

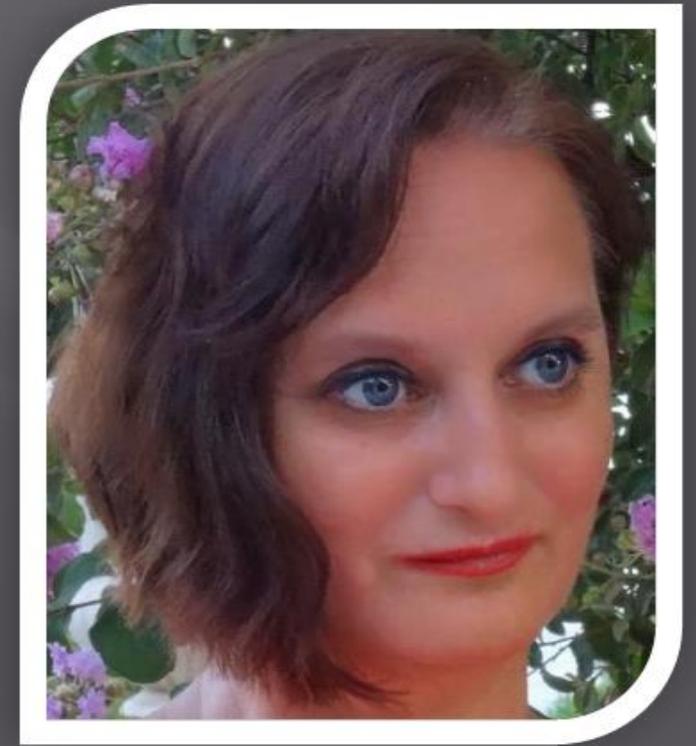
Семейное ресурсное объединение
«ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ»

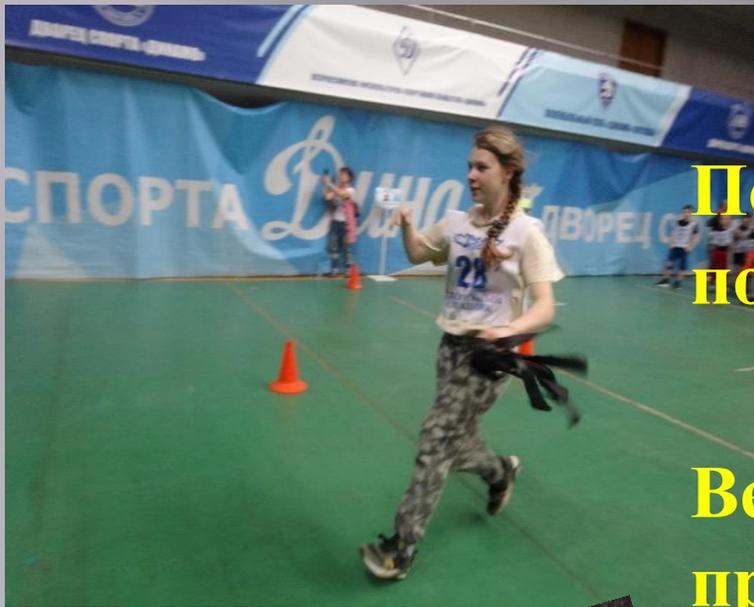
«Воспитание здорового образа жизни у детей с ОВЗ
в ГКОУ СКОШИ № 31»

«Заниматься будем дружно, нам здоровье очень нужно»

