

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

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

*Кафедра коррекционной педагогики*

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

**«ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У  
СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА  
ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

5 курса 591 группы

направления 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование профиля

«Олигофренопедагогика»,

факультета психолого-педагогического и специального образования

**Данилкиной Ольги Александровны**

Научный руководитель

канд. пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_

Л.В. Мясникова

Зав. кафедрой:

докт. соц. наук, профессор

\_\_\_\_\_

Ю.В. Селиванова

Саратов, 2022

## ВВЕДЕНИЕ

Несмотря на полезные научные и медицинские открытия человечества и способность управлять многими инфекционными заболеваниями, существует много других проблем и рисков возникновения неинфекционных заболеваний, которые зависят не только от генетических факторов, и факторов окружающей среды, но и от образа жизни определенного индивида. Именно здоровье является главным фактором активной, счастливой, творческой и полноценной жизни человека в обществе. Исследования Росстата показывают, что среди населения очень низкий процент людей с 1 группой здоровья, это показывает, что здоровьесбережение людей в нашей стране является наиважнейшей задачей, необходимо чтобы продвижение здорового образа жизни было повсеместным, а также что преподавателям образовательных учреждений необходимо проводить работу по формированию знаний, мировоззрения и навыков здорового образа жизни.

**Актуальность исследования.** Актуальность выбранной темы для исследования обусловлена тем, что старшие школьники с нарушением интеллекта зачастую имеют сопутствующие заболевания, именно ведение здорового образа жизни может повысить их качество жизни.

Существует множество причин, по которым формирование здорового образа жизни у старшеклассников с нарушением интеллекта не теряет свою актуальность:

- 1) Быстрый промышленный рост, загрязнение окружающей среды, большое количество производимой вредной для здоровья продукции, находящейся в свободном доступе (с совершеннолетия): алкогольные напитки, табачные изделия, электронные сигареты, наркотики.
- 2) В обществе нашей страны недостаточно уделяется внимания здоровому образу жизни, профилактике хронических заболеваний, и серьезных летальных заболеваний, провоцируемых пагубными привычками.
- 3) Большая часть общества не озабочена состоянием своего здоровья и какой пример демонстрируется подрастающим поколениям.

- 4) Учащиеся старших классов с нарушением интеллекта являются уязвимой группой для пагубного влияния в социуме.
- 5) Особенность нарушений интеллекта учащихся состоит в том, что им необходимы многократные образовательные и воспитательные программы, для поддержания знаний, интереса, и мотивации к здоровому образу жизни.

**Объект исследования:** процесс формирования навыков здорового образа жизни у старших школьников с нарушением интеллекта.

**Предмет:** коррекционно-педагогическая работа по формированию навыков здорового образа жизни у старших школьников с нарушением интеллекта.

**Цель работы:** изучить особенности формирования навыков здорового образа жизни у старших школьников с нарушением интеллекта во внеурочной деятельности.

Для достижения данной цели необходимо выполнить следующие задачи:

изучить трактовку и описание понятия «здоровый образ жизни» в психолого-педагогических исследованиях;

1. Изучить роль внеурочной деятельности в воспитании навыков здорового образа жизни у старших школьников с нарушением интеллекта.
2. Разработать методику коррекционной работы по формированию навыков здорового образа жизни у старших школьников с нарушением интеллекта.
3. Апробировать методику коррекционной работы по формированию навыков здорового образа жизни у старших школьников с нарушением интеллекта.
4. Дать оценку эффективности разработанной коррекционной программы по формированию навыков здорового образа жизни у старших школьников с нарушением интеллекта.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач были использованы: теоретический анализ и обобщение литературных источников по проблеме исследования, методы сбора информации - тестирование, методы интерпретации полученных данных.

