

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра коррекционной педагогики

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ
ИНТЕЛЛЕКТА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 492 группы

направления 44.03.03 специальное (дефектологическое) образование
профиля «Олигофренопедагогика»

факультета психолого-педагогического и специального образования

ВАРНАВСКОЙ МАРИНЫ МИХАЙЛОВНЫ

Научный руководитель

канд. соц. наук, доцент

О.В. Соловьева

Зав. кафедрой

Докт. соц.наук, профессор

Ю.В. Селиванова

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня ни у кого не вызывает споров положение о том, что здоровье – это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, сложившейся практике отношений с окружающим миром, возможную утрату профессиональной дееспособности, а в целом – вынужденную коррекцию планов на будущее. Поэтому не случайно понятие «здоровье» стало активно использоваться в исследованиях по самым разным научным направлениям.

В настоящее время понятие «здоровье» имеет большое количество определений. Например, П.И. Калью в работе «Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация» рассматривает 79 определений здоровья человека, сформулированных представителями различных научных дисциплин в разное время в различных странах мира. Приведенный перечень, конечно, является далеко не полным, но даже он поражает как многообразием трактовок, так и разнородностью признаков, используемых при дефиниции этого понятия.

Однако, наиболее популярным, и, пожалуй, в большей степени содержательным следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения. Согласно этому определению «здоровье - это не просто отсутствие болезней или физических дефектов, а состояние полного физического, психического и социального благополучия».

Что касается здоровья школьников, для которых главной социальной функцией выступает учебная деятельность, специалист в области гигиены детей и подростков, профессор Сергей Михайлович Громбах сформулировал понятие «здоровье» как «степень приближения к полному здоровью, которая позволяет человеку успешно выполнять социальные функции».

Создание необходимых условий, способствующих формированию и укреплению здоровья учащихся с нарушениями в развитии, основ здорового образа жизни, а также выработке положительной мотивации к приобщению их

к ведению здорового образа жизни, является одной из первостепенных задач школы-интерната.

Большая часть контингента воспитанников школы-интерната наделена рядом различных заболеваний. Это соматические заболевания различного характера органов зрения, дыхания, голосового аппарата, органов пищеварения и мочевого выделения, опорно-двигательного аппарата и кожи, сердечно-сосудистой системы. Так же следует отметить, что существенный процент детей с особыми потребностями живет в неблагополучных семьях, где не получают не только полноценного питания, навыков культуры поведения, но даже элементарных понятий о здоровом образе жизни. Поэтому забота о здоровье школьников с нарушениями интеллекта, их воспитание, представляется весьма актуальной педагогической задачей, поскольку именно в школе у таких детей закладываются и воспитываются основные навыки по формированию здорового образа жизни и управлению собственным здоровьем.

Отсюда вытекает проблема формирования здорового образа жизни младших школьников. Поэтому тему нашего исследования мы избрали «Формирование основ здорового образа жизни у младших школьников с нарушением интеллекта во внеурочной деятельности»

Цель: определение уровня знаний младших школьников о здоровом образе жизни.

Объектом исследования выпускной квалификационной работы является внеурочная деятельность, направленная на формирование элементарных понятий о здоровом образе жизни у младших школьников с нарушением интеллекта.

Предмет исследования: процесс формирования основ здорового образа жизни учащихся начальной школы с нарушением интеллекта во внеурочной деятельности.

Гипотеза исследования - формирование основ здорового образа жизни у младших школьников с нарушением интеллекта будет более успешным, если во внеурочной деятельности будет реализовываться программа, направленная на

формирование у младших школьников с нарушением интеллекта элементарных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Рассмотреть понятия «здоровье», «здоровый образ жизни».
3. Изучить уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у младших школьников с нарушением интеллекта.
4. Адаптировать программу внеурочных занятий, направленную на формирование у младших школьников с нарушением интеллекта представлений о здоровом образе жизни.
5. Показать эффективность предложенной программы.

Структура работы: выпускная квалификационная работа бакалавра состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность темы исследования, формулируются цель, задачи исследования, определяются объект, предмет, методы исследования.

В первой главе **«Теоретический обзор проблемы формирования основ здорового образа жизни у младших школьников с нарушением интеллекта»** представлен теоретический обзор проблемы формирования основ здорового образа жизни у младших школьников с нарушением интеллекта, который начат с рассмотрения понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «здоровый образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения.

