

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 ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
МАГИСТЕСКОЙ РАБОТЫ

студентки 2 курса 292 группы  
направления 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование  
профиля «Дефектология»  
факультета психолого-педагогического и специального образования  
**Войцовой Анастасии Андреевны**

Научный руководитель  
кандидат социологических наук, доцент \_\_\_\_\_ В.О. Скворцова

Зав. кафедрой  
доктор социологических наук, профессор \_\_\_\_\_ Ю.В. Селиванова

Саратов 2024

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Понятие "здоровье" имеет множество определений, но одно из самых популярных и емких было дано Всемирной организацией здравоохранения: "Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов".

Однако это определение сложно применить к школьникам с легкой умственной отсталостью, живущим в условиях экономической нестабильности и социального напряжения. С учетом этих факторов, профессором С.М. Громбахом было предложено более адекватное определение здоровья как "степени приближения к полному здоровью, которая позволяет человеку успешно выполнять социальные функции". Это определение было дано применительно к здоровью школьников, для которых главной социальной функцией является учебная деятельность.

Одной из основных задач специальной (коррекционной) школы VIII вида является создание условий, обеспечивающих формирование и укрепление здоровья учащихся. Основным средством реализации этой задачи является формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ).

Культура здорового образа жизни относится к социально-биологическим факторам, включая уровень, качество и стиль жизни. Уровень жизни зависит от экономических возможностей человека, качество жизни определяется степенью запроса и комфортабельностью удовлетворения человеческих потребностей. Стиль жизни формируется на основе психологических и психофизиологических особенностей поведения личности.

Для детей с легкой умственной отсталостью важно создать "школу здорового стиля жизни", где все их деятельности - учебные, спортивные, досуговые, а также прием пищи и двигательная активность - будут направлены на формирование здорового образа жизни.

Часто у таких детей отсутствует интерес к занятиям оздоровительного характера. Поэтому занятия оздоровительно-педагогического характера должны быть систематичными, комплексными и вызывать положительные эмоциональные реакции. Материалы подобных занятий должны быть включены во все аспекты учебно-воспитательного процесса школы - от учебных занятий до внеклассных мероприятий.

Анализ исследований свидетельствуют, что уже в младшем школьном возрасте возможно сформировать такие знания. Обращаясь к актуальности исследования на научно-методическом уровне, следует отметить, что в настоящее время в практике работы школьных учреждений существуют затруднения при формировании системных знаний о ЗОЖ и организации экспериментирования для решения этой задачи.

Наряду с пониманием актуальности данного вопроса можно выделить противоречие между:

- социальным заказом общества на реализацию функций, связанных с формированием активной личности, владеющей системными знаниями о здоровом образе жизни, и существующими в дошкольных образовательных учреждениях традиционными подходами, недостаточно уделяющими внимание системности;

- декларируемой необходимостью формирования здорового образа жизни у старших дошкольников в условиях разных видах деятельности и отсутствием соответствующих теоретических и практических разработок использованию потенциала экспериментирования с целью формирования системности знаний о здоровом образе жизни;

- необходимостью использовать потенциал экспериментирования в дошкольном образовании и недостаточностью методических разработок по организации экспериментирования в рамках формирования у детей здорового образа жизни. Выявленное противоречие и необходимость его разрешения определило проблему исследования: каковы возможности формирования у детей 7-8 лет знаний о здоровом образе жизни?

Актуальность исследования на научно-теоретическом уровне базируется на теоретическом осмыслении и методологическом обосновании возможности формирования у детей младшего школьного возраста системных знаний о здоровом образе жизни в процессе разных видов деятельности.

Исходя из актуальности данной проблемы, сформулирована тема исследования: «Формирование основ здорового образа жизни у детей 7-8 лет с легкой умственной отсталостью».

**Объект исследования** – система знаний о здоровом образе жизни у детей 7-8 лет с легкой умственной отсталостью.

**Предмет исследования** – процесс формирования у детей 7-8 лет знаний и представлений о здоровом образе жизни.

**Гипотеза** базировалась на предположении о том, что

- системные знания о здоровом образе жизни рассматриваются нами как совокупность знаний о целостности понятия «здоровый образ жизни», о зависимости состояния здоровья от каждого элемента ЗОЖ (рациональное питание, режим дня, культурно-гигиенические мероприятия, двигательная деятельность, медицинская активность, психоэмоциональная регуляция, закаливание);

– формирование у детей 7-8 лет системных знаний о здоровом образе жизни обеспечивается посредством целенаправленной работы;

– процесс формирования у детей 7-8 лет системных знаний о здоровом образе жизни обеспечивается разработкой серии экспериментов, отражающих содержание элементов здорового образа жизни; реализацией 7 принципов активности и инициативности в ходе экспериментирования; организацией интеграции экспериментирования с другими видами детской деятельности.

