

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №4 имени Героя Советского Союза  
Д.П.Левина городского округа Сызрань Самарской области  
СП «Детский сад» ГБОУ СОШ №4 г.о.Сызрань**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**  
**на тему: «Формирование здорового образа жизни**  
**у детей с нарушением слуха»**

Составила:  
воспитатель  
Нугаева Зифа Махмутовна

2015 год

## Формирование здорового образа жизни у детей с нарушением слуха

Когда мы говорим о здоровье, то первое, о чем многие подумали – это профилактика простудных заболеваний. На самом же деле это многоаспектный вопрос, в котором уделяется большое внимание не только сохранению и укреплению физического здоровья детей, но и их психологическому благополучию.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у детей с нарушением слуха происходит в совместной деятельности с воспитателем, в режимных моментах, через использование проблемно-игровых ситуаций. Основными методическими приемами обучения детей являются *подражание, показ и объяснение*, в процессе которых взрослый сопровождает свои практические действия речью. Важно информирование родителей о необходимости в воспитании и приобщении детей к здоровому образу жизни. Все вышеперечисленные действия направлены на воспитание у детей привычки вести здоровый образ жизни. В укреплении детского организма важно систематическое проведение специальных оздоровительных мероприятий. Одним из главных является закаливание. Необходимо систематическое и продолжительное пребывание детей на воздухе. Прогулки днем и вечером, особенно зимой, в морозную погоду, крайне необходимо. После прогулки у детей появляется хороший аппетит, бодрое настроение, они быстро засыпают и спят более глубоко. *К повседневному закаливанию относятся мытье рук и умывание прохладной водой, ношение облегченной одежды, водные и воздушные процедуры, соблюдение температурного режима.*

Так же очень большое значение для укрепления здоровья имеет *ежедневная утренняя гимнастика*. Во всех видах деятельности необходимо следить за осанкой детей.

Воспитание культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей с нарушением слуха, является первым и основным звеном воспитания личности. Овладение этими навыками делает ребенка более самостоятельным, менее зависимым от взрослого. Когда ребенок научится самостоятельно одеваться, умываться, есть, у него появляются первые обязанности. Очень важно воспитать у детей правильное отношение к своим обязанностям и потребностям, научить их преодолевать трудности, быть аккуратными. Мы приучаем детей следить за своим внешним видом, учим правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком. Формируем элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом, убирать за собой со стола.

Для приобщения детей к здоровому образу жизни необходимо сформировать у них элементарные знания и представления о своем организме, частях тела и лица, и их функциональном назначении, а так же бережное отношение к своему телу.

Существуют различные здоровьесберегающие технологии.

**К традиционным относятся:** организация теплового и воздушного режима помещения, рациональная одежда детей, соблюдение режима прогулок, гигиенические процедуры, воздушные и солнечные ванны, босоножие после дневного сна по массажным дорожкам, а также динамические паузы, подвижные игры, релаксация, технологии эстетической направленности.

**К нетрадиционным** методикам оздоровления относятся: бодрящая, корригирующая и пальчиковая гимнастики; массаж и самомассаж; различные виды дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, фонетическая ритмика.

Для обеспечения благоприятного психологического климата применяются следующие технологии: проблемно-игровые (игротренинги), коммуникативные игры, технологии музыкального воздействия, технологии коррекции поведения, технология организации игр-этюдов.

В многообразии факторов, влияющих на состояние здоровья, физическое развитие растущего организма, здоровый образ жизни играет ведущую роль. Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям. Эффективность этих мероприятий во многом зависит от того, насколько естественны и адекватны условия жизнедеятельности ребенка закономерностям формирования его организма. Одним из самых важных стимуляторов роста и развития ребенка является двигательная активность, которая оказывает влияние на формирование физиологических систем организма в соответствии с природными закономерностями и учитывает индивидуальные и возрастные особенности, а также соответствует его функциональным.

Видеть активного и веселого ребенка – желание каждого, кто находится с ним рядом, кого волнует и заботит его будущее, и главный помощник – это движение.