**Тема доклада :**

**Формирование здорового образа жизни детей с ОВЗ как важное направление учебной и воспитательной деятельности .**

Моей темой по самообразованию является: «Применение здоровьесберегающих технологий как  реализация личностно-ориентированного подхода к воспитательному процессу».

В рамках работы над темой по самообразованию мною была разработана программа «*Быть здоровым - здорово!».* Программа по формированию основ здорового образа жизни для обучающихся 1 – 11 классов.

Сегодня я хотела кратко осветить основные аспекты программы.

***Актуальной проблемой*** и предметом первоочередной важности было и остается сохранение и укрепление здоровья обучающихся ОВЗ, формирование системы основ здорового образа жизни.

Школа – идеальное место для формирования здорового образа жизни и реализации оздоровительных программ, так как большую часть времени дети проводят в школе. Ребенок обладает потенциалом развития, и педагог может предоставить возможность каждому реализовать свои возможности.

***Основная цель программы* *«Быть здоровым – здорово!»*** создание механизма формирования здоровьесберегающей среды в школе для детей с ОВЗ

Охрана здоровья – приоритетное направление деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усвоить полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

***Цели программы:***

-формирование мотивации безопасного поведения (вредные привычки) и здорового образа жизни;

-выработка практических навыков здорового образа жизни;

-формирование культуры здоровья у обучающихся посредством развития здоровьеформирующей и здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.

***Задачи программы:***

-формировать у обучающихся через цикл учебных предметов и внеурочных форм деятельности системы знаний о здоровье человека и здорового образа жизни;

-создавать и внедрять здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательный процесс;

-пропагандировать здоровый образ жизни и формировать основы культуры здоровья;

-вовлекать обучающихся во внеклассную и внешкольную работу по формированию здорового образа жизни через внеурочную работу и проектную деятельность;

-расширять и обогащать словарный запас школьников;

-привлекать психолого-медико-педагогическую службу школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния обучающихся.

В **начальной школе** на первый план выдвигается развивающая функция обучения, что обеспечивает становление младшего школьника и раскрытие его индивидуальных особенностей.

В средней школе основной психофизической характеристикой 12-16-летних подростков является их направленность на осознание себя как личности. Это делает мотивацию получения конечного, полезного результата обучения (приобретение знаний, укрепление здоровья, успешность в жизни) первостепенной. Педагог прослеживает преемственность между особенностями развития в начальной школе, возможностями самопознания и самореализации в подростковом критическом периоде с учетом темпов полового созревания, показателями адаптации (наличие или отсутствия заболевания; особенности поведения, в том числе и девиантного).

Системный подход к решению важной задачи по внедрению здоровьесберегающей технологии обучения в школе ведется с учетом физического, социально-личностного, познавательного развития ребенка по направлениям:

- **первичная профилактика** (соблюдение санитарно-гигиенических требований и целесообразный режим учебных занятий);

-**вторичная профилактика** (коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья;

