

Государственное казённое учреждение
«Хангаласский центр содействия семейного воспитания»
Республики Саха (Якутия)

**Формирование здорового образа жизни
у воспитанников в условиях центра.**

Воспитатель
Пахомова Е.М.

Мохсоголлох 2022

Формирование здорового образа жизни у воспитанников в условиях центра.

Цель: формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи: - дать детям общее представление о здоровье, как о ценности

- способствовать усвоению правил соблюдения режима дня, правильного питания, санитарно – гигиенических норм, двигательной активности

- формировать негативное отношение к пагубным привычкам как курение, употребление алкоголя, наркотических веществ.

Актуальность: развитие полноценной личности невозможно без сохранения и поддержания здоровья. Проблема сохранения и укрепления здоровья воспитанников является актуальной, так как каждый поступающий в наше учреждение ребёнок, имеет патологию в физическом и психическом развитии. У детей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью. Это объясняется недостаточностью знаний о здоровом образе жизни, так как дети, попавшие в центр или в детский дом из неблагополучных родительских семей, были лишены полноценного питания, рационального режима дня, наличия благоприятной эмоционально – психологической среды, положительных примеров со стороны особо значимых для них людей – их родителей – в вопросах формирования здоровых привычек. Ни для кого не секрет, что некоторые выпускники, попадая во взрослый мир легко поддаются пагубным привычкам, алкоголизму, бродяжничеству. Они в силу своего имеющегося диагноза, эмоциональной неустойчивости могут найти в этом утешение или выход из ситуации, решение какой – либо проблемы. От того, как мы научим их заботиться о своём здоровье, каким образом будем формировать и укреплять потребность к здоровому образу жизни зависит их дальнейшая адаптация и социализация.

Форма работы:

- беседа – обсуждения, викторины

- круглый стол, просмотр телепередачи о здоровье

- тренинг, ролевая игра

-показ презентации, видеороликов о вреде курения и алкоголизма

- участие в акциях, организация на лучшую антирекламу сигарет и алкоголя, выпуск стенгазет здоровья.

Каждый ребёнок, попавший в детский дом, не имеет элементарных представлений и основ знаний о здоровье, о том, что можно сделать уже сейчас, чтобы вырасти здоровым. У большинства детей есть некоторая неспособность контактировать со сверстниками, более медленное формирование жизненно важных навыков, что отражается на развитии и состоянии здоровья детей. Всё это результат

неправильного воспитания в родительских семьях. И в детских центрах забота о развитии и здоровье ребёнка начинается с организации здорового образа жизни.

ЗОЖ включает в себя:

- настрой на ЗОЖ;
- занятие спортом, активный отдых и прогулки;
- отказ от вредных привычек;
- рациональное и умеренное питание;
- соблюдение распорядка дня;
- соблюдение гигиенических норм.

Формируя ЗОЖ у воспитанников используются различные формы работы, которые направлены на развитие системы профилактических умений по охране здоровья, воспитание привычки к ЗОЖ. Дети должны приобрести навыки ухода за своим телом, закаливания организма, профилактики инфекционных заболеваний. Например, они должны знать, что неправильное питание не только нарушает нормальное течение процессов роста и развития детей, но и способствует возникновению многих заболеваний. Питание является основным фактором внешней среды, оказывающим самое непосредственное влияние на жизнедеятельность живого организма. Во время проведения мероприятий по данной теме воспитанники знакомятся со значением питания в жизни людей, правилами правильного питания, полезными свойствами различных продуктов, видами питания и их особенностями, способами выбора доброкачественных продуктов, правилами хранения продуктов и готовых блюд, составлением меню на день, способами составления рецепта блюд.

В настоящее время очень важную роль играет профилактика ЗОЖ. Важно помнить, что основная составляющая ЗОЖ и воспитание стремления подрастающего поколения быть здоровыми и полезными членами современного общества. Работая в данном направлении надо добиваться становления максимально полноценной личности воспитанников с устойчивой мотивацией на ЗОЖ и восприятием здоровья, как жизненной ценности.

Прогнозируемый результат:

- стимулирование повышения внимания к вопросам здоровья, питания, режима дня, рациональной двигательной активности.
- неприятие асоциальных явлений.
- приобщение к занятиям физической культуры, спортом, посещение спортивных секций и мероприятий.
- повышение уровня понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни, овладение детьми навыков ЗОЖ.

Перспективный план работы

	самообразование	мероприятия
сентябрь	1.Работа с Интернет – ресурсами. 2.Изучение методической литературы по теме 3.Разработка мероприятий по теме (перспективного плана работы на учебный год)	«Овощи и фрукты- полезные продукты». «Я расту здоровым!» Дидактические игры: «Угадай витамин», «Назови полезный продукт».
октябрь	Изучение опыта работы коллег через Интернет-ресурсы.	Игра – занятие «Волшебный массаж» «Полезная и вредная еда»
ноябрь	1.Совершенствовать предметно-развивающую среду группы для успешного формирования основ ЗОЖ. 2.Создание методических разработок по изучаемой теме.	« Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!» «Вредные микробы» Отгадывание загадок про части тела. Дидактические игры: «Да и нет», «Угадай, кто позвал».
декабрь	Пополнение предметно-развивающей среды группы для успешного формирования основ ЗОЖ.	«Почему люди болеют» «Чтобы зубы не болели». Дидактические игры: «Назови предметы личной гигиены», Упражнение «Как чистить зубы»
январь	Работа с методической литературой по заданной теме.	«Польза воды» Закаливающие процедуры с водой.(видеоролики) «Закаливание»
февраль	Повышение знаний, сбор материала по изучаемой теме.	«Чистота и здоровье» «Здоровье в порядке, спасибо зарядке».
март	Размещение материала по теме самообразования на профессиональных сайтах, обмен опытом с педагогами.	«Спорт – это сила и здоровье». «День подвижных игр на свежем воздухе»
апрель	Изучение дополнительной методической литературы.	НОД «Путешествие воздушных человечков».

		Цель: 1.Формировать представления о роли солнца, воздуха, воды и витаминов в жизни человека. 2.Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Проведения с детьми комплекс упражнения для глаз.
май	Работа с методической литературой	

Подростковый возраст является наиболее благоприятным периодом и началом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям. Полученные детьми знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре, безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения своего здоровья. Приобретенные навыки ЗОЖ помогают детям осознанно выбирать здоровый образ жизни и полученный опыт детей позволит избежать им несчастных случаев в жизни.

Изучение научной и учебно-методической литературы:

1. Акумова Н.В., Ярмольчук В.Г. Уровень жизни личности на основе здорового образа жизни. // Бизнес в законе. №4. 2008.
2. Ганьшина Г.В., Овчаренко В.А. Психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни современной молодежи // Сервис в России и за рубежом. №1. 2008.
3. Губогло З.И. Формирование культурно-ценностной мотивации здорового образа жизни, что нужно делать в школе для формирования мотивации здорового образа жизни? // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. №6. 2008.
4. Даутов Ю.Ю., Уракова Т.Ю., Ожева Р.Ш., Хакунов Р.Н., Тхакушинов Р.А. Научные основы здоровья и здорового образа жизни // Новые технологии. №3. 2007.