**Цель исследования** – теоретически обосновать и экспериментально доказать эффективность формирования у детей 7-8 лет знаний о здоровом образе жизни.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены следующие задачи:

1. На основе теоретического анализа охарактеризовать процесс формирования у детей 7-8 лет системных знаний о здоровом образе жизни, выявить специфику экспериментирования и обосновать его потенциальные возможности в формировании элементов здорового образа жизни.

2. Разработать комплекс диагностических заданий и определить уровень сформированности у детей 7-8 лет с легкой умственной отсталостью системных знаний о здоровом образе жизни.

3. Систематизировать и экспериментально проверить содержание и организацию формирования у детей 7-8 лет с легкой умственной отсталостью системных знаний о здоровом образе жизни.

Для решения поставленных задач использовался комплекс следующих **методов:**

- теоретические (анализ психолого-педагогической и методической литературы, интерпретация, обобщение опыта педагогической деятельности);
- эмпирические (эксперимент (констатирующий, формирующий и контрольный этапы), беседа, наблюдение);
- методы количественной и качественной обработки данных.

**Экспериментальная база исследования.** Исследование проводилось на базе ГБОУ СО Школа АОП № 4 г. Саратова. В исследовании приняли участие 20 детей в возрасте 7-8 лет с диагнозом «легкая умственная отсталость».

### **ОСНОВНОЕ ОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Экспериментальное исследование проводилось в 3 этапа.

1. *Диагностический* этап исследования – определение уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей 7-8 лет с легкой умственной отсталостью.

2. *Формирующий* этап исследования – разработка и реализация системы коррекционных занятий по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей 7-8 лет с легкой умственной отсталостью.

3. *Контрольный этап* исследования - проведение повторного изучения уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей 7-8 лет с легкой умственной отсталостью с целью определения эффективности реализуемой системы коррекционно-развивающих занятий.

Цель констатирующего этапа – выявить уровень сформированности системных знаний о здоровом образе жизни у старших дошкольников. На данном этапе разработан критериально-диагностический инструментарий, представленный критериями, показателями и диагностическими заданиями.

На основе выделения сущности понятия системность (способность целостно рассматривать и познавать элементы здорового образа жизни, оказывающие влияние на здоровье и образ жизни человека) и разработанные А.А. Ошкиной критерии и показатели сформированности ЗОЖ нами были определены *показатели системности знаний о здоровом образе жизни и подобраны диагностические задания.*

Невысокие показатели уровня сформированности у детей 7-8 лет системных знаний о ЗОЖ обусловлены следующими причинами, выявленными в процессе проведения констатирующего этапа:

- педагоги, организуя образовательную деятельность с детьми, уделяют внимание формированию лишь отдельных элементов здорового образа жизни,
- педагогами не учитывается потенциал экспериментирования, которое является наиболее органичным по своим возможностям показывать взаимосвязь процессов, связанных со здоровьем, что позволяет формировать систему знаний,
- отдельные эксперименты реализуются педагогами, в основном, при решении других образовательных задач, и, как правило, не закрепляется в других видах детской деятельности в повседневной жизни.

Все перечисленные обстоятельства будут учтены при организации и проведении формирующего эксперимента.

Формирующий этап исследования – формирование знаний и представлений о здоровье и здоровом образе жизни младших школьников с умственной отсталостью на внеурочных занятиях.

С целью реализации этой задачи мы разработали перспективный план внеурочных занятий на тему "Наша традиция - быть здоровыми!". В этой программе учтены специфические особенности познавательной деятельности и эмоционально-волевой сферы младших школьников с умственной отсталостью.

Основные принципы занятий включали в себя многоэтапную, постоянную и непрерывную работу как в учебное, так и во внеурочное время; определение целей для каждого блока занятий совместно с учащимися; создание и сохранение традиций и обычаев ЗОЖ в детском коллективе; формирование ассоциативных связей с понятиями и символами культуры ЗОЖ; передачу элементарных анатомических и гигиенических знаний; выявление значимости режима дня и физической активности через практику; стимулирование устойчивой мотивации к ЗОЖ и самоконтролируемой активности для поддержания здоровья; профилактику вредных привычек; постоянный контроль за изменениями и поощрение положительных изменений в образе жизни ребенка.

