Формирование здорового образа жизни у детей с ОВЗ.

 В настоящее время проблема формирования здорового образа жизни у школьников является чрезвычайно актуальной. Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Поэтому необходима совместная образовательная и воспитательная деятельность семьи и школы по формированию здорового образа жизни (30Ж) и у детей с ОВЗ.
Предварительное анкетирование показало, что высокую личную значимость здоровья подтвердил всего 21% обучающихся экспериментальной группы и 23% - контрольной. В ответе на этот вопрос появились различия: для 31% девочек экспериментально группы и 36% контрольной важнее быть красивыми и привлекательными, т.е, они не связывают красоту со здоровьем, а для 36% мальчиков экспериментальной и 38% - контрольной группы важнее быть самостоятельными, |

Мы убедились в том, что подростки не до оценивают роль поведенческого фактора (регулярные занятия спортом, забота о своем здоровье, отказ от вредных привычек, выполнение правил ЗОЖ) в охране и укреплении здоровья. Полностью его понимает 41% обучающихся обеих групп. Меньше всего подростки оценивают роль знаний о том, как заботиться о своем здоровье: 23% - в экспериментальной и 25% - в контрольной группе.
Невысоким оказался показатель соответствия распорядка дня обучающихся требованиям ЗОЖ. Полностью он соответствует только у 25% респондентов экспериментальной группы и 27% - у контрольной группы.

Было важно выяснить, насколько правильно ребята оценивают свой образ жизни. Заботится о своем здоровье 41% респондентов, а распорядок дня полностью соответствует требованиям ЗОЖ только у 25-27%% ‚ Скорее всего подростки не могут оценить свой образ жизни в силу своих возрастных особенностей.
Главным источником информации для подростков по проблемам здоровья, судя по их ответам, является интернет. Чаще всего из интернета необходимую информацию получает 41% подростков, в школе -30%, от родителей 25%. Можно сделать вывод, что школа и семья не достаточно уделяют внимания информированию подростков о том, как заботиться о своем здоровье.

 Формированию здорового образа жизни в семьях уделяется недостаточно внимания, Лишь 14% семей имеет направленность на проведение семейных физкультурно - оздоровительных мероприятий и 10% респондентов регулярно читают литературу, посвященную проблемам здоровья и ЗОЖ.

 В соответствии с направлениями были определены формы работы: разработка мероприятий, посвященных формированию ЗОЖ; проведение спортивно-массовых мероприятий с участием родителей; разработка и распространение рекомендаций для родителей по формированию ЗОЖ у подростков с ОВЗ.
Необходимо, чтобы дети и родители были не пассивными исполнителями, а активными участниками (участие в конкурсе на лучшее название программы, учет их пожеланий при планировании мероприятий, вовлечение родителей в изготовление спортивного инвентаря, в жюри). Важным оказалась и возникшая необходимость в разнообразии мероприятий: творческие задания (конкурс творческих работ), игровые сюжеты (игры «Собери пословицы о здоровье», «Вкусные и полезные старты»), решение ситуативных задач (Суд над предрассудками по поводу «полезности» алкогольных напитков), соревнования («А ну-ка парни!», «А ну-ка девчата!»), юмористические конкурсы («Улыбайтесь на здоровье»), круглые столы («Здорового аппетита или секреты питания») и т.д. .Работа с родителями включала: информирование (письма для родителей, письменные обращения, памятки, информационные материалы, тематические классные родительские собрания, групповые и индивидуальные консультации) и вовлечение родителей в подготовку и проведение мероприятий (изготовление инвентаря для спортивных и игровых мероприятий, участие родителей в спортивных мероприятиях в качестве членов команд и членов жюри, составление совместно с детьми школьного меню, обмен рецептами блюд здоровой пищи, семейными традициями в питании).
К завершению педагогического эксперимента произошли позитивные изменения В показателях более чем в 2 раза (50% против 21%) возросло число обучающихся, подтвердивших высокую. значимость здоровья, они отметили, что здоровье является для них наиболее важным условием для счастливой жизни. Число же подростков, для которых значимость, здоровья была низкой, наоборот, снизилось с 31% до 16%. 54% девочек стало осознавать, что красота и привлекательность тесно связаны со здоровьем. Возросло число учеников, полностью понимающих роль поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья с 41% до 71%, а число обучающихся у которых отсутствует понимание этой роли снизилась с 21% до 16%. Выше стал показатель соответствия распорядка дня требованиям ЗОЖ с 25% до 41%.По-прежнему, многие родители недостаточно участвуют в классных мероприятиях по формированию ЗОЖ. Проделанная работа подтвердила эффективность программы, что позволяет рекомендовать ее для внедрения в других классах.

 Литература |

1. Булгакова Л.М. Здоровьесберегающие технологии в работе классного руководителя как средство формирования здорового образа жизни школьника / Л.М. Булгакова // Методист. — 2015. — №7. - С. 49-58.

2. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. — Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 178 с.