**Экспериментальная база исследования:** ГБОУ СО «Школа-интернат АОП № 4 г. Саратова».

**Структура исследования.** Работа состоит из следующих структурных частей: титульный лист, содержание работы, введение, основная часть, состоящая из двух глав, заключение, список использованных источников, приложений с содержанием тестирования и программы внеурочных занятий.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Во введении представлена актуальность исследуемой темы, описана цель и задачи, объект, предмет, методы, экспериментальная база, структура исследования. В первой главе **«Теоретические аспекты проблемы формирования навыков здорового образа жизни у старших школьников с нарушением интеллекта»** проанализированна психолого-педагогическая литература, дано определение понятию «здоровый образ жизни», описаны методы обучения, подходящие для формирования навыков здорового образа жизни в педагогическом процессе, определена роль внеурочной деятельности в воспитании учащихся с нарушением интеллекта.

Проанализировав психолого-педагогическую и медицинскую литературу по теме здоровья был сделан вывод, что с течением времени значение самого термина «здоровье» постоянно менялось, раньше под определением «здоровье» понималось отличное физическое состояние организма, отсутствие болезни, а психологическое здоровье и социальное рассматривались отдельно. В настоящее время термин «здоровье» звучит так: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Всемирная организация здравоохранения представила наиболее полное понятие здорового образа жизни: «Целью здорового образа жизни является уменьшение рисков возникновения серьезных заболеваний или преждевременной смерти. Проведенные исследования показывают, что несмотря на то что появление некоторых заболеваний нельзя предотвратить, если вести определенный образ жизни значительно снижается риск возникновения неинфекционных заболеваний, и понижается смертность от

ишемической болезни сердца или рака легких. Ведение здорового образа жизни не сводится только к предупреждению болезней, а является поддержанием всех составляющих здоровья, это физическое, психическое, социальное самочувствие и благосостояние.»

Общепринятыми компонентами здорового образа жизни являются:

- Рациональное питание: полноценное, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ;
- Рациональная двигательная активность;
- Отсутствие вредных привычек: употребления наркотических веществ и алкоголя, курение табака;
- Сохранение стабильного психоэмоционального состояния;
- Личная гигиена;
- Регулярное прохождение медицинских осмотров;
- Сексуальное воспитание, профилактика заболеваний, передающихся половым путем;

Формирование полезных привычек начинается в семье индивидуума, и продолжается в общеобразовательных учреждениях и общественных организациях в любом возрасте.

Развитие детей с нарушением интеллекта происходит на поврежденной основе, поэтому в старшем школьном возрасте у них наблюдается низкая способность к обобщению, бедность кругозора, незрелость эмоциональной сферы и отклонения в нравственном развитии, поверхностное мышление, недостаток познавательного интереса, проблемы с социальной адаптацией, недисциплинированность, девиантное поведение, зависимость от взрослых и подчиняемость.

Содержание и методы обучения подбираются учителем в каждом конкретном случае с учетом предметной темы, целей и задач урока, времени, отведенного для изучения, доступности, личностных качеств детей, их возраста, уровня их подготовленности, особенностей нарушений в развитии.

Существуют разные классификации методов обучения, например, традиционная по источнику передачи и восприятия учебной деятельности:

- Наглядные (демонстрация плакатов, схем, карт, диаграмм, использование технических средств, просмотр видео);
- Словесные (лекция, рассказ, беседа, объяснение);
- Практические (упражнения, практические задания, игры).

Для воспитания и обучения старшеклассников с нарушением интеллекта необходимо использовать совокупность различных методов - наглядных, практических, словесных.

Мышление учащихся с нарушением интеллекта носит наглядный характер, именно поэтому они лучше запоминают наглядную информацию. Наглядными методами обучения являются -демонстрация, иллюстрация, организация наблюдения.

Для эффективности обучения во время занятий необходима сменяемость деятельности и методов обучения. Учащиеся хуже воспринимают длительные словесные лекции, им необходимо подкрепление наглядными образами услышанного, именно поэтому метод рассказа и объяснения чаще всего используется с помощью наглядных материалов, иллюстраций учебника.

Для активизации у учащихся мышления на занятиях используются такие словесные методы как беседы и дискуссии.

К практическим методам относятся лабораторные и практические работы, дидактические и ролевые игры. Игры являются наиболее подходящими для обучения учащихся с нарушением интеллекта, так как используя этот метод возможно создание ситуаций успеха и стимулирование интереса учащихся.

