**СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ УСЛОВИЙ
ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ - ИНТЕРНАТА**

 Формирование здоровья детей - одна из основных проблем в современном обществе. Зрительный анализатор играет огромную роль в развитии ребенка. Нарушение его деятельности вызывает у детей значительные затруднения в познании окружающего мира, ограничивает общественные контакты и возможности для занятий многими видами деятельности. У лиц с нарушениями зрения возникают специфические особенности деятельности, общения и психофизического развития. Они проявляются в отставании, нарушении развития двигательной сферы, пространственной ориентации, формировании представлений и понятий, в способах практической деятельности, в особенностях эмоционально-волевой сферы, социальной коммуникации, интеграции в общество, адаптации к труду. Главной целью в школе-интернате для обучающихся с нарушениями зрения является выработка положительной мотивации к приобщению обучающихся к ведению здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья [1].

В школе-интернате для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на уроках физической культуры создаются специальные условия, для развития каждого воспитанника в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, для удовлетворения индивидуального творческого саморазвития и самосовершенствования. Через формирование потребности обучающихся в здоровом образе жизни уделяется большое внимание укреплению физического и духовного развития. Реализуются дополнительные адаптированные образовательные программы для учащихся с двигательными нарушениями, обусловленные социальным заказом детей и их родителей. На занятиях развивается устойчивая мотивация к созиданию, обучению и самообразованию через проектную деятельность учащихся.. Комплексное тестирование физических качеств помогает выявлять и развивать у детей с нарушениями зрения способности к физкультурно-оздоровительной деятельности. Оказывается помощь в реабилитации детей-инвалидов, проводятся индивидуальные коррекционные занятия, консультации для участников образовательного процесса, развиваются и поддерживаются спортивные способности детей и их интерес к физической культуре, применяя различные формы организации урочной и внеурочной деятельности: спортивные праздники. Воспитываются у учащихся сознательное и активное отношение к физической культуре, путем разъяснительной работы, убеждением обучающихся в том, что физические упражнения являются средством укрепления здоровья и средством ликвидации двигательных дефектов. В работе применяется прием «успеха», акцентируется внимание на успехах занимающихся, т.к. такой подход способствует воспитанию у детей уверенности в своих силах: поощрение грамотами и памятными подарками.

 Осушествляется сотрудничество с родителями, приобщая их к учебно-воспитательному процессу.*.* Родители обязаны принимать активное участие в физическом развитии ребенка, в формировании у них стремления к здоровому образу жизни. Они должны научить ребенка необходимым двигательным умениям и навыкам. Дома у обучающихся должен быть спортивный инвентарь, который ежедневно используется для развития двигательной активности. Присутствие спортивного инвентаря в доме создает предпосылки к физкультурным занятиям и к увлечению определенным видам спорта. Заинтересованность родителей в спортивном воспитании ребенка, личный пример создают предпосылки к активному физическому воспитанию в семье и приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Забота о здоровье детей с нарушениями зрения является актуальной педагогической задачей в школе-интернате, так как именно здесь закладываются и воспитываются основные навыки по формированию здорового образа жизни и управлению собственным здоровьем. Формирование здорового образа жизни является главным в укреплении здоровья человека, в его оздоровлении с использованием гигиенических знаний о борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных жизненных ситуаций, должно выражаться в привитии и закреплении навыков, умений и жизненных стереотипов, охватывающих рациональную организацию труда и отдыха, снижение факторов риска, ухудшающих состояние здоровья, способы увеличения резервов здоровья [2].

В школе-интернате комплексно решается проблема мотивации воспитанников к ведению здорового образа жизни за счёт активного включения физических занятий в режим дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, спортивный час на прогулке, игры во время перемен, занятия в спортивных секциях, занятия ЛФК, ритмика, спортивные соревнования.

Основным источником формирования здорового образа жизни детей с нарушениями зрения является физическая культура. Физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию детей, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации. Используется дифференцированная нагрузка и индивидуальный подход к каждому ученику.

Педагогический состав на занятиях физической культуры стремиться органически сочетать общеразвивающие и специальные упражнения, учитывая, что от объема специальных упражнений зависит величина общей нагрузки на уроке. Рекомендуется на начальном этапе занятий большой акцент уделять на общеразвивающие упражнения, постепенно увеличивая уровень специального воздействия а также на задания активно-двигательного характера, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям развития обучающихся: подвижные и спортивные игры для детей со зрительными депривациями.

Как одно из условий организации физкультурно-оздоровительной деятельности является разработанные методические рекомендации: комплексы утренней зарядки, комплексы физкультминуток, подвижные и спортивные игры во внеурочное время, комплексы упражнений на профилактику и коррекцию различных заболеваний. В школе – интернате создана картотека физкультминуток, которая помогает педагогам грамотно соединять работу по снятию у детей интеллектуального и физического утомления с осознанным проведением физического утомления. В ходе выполнения физкультминуток у детей можно снять не только утомление, но и в интересной для них форме совершенствовать двигательные навыки, умение ориентироваться в пространстве, развивать общую моторику, развивать прослеживающую функцию глаза. Физкультминутка позволяет сочетать выполнение физических упражнений с формированием у детей навыков соотнесения слов к соответствующим им действиям, способствует развитию пантамимических движений и общей моторики [3].

В школе-интернате ежемесячно проводятся спортивно-оздоровительные мероприятия: соревнования, дни здоровья. Воспитанники школы принимают участие во Всероссийских соревнованиях по легкой атлетике, плаванию,

На занятия применяются комплексы упражнений на профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия.

В школе-интернате созданы условия для удовлетворения потребности обучающихся в движении. Для осуществления двигательной активности проводятся динамические паузы (подвижные игры, спортивные часы, эстафеты). Для проведения подвижных игр используются народные игры, игры для слепых и слабовидящих детей [2].

Для обучающихся с нарушениями зрения основными составляющими элементами здорового образа жизни являются рациональное питание, двигательная активность, общеукрепляющие мероприятия, отдых. В современных социально-экономических условиях отсутствие этих элементов в поведении значительной части обучающихся с нарушениями зрения является фактором риска возникновения заболеваний. Учитывая состояние здоровья детей школьного возраста, в последние годы в стране значительно активизировалась работа по созданию здоровьесберегающей системы образовательного учреждения, направленной на формирование у детей навыков здорового образа жизни. Необходимо формировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Чтобы мотивировать его на данные цели, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, умений, использовать положительные примеры из жизни. Воспитывая у детей потребность, ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения, быть в гармонии с собой и людьми, у них закладываются прочные основы для соблюдения правил здорового образа жизни [4].

**ЛИТЕРАТУРА**

1.Азарян Р.Н. Педагогическое исследование влияния многолетних занятий физической культурой и спортом на развитие и воспитание слепых и слабовидящих школьников. – Москва,1989

2.Солнцева Л.И., Семенов Л.А. Совершенствование физического воспитания слепых и слабовидящих школьников. – Москва: изд. АПН СССР, 1987

3.Тарханова Ю.С. Коррекция зрения у детей. – Ростов н/Д: «Феникс», 2000

4.Шилкова И.К., Большев А.С., Силкин Ю.Р., Лебедев Ю.А., Филиппова Л.В. Здоровьеформирующее физическое развитие. –Москва: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001