Комплекс занятий представлял собой синтез знаний об основных факторах ЗОЖ и включал 5 взаимосвязанных блоков занятий

- "Знай свое тело";
- "Соблюдай правила гигиены";
- "Скажи «нет» вредным привычкам";
- "Занимайся физкультурой";
- "Соблюдай режим дня".

Комплекс занятий на тему "Наша традиция - быть здоровыми!" состоял из 4 внеклассных занятий по 30-40 минут каждое.

Организация и проведение оздоровительно-педагогических занятий строилась на основе следующих принципов:

- Включение информации о факторах риска и факторах устойчивости в формировании здоровья человека в содержание занятий;

- Создание информационной среды "Здоровья" вокруг ребенка, которая оказывает влияние на формирование его мировоззрения;

- Обеспечение оптимальных гигиенических условий на занятиях.

Внеурочные занятия продолжительностью 30-40 минут каждое проводились два раза в неделю (понедельник и пятница) во второй половине дня (16.00) после прогулки для детей с легкой умственной отсталостью. Перед началом занятий классная комната проветривалась, дежурные ученики осуществляли уборку класса с учетом гигиенических норм, а также обеспечивалось соответствующее освещение. Организационный момент каждого занятия адаптировался под эмоционально-психологическое состояние детей, используя приемы для активизации работоспособности, концентрации внимания и создания целевых установок.

После проведения работы с целью выявления ее эффективности был проведен *контрольный этап* с использованием того же инструментария, что и на констатирующем этапе.

Таким образом, по результатам экспериментального исследования можно сделать вывод о том, что коррекционно-педагогическая работа по формированию здорового образа жизни учащихся с умственной отсталостью средствами внеклассных занятий дала положительные результаты.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье детей с легкой умственной отсталостью - это ключевой фактор их полноценного участия в различных областях жизни. Оно зависит в большей степени от окружающей среды и личного образа жизни, чем от врожденных особенностей или медицинского вмешательства. Для таких детей здоровый образ жизни означает активное существование в благоприятной среде без агрессии к себе или окружающим. Этот образ жизни укрепляет адаптивные возможности организма, помогает выполнять социальные функции и поддерживать активное долголетие.

Способность поддерживать здоровый образ жизни зависит от текущего состояния здоровья ребенка. Важно сохранять и укреплять здоровье детей без серьезных заболеваний, а там, где они есть, проводить коррекцию. Формирование культуры здорового образа жизни включает в себя поощрение новых полезных привычек для здоровья учащихся с умственной отсталостью.

Успешность обучения и развития личности детей с умственной отсталостью в специальных школах зависит от состояния их здоровья. Развитие здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих программ в коррекционной работе способствует повышению эффективности учебного процесса.

Внеурочная деятельность для детей в специальных школах предоставляет широкие возможности. Она помогает удовлетворять интересы детей, формирует полезные привычки, включая здоровый образ жизни, через повторение и практику

Исследование было разделено на три этапа, сфокусированных на детях с легкой умственной отсталостью. На первом этапе был проведен анализ уровня знаний и представлений о здоровом образе жизни у младших школьников с умственной отсталостью. Второй этап направлен на формирование представлений о здоровом образе жизни и уточнение педагогических условий, при которых внеурочные занятия становятся эффективным средством

формирования представлений о ЗОЖ у школьников с умственной отсталостью. На третьем этапе проводился контрольный эксперимент с целью определения эффективности использования внеклассных занятий в формировании представлений о ЗОЖ у младших школьников с умственной отсталостью.

В результате констатирующего этапа эксперимента было выявлено, что учащиеся с легкой умственной отсталостью имеют низкий уровень представлений о здоровье и здоровом образе жизни. Их знания оказались фрагментарными, несистематизированными, их понимание основных понятий было затруднительным, а приобретенные знания в основном имели бытовой характер и не всегда соответствовали реальности. После проведения внеклассной работы наблюдалось значительное улучшение: высокий уровень знаний и представлений о здоровье и здоровом образе жизни вырос с 17% до 33%, средний уровень остался прежним (25%), а низкий уровень снизился с 58% до 42%. Это подтверждает теоретические предположения о том, что педагогическая стратегия формирования ЗОЖ должна быть направлена на выработку знаний и опыта ведения здорового образа жизни, что является важной предпосылкой формирования устойчивой мотивации ЗОЖ через самоконтролируемую активность в созидании своего здоровья. Важно не только накапливать знания, но и находить им практическое и постоянное применение на уровне естественных потребностей, привычек, привязанностей. Эту задачу эффективно решают внеклассные занятия, проводимые воспитателем во второй половине дня.