Внеурочная деятельность является наиболее подходящей для формирования у старшеклассников полезных здоровых привычек и мировоззрения, так как: воспитание и обучение проходят в неформальной обстановке, в игровой, сюжетной форме, преподавателю необязательно соблюдать строгую последовательность действий и игр, учащиеся имеют право выбора, и могут вести себя более расслаблено и смело. Таким образом внеклассные занятия

являются одними из самых эффективных видов занятий для учащихся с нарушением интеллекта.

Во второй главе **«Экспериментальная работа по формированию навыков здорового образа жизни у старших школьников с нарушением интеллекта»** представлена характеристика участников эксперимента, описаны особенности организации констатирующего эксперимента, анализ данных, описана разработка и апробация программы по формированию навыков здорового образа жизни у учащихся с нарушением интеллекта во внеурочной деятельности.

Экспериментальное исследование проводилось на базе ГБОУ СО «Школа-интернат АОП № 4 г. Саратова». В исследовании приняли участие 17 учащихся, в возрасте 13 и 14 лет, имеющие нарушения интеллекта.

Перед разработкой внеурочной программы нами была проведена диагностика текущего уровня представлений о здоровом образе жизни у старших школьников с нарушением интеллекта. Для этих целей были подобраны специальные методики и проведен констатирующий эксперимент:

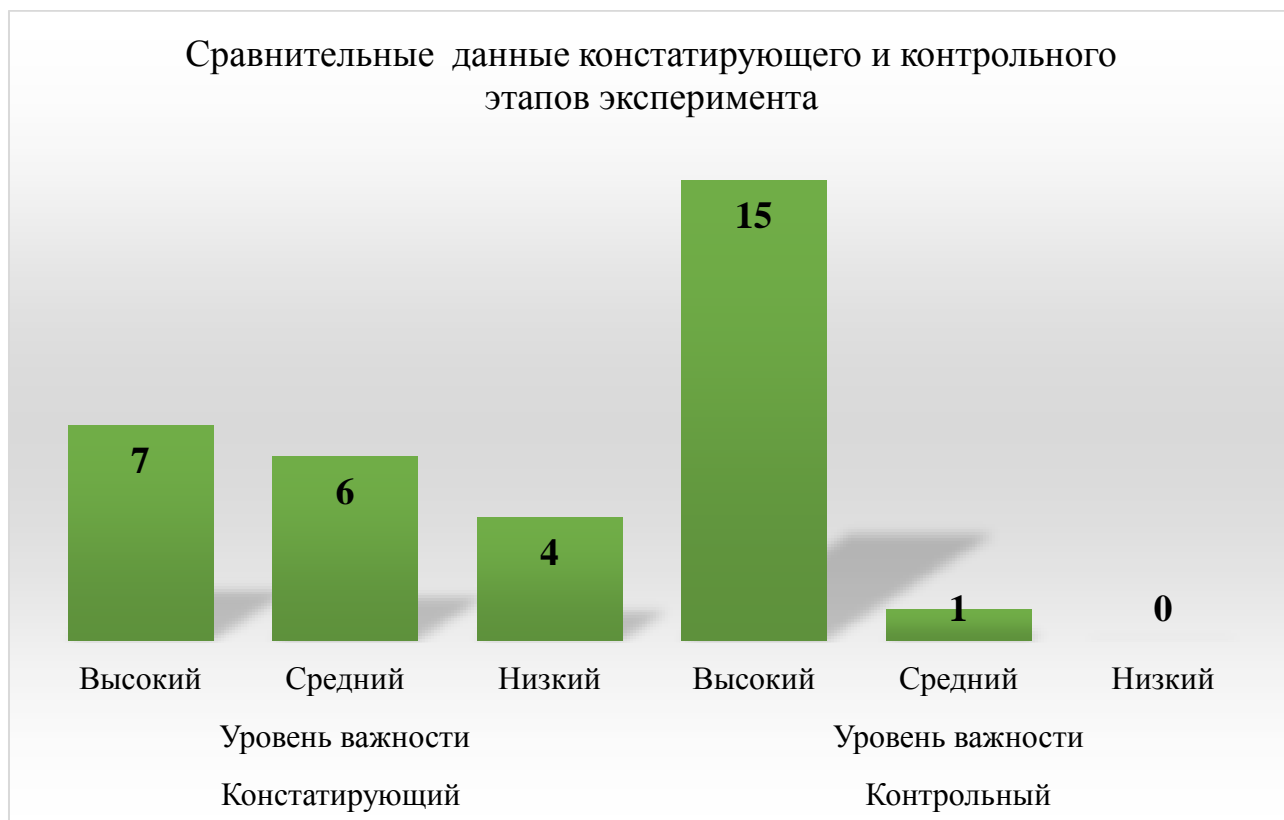
1. Методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин);
2. Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша);
3. Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша);

