

## **ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

**Максименко Т. А., Тебенова К. С., Боброва В. В., Сакаева А. Н.**

*Карагандинский государственный университет им. Е. А. Букетова, Караганда, Республика Казахстан (100009, Караганда, ул.Рационализаторов, 16), e-mail: dlpk.1987@mail.ru*

---

**Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс. В результате проведения анализа по развитию здорового образа жизни у детей выяснилось, что очень важное место занимает здоровый образ жизни для детей с ограниченными возможностями. В связи с этим у них возникает постоянная потребность в ведении здорового образа жизни. Учитывалось и то, что для правильного формирования образа жизни нужно ставить три основные цели: глобальную, дидактическую, методическую. В связи с этим происходит определение основных составляющих компонентов здорового образа жизни – физическая культура и спорт. Физическая культура и спорт выполняют в обществе множество функций и охватывают группы населения разного возраста. Полифункциональный характер данных составляющих проявляется в том, что физическая культура и спорт – это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психо-эмоциональная рекреация и реабилитация, коммуникация и т. д. Физическая культура и спорт являются важным фактором для реабилитации и социально-бытовой адаптации человека с ограниченными возможностями. Важно уметь организовать работу для правильного формирования знаний и умений о здоровом образе жизни.**

---

Ключевые слова: здоровый образ жизни, личная гигиена, валеология, спорт, физическая культура.

## **THE DISABLED CHILDREN HEALTHY LIFESTYLE FORMATION**

**Maksymenko T. A., Tebenova K. S., Bobrova V. V., Sakaeva A. N.**

*Karaganda State University them. E.A.Buketov, Karaganda, Kazakhstan (100009, Karaganda, ul. Ratsionalizatorov, 16), e-mail: dlpk.1987 @ mail.ru*

---

**Health education – a focused, systematic and organized process. As a result of analysis on the development of a healthy lifestyle in children found that a very important place healthy lifestyle for children with disabilities. In this regard, they have a constant need for leading healthy lifestyles. We took into consideration the fact that for the proper formation of life, you need to set three main objectives: a global, didactic, methodical. This is the definition of basic components of a healthy lifestyle, physical culture and sports. Physical culture and sport perform multiple functions in society and involve groups of people of different ages. Multifunctional nature of data elements is reflected in the physical culture and sports is the development of physical, aesthetic and moral qualities of the human person, organization of socially useful activity, recreation, disease prevention, education of the rising generation, physical and psycho-emotional recreation and rehabilitation, communication and so on physical culture and sports are an important factor in the rehabilitation and social adaptation of persons with disabilities. It is important to be able to organize work for proper formation of knowledge and skills about healthy living.**

---

Keywords: healthy lifestyle, personal hygiene, valueology, sports, physical education.

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития инклюзивной образовательной системы современной школы. Важной задачей данного направления является подготовка образованного, творческого человека, умеющего адаптироваться к быстро меняющейся социально-экономической среде, рационально организующего самостоятельную деятельность, в том числе и деятельность по ведению здорового образа жизни.

Обучить здоровому образу жизни – организовать целенаправленный, систематический процесс для укрепления здоровья детей. Правильная организация обучения способствует формированию представлений о здоровьесберегающих факторах и научит детей отличать здоровый образ жизни от нездорового, поможет в дальнейшем беречь свое здоровье и здоровье окружающих, сформирует понятие о вредных привычках [2].

Только с самого раннего возраста можно привить детям знания, навыки и привычки в области охраны здоровья. Данные навыки впоследствии превратятся в наиболее важный компонент общей культуры человека и окажут влияние на формирование и развитие здорового образа жизни всего общества. За физический потенциал ответственны физическое воспитание, спорт, здравоохранение, система рекреации и т.д.

Общеизвестно, что здоровье – одна из важных социальных ценностей современного общества. Следовательно, основной целью исследования являлось определение путей развития и формирования здорового образа жизни. Очень важное место занимает здоровый образ жизни для детей с ограниченными возможностями. В связи с этим у них возникает постоянная потребность в ведении здорового образа жизни. Чтобы правильно его сформировать, нужно определить еще три немаловажных цели:

- глобальную – обеспечение психического и физического здоровья детей в системе инклюзии;
- дидактическую – вооружение дошкольников и школьников необходимыми знаниями в области охраны здоровья, привитие умений, навыков и привычек, позволяющих предотвращать детский травматизм, способствующих сохранению трудоспособности и здоровья;
- методическую – овладение учащихся знаниями физиологических основ процессов жизнедеятельности человека, правил личной гигиены, профилактики психических расстройств, соматических заболеваний, инфекций, передаваемых половым путем, а также знаниями о вредном воздействии на организм психотропных веществ [1].

Большая ответственность за достижение этих целей формирования и развития здорового образа жизни возлагается, главным образом, на школу, но вместе со школой активно должна взаимодействовать семья, в которой растет этот ребенок. Именно в школе под контролем учителей, педагогов ЛФК формируется алгоритм ведения и построения здорового образа жизни, а домашних условиях эти знания и умения должны закрепляться. Первоначально нужно познакомить детей с понятием «здоровый образ жизни».

Знакомство с информацией о здоровом образе жизни осуществляется в семье, а относительно образовательных учреждений, информирование об этом осуществляется уже с детского сада, а затем в школе. Воспитатели сообщают детям о правилах личной гигиены,

правильном питании и проводят предметные занятия, прогулки на свежем воздухе. Повысить эффективность педагогического воздействия по реализации здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности возможно только при тесном взаимодействии, взаимопонимании с родителями. Известно и научно доказано, что у детей с нарушением интеллекта в дошкольном возрасте знания, умения и навыки должны иметь социальный опыт их применения в реальной жизни, иначе они будут утрачены. Следовательно, родители должны стать активными участниками коррекционно-воспитательного процесса, придерживаться единства требований с педагогами и понимать, что важно не только оберегать ребенка от опасности, но и готовить его к встрече с возможными трудностями, формировать представление о наиболее опасных ситуациях, о необходимости соблюдения мер предосторожности, прививать ему навыки безопасного поведения в быту.

