**Тема доклада:**

«Формирования здорового образа жизни младших школьников с умственной отсталостью во внеурочной деятельности»

Выполнила: Алексеева Ольга Станиславовна,

воспитатель БОУ "Кугесьская

общеобразовательная школа-

интернат для обучающихся

с ОВЗ"

Чебоксары 2017г.

Оглавление

Введение

Глава 1. Теоретические основы проблемы формирования здорового образа жизни младших школьников с умственной отсталостью

1.1 Сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»

1.2 Состояние здоровья младших школьников с умственной отсталостьюи его влияние на успешность обучения и развитие личности

1.3 Условия формирования здорового образа жизни младших школьников с умственной отсталостью

1.4 Условия формирования здорового образа жизни младших школьников с умственной отсталостью

Глава 2. Опытно-экспериментальная работа по формированию здорового образа жизни младших школьников с умственной отсталостью

2.1 Изучение уровня знаний и представлений о здоровом образе жизни младших школьников с умственной отсталостью

2.2 Формирование знаний и представлений о здоровье и здоровом образе жизни младших школьников с умственной отсталостью на внеурочных занятиях

Заключение

Список используемой литературы

Приложение

Введение

здоровье младший школьник

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Данное определение крайне сложно применить к здоровью граждан России, а особенно школьников с интеллектуальной недостаточностью, живущих в условиях экономической нестабильности и социального напряжения. С учетом этого современным условиям более адекватно сформулированное профессором С.М. Громбахом определение здоровья как «степени приближения к полному здоровью, которая позволяет человеку успешно выполнять социальные функции». Определение было дано применительно к здоровью школьников, для которых главной социальной функцией является учебная деятельность.

Важным в этом и других определениях здоровья считается отношение к нему как к динамичному процессу, что допускает возможность целенаправленно управлять им.

Одной из главных задач специальной (коррекционной) школы VIII вида является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья учащихся. Основным из средств реализации этой задачи является формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ).

Образ жизни относят к социально-биологическим факторам, компонентами которого служит триада показателей: уровень, качество и стиль жизни.

И.Н. Куинджи дает следующие определения данных показателей:

-уровень жизни обусловлен экономическими возможностями человека.

-качество жизни определяется степенью запроса и комфортабельностью удовлетворения человеческих потребностей.

Нетрудно догадаться, что оба эти показателя образа жизни человека зависят от материально-экономических условий жизни общества и каждой семьи.

Стиль жизни складывается на основе психологических и психофизиологических особенностей поведения личности.

Из вышесказанного следует, что универсальным механизмом формирования навыков здорового образа жизни остается оздоровительно-педагогическое воздействие на стиль жизни школьников, поскольку уровень и качество жизни каждого ребенка обусловлены материальными возможностями его семьи. В связи с этим специальная (коррекционная) школа VIII вида должна стать «школой здорового стиля жизни» учащихся, где любая их деятельность учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др. будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей с умственной отсталостью привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Зачастую у школьников с умственной отсталостью отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. По мнению Г. К. Зайцева, это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка с умственной отсталостью, имеющего расстройства эмоционально-волевой сферы. Исходя из этого, занятия оздоровительно-педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы дидактической игры и двигательные упражнения. Кроме того, материалы подобных занятий должны находить отражение во всех режимных моментах учебно-воспитательного процесса специальной (коррекционной) школы VIII вида - учебных занятиях, режиме дня, уроках физической культуры, ритмики, воспитательных занятиях, внеклассных и внешкольных мероприятиях.

По словам Б.Н. Чумакова, купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его родителей, учителей, воспитателей, врачей и др., с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, у детей с ранних лет должна формироваться определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Это особенно актуально применительно к заботе о здоровье детей с умственной отсталостью. Данные о состоянии физического развития учащихся свидетельствуют о своеобразии отдельных систем и внутренних органов, что является следствием поражения центрального и периферического отделов мозга и о различных анатомо-физиологических патологиях. Органическое или функциональное поражение ЦНС обуславливает сложные отклонения психического развития. Наблюдаются сопутствующие соматические заболевания различного характера органов зрения, дыхания, голосового аппарата, органов пищеварения и мочевыделения, опорно-двигательного аппарата и кожи, сердечно-сосудистой системы. Именно поэтому исключительно важное значение имеет оздоровительное направление учебно-воспитательной работы специальной (коррекционной) школы VIII вида.

Учитывая актуальность данной проблемы, это позволило определить выбор темы нашего исследования «Формирование здорового образа жизни младших школьников с умственной отсталостью во внеурочной деятельности».

**Цель:** теоретически изучить и экспериментально доказать эффективность внеурочных занятий в формировании представлений о здоровом образе жизни младших школьников с умственной отсталостью.

**Объект:** воспитательный процесс.

**Предмет**: процесс формирования здорового образа жизни младших школьников с умственной отсталостью на внеурочных занятиях.

**Гипотеза:** процесс формирования здорового образа жизни на внеурочных занятиях будет проходить эффективно, если:

- в содержание занятий будет включена информация о факторах риска и факторах устойчивости в формировании здоровья человека;

- вокруг ребенка будет создана информационная среда «Здоровья», которая не только напрямую, но и опосредованно будет влиять на формирование его мировоззрения;

-на занятиях будут созданы оптимальные гигиенические условия.

**Цель, объект, предмет и гипотеза обусловили решение следующих задач:**

1. Рассмотреть основные понятия о здоровье, традициях и культуре здорового образа жизни.
2. Раскрыть эффективные условия формирования представлений о здоровом образе жизни младших школьников с умственной отсталостью.
3. Изучить уровень знаний и понятий о здоровом образе жизни младших школьников с умственной отсталостью.
4. Выявить возможности внеурочных занятий в формировании представлений о здоровом образе жизни младших школьников с умственной отсталостью.

Методы исследования: наблюдение, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент.

**Глава 1. Теоретические основы проблемы формирования здорового образа жизни младших школьников с умственной отсталостью**

* 1. **Сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»**

Каждый исторический период развития человеческого общества был определен культурными рамками и своими ценностями. И, пожалуй, единственным стабильным показателем оставалось здоровье человека.

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Остановимся подробнее на некоторых из них.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия».

Основываясь на данном определении, выделяют следующие компоненты здоровья:

· здоровье психическое - это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой;

· здоровье социальное - мера социальной активности, деятельного отношения человеческого индивидуума к миру;

· здоровье физическое - это состояние, при котором у человека имеет место совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды. [36, с. 12]

И.И. Соковня-Семенова определяет здоровье человека, как его способность сохранять соответствующие возрасту и полу психофизиологическую устойчивость в условиях постоянного изменения количественных и качественных единиц структурной (на клеточном уровне) и сенсорной информации (зрительная, слуховая, тактильная и др.). [32,с. 5].

Если иметь в виду систему «человек-общество-природа», понятие «здоровье» станет значительно шире, ибо общественная жизнь, культурное развитие влияют на образ жизни, а значит и на здоровье. Эти факторы в определенной степени направляют формирование организма и здоровья. Таким образом, выходит, что здоровье - мера жизнепроявлений человека, гармоническое единство физических, психических, трудовых функций, обусловливающее полноценное участие человека в разных сферах общественной деятельности [23, с. 15].

По мнению академика Ю.П. Лисицина здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно - состояние, которое позволяет человеку вести нестесненную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, вести здоровый образ жизни, т.е. испытывать душевное, физическое и социальное благополучие [39, с.23].

Наиболее полным нам представляется определение здоровья Колбановым В. В. Здоровье человека - это континуум (сменяемость и протяженность во времени) естественных состояний жизнедеятельности, характеризующийся способностью организма к совершению саморегуляции, поддержанию гомеостаза, самосохранению и самосовершенствованию соматического и психического статуса, при оптимальном взаимодействии органов и систем, адекватном приспособлении к изменяющейся окружающей среде (физической, биологической, социальной), использовании резервных и компенсаторных механизмов в соответствии с фенотипическими потребностями и возможностями выполнения биологических и социальных функций. Отсутствие какого-либо из перечисленных признаков означает частичную или полную утрату здоровья. Полная утрата здоровья несовместима с жизнью [19, с. 8].

Известно, что состояние здоровья человека зависит от образа жизни (до 70%), наследственности (15%), окружающей среды (8-10%), медицины (8-10%). Ряд исследователей выделяет детерминанты здоровья - множество факторов, обусловливающих здоровье человека. Согласно классификации В.В. Колбанова их можно представить в виде следующих групп:

1. Биологические факторы (в частности генетические).

2. Физическая среда (факторы внешней среды).

3. Социальная среда (среда, в которой растут дети, условия жизни, начиная с раннего возраста, обучение здоровью).

4. Индивидуальный образ жизни (исключение негативных воздействий, например, курения и употребления алкоголя, адекватное питание, личная гигиена, физическая культура, режим труда и отдыха и др.)

5. Служба здоровья.

Кроме того, В.В. Колбанов выделяет ряд факторов, влияющих на здоровье.

1. Индивидуальный потенциал здоровья человека (иммунитет, статус питания, осознание своего «Я», положительное отношение к своему здоровью, адекватные знания, способность противостоять стрессу, эмоциональная устойчивость, физическая форма, способность к самозащите).

2. Поведение (учеба или работа и рекреация, привычки, еда, питье, подвижность, отношение к социуму, стресс, возбуждающие средства).

3. Социокультурная система (семья, соседи, место учебы или работы, среда досуга, СМИ, службы здоровья).

4. Социально-экономические и политические условия (материальные ресурсы, доход, социальная безопасность, образование).

5. Физико-биологическая среда (природа, климат, жилище, рабочее место, связь, транспорт, вода, отходы, пища, товары) [19, с. 29].

Таким образом, здоровье каждого человека в большей степени зависит от его окружения и личного поведения в отношении своего здоровья, т.е. от образа жизни, чем от врожденных факторов или медицины.

Образ жизни - это устойчивая, долговременная система отношений человека с природной и социальной средой, представлений о нравственных нормах.

**1.2Состояние здоровья младших школьников с умственной отсталостьюи его влияние на успешность обучения и развитие личности**

Имеющиеся в литературе сведения относительно морфо-функционального развития и состояния здоровья детей с умственной отсталостью указывают на существенные отличия их от сверстников, обучающихся в общеобразовательной школе. Так, А.А. Дмитриев, сравнивая учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида и учащихся массовой школы по показателям физического развития, констатирует более низкий его уровень у первых.

Е.М. Вайнруб указывает на более низкую физическую работоспособность учащихся с умственной отсталостью по сравнению с учащимися массовой школы аналогичного возраста, объясняя этот факт специфическим недоразвитием вегетативных функций у данной категории детей.