18.11.2023

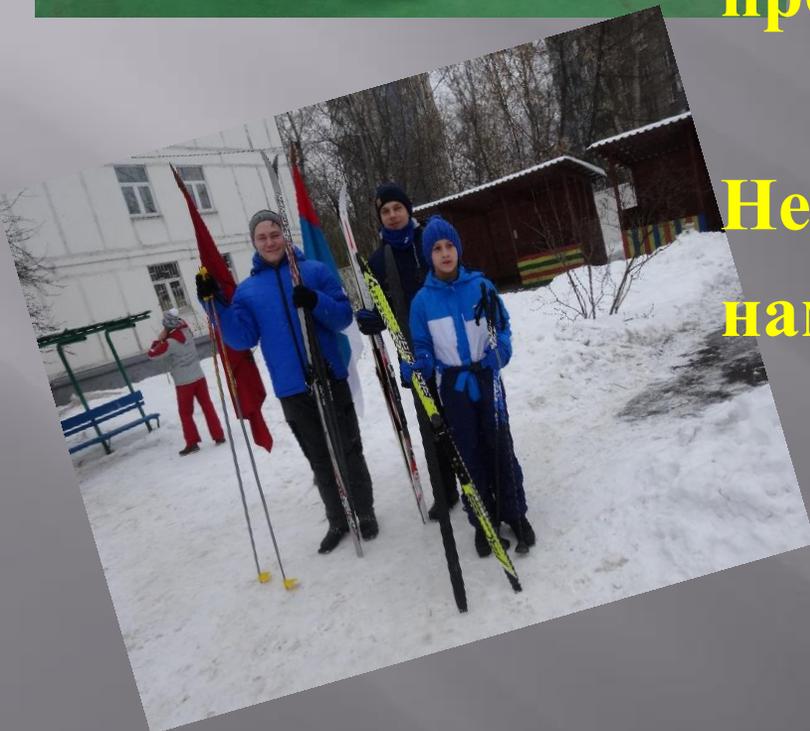
Инструктор по физической культуре
Самсонова Ирина Сергеевна





Побежали по дорожке, высоко подняли ножки.

Весело плавём с мячом, нам простуда нипочём.



**Не хотим идти в врачу,
нам здоровье по плечу.**



Здоровый образ жизни -

это формы и способы жизнедеятельности учащихся, которые в максимальной мере сохраняют, восстанавливают и укрепляют их физическое, психическое, духовное и социальное здоровье, обеспечивают адаптацию организма к условиям внешней среды, способствуют достижению внутреннего равновесия.



У детей с ОВЗ, воспитывающихся в школе-интернате, необходимо закладывать и формировать осознанную, добровольную мотивацию к получению знаний и сохранению собственного здоровья, а также воспитывать привычку к здоровому образу жизни.



Формирование ЗОЖ у детей с ОВЗ

сложный и многоаспектный процесс, который охватывает все сферы жизнедеятельности, интегрирует усилия учителя физкультуры, инструктора по физической культуре, тренеров спортивных секций.