Необходимо формировать у детей с ограниченными возможностями умения и навыки сохранения и укрепления здоровья. То есть элементарные правила безопасного поведения по отношению к собственному телу, для этого необходимо развивать у ребенка чувство безопасности через тактильные ощущения и понимание запрещающих вербальных и невербальных символов.

В настоящее время в практику работы школ и детских садов широко внедряются различные оздоровительные программы, способствующие формированию валеологической грамотности, здорового образа жизни учащихся с ограниченными возможностями. Чаще стали проводиться дни Здоровья, которые способствуют развитию двигательной активности, коммуникативных навыков и оздоровлению организма.

Уже в группе дошкольной подготовки дети с ограниченными возможностями и обычные дети более подробно узнают информацию на уроках валеологии, экологии, ознакомлении об окружающем мире, о режиме дня, физической нагрузке и других составляющих здорового образа жизни.

Для плодотворного и правильного ведения здорового образа жизни дети с ограниченными возможностями здоровья должны обеспечиваться медико-социальным сопровождением, включающим, помимо систематического наблюдения, индивидуальные программы обучения и коррекции, такую важную составляющую, как работа со средой (социальным окружением), в которую интегрируется ребенок.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка должна стать главным направлением в деятельности дошкольного образовательного учреждения. Это может выражаться не только через непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни, но с использованием ароматерапии, функциональной музыки, психогимнастики, тренингов, а также в работе с семьей – проведение практических занятий с родителями на тему.

У самих детей с ограниченными возможностями необходимо развивать социальную компетентность, навыки общения с окружающими. Очень важно найти индивидуальный подход к ребенку с ограниченными возможностями. Особенно большое внимание необходимо обращать на коррекцию личности этих детей. Большею частью у таких детей отмечается повышенная возбудимость, вспышки гнева, легкая изменчивость настроения. Главное – привлекать детей к различным видам спорта.

Основными составляющими компонентами здорового образа жизни являются физическая культура и спорт. Физическая культура и спорт выполняют в обществе множество функций и охватывают группы населения разного возраста. Полифункциональный характер данных составляющих проявляется в том, что физическая культура и спорт – это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психо-эмоциональная рекреация и реабилитация, коммуникация и т. д. Физическая культура и спорт являются важным фактором для реабилитации и социально-бытовой адаптации человека с ограниченными возможностями [2].

Основная цель привлечения детей с ограниченными возможностями к регулярным занятиям физической культурой и спортом – восстановить утраченный контакт с окружающим миром, создать необходимые условия для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья [3]. Кроме того, физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию детей с ограниченными возможностями, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации.

При организации данной работы выделяются основные направления:

- создание соответствующих условий для занятий физической культурой и спортом на спортивных сооружениях и в местах массового отдыха;
- открытие спортивных школ в системе дополнительного образования для детей-инвалидов;
- разработка и производство специализированного инвентаря и оборудования;
- подготовка тренеров, преподавателей и специалистов по адаптивной физической культуре;
- разработка и издание специализированных методик и программ [4].

Занятия спортом преследуют несколько целей:

1. Спорт в чистом виде как средство самоутверждения, со стремлением к лидерству и победе почти любой ценой, в том числе и ценой здоровья.
2. Как способ укрепить здоровье, исправить фигуру, улучшить самочувствие.

3. Как средство социальной и психологической адаптации, вовлечение людей со сходными интересами, включая борьбу со стеснительностью, демонстрацию своих возможностей, борьбу за свои права.

4. Коммерческий или профессиональный спорт как тяжелая работа, порой связанная с эксплуатацией физических данных человека, и главный способ добычи средств существования [5].

Активизация работы с детьми, имеющими ограниченные возможности, в области физической культуры и спорта, несомненно, способствует гуманизации самого общества, изменению его отношения к этой группе населения, и тем самым имеет большое социальное значение.

Таким образом, важнейшим направлением психолого-педагогического сопровождения развития дошкольников и младших школьников с ограниченными возможностями при формировании здорового образа жизни является сохранение и укрепление здоровья детей, защита их прав. Эффективность деятельности по формированию ЗОЖ и безопасного поведения детей с ограниченными интеллектуальными возможностями зависит от успешности взаимодействия и взаимопонимания педагогов и родителей воспитанников. Детям с ограниченными возможностями необходимо помогать формировать навыки и умения ведения здорового образа жизни, заниматься физической культурой и спортом.

### **Список литературы**

1. Башкирова М. М. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы. // Спорт для всех. – 1999. – № 1–2. – С. 42-46.
2. Вернер Д. Реабилитация инвалидов. – М., 1995. – 68 с.
3. Виноградов П. А., Душанин А. П., Жолдак В. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М., 1996. – С. 79-81.
4. Рубцова Н. О. К проблеме формирования инфраструктуры системы физической культуры и спорта для инвалидов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 67-71.
5. Коноплина Л. Л. Жить инвалидом, но не быть им. – Екатеринбург, 2000. – 90 с.

### **Рецензенты:**

Абильдина С. К., доктор педагогических наук КарГУ им. Букетова Е. А., г. Караганда.

Мухтарова Ш. М., доктор педагогических наук КарГУ им. Букетова Е. А., г. Караганда.