В.И. Берзинь при комплексной оценке состояния здоровья учащихся специальных (коррекционных) школ 8-го вида отмечает высокий общий уровень заболеваемости данного контингента (в среднем 46,8 случаев на 100 детей). Особенно велика доля острых респираторных заболеваний (от 25,3 до 71,4 % в различных школах).

Ж.И. Шиф, характеризуя особенности восприятия учащихся с умственной отсталостью, отмечает, что среди них особенно часто встречаются дети с аномалиями органа зрения. По данным американского психолога Лове, у одной трети исследованных им детей с психическим недоразвитием наблюдалась близорукость [6].

А.А. Дмитриев и С.И. Веневцев отмечают, что у учащихся с умственной отсталостью наблюдается наличие разнообразных дефектов психического и физического развития, обусловленных органическим и функциональным поражением центральной нервной системы различной этиологии. Кроме того, у многих учащихся наблюдаются нарушения в сердечно-сосудистой, эндокринной, дыхательной и других системах организма [9].

Специальными исследованиями доказано, что такие дети чаще, чем их нормальные сверстники, имеют физическую ослабленность, нарушения осанки, повышенную склонность к инфекционным заболеваниям. При исследовании познавательной деятельности детей с умственной отсталостью отмечено нарушение процессов восприятия, памяти, мышления, речи, мелкой моторики и др., что существенно затрудняет процесс их обучения и воспитания [37].

Исследования Л.П. Уфимцевой показывают, что здоровье учащихся специальных (коррекционных) школ VIII вида имеет тенденцию к ухудшению, что снижает эффективность коррекционной работы в целом и осложняет социальную адаптацию выпускников.

По словам Е. Ткаченко на состояние здоровья детей влияет множество различных факторов, среди которых более 20% составляет внутришкольная среда.

Ухудшение показателей здоровья учащихся происходит за счет массового распространения так называемых «школьных» форм патологии (близорукости, нарушений осанки, вегетативных дисфункций, дидактогений). Возникновению же школьной патологии способствует существующая организация учебных занятий в специальной школе, она не в полной мере учитывает ряд психофизических особенностей учащихся с умственной отсталостью, что и приводит к ухудшению здоровья, снижению эффективности обучения [38].

Ведущая роль в возникновении «школьной» патологии у воспитанников с умственной отсталостью принадлежит соматической ослабленности. Учеными выделяется тип задержки психического развития соматогенного генеза, когда в результате соматической ослабленности у ребенка развивается астеническое состояние, затрудняющие процесс освоения учебного материала. Ряд авторов отмечает у таких детей пониженную мышечную работоспособность, нарушение вегетативной регуляции сердечно-сосудистой и дыхательной системы, что лежит в основе их повышенной утомляемости при физическом и умственном труде [29].

Неизбежная перегрузка аккомодационного аппарата в процессе письма и чтения приводит к возникновению близорукости. Ребенок с умственной отсталостью в силу общей мышечной ослабленности более склонен к этой патологии. Она приводит к еще большей ущербности его перцептивных возможностей, ухудшая пространственно-метрический обзор, точную оценку формы и величины предметов [38].

Еще одна важная роль в возникновении «школьной» патологии у детей с УО, по мнению Л.П. Уфимцевой, такому фактору как гиперактивность мозга. Последняя проявляется в слабой выраженности ориентировочной реакции, патологической инертности нервных процессов, в склонности к охранительному режиму. Эти особенности нейродинамики придают специфику познавательной и поведенческой деятельности ребенка с умственной отсталостью. Они требуют учета при организации учебного процесса с целью профилактики негативного психического состояния учащегося, возникающего под влиянием педагогического воздействия, не учитывающего его психофизические возможности [38].

Как отмечает А.А. Ярулов, основным источником негативных форм психической напряженности в учебной деятельности является конфликт между потребностями, возможностями ребенка и предъявляемым уровнем педагогических требований, суть которого можно выразить как расхождение между «есть» и «должно». При завышенных требованиях ученик постоянно находится в напряженном состоянии и переживании неудач, что, в свою очередь, значительно влияет на регуляцию учебной деятельности, положительную мотивацию, сказывается на состоянии психического здоровья и развитии личности ребенка [42].

Л.П. Уфимцева, проведя ряд экспериментов, пришла к выводу о зависимости успешности обучения детей с УО от состояния их здоровья. Так выявлена зависимость успешности обучения от показателей умственной работоспособности. Отмечено, что учащиеся с низким уровнем успеваемости пропускают большее количество учебных дней по причине болезни, чем учащиеся с более высоким уровнем успеваемости. Следовательно, наличие сопутствующих соматических заболеваний у детей с нарушением интеллекта отрицательно влияет на успешность усвоения ими учебной программы как через астенизацию организма (снижение работоспособности), так и через нарастание педагогической запущенности по причине пропуска учебных дней по болезни [32].

Таким образом, из всего сказанного можно сделать вывод о том, что успешность обучения учащихся специальных (коррекционных) школ 8-го вида и развитие их личности зависит от состояния здоровья. Активизируя здоровье охранительное и здоровье развивающее направления в коррекционной работе, можно тем самым способствовать повышению эффективности учебно-воспитательного процесса.

**1.2Условия формирования здорового образа жизни младших школьников с умственной отсталостью**

Чтобы быть здоровым, нужны здоровые жизненные навыки, здоровые привычки. Уже не приходится доказывать, что принципы ЗОЖ - необходимые условия здоровья. По словам академика Е. Чазова, проблема теперь в том, чтобы эти принципы усвоил и освоил каждый. Человеку конца 20-начала 21 века приходится учиться …здоровью!

Формирование культуры ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья школьников через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями [39].

При этом необходимо учесть, что образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Здоровым быть никого насильно не заставишь. Л.Н. Толстой писал «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих превращающих ночь в день, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни».

Н.М. Амосов считает, что главное препятствие распространению ЗОЖ - это психика людей, которая сопротивляется ограничениям и нагрузкам, пока нет реальной необходимости. Он говорит: «Режим ограничений и нагрузок - так я называю образ жизни, обеспечивающий здоровье. Нагрузки нужны, чтобы от детренированности не угасли резервы. Нужно упорядочить образ нашей бурно текущей жизни, иначе регулирующие системы (нервная и эндокринная) не справятся со все более возрастающими нагрузками». [14; 28]

Доктор Р.Г. Оганов выделяет 4 группы условий негативного отношения людей к призывам вести ЗОЖ.

Первая группа характеризуется индивидуальными особенностями конкретного человека (системой его жизненных ценностей, совокупностью привычек, уровнем образования, характером информированности, особенностями воспитания, степенью личной заинтересованности, состоянием здоровья).

Вторая группа условий связана с особенностями общества, в котором живет человек (политический и экономический уклад, характер исторических привычек и культурных традиций, особенности быта, уровень общественного сознания и благосостояния).

Третья группа условий определяется особенностями местного окружения - социального, этнического, демографического, экологического, географического и т.д. Сюда же можно отнести правила, стереотипы, традиции, образ жизни и стиль поведения отдельных групп общества, к которым принадлежит человек (прежде всего семья).

Четвертая группа условий, определяющих отношение человека к агитации за ЗОЖ, связана с самой агитацией. Желание или нежелание людей следовать определенному совету зависит не только от этих людей, но и от характера совета, от его формы и содержания [22].

Как утверждает главный санитарный врач России Геннадий Онищенко, существующая реклама наркогенных средств (пива, алкоголя, табака) способствует снижению возрастного порога потребителей и уже в возрасте 12 лет появляются первые попытки их употребления, в то время как призывы вести ЗОЖ оказываются малоэффективными.

Исследования Института возрастной физиологии показывают, что 60% младших школьников с умственной отсталостью оценивает рекламу наркогенного содержания - пива, алкоголя и табака - как «положительную». Реклама Минздрава и общественных организаций против пива, алкоголя и наркотиков вызывает положительную оценку лишь трети школьников. Обычно антинаркогенная реклама изобилует большим количеством деталей, содержит элементы устрашения, а это болезненно сказывается на психике детей, утверждают медики.

С. Рыбак отмечает, что при проведении исследования учащимся 3-4 классов предъявлялись как изображения табачной и алкогольной продукции в прессе и наружной рекламе, так и образцы наглядной агитации за ЗОЖ.

Основная часть опрошенных (80%) - говорит, что наружная и печатная реклама наркогенного содержания соответствует «радостному», «веселому» настроению. Около 70% опрошенных говорили, что образцы антирекламы вызывают негативные реакции, детям «страшно», «противно», «неприятно». Причем такая реклама не отбивает у детей желания попробовать запретный плод [12].

**1.3Формы организации внеурочной деятельности учащихся младших школьников с умственной отсталостью по формированию ЗОЖ**

Весь учебно-воспитательный процесс в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях принято подразделять на два вида. В первой половине дня проводится учебная работа, организованная учителями по освоению школьниками учебной программы. Вторая половина дня посвящена воспитательной работе и направлена на формирование личности ребенка. Обеспечивая целенаправленность, комплексность и непрерывность воспитательного воздействия на детей, воспитатель создает в группе обстановку, благоприятную для развития каждого ребенка.

В специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях во второй половине дня существует определенный режим. Соблюдение режима дня является важной задачей сохранения здоровья учащихся.

«Порядок — душа всего» — это утверждение Я.А. Коменский положил в основу XIII главы «Великой дидактики» и обращался к нему многократно в других книгах. Великий педагог убеждал своих читателей, что «искусство обучения не требует ничего иного, кроме искусного распределения времени, предметов и метода». Хорошо организованную школу он сравнивал с искусно устроенными и умело отлаженными часами. Так в педагогике была впервые обоснована идея порядка, режима. Я.А. Коменский призывал заимствовать порядок работы школы у природы. Являясь созданием Божьим, природа все творит своевременно и целесообразно, а разумный человек должен замечать этот универсальный порядок и, подражая природе, строить любую свою деятельность [10].

Режим в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях во второй половине дня предусматривает определенную продолжительность и чередование различных видов деятельности младших школьников: учение и спортивные занятия, прогулки и художественная деятельность, прием пищи и самообслуживание.

А.С. Макаренко писал, что «режим представляет собой, прежде всего, средство, при помощи которого коллектив организует внешние рамки поведения, предоставляя каждому воспитаннику наполнить эти рамки внутренним содержанием».

Стоит обратить внимание на то, какие педагогические требования предъявлял А.С. Макаренко к режиму, считая его важным свойством – рациональность, с целью укрепления и сохранения здоровья учащихся. По его мнению, режим должен отличаться целесообразностью, определенностью, точностью и обязательностью.

*Целесообразность* режима характеризуется его обоснованностью определенными задачами образования в данной конкретной школе, ее типом, особенностями системы работы, составом учащихся и, наконец, просто здравым смыслом. Важно, чтобы детям и тем более родителям были понятны требования режима, чтобы он не вызывал возражений и сопротивления.

