

Выступление воспитателя КГБУ

**«Троицкий центр помощи детям, оставшимся без
попечения родителей»**

**Зыковой Марины Васильевны, воспитателя
высшей квалификационной категории
на педагогическом совете**

по вопросу:

**«Воспитание потребности вести ЗОЖ,
формирование культуры здоровья».**

(В целях обмена опытом работы)

26.05.2020 год

**КГБУ «Троицкий центр помощи детям, оставшимся без
попечения родителей».**

«Воспитание потребности вести ЗОЖ, формирование культуры здоровья».

«Забота о здоровье- это важнейший труд воспитателя...»

В.А.Сухомлинский

В понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие — это комплекс оздоровительных мероприятий, которые обеспечивают гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышают работоспособность, продлевают творческое долголетие. Основные элементы здорового образа жизни — рациональное питание, плодотворная трудовая деятельность, личная гигиена, оптимальный двигательный режим, отказ от вредных привычек.

Анализ условий жизни воспитанников до поступления в детский дом показывают, что в большинстве случаев дети воспитывались в неблагополучных семьях, условия которых создали прямую угрозу для их жизни и здоровья. Жизненный опыт, который дети получают, в таких семьях, приводит к раннему пристрастию к курению, алкоголю и пробе наркотиков, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Зачастую, педагогические приемы уже не срабатывают, а вредные привычки остаются с ребенком навсегда. Кроме того, практически все воспитанники имеют неадекватные формы поведения, препятствующие их успешной социализации.

Поэтому, работа по воспитанию потребности вести ЗОЖ актуальна для подростков в условиях детского дома, нашего Центра.

Основная цель нашей работы - формирование устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья. Система работы построена с учётом возрастных, физических и психологических особенностей подростков.

Изучение ценностных ориентаций подростков показало, что здоровье в иерархии ценностей у подростков занимает 4-5 место, вслед за такими ценностями, как «наличие верных друзей», «свобода», «любовь», что свидетельствует о достаточно низком уровне побуждений к здоровому образу жизни.

В процессе воспитания потребности вести ЗОЖ мы используем современные образовательные программы, методики и технологии, изучаем передовой опыт по интернету, используем разнообразные формы проведения занятий. В 2019 году была разработана программа «Здоровьесберегающие технологии

в условиях центра помощи детям, оставшимся без попечения родителей», так же все занятия проводятся согласно составленному плану на год по программе «Дорога к дому».

Выделяем несколько групп технологий:

1. Медико-профилактическая технологии.

Задачи этой деятельности:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей, физического развития;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.).
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов
- организация диспансеризации воспитанников и следования рекомендациям врачей.

- организация здоровьесберегающей среды в Центре.

2.Физкультурно-оздоровительная технология.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья воспитанника.

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;
- контроль двигательной активности и становление физической культуры воспитанников,
- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- воспитание привычки повседневной физической активности;

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях, а также воспитателем - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;

3.Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми; обеспечение социально-эмоционального благополучия, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение воспитанников является важным для их здоровья. В своей деятельности «служба сопровождения», совместно с психологом, руководствуется Положением о медико-психолого-педагогической службе и ставит своей целью создание в Центре целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья. В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

4.Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов.

На улучшение здоровья воспитанников, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни в Центре, заботливое и внимательное отношение к воспитаннику взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое внимание в нашем Центре уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития зависят прежде всего от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства.

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации.

5.Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья воспитанников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье воспитанников. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с воспитанниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого учреждения для детей помощи детям, оставшимся без попечения родителей.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Занятия: «Жизнь- это здоровье, береги его!», брейн-ринг «Экология и здоровье».

Занятия из серии «Здоровье»: «Рациональное питание», «Личная гигиена», «Соблюдение режима дня», «О вреде ранних половых связей»...

Конкурсы рисунков на тему ЗОЖ, оформление стенда в группе.

