|  |
| --- |
|  **Доклад на тему:** «Формирование здорового образа жизни у детей с нарушением интеллекта» http://www.yarcdu.ru/sites/www.yarcdu.ru/files/image/030821100002%282%29.jpg МКОУ «Школа №75» г.Ижевск Учитель-олигофренопедагог  (Классный рук-ль) *А.О.Фролова* |

**«Формирование здорового образа жизни у детей с нарушением интеллекта»**

**Введение**

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.

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.*

Нетрудно догадаться, что *уровень и качество* показатели 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 задержкой психического развития 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 УО отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. Это связано с тем, что выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка с задержкой психического развития, 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.

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 мне определить выбор темы *«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 УО.

Процесс формирования здорового образа жизни младших школьников с умственной отсталостью будет проходить эффективно, если:

-в содержание занятий будет включена информация в формировании здоровья человека;

-вокруг ребенка будет создана информационная среда «Здоровья», которая будет влиять на формирование его мировоззрения; -на занятиях будут созданы оптимальные гигиенические условия.

Если иметь в виду систему «человек-общество-природа», понятие «здоровье» станет значительно шире, т.к. общественная жизнь, культурное развитие влияют на образ жизни, а значит и на здоровье. **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.

Имеющиеся в литературе сведения развития и состояния здоровья детей с задержкой психического развития 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 задержкой психического развития 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.

А.А. Дмитриев и С.И. Веневцев отмечают, что у учащихся с УО 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 .

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 УО отмечено нарушение процессов восприятия, памяти, мышления, речи, мелкой моторики и др., что существенно затрудняет процесс их обучения и воспитания.

Еще одна важная роль в возникновении «школьной» патологии у учащихся с УО, по мнению А.А. Ярулова, 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». **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 здоровьеохранительное и здоровьеразвивающее направления в коррекционной работе, можно тем самым способствовать повышению эффективности учебно-воспитательного процесса.

**Условия формирования** здорового образа жизни младших школьников с УО:
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 .

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.

**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 продленного дня обстановку, благоприятную для развития каждого ребенка.

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

Режим 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.

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

Кроме того, режим дня должен обязательно включать регулярное (ежедневное) проведение утренней зарядки, двухразовое питание детей, занятия на свежем воздухе (прогулка в ГПД), Прогулка является обязательным компонентом режима специальной школы.

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 .

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

Основные положения:

многоэтапная, постоянная, непрерывная работа.

**Выводы** : 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.

**Таким образом**, по результатам обследования выявлено, что учащиеся данного класса с нарушением интеллекта имеют низкий уровень представлений о здоровье и здоровом образе жизни. Знания их фрагментарны, не систематизированы, в основных понятиях учащиеся ориентируются с трудом, знания бытового характера, приобретенные стихийно. Младшие школьники не знают правила личной гигиены, самостоятельно их не выполняют. В большинстве случаев дети не способны самостоятельно ухаживать за собой и не проявляют интереса к собственному здоровью, конечно, это связано с ОВЗ учащихся и индивидуальным развитием, в зависимости от степени их патологии.

**Таким образом**, можно сделать вывод, что необходимость проведения внеклассной работы по формированию знаний и представлений о здоровье и здоровом образе жизни младших школьников с УО, очень важна.

**Формирование знаний и представлений о здоровье** и здоровом образе жизни младших школьников с УО на внеурочных занятиях (классных часах)

показало необходимость проведения внеурочной работы по формированию представлений о здоровье и здоровом образе жизни, а также формировании потребности соблюдения здорового образ жизни младших школьников с УО.

**Для реализации цели мною** был разработан перспективный план проведения внеурочных занятий на темы: \*Я и мое тело (сборник классных часов ); \*Игры (сборник физ.минуток) \*Беседы – «Что значит быть здоровым» В этой программе учтены специфические особенности познавательной деятельности и эмоционально-волевой сферы младших школьников с УО.

*Основные положения занятий включали в себя многоэтапную, постоянную, непрерывную работу в учебное и внеурочное время; определение цели по каждой теме 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 включал взаимосвязанные занятия:

-Знай свое тело;

Соблюдай правила гигиены;

Скажи «нет» вредным привычкам;

Занимайся физкультурой (работа со специалистами ЛФК)

Соблюдай режим дня;

Комплекс занятий на тему «Быть здоровыми!» состоит из 10 внеклассных занятий.

