

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА**

Гамаюнова А.Н., МГПИ им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск

В конце XX - начале XXI века в России со всей остротой встал вопрос сохранения и укрепления здоровья нации, особенно детей, в единстве его физического, физиологического, психоэмоционального и духовного компонентов.

В литературе сущность понятия здоровья представляется по-разному и в зависимости от критериев, составляющих основу для его выражения (Р.И. Айзман, Ю.П. Лисицын, Н.М. Амосов, И.И. Брехман, А.Г. Хрипкова и др.). С позиции комплексного подхода В.П. Казначеев (1983) понятие здоровья определяет следующим образом: «Здоровье человека – это динамическое состояние (процесс) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни».

Дети с недостатками в интеллектуальном развитии в силу особенностей психофизического состояния ограничены в самостоятельном приобретении знаний и умений валеологического характера. Наиболее приоритетный канал формирования образа жизни для них – педагогический. Он ориентирован на воспитание и развитие личности при грамотном воздействии на все сферы сознания – познавательную, эмоционально-чувственную, ценностно-ориентированную и деятельностную, чтобы в итоге сформировать у учащихся ответственность за свое здоровье и умение поддерживать его.

В специальной литературе практически отсутствуют научное обоснование, методическое обеспечение системы формирования ценностей здоровья у детей с проблемами развития. Первостепенная задача – определение основных принципов, идей, интегрированного характера знаний в рамках общеобразовательных программ.

Нами была разработана система факультативных занятий (17 часов), направленных на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни у учащихся с нарушением интеллекта. Практическая апробация проходила в седьмых классах специальной (коррекционной) школы VIII вида г. Саранска. Программа факультатива включала разделы: здоровый образ жизни (2 ч); физическое здоровье (3 ч); органы и системы организма, профилактика заболеваний (12 ч). В результате ее реализации учащиеся должны знать: три компонента здоровья, суть здорового образа жизни, факторы риска, правила закаливания, меры профилактики при различных заболеваниях, правила гигиены, разрушительное действие никотина и алкоголя. Учащиеся должны уметь выполнять комплексы оздоровительных гимнастик, уметь делать точечный массаж по А.А. Уманской. Работа строилась в соответствии с принципами систематичности, последовательности, доступности, наглядности, коррекционной направленности и др. Использовались разнообразные методы: словесные (беседа, объяснение, рассказ), наглядные (демонстрация схем, таблиц, муляжей), практические (выполнение упражнений). При этом педагог проводил фронтальный показ приемов деятельности, уточнял назначение каждого действия. Учащиеся повторяли каждую операцию под контролем учителя, а затем самостоятельно выполняли соответствующее упражнение. Заключительным этапом был самоанализ итогов работы.

Анализ результатов обучающего эксперимента доказал доступность предлагаемых видов деятельности и целесообразность их внедрения в практику работы специальных (коррекционных) школ VIII вида.