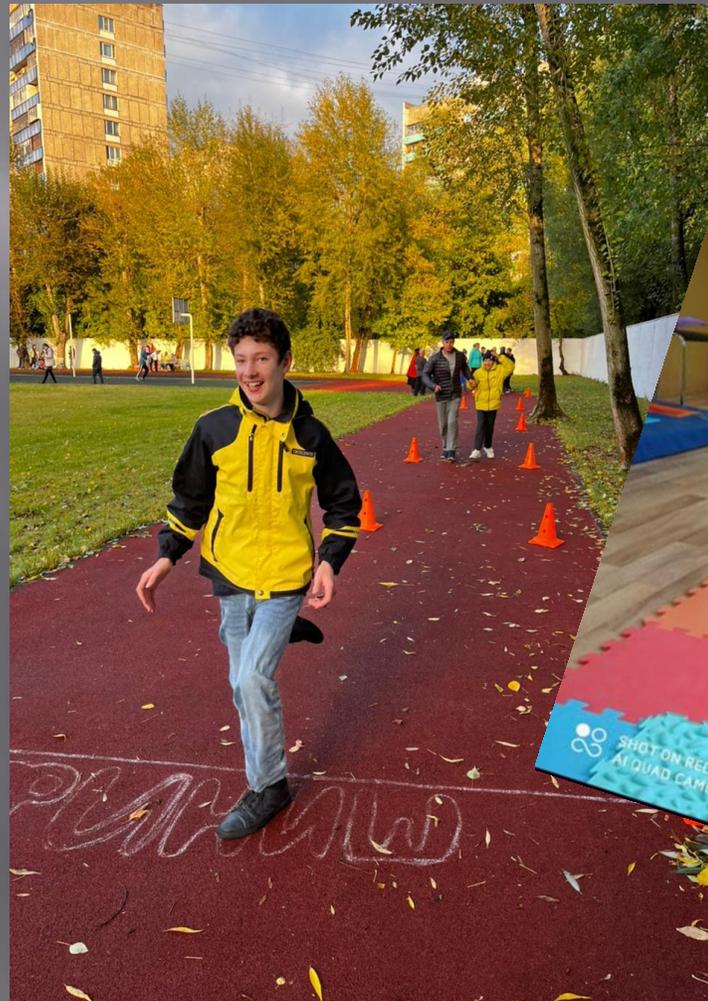


Цель этого процесса - личность, которую необходимо научить способности на протяжении жизни сохранять и поддерживать своё здоровье.



В нашей школе этот процесс осуществляется в трех направлениях:

- ❑ Оздоровительная работа, создание благоприятной для здоровья социальной, психологической и социально-гигиенической сферы;
- ❑ Формирование позитивной мотивации, потребности в здоровом образе жизни;
- ❑ Привитие знаний, умений и навыков, необходимых для сохранения, укрепления, восстановления здоровья.



Основная задача -

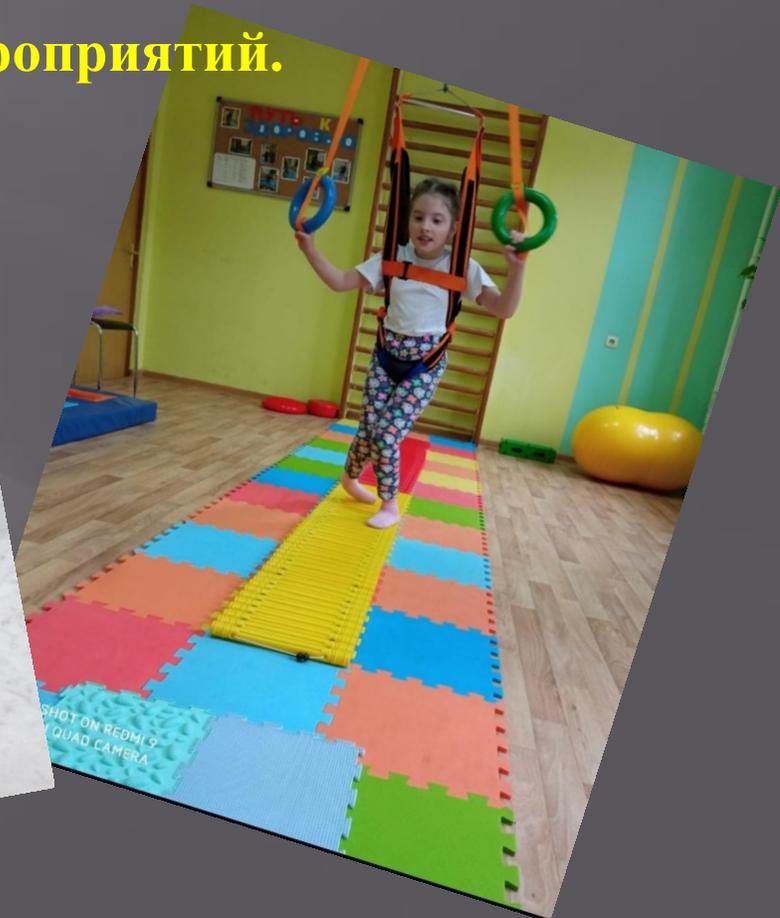
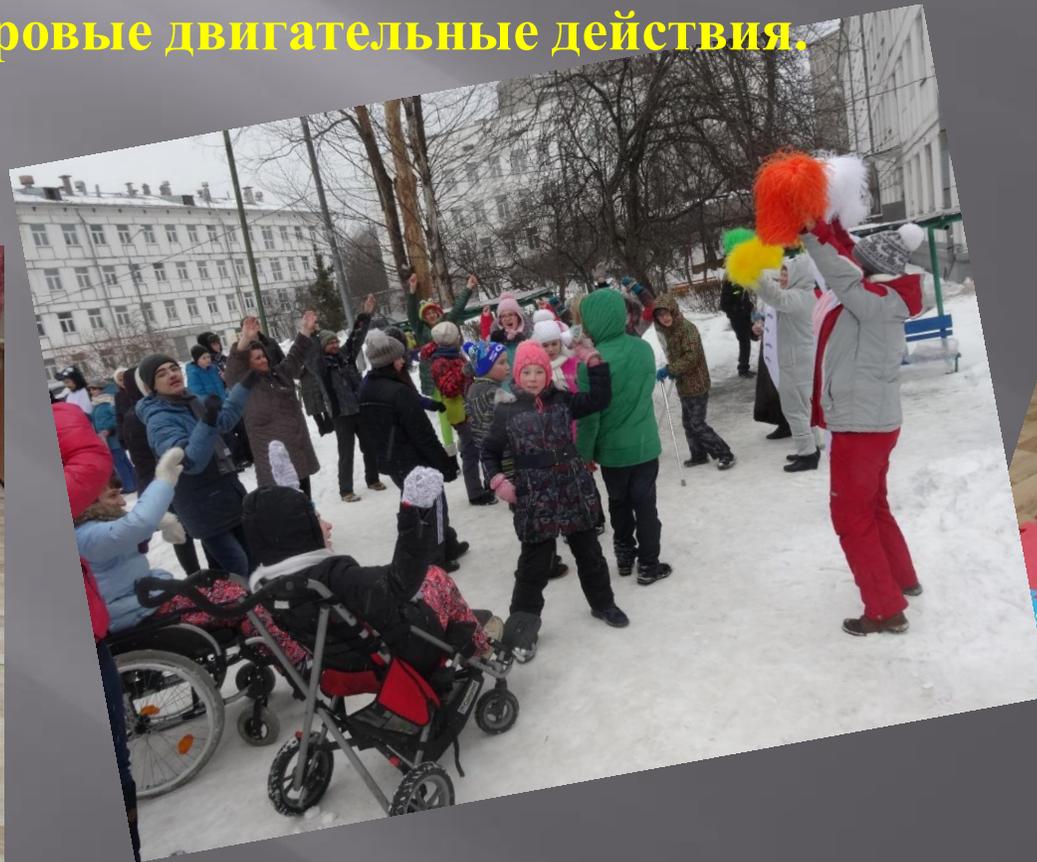
– воспитание потребностей в ЗОЖ. Для реализации поставленной задачи в нашей работе используют:

- индивидуальные занятия по АФК;
- внеурочные занятия по двигательной коррекции;
- танцевальные разминки;
- занятия по ритмике;
- подвижные игры;
- музыкальную гимнастику;
- гимнастику для глаз;
- фингер гимнастику;
- бассейн;
- лыжи;
- спортивные секции;
- спортивные мероприятия;
- весёлые старты;
- физ. минутки;
- утреннюю гимнастику и т. д.



Задачи формирования ЗОЖ у детей с ОВЗ:

- ❑ Формировать у детей интерес к физической культуре.
- ❑ Создавать условия и формировать у детей потребность в разных видах двигательной деятельности.
- ❑ Развивать у детей движения, двигательные качества.
- ❑ Осуществлять систему коррекционно-восстановительных мероприятий.
- ❑ Формировать у детей игровые двигательные действия.



Что способствует сохранению и укреплению здоровья:



- Правильное питание;
- Закаливание;
- Соблюдение труда и отдыха;
- Личная гигиена;
- Оптимальный уровень двигательной активности;
- Безопасное поведение дома, на улице, в школе;
- Отказ от саморазрушающего поведения.

Гиподинамия - это недостаточная, пониженная двигательная активность.

Малая двигательная активность может привести к следующим последствиям:

- ❑ атрофия мышечной и костной ткани;
- ❑ уменьшение жизненной емкости легких;
- ❑ нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы;
- ❑ застой крови в конечностях;
- ❑ ненормальная деятельность центральной нервной системы;
- ❑ неправильный обмен веществ и т.д.