*Определенность* режима указывает на его постоянство. Конечно, время от времени что-то в режиме меняется. Иногда случаются временные отступления от режима, например, заболел музыкальный руководитель, и детям удлинили время прогулки.

*Точность* режима предполагает пунктуальное соблюдение всех временных границ, стремление не затягивать одни занятия в ущерб другим.

*Обязательность* режима означает, что все без исключения участники образовательного процесса как дети, так и взрослые, включая родителей должны строго следовать режимным требованиям [25].

Кроме того, режимвспециальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях во второй половине дня должен обязательно включать регулярное двухразовое питание детей, занятия на свежем воздухе не менее 3 часов (две прогулки), ежедневные организованные занятия физическими упражнениями и спортом (за счет одной прогулки, поэтому предпочтительно на воздухе).

Прогулка является обязательным компонентом режима специальной школы. Движение — не проявление баловства и шалости, а спонтанная потребность овладеть собственным телом, испытать свои физические возможности. Достаточно распространенным в настоящее время становится трофологический синдром, характеризующийся дисгармоничным физическим развитием, снижением функциональных резервов организма детей, задержкой полового развития. Среди многих факторов, которые могут влиять на здоровье младших школьников с УО в режиме в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях во второй половине дня, на первом месте по интенсивности воздействия оказывается двигательная активность. Дети, занимающиеся в школе, находятся в помещении 8-9 часов ежедневно. Как правило, к внеурочным формам занятий спортом привлечено немного младших школьников, а основная масса посещает только уроки физкультуры, которые компенсируют, по данным физиологов, примерно одну пятую двигательной потребности младших школьников [38].

Специальные исследования, проведенные в НИИ физиологии детей и подростков РАО (А.Г. Хрипкова с соавторами), показали, что увеличение двигательной активности младших школьников возможно только при организации системы физкультурно-оздоровительной работы. Такая система должна включать в себя ежедневно:

• гимнастику до занятий (10 минут);

о физкультминутки на каждом уроке и на занятиях самоподготовкой, на занятиях кружков и клубных часах (1,5-2 минуты);

* спортивные часы (45-50 минут);
* игры на переменах (5-10 минут);
* подвижные игры во время прогулок (30-40 минут).

В сочетании с уроками физкультуры, предусмотренными учебным планом, и занятиями в спортивных секциях (не реже двух раз в неделю) все составляющие этой системы обеспечат детям необходимый объем двигательной активности (12-14 часов в неделю).

В режиме в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях во второй половине дня 2-2,5 часа ежедневно отведено занятиям на воздухе. Они проводятся в трех основных формах: спортивный час, прогулка и общественно полезный труд детей. Физкультурные занятия, условно названные спортивным часом, воспитатель проводит ежедневно, преимущественно на свежем воздухе, за счет одной прогулки. Спортивный час не повторяет содержание и методику уроков физкультуры. Его цель — снять у детей усталость от малоподвижной деятельности на уроках, вызвать у каждого устойчивый интерес к отдельным видам спорта (легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм), дать навыки закаливания, ежедневных оздоровительных упражнений для занятий дома [21].

В практике воспитателей, с учетом рекомендаций методистов физического воспитания, сложилась следующая структура спортивного часа:

* начало занятия с медленного бега, чередующегося с ходьбой (3-5 минут);
* общеразвивающие упражнения из комплекса утренней оздоровительной гимнастики (6-8 упражнений, 4-5 минут);
* упражнения или комплекс движений, которые рекомендовал учитель физкультуры как домашнее задание и упражнения для развития выносливости: прыжки через скакалку поочередно на правой и левой ноге, на двух ногах (15- 20 минут);
* эстафета с элементами полосы препятствий, бег с ускорением;
* подвижные игры: программные, то есть те, которые изучаются на уроках физкультуры («Совушка», «День и ночь», «Третий лишний», «Западня» и др.), и те, которые предлагают воспитатель или сами школьники.

Существует и другой подход к организации деятельности детей во время спортивного часа. Известный методист физического воспитания В. К. Шурухина условно выделяет в структуре каждого спортивного часа три части:

* *подготовительную*(10-15 минут): построение, организационные указания воспитателя, ходьба и медленный бег (300-500 метров) по площадке в колонне по одному, общеразвивающие упражнения во время ходьбы или в кругу;
* *основную*(30-40 минут): общие для всех детей подвижные игры, эстафеты, спортивные развлечения или самостоятельные игры детей в парах, небольшими группами;

• *заключительную*(5-7 минут): общее построение школьников, спокойная ходьба по площадке, несколько упражненийна внимание, чтобы привести организм детей в относительноспокойное состояние.

Какую бы методическую структуру спортивного часа ни выбрал воспитатель, он должен соблюдать одно главное условие: всех детей включить в активное движение, но с учетом их физических возможностей и особенностей состояния здоровья. Консультантами воспитателя при подготовке спортивных часов являются учитель физкультуры и школьный врач [21].

Если спросить младших школьников, что они больше всего любят в режиме в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях во второй половине дня, большинство ответит — прогулки. Воспитателям же порой совершенно непонятно, как можно каждый день так рваться на улицу, когда опять дует ветер, под ногами слякоть, школьный двор исхожен и изучен до последней лужи. Налицо противоречие: дети всегда хотят гулять, а воспитатели редко хотят, но обязаны организовывать прогулки. Выход один: педагоги-профессионалы должны помочь детям осмысленно реализовывать свои потребности пребывания вне школы, дать им навыки правильного «территориального поведения».

Прогулка — это педагогически организованная форма активного отдыха детей. Воспитатели полагают, что прогулки как главное средство борьбы с гиподинамией имеют оздоровительное значение, где организовываются игры в мяч, спортивные эстафеты. Оздоровительная задача прогулки является ведущей, определяющей, но она реализуется всегда в сочетании с разнообразными проявлениями познавательной, художественной, социальной деятельности младших школьников и не только в подвижных и спортивных играх, но и в свободном общении детей, в их творчестве.

Важно заметить, что прогулка — это занятие на воздухе, то есть за пределами школьного помещения, а значит — в тесном общении с природой, людьми на улице, друг с другом и с воспитателем в иной, более естественной обстановке [31].

Общественно полезный трудмладших школьников на воздухе не следует смешивать с прогулками и тем более со спортивным часом. Бесспорно, физический труд — одно из лучших средств борьбы с гиподинамией. Его двигательное содержание очень многообразно и, самое главное, включает естественные движения.

Дети младшего школьного возраста предпочтут ручному труду за столом в классе любую работу на школьном дворе. Они с восторгом примут задание копать настоящей лопатой, сгребать мусор большими граблями, носить что-то на рабочих носилках или возить в тачке. И не потому, что неслыханно трудолюбивы, а потому, что инструменты настоящие, дело реальное, а еще потому, что на улице за работой можно больше подвигаться, потолкаться, покричать.

Организуя труд младших школьников на воздухе, следует помнить не только о его оздоровительном значении, но и о нравственном влиянии на личность ребенка. Гуляя по парку, играя, прыгая и развлекаясь, дети объективно поставлены в ситуацию действий для себя. Труд, правильно организованный, несет ярко выраженную общественную значимость. Подмести школьный двор, вскопать клумбу, прочистить дорожку в снегу, построить снежную горку малышам из детского сада — эти типичные трудовые задания для младших школьников должны ими осознаваться, говоря словами А.С. Макаренко, не как «труд-работа», а как «труд-забота» [15, с. 39].

Наиболее важными в формировании знаний детей о ЗОЖ являются внеклассные занятия. Внеклассные занятия для младших школьников специальной (коррекционной) школы 8-го видавыстраиваются с учетом специфических особенностей познавательной деятельности и эмоционально-волевой сферы младших школьников с умственной отсталостью.

Основные положения:

-многоэтапную, постоянную, непрерывную работу в учебное и внеурочное время;

-определение цели занятия совместно с учащимися;

- создание и накопление в детском коллективе традиций и обычаев ЗОЖ;

-формирование ассоциативных связей с понятиями и символами культуры ЗОЖ;

-формирование у учащихся элементарных анатомических и гигиенических знаний;

- выявление через практику значимости режима дня и двигательной активности;

-создание устойчивой мотивации к ЗОЖ и самоконтролируемой активности в созидании своего здоровья;

- профилактику вредных привычек;

-постоянный контроль за изменениями и поощрение положительных сдвигов в стиле жизни ребенка.

**Выводы по 1 главе**

Таким образом, здоровье - мера жизнепроявлений человека, гармоническое единство физических, психических, трудовых функций, обусловливающее полноценное участие человека в разных сферах общественной деятельности. Здоровье каждого человека в большей степени зависит от его окружения и личного поведения в отношении своего здоровья, т.е. от образа жизни, чем от врожденных факторов или медицины. Образ жизни личности можно считать здоровым, если эта личность активно существует в условиях благоприятного психофизического пространства, не проявляя по отношению к себе и пространству агрессивности в опасных формах. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это типичные и существенные для данной общественно-экономической формации виды, типы, способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достаточно активного долголетия.

Возможность вести ЗОЖ во многом зависит от состояния здоровья человека на данный момент времени. Важно помнить, что здоровье человека, не страдающего врожденными или приобретенными заболеваниями, нужно в первую очередь охранять и укреплять, а здоровье человека, имеющего недуги, нуждается в коррекции. Формирование культуры ЗОЖ - это побуждение к включению в повседневную жизнь учащихся с УО различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья.

Успешность обучения учащихся специальных (коррекционных) школ 8-го вида и развитие их личности зависит от состояния здоровья. Активизируя здоровьеохранительное и здоровьеразвивающее направления в коррекционной работе, можно тем самым способствовать повышению эффективности учебно-воспитательного процесса.

Возможности внеурочной деятельности детей в специальной (коррекционной) школе 8-го вида безграничны. Они позволяют удовлетворять широкие интересы детей, повторяясь неоднократно позволяют формировать полезные привычки, в том числе, и привычки к ведению здорового образа жизни.

**Глава 2. Опытно-экспериментальная работа по формированию здорового образа жизни младших школьников с умственной отсталостью**

**2.1 Изучение уровня знаний и представлений о здоровом образе жизни младших школьников с умственной отсталостью**

Исследовательская работа была организована на базе КС(К)ОУ «Кугеськая специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат». Одна из приоритетных задач школы - охрана и укрепление здоровья детей. В опытно – экспериментальной работе приняли учащиеся 4 класса.

