

Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей с интеллектуальной недостаточностью

- [Холодова Надежда Сергеевна](#), воспитатель

Разделы: [Коррекционная педагогика](#)

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. Наиболее всеобъемлющей и общепринятой во всем мире является формулировка, разработанная ВОЗ: “Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия”. Выпадение хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого. Здоровье является одной из важнейших ценностей человеческой жизни. Но человек устроен так, что не думает о своем здоровье, когда здоров, а начинает беспокоиться, если заболевает. Как научить заботиться о своем здоровье ребенка с ранних лет, чтобы здоровый образ жизни стал нормой уже взрослого человека? Забота о здоровье уже становится национальным проектом. Поэтому укрепление и сохранение здоровья – важная задача, потому что развивать и обучать можно только здорового ребенка.

Ученые утверждают: если в определенное время ребенку не дать те знания и умения, которые ему необходимы в определенный период новообразований в его психике, то потом это будет сделать труднее, так как полученные знания не всегда станут привычкой. Несомненно, чем раньше начнет осуществляться забота о формировании здоровья ребенка, привитии ему навыков здорового образа жизни, тем более социально востребованного и трудоспособного человека получит общество.

Осознавая значимость поставленной проблемы, я стала работать по данному направлению, посвященному формированию привычек здорового образа жизни у детей с отклонениями в развитии. Главная цель проводимой мною работы заключается в создании условий для сохранения, укрепления здоровья детей, воспитание у них культуры здоровья личности и потребности в здоровом образе жизни. Моя задача – сделать изучаемый материал максимально понятным. Для этого я использую современные плакаты по ЗОЖ: они всегда перед глазами детей, их легко запомнить, неоднократно рассматривая и повторяя изображенные на них правила. Занятия я провожу в форме занимательной, увлекательной игры с использованием игровых персонажей, что делает процесс усвоения материала живым и легким, тем самым повышается эффективность. Особое внимание я уделяю созданию и накоплению в детском коллективе обычаев и традиций здорового образа жизни: проведение “минуток здоровья” на занятиях, “дней здоровья” в детском доме, “минуток психологической разгрузки” в течение дня и др.

Первая ступенька к здоровому образу жизни – формирование культурно – гигиенических навыков. В процессе повседневной работы я стремлюсь к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для наших ребят естественным, а гигиенические навыки совершенствовались. При обучении процедурам я начинала с себя. Мыла руки, объясняя ребенку, что я делаю и для чего. Потом любовалась своими чистыми руками. При обучении гигиеническим процедурам важно научить ребенка получать удовольствие от чистоты своего тела, чистоты одежды. Важно сформировать у него положительное отношение к предметам личной гигиены как средству защиты здоровья. В ходе работы я использовала такие методы, как наблюдение, беседы с детьми, словесные и наглядные приемы, чтение художественной литературы. Художественная литература воздействует на чувства и разум ребенка, развивает его восприимчивость, эмоциональность, сознание и самосознание, формирует мировоззрение.

В каждодневной деятельности совершаются культурно-гигиенические навыки, формируются привычки. Но дети становятся старше, и я постепенно предоставляю им все больше самостоятельности, перехожу от прямых указаний к напоминанию, от показа к совету, от примера к методам, позволяющим развивать у детей осознанное отношение к правилам. Хорошей формой упражнения в освоении культурно-гигиенических навыков являются дидактические игры с использованием художественного слова. Игровыми приемами я закрепляю у детей навыки, которые вырабатываются в повседневной жизни: “Уложи куклу спать”, “Оденем куклу на прогулку”, “Накорми куклу обедом”, “Научим Петрушку мыть руки” и т. п.

Используя в работе “Тематический словарь в картинках “Я и моё тело”, “Береги здоровье”, помогаю ребенку лучше узнать себя, свой организм, обучаю бережно относиться к себе, своему здоровью, здоровью других людей. Рассматривая картинки, я спрашиваю ребенка, зачем ему нужны руки и ноги, ладошки и пальчики на руках и на ногах. С этой целью упражняемся с детьми, используя действия частей тела через проведение игр: “Кто быстрее пробежит на прямых ногах”, “Возьми яблока со стола прямой рукой и, не сгибая рук, откуси кусочек”, “Нарисуй карандашом, вложив его в пальцы ног” и др. Такие упражнения нравятся выполнять нашим ребятишкам, и они, пытаясь их выполнить, познают необходимость именно такого устройства своего тела. Также в целях познания возможностей тела и его органов создаю проблемные ситуации в процессе занятий. Например, детей со связанными руками прошу нарисовать картинку, завязать шнурки, одеться, выполнить какое-нибудь задание попеременно при помощи рук и при помощи ног и т.п.

