

Формирование навыков здорового образа жизни воспитанников социального приюта для детей.

Бойцова Ирина Лукьяновна

воспитатель

СПБ ГБУСО социальный приют для детей «Транзит»

Современные условия накладывают серьезный отпечаток на здоровье человека, **особенно это сказывается в детском и подростковом возрасте.** Увеличилось количество детей с нарушением физического развития, хронических заболеваний, эпидемические заболевания.

Эти же тенденции, но в большей степени и с определенными особенностями, имеют место среди воспитанников нашего социального приюта для детей «Транзит»

Зачастую ребята попадают в наше учреждение вследствие асоциального поведения своих родителей. **Жизненный опыт, который получает ребенок в такой семье, приводит к раннему пристрастию к вредным привычкам,** со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Неблагополучные социальные условия наряду с плохой наследственностью вызывают нарушения физического развития, психоэмоциональную неустойчивость, хронические заболевания. **Все эти факторы вызывают острую необходимость в формировании у детей навыков ЗОЖ.**

Все больше исследований в последние годы рассматривают понятие **“здорового образа жизни (ЗОЖ)”**, как комплекса оздоровительных мероприятий, способствующих оздоровлению и укреплению здоровья человека. А к компонентам относят: трудовую деятельность, оптимальный двигательный режим, отказ от вредных привычек, личную гигиену, закаливание, рациональное питание.

На наш взгляд нельзя рассматривать ЗОЖ, как ряд мероприятий. **Соблюдение ЗОЖ зависит еще и от внутреннего настроения, потребностей человека, его общей культуры.**

От здоровья и жизнерадостности детей зависит их умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Подростки воспринимают свое здоровье, как нечто естественное, данное на всю жизнь. А дети и вовсе не задумываются над тем, что здоровье нужно беречь.

Изменить отношение подростка к своему здоровью и личному образу жизни возможно при условии понимания им этих ценностей. Известно, что вода и камни точит, следовательно, при создании образовательной среды, направленной на единую цель, можно сформировать у воспитанников ценностное отношение к своему здоровью.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников является одной из важнейших задач реабилитации несовершеннолетних в нашем учреждении.

В работе по охране и укреплению здоровья воспитанников реабилитационного центра преследуются следующие цели и задачи:

- создание безопасной и здоровой среды (микроклимат, освещенность, удобная мебель, организация здорового и полноценного питания, пожарная безопасность, электробезопасность);
- психологическая поддержка воспитанников;
- организация и проведение прогулок;
- профилактические мероприятия по укреплению здоровья;
- организация спортивных мероприятий;

Дети, поступающие в Центр, очень часто бывают лишены чувства безопасности, они не получали необходимого комфорта и уюта в домашних условиях. Поэтому **первоочередная задача**

специалиста и всех его сотрудников дать эту безопасность своим несовершеннолетним воспитанникам, обеспечить необходимые условия для комфортной жизнедеятельности. Для этого в Центре предусмотрены: удобная необходимая мебель, организация питания с учетом здоровья детей, хорошая освещенность, соблюдение температурного режима. Огромное значение уделяется пожарной безопасности детей, электробезопасности. С воспитанниками проводятся беседы по этим темам, противопожарные мероприятия.

Ребенок должен воспитываться в благоприятной и целостной психолого-педагогической среде.

Когда в семье и школе детей унижают, оскорбляют, занижают их способности, – все это приводит к тому, что дети не только неадекватно занижают свою самооценку, не верят в свои способности, но и к различным заболеваниям, в том числе и психическим. Поэтому **важно правильно построить диалог с ребенком – создать такую среду, которая способствовала бы развитию талантов, способностей, умений и навыков при наименьших психоэмоциональных затратах.**

Для этого в Центре с детьми проводятся занятия с психологом, анкетирование и тестирование детей на выявление уровня самооценки, тренинги по коррекции самооценки.

Цель работы по формированию потребности в здоровом образе жизни – это обучение каждого воспитанника способам поддержания и сохранения здоровья, воспитание и развитие детей на основе здоровьесберегающих знаний, умения и навыков; формирование эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью.

Реализация внедрения ЗОЖ в повседневную деятельность детей должна осуществляться на основе формирования традиций. Создание традиций это долговременный процесс. **Важно не только накапливать знания, но и находить им практическое и постоянное применение на уровне естественных потребностей, привычек и привязанностей.** Не достаточно знать и понимать, важно жить этим.

Особое внимание уделяем формированию практических умений и навыков соблюдения правил гигиены.

Работаем над воспитанием самостоятельности при выполнении основных режимных моментов. Также даем знания о правильном питании, так как прием пищи является одним из режимных моментов в центре.

В режим дня включены различные формы двигательной активности детей – это организованная учебная деятельность по физическому развитию, утренняя гимнастика, подвижные игры, спортивные упражнения, самостоятельная двигательная активность, физкультурные досуги, спортивные праздники.

Огромное значение в работе по формированию здорового образа жизни уделяется антинаркотической пропаганде, профилактике вредных привычек. Организовываются просмотры фильмов и видеороликов о вредных привычках и их влиянии на здоровье, судьбу человека, с последующим обсуждением: “Решай сам, парень!”, “Детские отмазки! Бросай курить!”, “Травка” и т.п.

Необходимо совместными усилиями педагогов формировать у детей понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья детей. Деятельность специалистов нашего Центра направлена, прежде всего, на профилактику появления вредных привычек у подростков – наркомании, табакокурения.

В течение реабилитационного периода на занятиях по ЗОЖ воспитанники получают все необходимые знания и умения по сохранению и укреплению своего здоровья. У несовершеннолетних формируется двигательная активность, интерес к спорту, развивается негативное отношение к вредным привычкам, сознательный отказ от них, повышается самооценка, что немаловажно для психологического комфорта детей.