Опыт проведения мероприятия Дня здоровья в школе для учащихся с ОВЗ

День здоровья проводится ежегодно во всех школах страны. Его празднование, как правило, проходит 7 апреля во Всемирный день здоровья, день образования ВОЗ - Всемирной организации здравоохранения. В рамках праздника проводятся различные мероприятия, целью которых является пропаганда среди учащихся здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.

Основной и самой важной составляющей здоровья ВОЗ назвал постоянную физическую активность. Недостаточная физическая активность — одна из причин многих неинфекционных заболеваний, таких как рак, диабет, болезни сердца. Это очень значимая причина глобальной смертности населения. Поэтому в нашей школе в этот день проводятся общешкольные спортивные мероприятия, акции, тематические перемены, организуемые учителями адаптивной физической культуры.

Но здоровье человека связано не только с физической активностью, проблемы здорового образа жизни и профилактики различных заболеваний рассматриваются и на уроках биологии, поэтому учитель биологии не может остаться в стороне и упустить возможность лишний раз напомнить учащимся обо всех составляющих здорового образа жизни, одним из которых является правильное питание. Ведь в настоящее время процент ожирения среди людей как детского, так и зрелого возраста крайне велик, что также сказывается на качестве здоровья. Особенно это важно это для детей с ОВЗ, двигательная активность которых часто может быть ограничена в силу их основного заболевания.

Немаловажным условием при организации мероприятия для детей с ОВЗ (в нашей школе обучаются слепые, слабовидящие и дети с интеллектуальными нарушениями) является соотношение доступности, эффективности и простоты подготовки. Исходя из этого, и была разработана ролевая игра, которую мы проводим в школе в День здоровья на протяжении нескольких лет. Мероприятие проводят учащиеся 9 классов, которые изучают курс «Человек и его здоровье» и с нетерпеньем ожидают, когда они выступят в роли врачей антропометрического центра «РостОК». На каждой перемене «сотрудники центра» проводят измерение роста и веса всех многочисленных желающих, как детей, так и взрослых. Пункт организуем в коридоре рядом с кабинетом биологии (весы приносим из дома, ростомер – из медицинского кабинета, халаты имеются в кабинете биологии и химии), измерения вносятся в заранее распечатанные «Антропометрические карты»:

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКАЯ КАРТА

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рост \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вес\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рассчитайте индекс массы тела по формуле:

ИМТ = Вес (кг) / Рост2 (м)

 и сравните с результатами таблицы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Классификация | Индекс массы тела (ИМТ) | Риск сопутствующих заболеваний |
| Дефицит массы тела | менее 18,5 | Низкий (повышен риск других заболеваний) |
| Нормальная масса тела | 18,5-24,9 | Обычный |
| Избыточная масса тела (предожирение) | 25,0-29,9 | Повышенный |
| Ожирение I степени | 30,0-34,9 | Высокий |
| Ожирение II степени | 35,0-39,9 | Очень высокий |
| Ожирение III степени | 40,0 и более | Чрезвычайно высокий |

В карте дана формула расчета индекса массы тела (ИМТ) и таблица, по которой можно определить, подвергается ли организм риску заболеваний. «Врачи» помогают рассчитать ИМТ тем, кто затрудняется это сделать самостоятельно, объясняют результаты, отвечают на вопросы и дают советы по правильному питанию.

Такой простой в организации и эффективный метод игры, в которой учащиеся с удовольствием берут на себя роли взрослых профессионалов, развивает у детей с ОВЗ умение использовать полученные знания, навыки общения, воспитывает самостоятельность, ценностное отношение к здоровому образу жизни, внимательное и бережное отношение к своему здоровью.