Занятия физической культурой помогают

укрепить:

- ❑ опорно-двигательный аппарат;
- ❑ нервную систему;
- ❑ функцию сосудов и сердца;
- ❑ работу органов дыхательной системы;
- ❑ метаболизм.



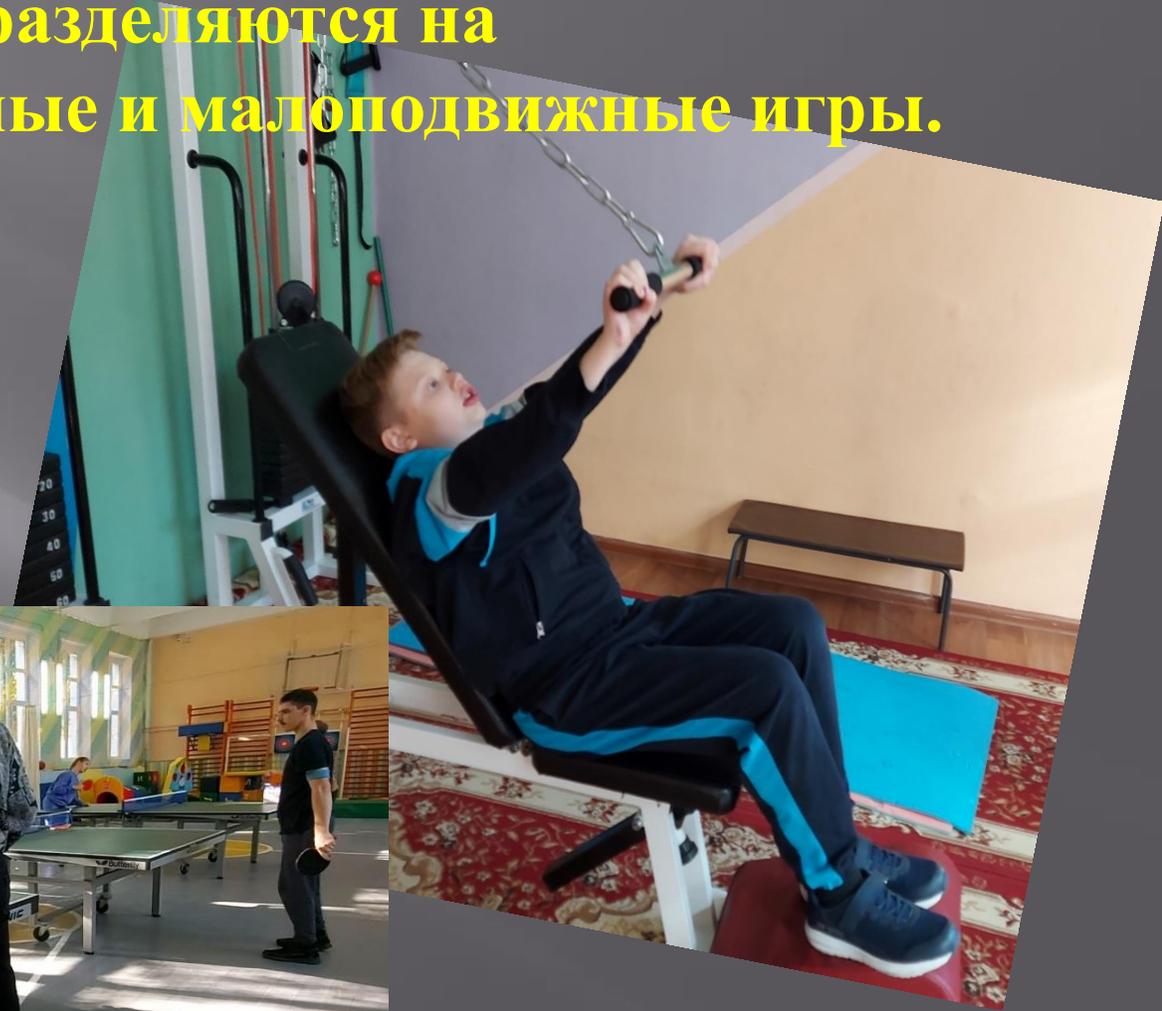
Утренняя гимнастика

- Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и дает заряд бодрости на весь предстоящий день.
- Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, благотворно действуют на нервную систему.