По результатам констатирующего эксперимента было выявлено, что здоровье и здоровый образ жизни является важным лишь для 7 учащихся, для 6 учащихся показатель имеет среднюю важность. Гармоничность образа жизни у учащихся также имеет средний показатель. Уровень знаний о здоровом образе жизни у учащихся по результатам исследования так же недостаточен. На основе данных констатирующего эксперимента видно, что на данный момент понимание ценности здорового образа жизни сформированы в экспериментальной группе недостаточно и требуют доработки, а также указала на необходимость закрепления имеющихся навыков и формирования новых.

Констатирующий эксперимент показал, что старшеклассники с нарушением интеллекта до проведения внеурочных занятий на тему здорового образа жизни мало интересовались своим здоровьем и в соответствии с потребностями своего возраста больший интерес проявляли к дружескому общению, социальным контактам, своему комфорту и благополучию. До проведения внеурочных занятий уровень знаний о здоровье был на среднем уровне, учащиеся не считали, что состояние их здоровья может влиять на их благополучие и продолжительность жизни. Мотивация к ведению здорового образа жизни была крайне низкой.

Основываясь на результатах констатирующего эксперимента, нами была разработана программа внеурочных занятий, учитывающая потребности и особенности учащихся «Здоровый образ жизни - это наше настоящее и будущее!». По окончании обучающего эксперимента по разработанной программе был проведен контрольный эксперимент.

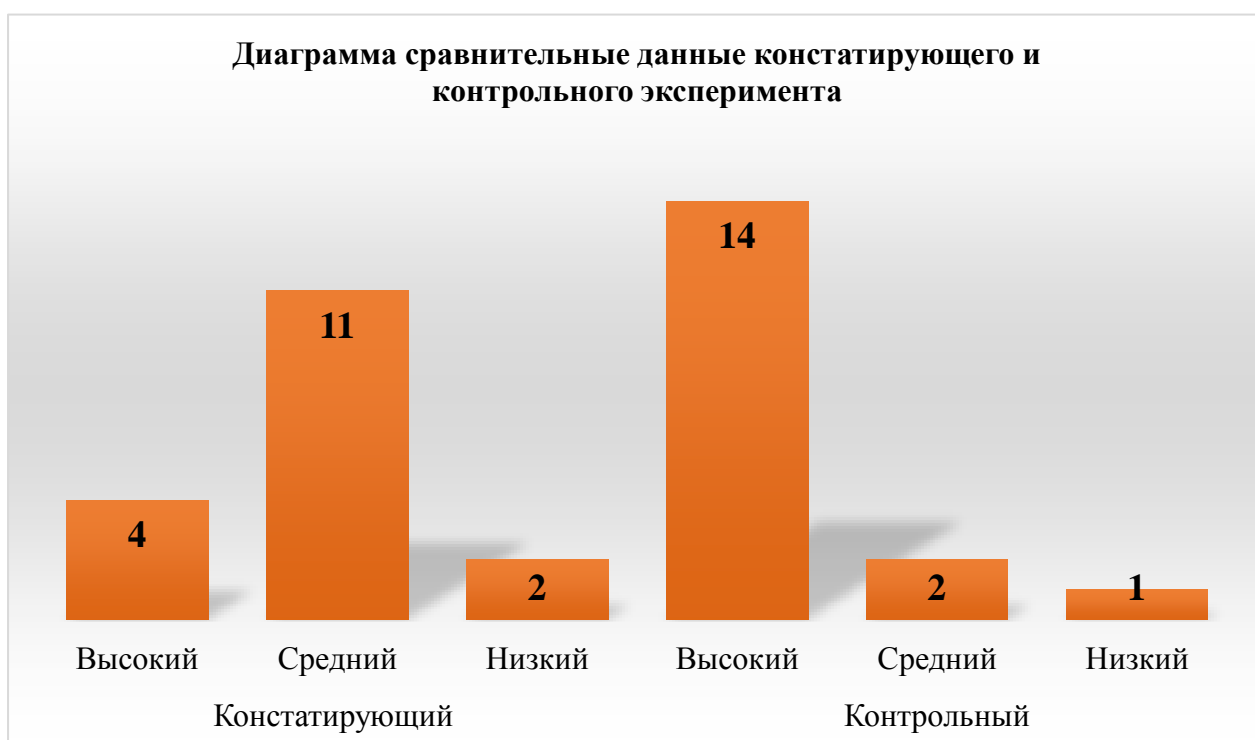
Диаграмма №1 - Сравнительные данные констатирующего и контрольного этапов эксперимента по методике «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин).





