При анализе работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья приходим к выводу, что процесс обучения и воспитания прогрессирует. Меняются взгляды на воспитание ребенка, совершенствуются средства обучения, становятся разнообразнее формы и методы, разрабатываются новые программы и технологии обучения и воспитания. Но, неизменно целью каждой программы остается: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком с ограниченными возможностями здоровья школьника, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Здоровый образ жизни - это знание правил санитарии, гигиены и экологии, строгое соблюдение гигиены тела, приобщение к физкультуре и спорту, гигиена физического и умственного труда, гигиена личной жизни. Это четкие знания о вредных факторах и привычках и сознательнее негативное отношение к ним.

Для достижения целей программы первостепенное значение имеет забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии детей. Наряду с поставленными задачами воспитания и обучения, физическое развитие играет важнейшую роль в сохранении и укреплении здоровья ребенка с ОВЗ в школьном возрасте. В идеале то, что называется здоровым образом жизни, закладывается с детства. Однако, выработать привычки, которые позволят долгие годы хорошо себя чувствовать, быть сильным и выносливым, не поздно никогда. Нельзя улучшить свою наследственность и лично повлиять на уровень здравоохранения, нельзя значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек избирает, целиком зависит от него самого. Моя роль, как воспитателя, состоит в организации процесса физического воспитания, сберегающего здоровье ребенка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

Мотивация детей с ОВЗ к обучению, безусловно, снижена из-за состояния здоровья. Не всегда педагог получает ожидаемую отдачу, положительную динамику результатов обучения. Но от этого работа каждодневная, кропотливая, порой незаметная для окружающих, не становится менее значимой, чем работа со здоровыми, мотивированными детьми. Для того, чтобы эффективно организовать двигательную деятельность детей с ОВЗ, надо немало потрудиться.

Наблюдения и практический опыт показывают, что дети с ОВЗ нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей являются главным условием подготовки его к жизни. У большинства детей с ОВЗ отмечается недостаточный уровень познавательной активности, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности.

Эта потребность проявляется в единстве с потребностью получать удовольствие, наслаждение от участия в двигательной деятельности, сопереживать в процессе взаимодействия и общения, самоутверждаться. На интересе детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

При организации педагогических условий по приобщению детей старшего возраста к здоровому образу жизни предусмотрено:

- создание развивающей среды;

- взаимодействие субъектов образовательной деятельности;

- использование эффективных форм работы с детьми по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни;

- анализ и оценка эффективности работы педагога и эффективности развития ребёнка.

Важную роль в решении задач предлагаемой технологии играет семья, которая совместно с учебным заведением является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Известно, что ни одна, даже самая лучшая программа и методика не может гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в учебном заведении не создано детско-взрослое сообщество (дети-родители-педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. С родителями проводятся консультации «Как провести День здоровья», «Овощи на Вашем столе», «Закаливание» и т.д.

С детьми систематически проводятся беседы профилактического характера по укреплению и сохранению здоровья. К примеру, осенью по теме «Жить осенью - здорово!» детям предлагались советы-рекомендации профилактического характера, которые призваны сохранить здоровье в условиях перепадов температуры, а именно: носить многослойную одежду (на футболку надеть кофту, а сверху ветровку или куртку); если потеплело, снять верхнюю одежду; при ветре уже ранней осенью ходить в легкой шапочке, чтобы не надуло в уши; пошел дождь - защищаться от сырости при помощи резиновых сапог, плаща и зонта.

В целях создания более эффективных условий для приобщения младших школьников к ЗОЖ, непосредственно образовательная деятельность по физической культуре может быть организована на интересных сказочных, приключенческих сюжетах, игр-путешествий.

Обращаясь к трудам выдающегося советского педагога – А.С.Макаренко, можно выделить ряд обязательных требований к правильному режиму дня:

1. целесообразность: коллектив должен понимать, для чего это нужно (например – чистота);

2. точность: не должно допускаться исключений;

3. общность: режим должен быть для всех обязателен;

4. определенность: каждый отвечает за определенное дело.

Важным фактором для воспитания здорового образа жизни у подростков является загруженность работой и заботой. Самое страшное – «ничего не делание». Если вся жизнь у воспитанника насыщена трудом (умственным и физическим) и организованным отдыхом на свежем воздухе, то он всегда будет здоров и полон энергии и сил.

Здоровый образ жизни необходимо воспитывать у ребенка с раннего детства: укрепляя его здоровье, формируя правильный режим дня, а так же включая воспитанника в спортивную, умственную и трудовую деятельность, необходимую для его адаптации и успешной социализации.