

Выступление на тему:

**«Воспитание здорового образа
жизни у детей с ОВЗ,
обучающихся на дому»**

Учитель надомного обучения
Теленьга Татьяна Григорьевна
школы-интерната
ст. Полтавской

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Здоровье детей – это главная и основная тема для всего человечества.

Здоровый образ жизни включает в себя: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание.

Воспитание здорового образа жизни при работе с детьми ОВЗ, обучающимися на дому, является длительным педагогическим процессом, осуществляемым учителями, совместно с родителями. Данный процесс должен носить систематический характер. Только тогда он дает положительный характер.

Формирование здорового образа жизни связано со здоровьесберегающими технологиями. Выделяют основные средства.

Средства здоровьесберегающих технологий

- средства двигательной направленности
- оздоровительные силы природы
- гигиенические

К средствам двигательной направленности относятся

- физические упражнения
- физкультминутки и подвижные перемены
- эмоциональные разрядки и «минутки покоя»
- гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости)
- лечебная физкультура
- подвижные игры
- специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков)
- массаж
- самомассаж
- психогимнастика
- тренинги и др.

К оздоровительным силам природы относятся:

- солнечные и воздушные ванны
- водные процедуры
- фитотерапия
- ароматерапия
- ингаляции
- витаминотерапия

К гигиеническим средствам относятся:

- выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами
- личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.)
- проветривание и влажная уборка помещений
- соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна
- привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т.д.
- обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций;
- ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Важно подчеркнуть, что комплексное использование здоровьесберегающих технологий позволяет сделать учебный процесс для детей с ОВЗ более комфортным, повышает эффективность обучения, происходит коррекция

психических процессов, совершенствуются умения и навыки, которые помогут дальнейшей успешной адаптации его в современном обществе.

Таким образом, формирование здорового образа жизни у детей с ОВЗ связано, прежде всего, с формированием физической культуры личности, а также выполнением режима труда, отдыха, сна, физической активности, питания и исключения вредностей, психологической установки на нормальную адаптированность в социальной среде.