

Цагова Фатима Алиевна  
воспитатель СПб ГБСУСО «Психоневрологический интернат №6»,  
Курортного района Санкт-Петербурга

### **Формирование здорового образа жизни у воспитанников интерната**

Формирование здорового образа жизни является важным направлением в укреплении здоровья воспитанников нашего интерната. Здоровье в жизни наших воспитанников является важным условием, так с рождения имеют низкие показатели здоровья. Связи с этим забота об укреплении здоровья детей с ОВЗ их воспитании, представляется одной из главных педагогических задач.

Формирование здорового образа жизни у воспитанников интерната является комплексной работой всего педагогического коллектива. Ежедневно мы мотивируем воспитанников к ведению здорового образа жизни через включение физических занятий в режим дня: утренняя гигиеническая гимнастика, гигиенические и закаливающие процедуры, физкультминутки, спортивный час на прогулке, подвижные игры, занятия воспитанников в спортивных секциях, спортивные соревнования внутри интерната по таким видам спорта, как футбол, настольный теннис, лыжная подготовка, легкая атлетика. Традиционно проводятся эстафеты, весёлые старты, осенние, весенние кроссы, «День Здоровья», Спартакиады, спортивные соревнования, соревнования по зимним видам спорта, занятия в спортивных секциях.

Формирование привычки здорового образа жизни у воспитанников происходит и во время занятий по физической культуре. Надо отметить, что категория детей с данными нарушениями интеллекта и психики представляет собой разнородную группу, основными общими чертами которой являются тяжёлый психофизический дефект и в большинстве случаев выраженные органические нарушения. Общими чертами для всех этих детей помимо их позднего развития и значительного снижения интеллекта являются также грубые нарушения всех сторон психики: восприятия, внимания, памяти, речи, мышления, эмоционально-волевой сферы.

У многих движения воспитанников несобранные, хаотичные или наоборот заторможены. При проведении занятий учитываем, что эмоциональная сфера воспитанников неустойчивая, дети легко возбудимы и легко внушаемы. Плохое понимание, отсутствие воли, нередко агрессивные настроения представляют трудности при проведении занятий.

Для коррекции перечисленных выше проблем мы проводим интегрированные занятия, которые вызывают интерес воспитанников к

занятиям физической культуры, делают занятия увлекательными и эффективными. Интеграция создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия физических возможностей воспитанников и их интеллектуальных способностей, а также объединяет и использует разные формы воздействия на обучающихся. Использование различных видов работы в течение занятия поддерживает внимание детей на высоком уровне, что позволяет говорить о достаточной эффективности интегрированных занятий. Такие занятия снимают утомляемость и перенапряжение обучающихся за счёт переключения на разнообразные виды деятельности, повышают познавательный интерес, служат развитию у воспитанников воображения, внимания, мышления, речи и памяти.

Мощным источником формирования здорового образа жизни являются адаптивные программы дополнительного образования: «Лыжная подготовка», «Настольный теннис», «Легкая атлетика» и т.д.

Лыжная подготовка для детей с ОВЗ имеет большое оздоровительное значение и является одним из лучших средств укрепления организма, так как способствует развитию костно-мышечной системы, органов кровообращения и дыхания, усиливает обмен веществ, развивает силу воли, улучшает пространственную ориентированность. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 11 лет до 25 лет. Цель программы укрепление и сохранение собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом. Адаптивная программа «Лыжная подготовка» корректируется в зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося и его потенциальных возможностей.

Лыжная подготовка способствует социальной активности лиц с ОВЗ даже вне сферы спортивной деятельности. Они меньше болеют, и становятся менее агрессивными. Регулярные занятия лыжной подготовкой, как и другими видами физической активности, способствуют и благоприятствуют формированию положительных социально-эмоциональных черт, социализации и нормализации жизненного цикла. При занятиях лыжной подготовкой лица с ОВЗ включаются в процесс социализации с помощью мотивации действий, воспитания самоуверенности и социальной активности.

#### Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. - М.: Высшая школа, 2000.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта - М., 2000.
4. Румянцева Н. С. Методическая разработка по физкультуре на тему: Адаптивная физическая культура с детьми с ограниченными

возможностями здоровья. <https://ruspsiholog.ru/adaptivnaja-fizicheskaja-kultura-pri-u/>