Таблица № 1. Сводная таблица результатов диагностического исследования по определению уровня сформированности знаний и представлений о здоровом образе младших школьников с умственной отсталостью (констатирующий эксперимент)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Имя | Анкета №1 | Анкета №2 | Анкета №3 | Общий бал | Уровень |
| Аванский К. | 4б | 4б | 2б | 10б | низкий |
| Алексеев И. | 3б | 2б | 2б | 7б | низкий |
| Андреева Н.. | 5б | 5б | 5б | 15б | средний |
| Артамонов Н.. | 8б | 8б | 8б | 24б | высокий |
| Журавлев М. | 9б | 8б | 8б | 25б | высокий |
| Иванов М. | 1б | 2б | 0б | 3б | низкий |
| Кожина А. | 4б | 3б | 1б | 8б | низкий |
| Краснов Д.. | 6б | 6б | 5б | 17б | средний |
| Мастеров Д. | 3б | 3б | 6б | 6б | низкий |
| Петрова А. | 3б | 4б | 2б | 96 | низкий |
| Пыркин Э. | 2б | 2б | 1б | 5б | низкий |
| Чунчурская Е. | 5б | 5б | 56 | 156 | средний |

*Критерии оценки результатов:*

Высокий уровень – 240б. - 300б.

Средний уровень – 230б. - 150б.

Низкий уровень – 140б. - 0б.

По результатам исследования было выявлено, что высокий уровень показали два ученика, что составило 17% от общего количества детей, (Коля А.,Миша Ж.)они развернуто, верно и обоснованно отвечал на вопросы анкеты. Дети имеют относительно верные представления о том, что такое режим дня и почему важно его выполнять, что такое правила личной гигиены с попыткой привести примеры из собственного опыта. При этом ученики имеют представление о том, насколько важно следить за собственным здоровьем, где найти информацию о том, как необходимо человеку себя вести, чтобы быть здоровым.

При ответе на вопросы анкеты №3 выявлено, что дети готовы соблюдать ЗОЖ, хорошо представляют, как важны для здоровья прогулки на свежем воздухе, правильное питание, занятия спортом, соблюдение правил личной гигиены.

25% детей (Нина А., Данил К., Лиза Ч.) имеют средний уровень представлений о здоровье и здоровом образе жизни. Дети односложно отвечают на вопросы анкеты, не имеют достаточных представлений о том, что такое режим дня и почему важно его выполнять, что такое правила личной гигиены, не могут приводить примеры из собственного опыта. Не имеет четких представление о том, почему важно следить за собственным здоровьем, где найти информацию о том, как необходимо человеку себя вести, чтобы быть здоровым.

При ответе на вопросы анкеты №3 выявлено, что дети в общем готовы соблюдать ЗОЖ, верно ответили на 6-9 вопросов, однако обосновать свои ответы затруднились. Наблюдаются пробелы в знаниях о важности для здоровья прогулок, занятий спортом, соблюдение правил гигиены. Заинтересованность в соблюдении ЗОЖ ясно выражена.

58% детей (Кирилл А., Иван А., Максим И., Алена К., Дима М., Аня П., Эдик П.) показали низкий уровень. Дети отвечали на вопросы анкеты односложно, типа «да» или «нет», не давая пояснений, почему они так думают. В большинстве случаев неверно отвечали на вопросы. Учащиеся не имеют представлений о том, что такое режим дня и почему важно его выполнять, что такое правила личной гигиены, не могут привести примеры из собственной жизни. Практически не имеют представлений о том, почему важно следить за собственным здоровьем, где найти информацию о том, как необходимо человеку себя вести, чтобы быть здоровым.

При ответе на вопросы анкеты №3 выявлено, что дети не готовы соблюдать ЗОЖ, не понимают его важности для здоровья человека. Верно ответили лишь на 3-4 вопроса анкеты, при этом ответы носили расплывчатый характер (например на вопрос о важности прогулок на свежем воздухе, дети отвечали что это важно, но обосновать свой ответ не могли). Заинтересованности в соблюдении ЗОЖ не отмечается.

Результаты констатирующего эксперимента приведены в диаграмме №1

Таким образом, по результатам обследования выявлено, что учащиеся четвертого класса с умственной отсталостью имеют низкий уровень представлений о здоровье и здоровом образе жизни. Знания их фрагментарны, не вполне систематизированы, в основных понятиях учащиеся ориентируются с трудом, знания в основном бытового характера, приобретенные стихийно, не всегда соответствуют реальности. В некоторых случаях младшие школьники знают правила личной гигиены, знают, как их выполнять, но не выполняют, не следуют им главным образом из-за лени, отсутствия привычки к волевому усилию. В большинстве случаев дети не способны отвечать на поставленные вопросы беседы и анкеты по существу. Многие учащиеся показывают крайнюю неосведомленность в вопросах укрепления здоровья даже на уровне обыденного знания. Большинство учащихся не проявляют интереса к собственному здоровью.

Таким образом, данные констатирующего этапа определяют необходимость проведения внеклассной работы по формированию знаний и представлений о здоровье и здоровом образе жизни младших школьников с УО четвертого класса КС(К)ОУ «Кугеськая специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат».

**2.2 Формирование знаний и представлений о здоровье и здоровом образе жизни младших школьников с умственной отсталостью на внеурочных занятиях**

Анализ констатирующего эксперимента показал необходимость проведения внеурочной работы по формированию представлений о здоровье и здоровом образе жизни, а также формировании потребности соблюдения здорового образ жизни младших школьников с умственной отсталостью.

Для реализации цели нами был разработан перспективный план проведения внеурочных занятий на тему «Наша традиция - быть здоровыми!» (Приложение 2). В этой программе учтены специфические особенности познавательной деятельности и эмоционально-волевой сферы младших школьников с умственной отсталостью.

Основные положения занятий включали в себя многоэтапную, постоянную, непрерывную работу в учебное и внеурочное время; определение цели по каждому блоку занятий совместно с учащимися; создание и накопление в детском коллективе традиций и обычаев ЗОЖ; формирование ассоциативных связей с понятиями и символами культуры ЗОЖ; формирование у учащихся элементарных анатомических и гигиенических знаний; выявление через практику значимости режима дня и двигательной активности; создание устойчивой мотивации к ЗОЖ и самоконтролируемой активности в созидании своего здоровья; профилактику вредных привычек; постоянный контроль за изменениями и поощрение положительных сдвигов в стиле жизни ребенка.

Комплекс занятий представлял собой синтез знаний об основных факторах ЗОЖ и включал 5 взаимосвязанных блоков занятий (Приложение 3):

-Знай свое тело;

-Соблюдай правила гигиены;

-Скажи «нет» вредным привычкам;

-Занимайся физкультурой;

-Соблюдай режим дня;

Комплекс занятий на тему «Наша традиция - быть здоровыми!» состоит из 20 внеклассных занятий по 30-40 минут каждое.

Организация и проведение оздоровительно-педагогических занятий строилась с учетом следующих положений:

-включение в содержание занятий информации о факторах риска и факторах устойчивости в формировании здоровья человека;

-создание вокруг ребенка информационной среды «Здоровья», которая не только напрямую, но и опосредованно влияет на формирование его мировоззрения;

-создание оптимальных гигиенических условий на занятиях.

Внеурочные занятия продолжительностью 30-40 минут каждое проводились два раза в неделю (вторник и пятница) во второй половине дня (16.00) после прогулки. Перед занятием классная комната проветривалась, дежурные ученики осуществляли уборку класса (при этом перед началом работы по программе им была объяснена необходимость создания оптимальных условий в помещении), выбиралось соответствующее гигиеническим нормам освещение. Организационный момент каждого занятия определялся в зависимости от эмоционально-психологического состояния детей; использовались приемы активизации работоспособности, концентрации внимания, создания целевых установок и др.

Совместные усилия педагога специального учреждения и учащихся в создании мотивации ЗОЖ становятся успешными лишь на фундаменте общности целей, доверительных межличностных отношений и взаимного удовлетворения информационных вопросов. Именно поэтому ребенку не сообщался готовый перечень целей, а предлагалось совместно с педагогом определить цели работы по каждому блоку оздоровительно-педагогических занятий. Тем самым с первых минут работы ребенок становился не объектом занятия по данной программе, а активным субъектом, что способствовало формированию мотивации к ЗОЖ и коррекции личности учащихся с интеллектуальным недоразвитием.

Для создания положительного эмоционального фона занятий при организации беседы или объяснения нового материала учащиеся рассаживались по кругу, что часто используется в психологических тренингах. С целью более прочного усвоения знаний, умений и навыков валеологического характера работа на занятиях осуществлялась с опорой на различные анализаторы: зрительный (привлечение схем и условных изображений, наглядного материала), слуховой (восприятие информации на слух), двигательный (выполнение упражнений), рече-двигательный (проговаривание при выполнении различных упражнений и заданий, при записи новых слов).

Для закрепления полученных знаний, умений и навыков, а также для создания устойчивой мотивации содержание занятий, по возможности, отражалось на уроках, основных режимных моментах, экскурсиях.

В ходе реализации занятий вокруг учащихся постепенно создавалась учебно-воспитательная информационная среда «Здоровья», насыщенная символами, атрибутами, терминологией ЗОЖ. Так в классе был создан «Уголок здоровья», содержащий схему программы, словарик, режим дня и рисунки детей. Условные схемы блоков (созданные с помощью детей) также располагались в спальнях в интернате, при наличии условий дети рисовали схемы дома (Миша Ж., Максим И., Эдик П, Данил К.). Каждый ребенок вел рабочую тетрадь, в которой по ходу занятий составлялась схема, словарик, режим дня, дети выполняли рисунки на занятиях и домашние задания. Кроме занятий, организованных в классе, проводились экскурсии (например, к стенду «Режим дня»), прогулки с подвижными играми на свежем воздухе.

Особое внимание в работе уделялось созданию и накоплению в детском коллективе обычаев и традиций ЗОЖ: проведение «минуток здоровья» на уроках (включение в содержание программного материала валеологических знаний), дней здоровья (экскурсии, оздоровительные мероприятия), проведение тематических встреч и бесед, направленных на формирование культуры ЗОЖ и др.

Остановимся на работе по каждому блоку занятий подробнее.

1.Знай свое тело.

В ходе экспериментального обучения по данному блоку дети получили элементарное представление о строении своего организма и функциях некоторых органов (сердца, легких, мозга и др.).

На занятиях мы использовали следующие методические приемы.

Детям предлагалось нарисовать схематичное изображение скелета человека (наиболее успешно с этим заданием справились Нина А., Данил К., Миша Ж.); на последующих занятиях рисунки дополнялись изображением мышц (при этом сначала дети выполняли упражнения для разных групп мышц, упражнения для вырабатывания хорошей осанки смогли придумать Максим И., Ваня А.) и кожи (при этом сообщались сведения по гигиене кожи).

При знакомстве с работой сердца и кровеносной системы дети прослушивали фонограмму биения сердца (правильно ответили на вопрос «Что это?», «Это сердце стучит».: «Сердце бьется» Эдик П., Коля А., Максим И.), слушали биение своего сердца через стетоскоп (все дети проявили интерес к этому заданию), закрепление темы проводилось через рисование веселой рожицы около того, что полезно для сердца, и грустной - около того, что вредно, а также через эстафету «Кровяные пароходики» (по работе кровеносной системы), в которой с большим интересом участвовали все дети.