Коррекционные технологии по отказу от вредных привычек:

Показ видеороликов (Бросаем курить), презентаций (Мы- за здоровый образ жизни, Губительная сигарета), занятие с презентацией «Три ступени, ведущие вниз» (профилактика вредных привычек), тестирование (Что мы знаем о ЗОЖ), познавательная игра «О вреде курения», анкетирование, занятий, бесед о вреде курения, алкоголя и наркотиков.

Методы работы: практический, наглядный, словесный.

Важную роль в укреплении здоровья детей отводим занятиям физической культурой и спортом. Поощряем детей, которые занимаются спортом: хвалим их, поздравляем с успехами в спорте, когда побеждают на соревнованиях на нашем стенде и собраниях в семье, устная похвала, радуемся их успехам, награждаем по итогам года. Четверо детей из группы регулярно занимаются в спортивных кружках.

Одной из наглядных и действенных форм работы с подростками по формированию устойчивой мотивации на сохранение здоровья является совместный просмотр чемпионатов мира по различным видам спорта, спортивных соревнований, игр, эстафет. Просмотр по интернету видеороликов о возможностях здоровых людей, трансляций футбола,... Наши дети участвуют как в районных, так и в краевых соревнованиях, имеют призовые места, трое из детей были в команде Центра в зимней спартакиаде среди воспитанников центров помощи детям, оставшимся без попечения родителей Алтайского края, Альбина имеет грамоту за достижение высоких результатов на соревнованиях, популяризацию зож, вклад в развитие спорта в с.Троицкое и в связи с Всероссийским праздником «День физкультурника».

На семейных собраниях проводим технику безопасности, с целью сохранения здоровья воспитанников; так же напоминаем о ней, когда детей отпускаем за территорию Центра.

С детьми, которые курят проводим дополнительно индивидуальную работу(Саша): постоянный контроль по курению в течение дня, объясняем, что сейчас всё общество борется с курением (предупреждения по ЦТ, закон о запрете курения в общественных местах) , что это не модно, стоит дорого и отнимет много денег из семейного бюджета, что курение и спорт не совместимы. У Саши были

периоды, когда он курил, но сейчас не курит, случай распития спиртного был единичный, здесь работаем совместно с родственниками.

Свою работу подкрепляем личным примером стремления к ЗОЖ.

Работу по укреплению и сохранению здоровья детей проводим совместно с медиками: узнаём результаты медосмотров, заносим их в паспорт здоровья семьи, ежедневно информируем медиков о состоянии здоровья детей, строим свою работу в соответствии с возможностями здоровья каждого ребёнка.

Одним из главных мотивов к сохранению и укреплению собственного здоровья является соревнование между группами, в котором наши дети всегда стремятся победить.

По результатам проводимого тестирования «Что вы знаете о ЗОЖ?» 70% детей имеют знания о ЗОЖ, эрудированны в этом вопросе, стараются следовать основным принципам ЗОЖ, понимают важность сохранения собственного здоровья.

Проводимая нами работа по воспитанию потребности вести ЗОЖ даёт следующие результаты: снизилась заболеваемость простудными болезнями, появляется стремление заботиться о своём здоровье, дети в группе не курят. Сейчас будем работать с Лёней П. по укреплению и сохранению своего здоровья. У детей появляется стойкая мотивация на ЗОЖ, происходит осознание ими ответственности за своё здоровье.

На следующий год попробуем проведение утренней зарядки и физкультминуток во время самоподготовки.

У детей сформированы такие умения как соблюдать правила личной гигиены, режим дня, совершать самостоятельный выбор в пользу ЗОЖ, отрицательное отношение к наркотикам, алкоголю и курению. Продолжаем приобщать детей к различным видам спорта, поддерживаем интерес к занятиям спортом.

Работу по воспитанию вести ЗОЖ, формированию культуры здоровья детей будем продолжать.

Весь рабочий материал есть на рабочем столе, на компьютере в папке ЗОЖ, предлагаю для обмена опытом брать для проведения занятий.