|         | Беседа «Культура потребления медицинских услуг» (Обращение с лекарственными препаратами. Рецепт, аптека, лекарство.)  |
|         | Беседа «Предупреждение употребления психоактивных веществ».   |
|         | Зимний турпоход: катание на санках, лыжах и коньках.  |
|         | Конкурс плакатов «Умей сказать "Нет!"»  |
|         | Беседа «Культура потребления медицинских услуг» (Обращение с лекарственными препаратами. Первая помощь.)  |
|         | Зимний турпоход: катание на санках, лыжах и коньках.  |
|         | Конкурс рисунков «Не допустить беды».   |
|         | Беседа «Я и другие» (Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя).  |
| Февраль | Беседа «Гигиенические правила» (Гигиена полости рта. Общее представление о строении ротовой полости, временные и постоянные зубы. Уход за зубами).  |
|         | Беседа «Я и другие» (Положение личности в группе).  |
|         | Беседа «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний» (Гигиена полости рта. Средства гигиены полости рта. Заболевания зубов, дёсен, меры их профилактики).   |
|         | Беседа «Питание и здоровье» (Гигиена питания. Болезни, передаваемые через пищу).  |
|         | Беседа «Я и другие» (Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика)  |
|         | Беседа «Питание и здоровье» (Гигиена питания.)  |
|         | Профилактика подростковой наркомании «Самоуважение» (беседа)  |
|         | Профилактика подростковой наркомании «Принятие решений» (беседа)  |
|         | Профилактика подростковой наркомании «Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления» (беседа)   |
|         | Беседа «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (Безопасное поведение на дорогах. Основные ситуации - «ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части улицы».) |
| Март    | Беседа «Культура потребления медицинских услуг» (Выбор медицинских услуг. Поликлиника или вызов врача на дом.   |

|        |   |
|--------|---|
|        | Служба скорой помощи. Посещение врача).   |
|        | Конкурс плакатов «Осторожно – дорога»   |
|        | Праздник русской Масленицы  |
|        | Беседа «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (Безопасное поведение на дорогах. Ситуации самостоятельного движения ребёнка по улице. Переход улицы. Посадка и выход из автобуса. Опасность движения группой. Безопасное поведение в транспорте.) |
|        | Беседа «Предупреждение употребления психоактивных веществ» (Жизненный стиль человека, употребляющего психоактивные вещества).   |
|        | Конкурс плакатов «Дорога ошибок не прощает»   |
|        | Беседа «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (Безопасное поведение на дорогах. Расчёт скорости движения транспорта и тормозного пути. Ответственность за нарушение правил дорожного движения)   |
|        | Беседа «Культура потребления медицинских услуг» (Выбор медицинских услуг.)  |
|        | Беседа «Предупреждение употребления психоактивных веществ» (Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ)   |
|        | Конкурс плакатов «Это должен знать каждый»  |
|        | Беседа «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний» (Гигиена тела. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями).  |
| Апрель | Беседа «Я и другие» (Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности).  |
|        | Беседа «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний» (Гигиена тела. Уход за кожей лица и рук, ногами. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом и волосами.).   |
|        | Беседа «Я и другие» (Типологизация групп)   |
|        | Беседа «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний» (Гигиена тела. Выбор гигиенических средств для ухода за телом. Подбор и правила пользования косметическими средствами в соответствии с индивидуальными особенностями кожи.)              |
| Май    | Профилактика подростковой наркомании<br>«Последствия употребления наркотиков» (беседа)  |
|        | Экологический месячник  |
|        | Памятки на лето   |

## **Критерии оценки эффективности формирования ЗОЖ.**

1. Результаты проведения мониторинга здоровья учащихся.
2. Желание учащихся посещать уроки.
3. Объём дневной учебной нагрузки на учащихся.
4. Наличие курящих школьников.
5. Гигиеническое состояние туалетов, состояние сантехники.
6. Содержание уроков физкультуры и эмоциональная атмосфера на них.
7. Жизнь после окончания уроков.
8. Активность и заинтересованность школьников в участии в мероприятиях, связанных с тематикой здоровья.
9. Психологический климат в коллективе.
10. Эмоциональное состояние и вид учеников после уроков.
11. Характер взаимоотношений учащихся с учителем и друг с другом.

### **Список используемой литературы:**

1. Аршинова В.В. Классные часы и беседы по профилактике наркомании. - М., 2004.
2. Воспитательная работа в школе. Журнал зам. директора по ВР. №23, 2005.
3. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся, или Учимся жить в современном мире. - М., 2004.
4. Новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для школ. - М., 2004.
5. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. - М., 2004.
6. Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения 5-11-е классы. М., 2004.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М., 2003.
8. Маюров А.Н., Маюров Я.А. Наркотики, выход из наркотического круга (учебное пособие для ученика и учителя: 7-11-е классы). Книга 4. Уроки культуры и здоровья. - М., 2004.
9. Маюров А.Н., Маюров Я.А. Алкоголь - шаг в пропасть (учебное пособие для ученика и учителя: 7-11-е классы). Книга 3. Уроки культуры здоровья. - М., 2004.