Одним из условий формирования основ здорового образа жизни у младших школьников с нарушением интеллекта является внеурочная деятельность, которая является одним из ключевых моментов реализации требований федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Занятия внеурочной деятельности обеспечивают занятость учащихся во второй половине дня и позволяют раскрыть их потенциал. Обучающиеся должны быть вовлечены в творческие занятия, проектную деятельность, спортивные мероприятия, в ходе которых они научатся понимать, и осваивать новое, быть открытыми и способными выражать собственные мысли, уметь принимать решения и помогать друг другу, формулировать интересы и осознавать возможности.

Вторая глава **«Изучение уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у младших школьников с нарушением интеллекта во внеурочной деятельности»** направлена на выявление уровня

сформированности представлений о здоровом образе жизни у младших школьников с нарушением интеллекта, а также адаптацию программы внеурочных занятий, направленную на формирование у младших школьников с нарушением интеллекта представлений о здоровом образе жизни.

Исследование по данной работе проводилось с сентября 2018 года по декабрь 2018 года на базе Государственного казённого общеобразовательного учреждения «Котовская школа-интернат». В исследовании приняли участие обучающиеся 4 класса в количестве 10 человек, 6 мальчиков и 4 девочки в возрасте 10 – 11 лет. Все испытуемые имели диагноз: легкая умственная отсталость, установленный районной и областной ПМПК.

Используя анкету Ю.В. Науменко «Уровень сформированности знаний о ЗОЖ» и анкету М.В. Гребнева «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни», мы определили уровень сформированности представлений основ здорового образа жизни во внеурочной деятельности у младших школьников с нарушением интеллекта на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

Анализируя данные анкеты Ю.В. Науменко «Уровень сформированности знаний о ЗОЖ» на констатирующем этапе эксперимента видно, что большая часть класса (6 респондентов, что составляет 60%) отождествляет понятие «здорового образа жизни» с понятием «спорт». Остальные 40% (4 респондента) распределились равными частями между правильным питанием, соблюдением режима дня, полноценным сном и ежедневными прогулками.

Что касается состояния здоровья, то по ответам детей можно сказать следующее: 70% (7 респондентов) утверждает, что их здоровье является отличным, обращают внимание на отсутствие заболеваний и, соответственно, отсутствие пропусков учебных занятий по причине болезни. 20% респондентов (2 респондента) отмечают свое здоровье не очень хорошим, поскольку изредка болеют, а потому пропускают занятия один раз в два-три месяца, а бывает и того реже. И лишь 10% (1 респондент) учащихся ежемесячно вынуждены отсутствовать в школе по причине болезни.

Особое предпочтение младшие школьники с нарушением интеллекта уделяют занятиям спортом. 80% класса, а это 8 учеников посещают спортивные школьные секции.

На уроках физической культуры все ребята занимаются с полной отдачей и с позитивным настроем. Однако утреннюю зарядку ежедневно делают только 30% школьников (3 респондента), так как круглосуточно находятся в стенах школы-интерната в связи с отдаленностью постоянного места проживания. Остальные 70% (7 респондентов) делают утреннюю зарядку лишь иногда.

В конце учебного дня 40% обучающихся (4 респондента) испытывают незначительное переутомление. Это говорит о пресыщении получаемой информации в школе, чрезмерной двигательной активности или ее отсутствии во время перемен, на уроках физической культуры и других занятиях, неполноценном сне и т. д.

Таким образом, на основе полученных данных можно судить о том, что младшие школьники с нарушением интеллекта обладают частичными сведениями о понятии «здоровый образ жизни» и знакомы лишь с некоторыми его составляющими.