На занятиях по теме «Легкие» дети обучались дыхательным упражнениям и правилам поведения, которые помогают сохранить легкие здоровыми, а также обсуждалось вредное воздействие курения (этот вывод был самостоятельно сформулирован ДаниломК.,Колей А.).

При изучении работы мозга и нервной системы человека учащиеся изображали работу рефлекторной дуги (например: один ребенок- «рецептор» дотрагивается до чайника, передает сигнал другому- «чувствительному нерву», тот третьему- «мозгу», который анализирует информацию и передает сигнал другому «двигательному нерву», который в свою очередь отдергивает руку первого ребенка от чайника), выполнение данного упражнения вызвало большой интерес у всех детей класса. Также использовались творческие упражнения (составить рассказ от имени мозга об управлении каким-либо органом). Кроме того, использовались уже названные методы обучения правилам поведения, полезным для нервной системы, эстафета «То жара, то холод» (сообщение мозгу о жаре и холоде в форме построения пирамид красного и синего цветов) была направлена на закрепление знаний о работе мозга (активное участие в обсуждении правил эстафеты принимали Дима М., Кирилл А., Данил К., Миша Ж.).

2.Соблюдай правила гигиены.

На занятиях по данному блоку программы особое внимание уделялось формированию практических умений и навыков соблюдения правил гигиены. При этом мы использовали следующие методы и приемы:

Беседа о необходимости соблюдения правил гигиены. Игра, в которой детям предлагалось выбрать предметы, которые нужны для соблюдения правил гигиены (без ошибок выполнили задание Аня П., Нина А., Миша Ж.);

Формирование практических умений и навыков ухода за кожей и зубами (обучение умыванию, чистке зубов); дети, быстро усвоившие навыки, оказывают помощь своим одноклассникам, объясняя правильность выполнения действий и демонстрируя их.

Кроме того, использовались уже названные методы творческих заданий (составление рассказа от имени какого-либо предмета гигиены), рисования (рожицы, герои сказок, которые соблюдали правила гигиены). Активностью и заинтересованностью отличались Алена К., Эдик П. ,Лиза Ч., Коля А..

3.Скажи «нет» вредным привычкам!

Основной упор делался на профилактике вредных привычек. В работе по данному блоку широко использовались психологические приемы, например, детям предлагалось выбрать из привычек, написанных на карточках, те, которые они возьмут в жизнь и записать их в рабочие тетради, и те, от которых нужно отказаться и разорвать эту карточку (особый интерес к выполнению задания проявили Миша Ж., Максим И., у которых в ходе констатирующего эксперимента была выявлено, что они пробовали курить). Также нами применялись беседы, изобразительная деятельность учащихся (конкурс плакатов «Скажи «нет» вредным привычкам», в котором активно участвовали все дети). Параллельно профилактике вредных привычек проводилось закрепление полезных привычек, обычаев и традиций (минутки и дни здоровья, тематические беседы и конкурсы и др.).

4.Занимайся физкультурой.

На занятиях совместно с детьми была выявлена значимость движения для здоровья, польза подвижных игр и занятий спортом. Были организованы прогулки и подвижные игры на свежем воздухе в которых с большим интересом принимали участие все дети.

Помимо занятий по данному блоку на каждом занятии по программе проводились физминутки, использовались двигательные упражнения, эстафеты.

5.Соблюдай режим дня.

Основной целью занятий было воспитание самостоятельности при выполнении основных моментов режима дня.

Нами была организована экскурсия к стенду «Режим дня» в школе. Значимость режима дня для здоровья определялась через беседу, анализ конкретных примеров поведения. Самостоятельные выводы были сформулированы Ниной А.. В беседе активно участвовали Миша Ж., Данил К.. В качестве творческого задания детям предлагалось оформить свой режим дня в рабочей тетради (отмечены работы Коли А., Эдика П., Лизы Ч.). Как один из игровых приемов была использована пантомима (показ действий в соответствии со временем, установленным на часах), что вызвало большой интерес у всех учащихся.

Обобщающее занятие по программе было построено в форме открытого мероприятия «Здоровому образу жизни – да, да, да!» Активное участие в выполнении предложенных заданий принимали все учащиеся класса.Завершающее творческое мероприятие направлено не только на закрепление знаний, умений и навыков, но и на развитие творческих способностей детей, на закрепление ассоциативных связей с понятиями и символами ЗОЖ, на воспитание умения работать в коллективе. Детям предлагалось совместно нарисовать Страну Здоровья. Работа учащихся отличалась сплоченностью и активностью.

После проведения работы с целью выявления ее эффективности был проведен контрольно-оценочный эксперимент с использованием того же инструментария, что и на констатирующем этапе.

Результаты представлены в таблице и диаграмме.

Таблица 2. Сводная таблица результатов контрольно-оценочного эксперимента определению уровня сформированности знаний и представлений о здоровом образе младших школьников с умственной отсталостью

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Имя | Анкета №1 | | Анкета №2 | Общий бал | Уровень |
| часть 1 | часть 2 |
| Аванский К. | 6б | 7б | 7б | 10б | средний |
| Алексеев И. | 6б | 6б | 4б | 7б | средний |
| Андреева Н. | 7б | 8б | 8б | 25б | высокий |
| Артамонов К. | 9б | 9б | 9б | 27б | высокий |
| Журавлев М. | 10б | 10б | 9б | 29б | высокий |
| Иванов М. | 2б | 4б | 2б | 8б | низкий |
| Кожина А. | 5б | 5б | 1б | 11б | низкий |
| Краснов Д. | 8б | 8б | 8б | 246 | высокий |
| Мастеров Д. | 3б | 3б | 3б | 96 | низкий |
| Петрова А. | 46 | 46 | 46 | 126 | низкий |
| Пыркин Э.. | 2б | 2б | 3б | 7б | низкий |
| Чунчурская Е. | 66 | 66 | 56 | 156 | средний |

*Критерии оценки результатов:*

Высокий уровень – 240б. - 300б.

Средний уровень – 230б. - 150б.

Низкий уровень – 140б. - 0б.

Из таблицы видно, что данные констатирующего эксперимента после проведения внеклассной работы значительно изменились. Так повысился высокий уровень знаний и представлений о здоровье и здоровом образе жизни с 17% до 33% (Коля А., Нина А., Миша Ж., Данил К.) Средний уровень остался прежним и составил 25% (Кирилл А., Иван А., Лиза Ч.) Значительно снизился низкий уровень с 58% и составил 42% от общего количества учащихся (Максим И., Дима М., Алена К., Аня П., Эдик П.)

Наглядно результаты контрольно-оценочного эксперимента представлены в диаграмме № 2.

Таким образом, по результатам эксперимента можно сделать вывод о том, что опытно-экспериментальная работа дала положительные результаты по формированию здорового образа жизни учащихся с умственной отсталостью средствами внеклассных занятий.

**Выводы по 2 главе**

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе выявлен уровень знаний и представлений о здоровом образе жизни младших школьников с умственной отсталостью. На втором рабата была направлена на формирование представлений о здоровом образе жизни младших школьников с умственной отсталостью на занятиях во внеурочной деятельности, а так же уточнение педагогических условий, при которых внеурочные занятия становятся эффективным средством формирования представлений о ЗОЖ школьников с умственной отсталостью. На третьем этапе проводился контрольный эксперимент с целью определения эффективности использования внеклассных занятий в формировании представлений о ЗОЖ младших школьников с умственной отсталостью.

По результатам констатирующего этапа эксперимента выявлено, что учащиесячетвертого класса с умственной отсталостью имеют низкий уровень представлений о здоровье и здоровом образе жизни. Знания их фрагментарны, не вполне систематизированы, в основных понятиях учащиеся ориентируются с трудом, знания в основном бытового характера, приобретенные стихийно, не всегда соответствуют реальности. В некоторых случаях младшие школьники знают правила личной гигиены, знают, как их выполнять, но не выполняют, не следуют им главным образом из-за лени, отсутствия привычки к волевому усилию. В большинстве случаев дети не способны отвечать на поставленные вопросы беседы и анкеты по существу. Многие учащиеся показывают крайнюю неосведомленность в вопросах укрепления здоровья даже на уровне обыденного знания. Большинство учащихся не проявляют интереса к собственному здоровью. Таким образом, данные констатирующего этапа определяют необходимость проведения внеклассной работы по формированию знаний и представлений о здоровье и здоровом образе жизни младших школьников с умственной отсталостью.

После проведения внеклассной работы значительно изменились. Так повысился высокий уровень знаний и представлений о здоровье и здоровом образе жизни с 17% до 33%. Средний уровень остался прежним и составил 25%. Значительно снизился низкий уровень с 58% и составил 42% от общего количества учащихся. Это подтверждает теоретические предположения о том, что педагогическая стратегия формирования ЗОЖ должна быть направлена на выработку знаний и опыта ведения здорового образа жизни, что является важной предпосылкой формирования устойчивой мотивации ЗОЖ, играющая главную роль в формировании валеоготовности через самоконтролируемую активность в созидании своего здоровья. Важно не только накапливать знания, но и находить им практическое и постоянное применение на уровне естественных потребностей, привычек, привязанностей. Эту задачу эффективно решают внеклассные занятия, проводимые воспитателем во второй половине дня.

**Заключение**

Одной из главных задач специальной (коррекционной) школы 8-го вида является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья учащихся. Основным из средств реализации этой задачи является формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ).

Сравнивая учащихся специальной (коррекционной) школы 8-го вида и учащихся массовой школы по показателям физического развития, констатирует более низкий его уровень у первых. Е. М. Вайнруб указывает на более низкую физическую работоспособность учащихся с умственной отсталостью по сравнению с учащимися массовой школы аналогичного возраста, объясняя этот факт специфическим недоразвитием вегетативных функций у данной категории детей.

Л.П. Уфимцева, проведя ряд экспериментов, пришла к выводу о зависимости успешности обучения детей с умственной отсталостью от состояния их здоровья. Так выявлена зависимость успешности обучения от показателей умственной работоспособности. Отмечено, что учащиеся с низким уровнем успеваемости пропускают большее количество учебных дней по причине болезни, чем учащиеся с более высоким уровнем успеваемости. Следовательно, наличие сопутствующих соматических заболеваний у детей с нарушением интеллекта отрицательно влияет на успешность усвоения ими учебной программы как через астенизацию организма (снижение работоспособности), так и через нарастание педагогической запущенности по причине пропуска учебных дней по болезни.

