**Здоровый образ жизни детей**

**с ограниченными возможностями в развитии**

Проблема формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) и укрепления здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития современной образовательной системы, особенно в современных условиях пандемии.

Одной из важных социальных ценностей современного общества является здоровье. Понятие «здоровье» имеет много определений. Самым содержательным, на мой взгляд, является определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: *«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствия болезней или физических дефектов».*

Для детей с ограниченными возможностями в развитии (ОВР) здоровый образ жизни – одно из важнейших условий успешной социальной адаптации. В связи с этим, у них возникает постоянная потребность в ведении ЗОЖ.

Главными составляющими ЗОЖ являются: распорядок дня, свежий воздух, двигательная активность, здоровое питание, психическое и эмоциональное состояние. Все эти факторы оказывают прямое влияние на сопротивляемость организма против простудных заболеваний и КОВИДА. Ведение здорового образа жизни позволяет ребенку укреплять иммунитет и не отставать от учебного процесса из-за пропусков по болезни.

Забота об укреплении здоровья ребенка, проблема не только медицинская, но и педагогическая. Являясь воспитателем детского дома для детей с ограниченными возможностями в развитии (ОВР) прекрасно понимаю, что лишь правильно организованная образовательная работа с детьми обеспечивает формирование культуры ЗОЖ, и это не просто гигиенические мероприятия.

Здоровье моих воспитанников обусловлено такими факторами, как наследственность, нарушениями в здоровье, условиями жизни и воспитания в семье и образовательном учреждении. Формирование здоровой личности детей и в частности детей с ОВР возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности, в специально созданной и организованной среде, способствующей развитию самостоятельности, самоорганизации, саморегуляции собственных действий.

Моя задача, как воспитателя состоит в том, чтобы максимально подготовить воспитанников к встрече с различными сложными, а порой опасными жизненными ситуациями. Сейчас, в период сезонных заболеваний ОРВИ и опасности заражения КОВИД, важно научить детей мерам безопасности. В целях обеспечения защиты от заражения КОВИД и другими простудными заболеваниями, нами проводятся разъяснительные мероприятия по правилам правильного ношения масок, обработки рук, посещения общественных мест и обработки гаджетов, помещений. Следование этим мерам обезопасит детей и педагогов от заражения опасным вирусом.

При работе по формированию культуры ЗОЖ с детьми мною используется следующие формы работы: наблюдения, демонстрация способов действия, просмотр видео- или фото- материалов, иллюстрации, изобразительная деятельность, дидактические и сюжетно-ролевые игры, рассказы педагогов, беседы, решение проблемных ситуаций, эксперименты, упражнения, оздоровительные и закаливающие мероприятия.

Мною, а также воспитателями нашего детского дома учитываются особенности в развитии детей для реализации личностно-ориентированного и дифференциального подхода к каждому ребенку при обучении навыкам поддержания и укрепления своего здоровья с учетом его состояния.

Список использованной литературы:

1. Попов С.В. Валеология в школе и дома. СПб.:СОЮЗ, 1998, 256 с.
2. Авдеева Н.Н. Безопасность: учебное пособие по основам езопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. СПб.:ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007, 144 с.
3. Вернер Д. Реабилитация инвалидов.- М., 2007, 68 с.