

**Формирование
гигиенических навыков и
развитие устойчивой
мотивации к здоровому
образу жизни у
школьников**

Цель:

- формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, необходимость заботы о своем здоровье и здоровье окружающих;
- развитие основных навыков личной гигиены, гигиены питания, самообслуживания и принятия самостоятельного решения в различных ситуациях, касающихся здоровья.

Пути и средства формирования гигиенических навыков школьников и разрешение мотивационных основ сохранения и улучшения их здоровья.

- **беседы, воспитательные часы, игры, физкультурные минутки, ситуационные задачи, оздоровительные мероприятия.**

Беседа как форма оздоровительной технологии школьников

- **Цель: всестороннее воздействие на все системы организма, формирование правильного отношения к своему здоровью.**

Воспитательный час как практическая методика в процессе воспитания здорового образа жизни учащихся

- **Цель: сбережение здоровья детей и формирование у них основ здорового образа жизни; учить быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения, направленные на поддержание здоровья, соблюдение правил личной гигиены.**

Игра как важный инструмент в реализации оздоровительной работы

Во время игры большое внимание обращаю на особенности детей:

- **уровень двигательной подготовленности,**
- **состояние здоровья,**
- **зрительные возможности.**

Эффективность оздоровительных минуток при сохранении здоровья школьников

- **Цель:** предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки.

Перспективный план

- 1.Продолжить работу по формированию гигиенических навыков и развитию устойчивой мотивации к здоровому образу у школьников.
- 2.Систематизировать комплекс коррекционно-оздоровительных мероприятий с учащимися.