Из диаграммы видно, что первый и второй ранг понятиям «здоровье, здоровый образ жизни» после пройденной программы присвоили 15 старшеклассников из 17, средней важностью этот показатель стал лишь для 1 человека, против 6 до проведения программы, и 1 человек совсем не проявил интереса к здоровому образу жизни.

Диаграмма №2 - Сравнительные данные констатирующего и контрольного этапов эксперимента по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша).



После проведения внеурочных занятий, посвященных здоровому образу жизни результаты показателей по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» выросли. Большинство учащихся показали высокий уровень знаний в сфере здорового образа жизни, количество учащихся чей уровень знаний остался средним составляет 2 человека. Низкий уровень знаний остался у 1 человека, учащаяся совсем не проявила интерес к здоровому образу жизни. Эти данные доказывают, что программа внеурочных мероприятий доказала свою эффективность.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В рамках исследовательской работы мы изучили литературу о здоровом образе жизни, о формировании знаний и навыков здорового образа жизни у учащихся с нарушением интеллекта. Мы пришли к выводу что по данной теме имеется мало разработанных программ, исследований, и данная проблема является актуальной.

В проведенном нами исследовании перед разработкой программы был проведен констатирующий эксперимент для выявления имеющегося у учащихся уровня знаний о здоровом образе жизни и его важности.

Результаты показали у большинства обучающихся средний уровень знаний о здоровом образе жизни, а также что учащиеся передают своему здоровью наименьшее значение среди всех составляющих своей жизни.

Подобные результаты показывают недостаточность воспитания мотивации к ведению здорового образа жизни в семье обучающихся, а также необходимость формирования знаний, умений и навыков по сохранению своего здоровья.

Проанализировав результаты эксперимента, нами была разработана программа внеурочных мероприятий.

Формирование новых знаний, мотивации и навыков здорового образа жизни осуществлялось во время внеурочных занятий.

Нами были проведены занятия дважды в неделю, после уроков, группой из 17 человек. Все занятия проводились в позитивной обстановке, с различной сменой деятельности, в игровой форме, учащиеся принимали участие добровольно и с большим интересом.

После завершения программы внеурочных занятий нами был проведен контрольный эксперимент, результаты которого показали, что уровень знаний учащихся о здоровом образе жизни вырос, низкий уровень знаний показал лишь 1 учащийся. Так же анализ контрольного эксперимента показал, что учащиеся стали воспринимать здоровье как один из важнейших аспектов своей

жизни. разработанная нами программа «Здоровый образ жизни - это наше настоящее и будущее!» доказала свою эффективность.

Изучив литературу и проведя эксперименты, внеурочные занятия, нами был сделаны выводы что:

- Учащиеся с нарушением интеллекта не могут в полной мере самостоятельно осознать важность своего сохранения здоровья. И являются наиболее подвержены пагубному влиянию со стороны.

- Формирование навыков здорового образа жизни возможно в любом возрасте, благодаря многочисленным методам воздействия и убеждения, в том числе наглядными примерами, которые являются для лиц с нарушениями интеллекта более доступными.