Исходя из проанализированной нами литературы по проблеме формирования культуры ЗОЖ у учащихся младших классов специальной (коррекционной) школы 8-го вида, мы сделали следующие выводы. Здоровье человека (состояние полного физического, духовного и социального благополучия) зависит от образа жизни (до 70%), наследственности (15%), окружающей среды (8-10%), медицины (8-10%). Следовательно, основной задачей в сохранении и укреплении здоровья школьников с умственной отсталостью является формирование у них культуры ЗОЖ. Образ жизни личности можно считать здоровым, если эта личность активно существует в условиях благоприятного психофизического пространства, не проявляя по отношению к себе и пространству агрессивности в опасных формах.

На основании изучения трудов В.В. Колбанова, И.И. Соковни-Семеновой, Б.Н. Чумакова, Н.М. Амосова можно выделить основные компоненты ЗОЖ:

1. Рациональное питание.

2. Оптимальная для организма двигательная активность.

3. Соблюдение режима дня (с учетом индивидуальных биоритмов).

4. Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек.

5. Повышение психоэмоциональной устойчивости.

6. «Содержательная жизнь» (смысл жизни).

Возможность вести ЗОЖ во многом зависит от состояния здоровья человека на данный момент времени. Важно помнить, что здоровье человека, не страдающего врожденными или приобретенными заболеваниями, нужно в первую очередь охранять и укреплять, а здоровье человека, имеющего недуги, нуждается в коррекции. Формирование культуры ЗОЖ - это побуждение к включению в повседневную жизнь учащихся с умственной отсталостью различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья. Создание вокруг ребенка информационной среды «Здоровья», которая не только напрямую, но и опосредованно влияет на формирование его мировоззрения, овладение знаниями, на основе которых возможно грамотно, безопасно и с пользой для организма взаимодействовать с окружающим миром, постепенно приведут к тому, что существующие способы укрепления здоровья становятся привычными и перерастают в потребность. Кроме положительной мотивации в отношении своего здоровья ребенок должен обладать базовыми знаниями об организме, здоровье и возможных способах его укрепления. Однако ребенок может иметь неполную информацию о своем актуальном и возможном развитии, что может быть обусловлено психосоматическими нарушениями. Педагогическая стратегия формирования ЗОЖ должна способствовать самостоятельной выработке убеждений учащихся на основе обретаемых знаний и опыта. Благодаря убеждениям создаются вначале устойчивая мотивация ЗОЖ, затем валеоготовность и самоконтролируемая активность в созидании своего здоровья. Важно не только накапливать знания, но и находить им практическое и постоянное применение на уровне естественных потребностей, привычек, привязанностей. Недостаточно знать и понимать, важно жить этим. С учетом этого И.Ю. Жуковин рекомендует внедрение ЗОЖ в повседневную деятельность людей осуществлять на основе формирования традиций. Автор считает необходимым вокруг детей с самого раннего детства создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера.

Такая среда может быть создана на внеклассных занятиях. Проводимые занятия строились с учетом некоторых положений включающих в себя многоэтапную, постоянную, непрерывную работу в учебное и внеурочное время; определение цели занятия совместно с учащимися; создание и накопление в детском коллективе традиций и обычаев ЗОЖ; формирование ассоциативных связей с понятиями и символами культуры ЗОЖ; формирование у учащихся элементарных анатомических и гигиенических знаний; выявление через практику значимости режима дня и двигательной активности; создание устойчивой мотивации к ЗОЖ и самоконтролируемой активности в созидании своего здоровья; профилактику вредных привычек; постоянный контроль за изменениями и поощрение положительных сдвигов в стиле жизни ребенка.

Комплекс занятий представлял собой синтез знаний об основных факторах ЗОЖ и включал 5 взаимосвязанных блоков:

-Знай свое тело;

-Соблюдай правила гигиены;

-Скажи «нет» вредным привычкам;

-Занимайся физкультурой;

-Соблюдай режим дня;

Для создания положительного эмоционального фона занятий при организации беседы или объяснения нового материала учащиеся рассаживались по кругу, что часто используется в психологических тренингах. С целью более прочного усвоения знаний, умений и навыков валеологического характера работа на занятиях осуществлялась с опорой на различные анализаторы: зрительный (привлечение схем и условных изображений, наглядного материала), слуховой (восприятие информации на слух), двигательный (выполнение упражнений), рече-двигательный (проговаривание при выполнении различных упражнений и заданий, при записи новых слов).

Для закрепления полученных знаний, умений и навыков, а также для создания устойчивой мотивации содержание занятий, по возможности, отражалось на уроках, основных режимных моментах, экскурсиях.

По окончанию работы была отмечена положительная динамика в вопросах здоровья и ведения здорового образа жизни учащихся четвертых классов с умственной отсталостью. Это говорит о подтверждения гипотезы исследования и подтверждении того, что внеклассные занятия действительно являются эффективным средством в решении вопросов по формированию здорового образа жизни учащихся. Цель исследования достигнута, задачи реализованы, гипотеза подтверждена.

**Список используемой литературы**

1. Белецкая В.И., Громова З.П., Егорова Т.И., Школьная гигиена: Учебное пособие для студентов биологических специальностей педагогических институтов. М.: Просвещение, 1983. 160с.

2. Власова Т.А., Певзнер М.С. О детях с отклонением в развитии. М.: Педагогика, 1973, 175с.

3. Гигиена детей и подростков/Под редакцией В.Н. Кардашенко. М.: Медицина, 1980. 440с.

4. Грегор О. Жить не старея (Искусство вести здоровый образ жизни.Не стареть - это искусство.): Пер. с чешского/Предисловие Н. Б. Коростелева. М.: Физкультура и спорт, 1991. 271с.

5. Дмитриев А.А., Веневцев С.И. Проблемы укрепления здоровья и психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ //Диагностика, коррекция, валеология в специальном (коррекционном) образовании. Красноярск: РИО КГПУ, 1999. с. 30 - 44.

6. Дмитриев А.А., Жуковин И.Ю. Некоторые концептуальные положения валеологической работы в специальной школе//Московские педагогические чтения. Актуальные проблемы специальной педагогики и специальной психологии. 1999. с. 190 - 193.

7. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания. Красноярск, 1987. 151с.

8. Дмитриев А.А. Оздоровление учащихся средствами физической культуры. Красноярск, 1990. 81с.

9. Дмитриев А.А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. М.: Советский спорт, 1991. 32с.

10. Дульнев Г.М. Учебно-воспитательная работа во вспомогательной школе. М.: Прсвещение, 1981. 165с.

11. Если хочешь быть здоров: сборник/составитель Исаев А.А.. М.: Физкультура и спорт, 1988. 352с.

12. Жуковин И.Ю. Валеология в учебно-воспитательном процессе специальной школы//Диагностика, коррекция, валеология в специальном (коррекционном) образовании. Красноярск: РИО КГПУ, 1999. с. 54 - 59.

13. Зайцев Н.К., Колбанов В.В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей//Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. Владивосток: Дальнаука, 1996. с. 148-153.

14. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. М.: Медицина, 1984. 32с.

15. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М.: Просвещение, 2000. 128с.

16. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. М.: Российский спорт, 1998. 64с.

17. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни): Пер. с английского. М.: Медицина, 1990. 240с.

18. Каневская Л.Я. Питание школьника. М.: Академия, 2001. 64с.

19. Колбанов В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. СПб.: Речь, 2003. 232с.

20. Колесов В.Д. Предупреждение вредных привычек у школьников. М.: Академия, 2003. 176с.

21. Колокольцев Е.Ф. Создание индивидуальных программ обеспечения здоровья и активного долголетия при напряженных психофизических нагрузках//Международная научная конференция «Здоровый образ жизни»: Тезисы докладов. Часть 2. Новгород, 1990. с. 41 - 42.

22. Коршунова Н. Пять слагаемых здорового образа жизни.//Здоровье 2000 №2. с. 5 - 8.

23. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. М.: Аспект Пресс, 2000. 139с.

24. Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника. Минск: Народная асвета, 1996. 144с.

25. Общие вопросы олигофренопсихологии и особенности деятельности учащихся вспомогательной школы (учебное пособие)/Под.ред. Петровой В.Г. Москва, 1993. 104с.

26. Панкратьева Н.В. и др. Здоровье - социальная ценность: Вопросы и ответы. М.: Мысль. 2003. 236с.

27. Педагогика здоровья. М.: Педагогика, 1990. 288с.

28. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических институтов/ Под.ред. Ю.К. Бабанского. М.: Просвещение, 1983. 608с.

29. Психологическая диагностика детей и подростков. Учебное пособие для студентов/Под.ред. К.М. Гуревича и Е.М. Борисовой. М.: Международная педагогическая академия, 1995. 360с.

30. Ротенберг Р. Расти здоровым: Детская энциклопедия здоровья/ Пер. с английского. М.: Физкультура и спорт. 1991. 592с.

31. Рубинштейн С.Я. О воспитании привычек у детей. Учебное пособие для студентов. М.: Институт практической психологии, 1996. 41с.

32. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. 2-е издание, стереотип. М.: Издательский центр «Академия». 2000. 208с.

33. Специальная психология /под ред. Л.В. Кузнецовой, М: Академия, 2007, 480с.

34. Таболин В. А., Неудахин Е.В. Значение хронической стрессовой реакции в развитии патологии у детей// Проблемы формирования, Сохранения, восстановления и укрепления здоровья: Сб. науч. трудов.,сер. Валеология. Выпуск 9. М.; Тюмень. 1995. С 14 - 19.

35. Ткаченко Е. Гуманизация Российского образования//Народное образование. 1995. №6. с. 4 - 8.

36. Торохова Е.И. Валеология: Словарь. М.: Флинта: Наука. 1999. 248с.

37. Уфимцева Л.П., Венсловене Н.Н., Окладникова Т.К., Искрова Л.В., Зависимость успешности обучения учащихся специальной школы от состояния их здоровья//Проблемы диагностики, коррекции, валеологии в специальном (коррекционном) образовании. Сборник статей. Красноярск: Издательство КГПУ. 1996. с. 49 - 51.

38. Уфимцева А.П. Педагогические подходы к достижению коррекционно-оздоровительного эффекта в процессе школьного обучения детей// Диагностика, коррекция, валеология в специальном (коррекционном) образовании. Красноярск: РИО КГПУ. 1999. с. 82 - 91.

39. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. М.: Российское педагогическое агенство, 1997. 245с.

40. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС. 1999. 72с.

41. Яновская Т.Ю. Как устроен человек? История для детей. Ростов На Дону: Феникс. 2000. 224с.

42. Ярулов А.А. Индивидуально-ориентированная система обучения. Красноярск. 1998. 108с.

Приложение 1

режим дня школьника:

7.00. – пробуждение, зарядка, утренний туалет;

7.30. – влажная уборка спален;

8.00. – завтрак;

8.30. – занятия в школе;

14.10. – обед;

14.30– пребывание на воздухе, занятия по ДОУ;

16.30. – самоподготовка;

18.00.-19.00. – воспитательский час;

19.00 – ужин;

19.30 - пребывание на воздухе;

20.00 – вечерний туалет;

20.30 – сон.

