

Здоровье - первая и важная потребность человека. Необходимо помнить, что бережное отношение к своему здоровью, а, следовательно, и установка на здоровый образ жизни не появляются у детей с ОВЗ сами собой, а вырабатываются в результате целенаправленного воспитания. В дошкольном возрасте ребенок приобретает многие привычки, которые в сочетании с обучением дошкольников методами сохранения и совершенствования здоровья приведут к положительным результатам. Однако нередко эти привычки складываются без осознания ребенком с ОВЗ их значимости. Надо понимать, что концепция здорового образа жизни, особенно при нарушениях в развитии детей, становятся не только задачей профилактики и укрепления здоровья, но и движущей силой преодоления многих социально обусловленных трудностей. Ухудшение здоровья детей обусловлено многими причинами: наследственность;

неблагоприятная экологическая обстановка; рост объема познавательной информации и умственной нагрузки; снижение двигательной активности и др.



Первым шагом к укреплению физического здоровья и формированию здорового образа жизни является разработка индивидуальной программы занятий, которая учитывает диагноз и особенности состояния ребенка, а также его уровень физического развития. Программа должна включать адаптированные упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации, гибкости и общей подвижности. Например, для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата можно использовать упражнения с поддержкой или специальные тренажеры, которые помогают укреплять мышцы и улучшают

баланс. Также важна последовательность и постепенность — программа должна быть доступной для ребенка, но при этом включать элементы, которые постепенно усложняются, стимулируя развитие его возможностей.

Двигательная активность — благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.



Рациональное питание – нужно соблюдать режим питания. Режим – это регулярность чередования приемов пищи. Правильно кушать понемногу. Пища должна быть

максимально

разнообразной.



Правильный отдых – это прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, путешествия и т.д.



Полноценный сон – имеет большое значение для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма. Большинству детей необходимо 8-10 часов полноценного сна. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. В спальне обязательно должен быть свежий воздух.



Умение правильно одеваться. В теплом помещении нужно быть легко одетым. Перегрев может привести к повышению давления и головным болям. Зимой стоит утеплиться. Если человек мёрзнет, то его иммунитет ослабевает, что приводит к простудным заболеваниям.

Закаливание. Это тренировка защитных сил организма перед «боем» с температурными изменениями.



ИСТУЧАЙТЕ В СООБЩЕСТВО
МИНИСТЕРСТВА "ВКОНТАКТЕ"



Мы находимся по адресу:

г. Камешково
ул. Долбилкина, д. 5
тел. (49248) 2-50-92

Часы работ:

Ежедневно: с 08.00 до 17.00
Обед: с 12.00 до 13.00

Выходные: суббота, воскресенье
e-mail: rebcentr2@yandex.ru
kamsocentr.social33

Министерство социальной
защиты населения
Владимирской области

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЕШКОВСКИЙ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»

Формирование

Здорового Образа

Жизни у детей ОВЗ



2025 год