*-***обучение здоровому образу жизни*.***

***Структура программы***

Программа «Быть здоровым – здорово!» включает следующие темы: - 1-4 классы: «Я и мир», «Я - человек, личность, частица природы и социума», «Я и мое здоровье», «Я знаю, как идти по пути к здоровью», «Я учусь отслеживать свое здоровье». На уроках даются понятия о здоровье и здоровом образе жизни.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Название темы** | **Кол-во часов** |
|  | **1 класс** |  |
| 1. | Я – мальчик. | 1 |
| 2. | Я – девочка. | 1 |
| 3. | Как я подрос. | 1 |
| 4. | Мои чувства. | 1 |
| 5. | Скелет человека. | 1 |
| 6. | Строение сердца. | 1 |
| 7. | Кто всему голова. | 1 |
| 8. | Как устроен глаз. | 1 |
| 9. | Как устроено ухо. | 1 |
| 10. | Мое здоровье - моя программа. | 1 |
|  | **2 класс** |  |
| 1. | Давайте познакомимся. | 1 |
| 2. | Клетка - основа жизни. | 1 |
| 3. | «Я». Каким я был. | 1 |
| 4. | Какой я сейчас (рост, вес, характер). | 1 |
| 5. | Мое настроение. | 1 |
| 6. | Почему я не падаю? | 1 |
| 7. | Моя красивая осанка. | 1 |
| 8. | Зачем человек ест. | 1 |
| 9. | Красивые зубы - красивая улыбка. | 1 |
| 10. | Я и мое здоровье. | 1 |
|  | **3 класс** |  |
| 1. | Я и мир. | 1 |
| 2. | Я и мой класс. | 1 |
| 3. | Я и моя школа. | 1 |
| 4. | Я и мое здоровье. | 1 |
| 5. | Мое дыхание. | 1 |
| 6 | Как правильно питаться. | 1 |
| 7. | Попытайся не болеть. | 1 |
| 8. | Кто нас лечит. | 1 |
| 9. | Осторожно - лекарство. | 1 |
| 10. | Я люблю физкультуру. | 1 |
|  | **4 класс** |  |
| 1. | Я учусь творить свое здоровье. | 1 |
| 2. | Решение и здоровье. | 1 |
| 3. | Наши легкие? | 1 |
| 4. | Полезная пища, вредная пища. | 1 |
| 5. | Чем и как можно отравиться? | 1 |
| 6. | Мой сон. | 1 |
| 7. | Движение – это жизнь. | 1 |
| 8. | Если хочешь быть здоров – закаляйся. | 1 |
| 9. | Бой с микробами. | 1 |
| 10. | Как справиться с инфекцией. | 1 |

- 5-8 классы: «Особенности физического и психического развития человека в подростковом возрасте», «Здоровье подростка и влияющие на него факторы», «Здоровый образ жизни и его составляющие», «Навыки здорового образа жизни», «Социальное развитие подростка и его взаимоотношения с окружающими». Проводятся уроки здоровья и осваиваются навыки здорового образа жизни.

- 9-11 классы: «Здоровье и образ жизни молодежи», «Общие понятия о здоровье», «Репродуктивное здоровье - составная часть здоровья человека и общества», «Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний», «Правовые основы сохранения и укрепления продуктивного здоровья», «Брак и семья», «Основы семейного права в Российской Федерации», «Личные права и обязанности супругов; права и обязанности родителей; права несовершеннолетних детей», «Личностная безопасность в экстремальных ситуациях: в школе; на улице; на природе», «Защита своей жизни и здоровья, оказание само и взаимопомощи». Формируется система сознательного понимания культуры здоровья.

***Программа предусматривает*** проведение традиционных уроков, общешкольных «Дней здоровья», объектовых тренировок, экскурсий, участие в конкурсах, выставках рисунков и плакатов, проведение различных спортивно-массовых мероприятий, сюжетно-ролевых и дидактических игр.

Разработаны и проводятся на общеобразовательных уроках упражнения фонетической ритмики, физкультминутки, релаксационные паузы, динамические перемены.

Беседы о здоровье и здоровом образе жизни проводят педагоги, узкие специалисты, специалисты их наркодиспансера, отдела полиции, прокуратуры и т.д. Используются авторские разработки медиауроков по формированию здорового образа жизни педагогов школы.

Обучение по программе «Быть здоровым – здорово!» проводится в течение всего года. Это и «Дни здоровья», и внеклассные мероприятия, соревнования,конкурсы, проекты. К разработке сценариев и проведению привлекаются учителя, классные руководители, воспитатели, учителя физической культуры, узкие специалисты.

Заключительное занятие по формированию здорового образа жизни проходит в виде сюжетно-ролевой игры (младшее звено), объектовой тренировки (среднее звено), представления проектов и медиапрезентаций (старшее звено).

***Оценка знаний и умений*** обучающихся проводится с помощью практического задания (рисунок, поделка, плакат, медиапрезентация, проект), где освещаются основные вопросы курса.

**Итог:**

Любой выбор, любой труд, который будет способствовать укреплению здоровья детей – это необычайно благородная и благодарная роль. Результатом и наградой будет осознание внесения своего вклада в то, чтобы здоровье детей стало лучше, а жизнь нравственнее, чтобы сегодняшние дети стали духовно и физически здоровыми личностями на благо себе и Отечеству. Необходимо воспитать человека для общества с высокой культурой здоровья и оптимального образа жизни, способного самостоятельно творить свое здоровье, реализовываться и проявлять творческие способности.