Приложение 2

Тематический план обучения«Наша традиция - быть здоровыми!»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Формы и методы занятий |
|  | Знай свое тело | Урок здоровья, практические упражнения, игры |
|  | Соблюдай правила гигиены | Урок здоровья, практические упражнения, игры. |
|  | Скажи «нет» вредным привычкам | Урок здоровья, литературное чтение, игры, практические упражнения |
|  | Занимайся физкультурой | Подвижные игры, спортивные конкурсы, спортивный праздник, упражнения, физкультминутки |
|  | Соблюдай режим дня | Урок здоровья, игры, практические упражнения |
|  | Итоговое занятие. День здоровья | Игры, инсценировки, праздник здоровья |

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Анкета для учащихся 3-4 классов**

**«**Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Внимательно прочитай и ответь на вопросы

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом:

Мыло, зубная паста, мочалка, зубная щетка шампунь тапочки, полотенце для тела

1. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Определи и отметь правильное расписание

Завтрак 8.00

Обед 13.00

Полдник 16.00

Ужин 18.00

Завтрак 9.00

Обед 15.00

Полдник 18.00

Ужин 21.00

1. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

**Оля:** зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

**Вера:** зубы чистят утром и вечером.

**Таня:** лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

1. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

Перед чтением книги перед едой

Перед посещением туалета, перед тем как идешь гулять

После посещения туалета после игры в баскетбол

После того как заправил постель после того как поиграл с

Кошкой

1. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

Каждый день, 2-3 раза в неделю, 1 раз в неделю

1. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

Положить палец в рот

Подставить палец под кран с холодной водой

Помазать ранку йодом

Помазать кожу вокруг ранки йодом

1. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них:

Иметь много денег

Иметь интересных друзей

Много знать и уметь

Быть красивым и привлекательным

Быть здоровым

Иметь любимую работу

Быть самостоятельным

Жить в счастливой семье

1. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4

Регулярные занятия спортом

Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать

Хороший отдых

Знания о том, как заботиться о здоровье

Хорошие природные условия

Возможность лечиться у хорошего врача

Выполнение правил ЗОЖ

1. Что из перечисленного присутствует в твоем распорядке дня? Отметь цифрами: «1»-ежедневно; «2»- несколько раз в неделю; «3»-очень редко или никогда.

Утренняя зарядка, пробежка

Прогулка на свежем воздухе

Завтрак

Сон не менее 8 часов

Обед

Занятия спортом

Ужин

Душ, ванна

1. Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе? «1»-проводятся интересно; «2»-проводятся неинтересно; «3»- не проводятся:

Уроки, обучающие здоровью

Спортивные соревнования

Классные часы о том, как заботиться о здоровье

Викторины, конкурсы, игры

Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье

Праздники на тему здоровья.

**Анализ анкеты**

Таблица 1

Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопрос | Ответ | Балл | Суммарный балл | Интерпретация |
| **Знание правил пользования средствами гигиены** | | | | |
| 1 | Мыло  Зубная щетка  Мочалка  Зубная паста  Шампунь  Тапочки  Полотенце для тела | 0  2  2  0  0  2  2 |  | **6-8 баллов** – достаточная осведомленность;  **4 балла** – недостаточная осведомленность;  **0-2 балла** – незнание правил пользования средствами гигиены |
| **Осведомленность о правилах организации режима питания** | | | | |
| 2 | Первое расписание  Второе расписание | 4  0 |  | **4 балла** – ребенок осведомлен о правилах организации режима питания;  **0 баллов** – не осведомлен |
| **Осведомленность о правилах гигиены** | | | | |
| 3 | По вечерам  Утром и вечером  По утрам | 0  4  0 |  | **16-18 баллов** – высокий уровень осведомленности;  **12-14 баллов** – удовлетворительный уровень;  **0-10 баллов** – недостаточный уровень |
| 4 | Перед чтением книги  Перед посещением туалета  После посещения туалета  Когда заправил постель  Перед едой  Перед прогулкой  После игры в баскетбол  После игры с кошкой | 0  2  2  0  2  0  2  2 |  |
| 5 | Каждый день  Два-три раза в неделю  Один раз в неделю | 4  2  0 |  |
| **Осведомленность о правилах оказания первой помощи** | | | | |
| 6 | Положить палец в рот  Подставить палец под кран с холодной водой  Помазать ранку йодом  Помазать вокруг ранки | 0  0  4  6 |  | **4-6 баллов** – ребенок осведомлен о правилах оказания первой помощи;  **0 баллов** – не осведомлен |
| **Личностная ценность здоровья** | | | | |
| 7 | Иметь много денег  Много знать и уметь  быть здоровым  Быть самостоятельным  Иметь интересных друзей  Быть красивым и привлекательным  Иметь любимую работу  Жить в счастливой семье | 0  1  2  2  0  0  1  2 |  | **6-7 баллов –** высокая личностная значимость здоровья;  **4-5 баллов** – недостаточная;  **1-3 балла** – низкая |
| **Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья** | | | | |
| 8 | Регулярные занятия спортом  Хороший отдых  Знания о здоровье  Хорошая экология  Хороший врач  Средства для питания  Выполнение правил ЗОЖ | 2  0  2  0  0  0  2 |  | **6 баллов** – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья;  4 балла – недостаточное понимание;  0-2 балла – отсутствие понимания |
| **Соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни** | | | | |
| 9 | Утренняя зарядка, пробежка  Завтрак  Обед  Ужин  Прогулка на свежем воздухе  Сон не менее 8 часов  Занятия спортом  Душ, ванна | За каждый ответ «1» - 2 балла;  «2» - 1 балл;  «3» - 0 баллов |  | **14-16 баллов** – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ;  **9-13 баллов** – неполное соответствие;  **0-8 баллов** – несоответствие |
| **Оценка учащимися личностной значимости мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни** | | | | |
| 10 | Уроки, обучающие здоровью  Классные часы о здоровье  Показ фильмов  Спортивные соревнования  Викторины, конкурсы, игры  Праздники | За каждый ответ «1» - 2 балла;  «2» - 1 балл;  «3» - 0 баллов |  | **10-12 баллов** – высокая значимость мероприятий, проводимых в школе;  **6-9 баллов** – недостаточная значимость;  **0-5 баллов** - низкая значимость |

**65-77 баллов:** у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.

**46-64 балла:** средний уровень знаний.

**21-45 баллов:** низкий уровень знаний.

**Тест-опросник**

1. Как называется наука, изучающая строение тела человека?

Физиология

Зоология

анатомия

1. Скелет и мышцыобразуют:

а) пищеварительную систему;

б кровеносную систему;

в) опорно-двигательную систему.

1. Мышцыприкрепляются к костям при помощи:

а) сухожилий;

б) суставов;

в) хрящей.

1. Главную опору нашегоорганизмасоставляет:

а) копчик;

б) позвоночник;

в) скелет ног.

1. Сколь органов чувств ты знаешь?

7

6

5

1. Соедини линиями

Глаза Орган осязания

Уши Орган вкуса

Нос Орган зрения

Кожа Орган обоняния

Язык Орган слуха

1. С помощью какого органа ты узнаешь, что запел соловей, залаяла собака?

Уши

Глаза

Нос

мозг

1. При помощью какого органа ты отличаешь солёную пищу от горькой?

Зубы

Нос

Язык

Глаза

губы

1. Кожа – это …

а) наружный покров человека;

б) внутренний орган;

в) это обёртка человека

1. Какой орган отвечает за дыхание человека?

Сердце

Легкие

Почки

1. Какой орган контролирует работу твоего тела?

Печень

Сердце

Мозг

1. Какой орган отвечает за переваривание пищи?

Сердце

Легкие

Желудок

За каждый правильный ответ дается один балл

**12-16 баллов** – высокий уровень знаний о строении и функциях организма человека.

**8 - 11 баллов** - удовлетворительный уровень знаний о строении и функциях организма человека.

**Ниже 8 баллов** – неудовлетворительный уровень знаний о строении и функциях организма человека.

Приложение 4

Сценарий **"здоровому образу жизни – да, да, да!»»**

**Цели**:сформировать у воспитанников потребность в здоровом образе жизни.

***Задачи*:**

- воспитание у воспитанников сознательного отношения к укреплению своего здоровья, стремления к регулярным занятиям физкультурой и спортом;

-формировать отрицательное отношение к наркотикам, к курению, к употреблению алкоголя;

- формирование навыков общения в процессе подготовки мероприятия; ----развитие памяти, внимания, мышления, воображения, чувство ритма, расширять словарный запас;

-развитие организованности, самостоятельности, творческих способностей;

- эмоциональное воздействие на зрителей с целью пропаганды здорового образа жизни.

**Оформление:** плакаты:

«Здоровому образу жизни – да, да, да!»

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»,

«Алкоголю и куренью – Нет, Нет, Нет!»,

«Спорт – это жизнь!»,

«В здоровом теле – здоровый дух!»,

«Наш выбор – здоровье!»,

«Курить – здоровью вредить!»

«Вредным привычкам – нет!».

-Презентация «Здоровый образ жизни»

**Музыкальное оформление:**

1. Музыка для начала концерта, для выхода детей, для танца « Мы танцуем по паркету», для сценки « Вредным привычкам – нет!»;
2. Фонограммы песни:

**«**Закаляйся, если хочешь быть здоров»**(Володин Владимир)**

*Входят все.*

**Ученик 1:**Добрый день, ученики и учителя нашей школы!

**Ученик 2:** Здравствуйте, дорогие гости! Мы рады видеть вас на нашем празднике здоровья!

**Вместе:** Здравствуйте! Желаем всем здоровья!

**Ведущий :** В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Давайте вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни.

***Стих «О Здоровье»***

**Чтец 1:**Чтоб здоровье сохранить,  
 Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
 Должен быть режим у дня.   
**Чтец 2:**Следует, ребята, знать  
 Нужно всем подольше спать.  
 Ну а утром не лениться–  
 На зарядку становиться!  
**Чтец 3:**Чистить зубы, умываться,  
 И почаще улыбаться,  
 Закаляться, и тогда  
 Не страшна тебе хандра.  
**Чтец 4:**У здоровья есть враги,  
 С ними дружбы не води!  
 Среди них тихоня лень,  
 С ней борись ты каждый день.  
**Чтец 5:**Чтобы ни один микроб  
 Не попал случайно в рот,   
 Руки мыть перед едой  
 Нужно мылом и водой.  
**Чтец 6:**Кушать овощи и фрукты,  
 Рыбу, молокопродукты-  
 Вот полезная еда,  
 Витаминами полна!  
**Чтец 7:**На прогулку выходи,  
 Свежим воздухом дыши.  
 Только помни при уходе:   
 Одеваться по погоде!  
**Чтец 8:**Ну, а если уж случилось:  
 Разболеться получилось,  
 Знай, к врачу тебе пора.  
 Он поможет нам всегда!  
**Чтец 9:**Вот те добрые советы,  
 В них и спрятаны секреты,  
 Как здоровье сохранить.  
 Научись его ценить!***(***все уходят)

***Показ презентации «Здоровый образ жизни».***

**Ведущий :**А теперь сделаем вывод от просмотренной **Презентации «Здоровый образ жизни»:** ЗОЖ помогает снизить вероятности заболеть, увеличивает продолжительность жизни.