**Вывод:** Совместные усилия педагога, воспитателя, родителей и дополнительных специалистов нашей школы и самих учащихся в создании мотивации ЗОЖ становятся успешными лишь на фундаменте общности целей, доверительных межличностных отношений и взаимного удовлетворения информационных вопросов.

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

**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 задержкой психического развития по сравнению с учащимися массовой школы аналогичного возраста, объясняя этот факт специфическим недоразвитием вегетативных функций у данной категории детей.

Исходя из проанализированной мною литературы по проблеме формирования культуры ЗОЖ у учащихся младших классов специальной (коррекционной) школы 8-го вида, я сделала 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 УО 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.

\*Рациональное питание.

\*Оптимальная для организма двигательная активность.

\*Соблюдение режима дня (с учетом индивидуальных биоритмов).

\* Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек.

\*Повышение психоэмоциональной устойчивости.

\* «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.

**ИТОГ: «Формирование здорового образа жизни у детей с нарушением интеллекта»**

Формирование здорового образа жизни у детей с нарушением интеллекта.

Когда мы говорим о здоровье, то первое, о чем многие подумали – это профилактика простудных заболеваний. На самом же деле это многоаспектный вопрос, в котором уделяется большое внимание не только сохранению и укреплению физического здоровья детей, но и их психологическому благополучию. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у детей с нарушением интеллекта происходит только в совместной деятельности с педагогом, в режимных моментах, через использование проблемно-игровых ситуаций. Основными методическими приемами обучения детей являются подражание, показ и объяснение, в процессе которых взрослый сопровождает свои практические действия речью. Важно информирование родителей о необходимости в воспитании и приобщении детей к здоровому образу жизни. Все вышеперечисленные действия направлены на воспитание у детей привычки вести здоровый образ жизни. В укреплении детского организма важно систематическое проведение специальных оздоровительных мероприятий. Необходимо систематическое и продолжительное пребывание детей на воздухе. Во многих семьях прогулки вечером, особенно зимой, в морозную погоду, не проводятся, а иногда и в выходные дни дети совсем не выходят из дома, хотя это крайне необходимо. Дети радуются не только возможности погулять, но и побыть вдвоем с мамой или папой, поговорить с ними, поиграть. После прогулки у детей появляется хороший аппетит, бодрое настроение, они быстро засыпают и спят более глубоко. К повседневному закаливанию относится мытье рук и умывание прохладной водой, ношение облегченной одежды, водные и воздушные процедуры, соблюдение температурного режима. Так же очень большое значение для укрепления здоровья имеет ежедневная утренняя гимнастика, и будет иметь оздоровительное значение только в том случае, если она проводится при наличии соответственного комплекса упражнений в надлежащих условиях. Помните, во всех видах деятельности необходимо следить за осанкой детей. Воспитание культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей с нарушением интеллекта является первым и основным звеном воспитания личности. Овладение этими навыками делает ребенка более самостоятельным, менее зависимым от взрослого. Когда ребенок научится самостоятельно одеваться, умываться, есть, у него появляются первые обязанности. Очень важно воспитать у детей правильное отношение к своим обязанностям и потребностям, научить их преодолевать трудности, быть аккуратными. Необходимо приучать детей следить за своим внешним видом, учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком. Очень важно сформировать элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом, убирать за собой со стола. Для приобщения детей к здоровому образу жизни необходимо сформировать у них элементарные знания и представления о своем организме, частях тела и лица, и их функциональном назначении, а так же бережное отношение к своему телу.

\*Существуют различные здоровьесберегающие технологии: К традиционным относятся: организация теплового и воздушного режима помещения, рациональная одежда детей, соблюдение режима прогулок, гигиенические процедуры, воздушные и солнечные ванны, босохождение после дневного сна по массажным дорожкам, а также динамические паузы, подвижные игры, релаксация, технологии эстетической направленности. К нетрадиционным методикам оздоровления относятся: профилактика плоскостопия, сколиоза; бодрящая, корригирующая и пальчиковая гимнастики; массаж и самомассаж; различные виды дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз.

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

В многообразии факторов, влияющих на состояние здоровья, физическое развитие растущего организма, здоровый образ жизни играет ведущую роль.