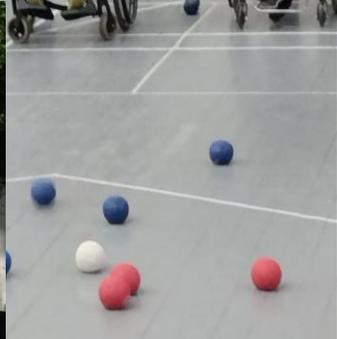
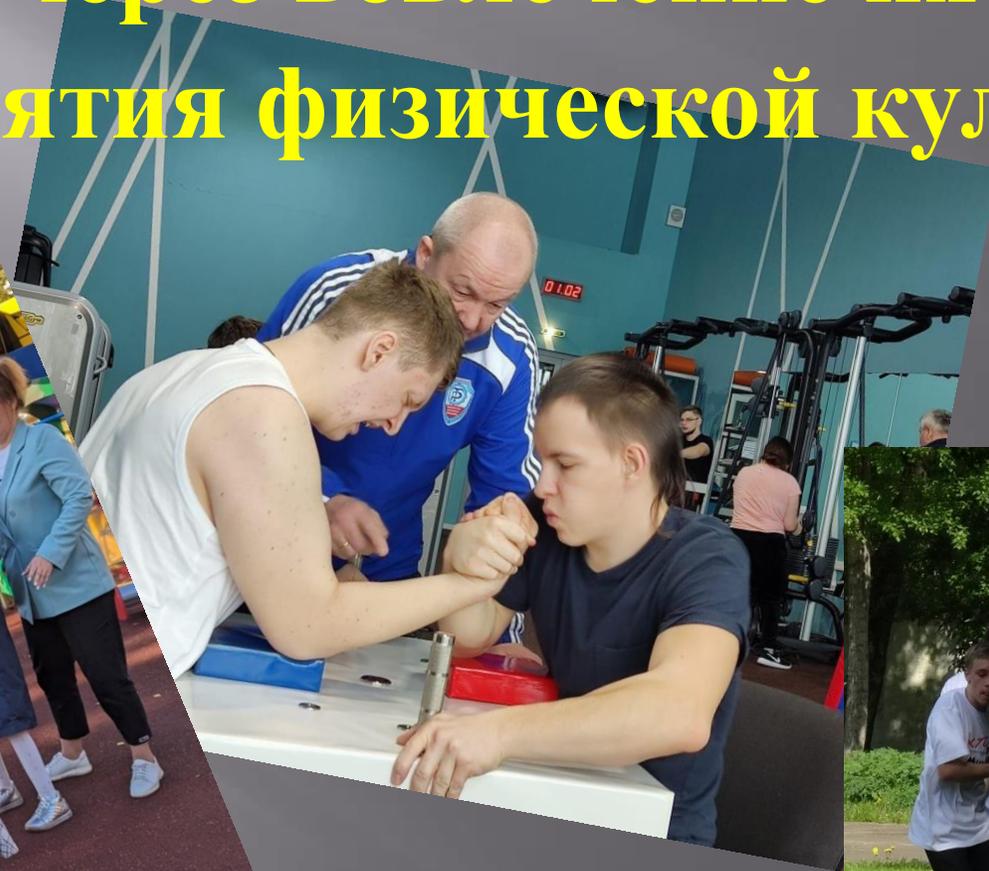


«Адаптивная Физическая Культура» -

это физические упражнения, которые разделяются на гимнастические, спортивные, подвижные и малоподвижные игры.



Процесс социализации детей с ОВЗ должен проходить через вовлечение их в спорт и через занятия физической культурой.



«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:
забота о здоровье – это важный труд
педагога. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их умственное
развитие, прочность знаний, вера в
свои силы».

В.А. Сухомлинский