В основе ЗОЖ лежит:

1. Правильная организация жизнедеятельности, т.е. режима дня.
2. Закаливание, укрепление организма, повышение иммунитета.
3. Отказ от вредных привычек.

Посмотрим сценку **«Вредным привычкам – нет!»**

***СЦЕНКА: «Вредным привычкам – нет!»***

*Персонажи: Автор, Алкоголь, Сигарета, Наркотик, Витамин, Спорт, ЗОЖ, три друга.*

*Под музыку выходят три друга, им скучно.*

**Первый:** Что-то скучно…

**Второй:** Может, еще в волейбол сыграем?

**Третий:** Не-а, надоело.

**Первый:**Может английский поучим?

**Второй:***( Крутит у виска)* Выходной же. Тебе школы мало?

**Третий:**Может во дворе погуляем?

**Первый:** Уже гуляли.

**Все вместе:**Скукотища…

*После этих слов под музыку выходит медленно, пошатываясь, Алкоголь*.

**Алкоголь:** Кому тут скучно? Я пришел, хорошо, что вас нашел?

**Все вместе:** Ты кто?

**Алкоголь:** Если хочется веселья,

Я в бутылке тут как тут.

Хулиган, но классный малый,

Алкоголь меня зовут.

Ах, совсем забыл, детишки,

Не один сюда я шел.

Интересных и прикольных

Я дружков своих привел. (*Машет им бутылкой.)*

*Под музыку, танцуя, выходит Сигарета.*

**Сигарета:** Я девчонка, Сигарета,

Я люблю клубами дым,

Всех проблем лишит, поверьте,

Мой прекрасный никотин!

*Входит Наркотик, все оборачиваются и удивленно на него смотрят.*

**Все вместе:** А это еще кто?

**Наркотик:** Вот и я!

Ну что не ждали?

Новичкам всегда я рад!

Самый сильный и коварный,

Я наркотик – чистый яд!

*Жест рукой, друзья в раздумьях, чешут затылки.*

**Сигарета:** Так приступим же к веселью,

С нами некогда скучать.

**Наркотик:** Будем рады мы безделью (*Шепчет дружкам*.)

Начинаем окружать…

*Под страшную музыку злодеи начинают с разных сторон окружать друзей. Те собираются в кучу, зовут на помощь. Услышав крик о помощи, в зал врываются ЗОЖ, Спорт, Витамин.*

**ЗОЖ:** Что случилось?

В чем здесь дело?

Кто на помощь нас позвал?

**Спорт:** Снова эти хулиганы?

Вас никто не приглашал. (*Троица отпускает друзей, пятится.)*

**Наркотик:** Вновь испортили нам праздник.

**Алкоголь:** Веселиться не дают.

**Витамин:** Знаем ваши безобразья.

Люди вас не признают.

**Спорт**: Алкоголь – зеленый змей. (*Указывает на Алкоголь*.)

Губит множество людей.

А аварий на дорогах

По его вине так много!

Вместо пива банки –

Ролики и санки.

**ЗОЖ:** Эта дама (*Указывает на Сигарету*.)

Гадость тоже,

Портит легкие и кожу.

Отравляет людям жизнь.

Сигареты сторонись.

Вместо никотина –

Съешь-ка витамины.

**Витамин:** А наркотик самый хитрый,

До краев наполнен злом.

Хватит лишь одной с ним встречи,

Чтобы стать его рабом.

Вместо всякой дури –

Больше физкультуры.

**Автор:** Ну, что скажите ребята,

Дайте же скорее ответ.

Разобраться с ними надо

Нам нужны такие?

**Все вместе:** Нет! (*Троица пятится.)*

**Сигарета:** Что-то здесь не интересно…(*Крутит локоны, глаза в потолок.)*

**Алкоголь:** Мы, наверное, пошли…(*Глупо улыбается, машет рукой.)*

**Наркотик:** Мы исправимся, ну, честно…(*Водит ногой по полу, умиляющие глазки*.)

**Спорт:** Эй, ребята, всех лови! (*Начинает играть веселая музыка. ЗОЖ, Спорт, Витамин, друзья ловят троицу и связывают их. Все кроме автора уходят. Тишина.)*

**Автор:** Все, разбойники, попались.

Не сбежать им никуда,

А теперь для вас, ребята,

Твердо помните всегда:

Эту троицу злодеев

Обходите стороной!

Только горе и несчастья

Принесут они с собой!

Лучше - бег, коньки и лыжи,

Сок фруктовый по утрам.

Ведь здоровым, бодрым, сильным

Строить будущее нам!

**Ведущий**: А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "**Это я, это я, это все мои друзья**", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.  
*Вопросы для обучающихся:*  
кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?;

кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым?;

кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?;

кто мороза не боится, на коньках летит, как птица?;

ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет?;

кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?;

кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки?;

кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?;

кто согласно распорядку выполняет физзарядку?;

кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

**Ведущий:** Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребенок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет. А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (летом и осенью). Молодцы, потому что особенно богаты витаминами овощи и фрукты. А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витаминки – таблетки продаются в аптеках. (Показать витамины в таблетках.)

***Стих «О витаминах»***

**Чтец 1:**Что такое витамины  
[И зачем они нужны?](http://beauty-in-health.net/vitaminy/rol-vitaminov-v-organizme-cheloveka/)  
Мы вам всем сейчас расскажем,   
Витамины ведь важны!

**Чтец 2:**Чтобы зренье сохранить,  
[Витамин «А»](http://beauty-in-health.net/vitaminy/v-kakih-produktah-soderzhitsya-vitamin-a/) нужно пить.  
Он нам роста добавляет,  
Волосы и ногти укрепляет!

**Чтец 3:**Если быстро ты устал,  
На уроках засыпал,  
[Витамины «В1»](http://beauty-in-health.net/vitaminy/v-kakih-produktah-soderzhitsya-vitamin-b1/) попей —  
Жизнь будет веселей!

**Чтец 4:** А иммунную систему  
 Будем все мы укреплять,  
 И для этого всегда  
[Витамин «С»](http://beauty-in-health.net/vitaminy/v-kakih-produktah-soderzhitsya-vitamin-c/) принимать!

От простуды помогает  
 Витамин нам «С» всегда.  
 Он в капусте и в моркови,  
 В ягодах он и в лимоне!

**Чтец 5:** Кости тоже укрепляй,  
[Витамин «Д»](http://beauty-in-health.net/vitaminy/v-kakih-produktah-soderzhitsya-vitamin-d/) принимай.  
 Есть он в солнечных лучах,  
 В рыбе, яйцах, овощах!

**Чтец 6:** Витаминный алфавит  
 Изучи ты с детства.  
 Чтоб ангину и рахит,  
 Не получить в наследство.

**Ведущий:**Мы сейчас вам загадаем загадки об овощах и фруктах, которые содержат витамины, кто отгадает – получит витамину.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. С оранжевой кожей,  На мячик похожий,  Но в центре не пусто,  А сочно и вкусно.  *(ответ: апельсин)* | 5. Оранжевый нос в землю врос,  А зелёный хвост снаружи.  Нам зелёный хвост не нужен,  Нужен только оранжевый нос.  *(ответ: морковь)* |
| 2. Он почти как апельсин,  С толстой кожей, сочный,  Недостаток лишь один –  Кислый очень, очень.  *(ответ: лимон)* | Он никогда и никого  Не обижал на свете.  Чего же плачут от него  И взрослые и дети?  *(ответ: лук)* |
| 3. Он на юге вырастал  В гроздь плоды свои собрал.  А суровою зимой  Придет изюмом к нам домой.  *(ответ: виноград)* | Что за скрип? Что за хруст?  Это что ещё за куст?  Как же быть без хруста,  Если я ...  *(ответ: капуста)* |
| 4. Бусы красные висят  Из кустов на нас глядят,  Очень любят бусы эти  Дети, птицы и медведи.  *(ответ: малина)* | Круглое, румяное,  Я расту на ветке;  Любят меня взрослые  И маленькие детки.  ***(****ответ: яблоко****)*** |

**Ведущий:** Поднимите, пожалуйста, руки те, кто никогда не болел. Теперь те, кто болеет раз в году! А кто болеет два раза и более? Посмотрите, мы все уже привыкли болеть, а ведь это неверная установка. Давайте постараемся изменить ее и запомним, что**"Здоровый образ жизни – это стильно!"(***Повторяем все вместе 3 раза).*

**Стих «Здоровый образ жизни» читает ученик 1.**

Здоровый образ жизни  
Здоровый образ жизни!  
Полезен он для всех.  
Здоровый образ жизни!  
Удача и успех.  
Здоровый образ жизни!  
Со мной ты навсегда.  
Здоровый образ жизни!  
Моя это судьба.  
Здоровый образ жизни,  
Будь у всех в крови!  
Здоровый образ жизни!  
Утром поднялся и беги.  
Здоровый образ жизни!

Свежий воздух вдохни.  
Здоровый образ жизни!  
Счастливым будешь ты!

**Танец «Мы танцуем по паркету»**

*Выходят все.*

**Песня «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»**

Закаляйся,

Если хочешь быть здоров!

Постарайся

Позабыть про докторов.

Водой холодной обливайся,

Если хочешь быть здоров!

Всех полезней,

Солнце, воздух и вода!

От болезней

Помогают нам всегда.

От всех болезней нам полезней

Солнце, воздух и вода!

Бодр и весел

Настоящий чемпион,

Много песен,

Много шуток знает он.

А кто печально нос повесил,

Будет сразу побежден!

**Ведущий:** Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие не прошло даром и вы многое почерпнули из нее.

Ребята, возьмитесь, пожалуйста, за руки и повторяем за мной:

1.«Всем здоровья мы желаем!»

2.«Никого не обижаем!»

3.«Хватит места на земле

Людям всем, животным, мне»

4.«Чтоб земля наша цвела,

мы желаем всем добра»

5."Здоров будешь – все добудешь".

**Чтец 1:**Я желаю вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата   
 Невозможно без труда.

**Чтец 2:**Постарайтесь не лениться –  
Каждый раз перед едой,  
Прежде, чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.

**Чтец 3:**И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И, конечно, закаляйтесь –  
Это так поможет вам!

**Чтец 4:**Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья!

**Чтец 5:**Я открыла вам секреты,  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте все советы,   
И легко вам будет жить!

**Ведущий:**Так будьте все здоровы, до свидания!