Задания такого рода подводят ребенка к пониманию значения рук и ног для полноценной жизни, к осознанию необходимости бережного, заботливого отношения к ним. Планируя работу по физическому воспитанию, я использую нетрадиционные методы обучения и воспитания.

Применение взаимодействующих методов обучения и оздоровления детей – одно из важнейших требований физического воспитания.

Занятия построены по принципу воздействия на внутренние силы ребенка путем побуждения, активной заинтересованности, а не слепого, механического наполнения изучаемого материала. Например, в числе задач занятия “Снежок – мой дружок” мы находим – “воспитывать доброту и внимание к окружающим людям, животным, предметам. И конкретно выделяется задача: “Нельзя бросать снежки в окна; в прохожих, в проезжающие машины”. Я ставлю своей целью сочетать стремление к физическому совершенству с морально-этическими и эстетическими нормами. На одном из занятий среди обычных задач: развивать у детей ловкость, быстроту, прыгучесть, есть и такая – учить детей удивляться (!), очаровываться предметом и действием с предметом.

Наблюдения за игровой и повседневной деятельностью детей показывают, что часто они неадекватным образом выражают свои эмоции (злость, страх, удивление, стыд, радость, грусть); имеют недостаточно развитую выразительность движений, что является существенным барьером для установления контакта с окружающими, доброжелательных взаимоотношений, умения конструктивно общаться. Поскольку оптимальные условия для поддержания благоприятного эмоционального самочувствия воспитанников в их ближайшем окружении не всегда созданы (нарушения межличностных отношений ребенка со сверстниками и др.), для более эффективного формирования психологического здоровья умственно отсталых детей я провожу специальные занятия.

Основная цель этих занятий: знакомство детей с различными чувствами и эмоциями, ввести ребенка в сложный мир человеческих эмоций, помочь “прожить” определенное эмоциональное состояние, объяснить, что оно обозначает, и дать ему словесное наименование. Занятия носят практический характер и построены в основном на обыгрывании ситуаций, проводятся оздоровительные паузы, этюды, психогимнастика, релаксация, используются игровые персонажи, картинки, пиктограммы человеческих эмоций и т.д. В своей работе я столкнулась с проблемой вредных привычек: среди воспитанников группы есть дети, имеющие те или иные особенности поведения, которые не одобряются и не принимаются в человеческом обществе. Привычки определенного типа (связанные с гигиеной, физиологическими потребностями, аккуратностью) могут нанести вред здоровью и физическому развитию ребенка. Как избавить ребенка от вредных привычек? Ведь такие привычки умственно отсталых детей объясняются незрелостью психофизиологических механизмов регуляции поведения.

Первое и основное правило моей работы очень простое: всеми силами обеспечить таким детям максимально спокойное и эмоционально комфортное состояние! У некоторых ребят нашей группы присутствуют

ненавязчивые действия, которые осуществляются неосознанно, “по привычке”, и которые производят неприятное внешнее впечатление: ковыряют в носу, грызут ногти, сосут пальцы, покачивают туловищем. Для устранения этих привычек я увлекаю ребят интересными занятиями, играми, прививаю ребёнку полезные навыки (опрятность, аккуратность, организованности), уделяю больше внимания, общаюсь с ними, тем самым я добиваюсь постепенного отвыкания ребёнка от вредной привычки.

Твердое, но благожелательное мое отношение к такому ребенку, положительный пример других детей - залог успеха. Ведется работа и по профилактике социально-негативных явлений (табакокурения, алкоголь).

Профилактика вредных привычек для наших ребят – это не обсуждение вредности от курения и алкоголя, не запугивание их страшными бедами, а прежде всего помощь в освоении навыков эффективной социальной адаптации. Деятельность, связанная с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, не воспринимается нашими детьми как актуальная, значимая. Поэтому опорной точкой в формировании культуры здоровья у наших воспитанников может быть только создание игровых ситуаций.

Важно научиться быть здоровым, готовым защитить себя и других, уметь противостоять отрицательному влиянию социальной среды, уметь организовать свое свободное время, не просто выжить в столь сложных условиях и адаптироваться к социуму. Во время пути к достижению цели важно не навредить ребенку, а сделать так, чтобы шел процесс его совершенствования. Только тогда наш труд будет не напрасен и принесет радость!