Результаты анкетирования об уровне сформированности знаний младших школьников с нарушением интеллекта о компонентах здорового образа жизни и определения ценности здорового образа жизни (анкета М.В. Гребнева «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни») получились следующие: высокий показатель осведомленности о правилах личной гигиены можно наблюдать у 10% (1 респондент) учащихся класса. В то время как знание правил пользования средствами гигиены прослеживается у 60% (6 респондентов), а правила оказания первой помощи известны 50% (5 учащимся). Среди других общечеловеческих ценностей высокую ценность здоровья определили для себя 10% (1 респондент) испытуемых младших школьников с нарушением интеллекта. Сюда вошли такие ответы, как «жить в счастливой семье», «быть здоровым», «быть самостоятельным». Относительно оценки роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья только

20% учащихся (2 респондента) считают, что «регулярные занятия спортом», «знания о здоровье», «выполнение правил здорового образа жизни» будут являться необходимым условием в сохранении и укреплении здоровья. 50% (5 респондентов) отдали свое предпочтение «экологии», «отдыху», «хорошему врачу». У 30% (3 респондента) отсутствует понимание собственного поведения в сохранении и укреплении здоровья.

Точно организованный распорядок дня – является одним из составляющих здорового образа жизни и, согласно результатам анкетирования ему соответствует распорядок дня 40% (4 респондента). Каждый день у этой группы детей имеет место утренняя зарядка, прогулка на свежем воздухе, полноценный сон, правильное питание, водные процедуры. Еще у 40% (4 респондента) прослеживается частичное соответствие распорядку дня учащегося (это отсутствие зарядки, прогулки на свежем воздухе, полноценного сна). И режим дня остальных 20% (2 респондентов) абсолютно не соответствует требованиям ЗОЖ.

В отношении показателя «оценка учащимися личностной значимости мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни», анкетирование показало, что у большей части воспитанников (70% - 7 респондентов) проводимые мероприятия по формированию здорового образа жизни имеют особое значение. Однако есть дети (30% - 3 респондента) для которых предлагаемые педагогами школы мероприятия по формированию основ здорового образа жизни в виде показа фильмов, проведения спортивных праздников, викторин, конкурсов, классных часов о здоровье, обучающих уроков, практических занятий, не представляют собой особой значимости. Предлагаемый материал не представляет для них особого интереса.

Таким образом, по результатам исследования выявлено, что учащиеся 4 класса ГКОУ «Котовская школа-интернат» имеют средний уровень сформированности знаний о компонентах здорового образа жизни и определения ценности здорового образа жизни.

Исходя из вышеизложенного, мы пришли к выводу о необходимости реализации программы социально-педагогической направленности по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников с нарушением интеллекта во внеурочной деятельности.

Данная программа по формированию основ здорового образа жизни — это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.

Комплекс занятий программы представлял собой синтез знаний об основах здорового образа жизни и включал 4 взаимосвязанных раздела:

- Раздел: «Кто аккуратен, тот людям приятен»,
- Раздел: «Наше здоровье зависит от нас»,
- Раздел: «Здоровому — всё здорово»,
- Раздел: «Мир, ты сложен и прекрасен — я твоя частица».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В течение длительного времени понятие «здоровье» не имело конкретного научного определения. И в настоящее время существуют различные подходы к его определению.

Многие исследователи отмечают, что здоровье человека является не только медико-биологической, но прежде всего социальной категорией, определяемой, в конечном счете, природой и характером общественных отношений, социальными условиями и факторами, зависящими от способа общественного производства.

Наиболее популярным, и, пожалуй, в большей степени содержательным следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения. Согласно этому определению «здоровье - это не просто отсутствие болезней или физических дефектов, а состояние полного физического, психического и социального благополучия».

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «здоровый образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения.

Здоровый образ жизни - это стиль жизни, который способен обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья человека.

У детей с ограниченными возможностями здоровья воспитывающихся в школе - интернат, необходимо закладывать и формировать осознанную, добровольную мотивацию к получению знаний и сохранению собственного здоровья, а также воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Обязательным условием успешного формирования здорового образа жизни у школьников начальных классов с нарушением интеллекта является тесный, здоровый, эмоциональный контакт воспитателя и ребёнка, который наиболее четко прослеживается во внеклассной работе.

Активное участие во внеклассной работе помогает детям младшего школьного возраста сформировать адекватную точку зрения на здоровье и умение вести здоровый и здоровьесберегающий образ жизни, а правильно организованная внеурочная деятельность обязательно принесет свои положительные результаты и эффекты.

Гипотеза получила своё подтверждение. Формирование основ здорового образа жизни у младших школьников с нарушением интеллекта будет более успешным, если во внеурочной деятельности будет реализовываться программа, направленная на формирование у младших школьников с нарушением интеллекта элементарных представлений о здоровом образе жизни.