**А.В. Юкова**

*Учитель физической культуры*

**МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

 Существует значительное многообразие причин, повлекших снижение уровня состояния здоровья: генетическая наследственность; проблемы экологического фактора; социальная сфера; психическое состояние, связанное с техногенными проблемами. Перенесение регулярных стрессовых состояний, некачественное питание, недостаточность двигательного режима, патологическая зависимость от компьютерных игр, никотиновая зависимость, является сопутствующей нормой жизни современного молодого поколения. Школьники, находящиеся значительное количество времени в стенах общеобразовательной организации, переносят высокого уровня психические и физические нагрузки, на основании этого, на организм ребенка происходит негативное воздействие в виде снижения адаптационных возможностей, поэтому провоцируются хронические заболевания.

 Определение учащемуся оздоровительной жизнедеятельности должно происходить на осознанной основе, поэтому учебная организация любого профиля должна являться определенным «центром здоровой жизненной позиции» для своих воспитанников, когда любое направление практической деятельности будет нести в себе оздоровительную направленность с педагогическим сопровождением. Указанный процесс будет нести функцию воспитания и приспособления к мероприятиям, отнесенным к здоровому образу жизни, формировать самостоятельные навыки по планированию занятий и отдельных видов деятельности, направленных на профилактику и повышению уровня физической подготовленности. Задача педагогического коллектива и конкретного учителя состоит в том, что существует необходимость производить подбор специальных приемов методической направленности именно для формирования принципов здорового образа жизни у детей, обучающихся в младших классах с ограниченными возможностями здоровья, которые будут иметь доступность для каждого индивида.

 На основании изложенного возникли актуальные **противоречия** между необходимостью формировать у детей с ОВЗ основ здорового образа жизни с увеличенным двигательным    режимом,  с одной  стороны,  и  недостаточной разработанностью этого направления в системе обучения указанного контингента в условиях инклюзивных общеобразовательных организаций, с другой.

 Проблема исследования: какова основа педагогического воздействия по формированию здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования.

 **Цель исследования:** на основеанализа научно-методической литературы выявить методические приемы по формированию здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования.

 **Результаты и их обсуждение.** Принципы формирования специфических навыков здорового образа жизни, основаны на конкретных аспектах, которые характеризуют контингент детей с особыми образовательными потребностями:

- комплексный подход, основанный на регулярности в условиях созданной системы постоянной деятельности педагогов, родителей и других вспомогательных служб;

- дидактический подход с соблюдением принципов доступности и наглядности. В процессе педагогического воздействия, по формированию навыков и начального уровня представлений по ведению здоровой жизнедеятельности, необходимо основываться на элементарных методических приемах с включением специальных средств в виде практических уроков физической культуры и внеурочной деятельности, которая характеризуется двигательной направленностью. Применялись: беседы (учителя, медработника, родителей и законных представителей); работа с книгой (чтение и обсуждение); мероприятия, праздники здоровья классные часы  («Значение здоровья?», «Путь к физическому совершенству», «Советы доктора Айболита»); конкурсы рисунков и плакатов; практические занятия по уходу за волосами, ногтями, зубами, по уходу за одеждой и обувью; обсуждение ситуаций « А если не мыть руки?», «Одеваюсь по погоде»; занятия по ОБЖ и ПДД; день Здоровья, Спортивно-оздоровительная игра «Зарничка». В процессе учебного мы повысили двигательный режим школьников на 30-40%, были введены физкультурные и динамические минутные паузы, которые несут функцию восстановления после признаков утомления. В результате применения указанных методических направлений происходит процесс развития двигательных способностей и формирование способности выполнять правильно двигательную работу координационного характера. Таким образом, объем деятельности по формированию здорового образа жизни, направлен на достижение следующих показателей:

- знания и навыки, полученные в системе педагогического воздействия, могут позволить производить контроль, за своим состоянием здоровья с соблюдением перечня правил;

- обучающиеся имеют возможность произвести оценку своего двигательного режима и выполнить сравнительный анализ между рекомендациями здорового образа жизни и производить корректировку пунктов несогласованных с указанным направлением.

- приобрести опыт самостоятельного контроля, за личностными поведенческими показателями в условиях искусственно созданных ситуаций, для компенсации конфликтных ситуаций. В программу педагогического воздействия входили методические приемы по освоению комплексного подхода к самостоятельной оздоровительной деятельности, куда были включена тематика дисциплин, включенных в программу обучения детей изучаемого нами контингента.