

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.