

Министерство социального развития,  
опеки и попечительства Иркутской области,  
Областное государственное бюджетное учреждение социального обслуживания  
«Иркутский детский дом-интернат №1 для умственно отсталых детей»

*Воспитатель  
Холодова Надежда Сергеевна*

### **«Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей с интеллектуальной недостаточностью»**

Здоровье является одной из важнейших ценностей человеческой жизни. Но человек устроен так, что не думает о своем здоровье, когда здоров, а начинает беспокоиться, если заболевает. Как научить заботиться о своем здоровье ребенка с ранних лет, чтобы здоровый образ жизни стал нормой уже взрослого человека? Забота о здоровье уже становится национальным проектом. Поэтому укрепление и сохранение здоровья – важная задача, потому что развивать и обучать можно только здорового ребенка.

Ученые утверждают: если в определенное время ребенку не дать те знания и умения, которые ему необходимы в определенный период новообразований в его психике, то потом это будет сделать труднее, так как полученные знания не всегда станут привычкой.

Несомненно, чем раньше начнет осуществляться забота о формировании здоровья ребенка, привитии ему навыков здорового образа жизни, тем более социально востребованного и трудоспособного человека получит общество. Осознавая значимость поставленной проблемы, я стала работать по данному направлению, посвященному формированию привычек здорового образа жизни у детей с отклонениями в развитии.

Главная цель проводимой мною работы заключается в создании условий для сохранения, укрепления здоровья детей, воспитание у них культуры здоровья личности и потребности в здоровом образе жизни.

Моя задача – сделать изучаемый материал максимально понятным. Для этого я использую современные плакаты по ЗОЖ: они всегда перед глазами детей, их легко запомнить, неоднократно рассматривая и повторяя изображенные на них правила.

Занятия я провожу в форме занимательной, увлекательной игры с использованием игровых персонажей, что делает процесс усвоения материала живым и легким, тем самым повышается эффективность.

Особое внимание я уделяю созданию и накоплению в детском коллективе обычаев и традиций здорового образа жизни: проведение «минуток здоровья» на занятиях, «дней здоровья» в детском доме, «минуток психологической разгрузки» в течение дня и др.

Первая ступенька к здоровому образу жизни – формирование культурно – гигиенических навыков.

В процессе повседневной работы я стремлюсь к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для наших ребят естественным, а гигиенические навыки совершенствовались.

При обучении процедурам я начинала с себя. Мыла руки, объясняя ребенку, что я делаю и для чего. Потом любовалась своими чистыми руками. При обучении гигиеническим процедурам важно научить ребенка получать удовольствие от чистоты своего тела, чистоты одежды. Важно сформировать у него положительное отношение к предметам личной гигиены как средству защиты здоровья.

В ходе работы я использовала такие методы, как наблюдение, беседы с детьми, словесные и наглядные приемы, чтение художественной литературы. Художественная литература воздействует на чувства и разум ребенка, развивает его восприимчивость, эмоциональность, сознание и самосознание, формирует мировоззрение.

В каждодневной деятельности совершаются культурно-гигиенические навыки, формируются привычки. Но дети становятся старше, и я постепенно предоставляю им все больше самостоятельности, перехожу от прямых указаний к напоминанию, от показа к совету, от примера к методам, позволяющим развивать у детей осознанное отношение к правилам.

Хорошей формой упражнения в освоении культурно-гигиенических навыков являются дидактические игры с использованием художественного слова. Игровыми приемами я закрепляю у детей навыки, которые вырабатываются в повседневной жизни: «Уложи куклу спать», «Оденем куклу на прогулку», «Накорми куклу обедом», «Научим Петрушку мыть руки» и т. п.

Используя в работе «Тематический словарь в картинках «Я и моё тело», «Береги здоровье», помогаю ребенку лучше узнать себя, свой организм, обучаю бережно относиться к себе, своему здоровью, здоровью других людей.

Рассматривая картинки, я спрашиваю ребенка, зачем ему нужны руки и ноги, ладошки и пальчики на руках и на ногах. С этой целью упражняемся с детьми, используя действия частей тела через проведение игр: «Кто быстрее пробежит на прямых ногах», «Возьми яблока со стола прямой рукой и, не сгибая рук, откуси кусочек», «Нарисуй карандашом, вложив его в пальцы ног» и др. Такие упражнения нравятся выполнять нашим ребятишкам, и они, пытаясь их выполнить, познают необходимость именно такого устройства своего тела.

Также в целях познания возможностей тела и его органов создаю проблемные ситуации в процессе занятий. Например, детей со связанными руками прошу нарисовать картинку, завязать шнурки, одеться, выполнить какое-нибудь задание попеременно при помощи рук и при помощи ног и т.п.

Задания такого рода подводят ребенка к пониманию значения рук и ног для полноценной жизни, к осознанию необходимости бережного, заботливого отношения к ним.

Планируя работу по физическому воспитанию, я использую нетрадиционные методы обучения и воспитания.

Применение взаимодействующих методов обучения и оздоровления детей – одно из важнейших требований физического воспитания.

Занятия построены по принципу воздействия на внутренние силы ребенка путем побуждения, активной заинтересованности, а не слепого, механического наполнения изучаемого материала. Например, в числе задач занятия «Снежок – мой дружок» мы находим – «воспитывать доброту и внимание к окружающим людям, животным, предметам. И конкретно выделяется задача: «Нельзя бросать снежки в окна; в прохожих, в проезжающие машины». Я ставлю своей целью сочетать стремление к физическому совершенству с морально-этическими и эстетическими нормами.

На одном из занятий среди обычных задач: развивать у детей ловкость, быстроту, прыгучесть, есть и такая – учить детей удивляться (!), очаровываться предметом и действием с предметом.

Наблюдения за игровой и повседневной деятельностью детей показывают, что часто они неадекватным образом выражают свои эмоции (злость, страх, удивление, стыд, радость, грусть); имеют недостаточно развитую выразительность движений, что является существенным барьером для установления контакта с окружающими, доброжелательных взаимоотношений, умения конструктивно общаться.

Поскольку оптимальные условия для поддержания благоприятного эмоционального самочувствия воспитанников в их ближайшем окружении не всегда созданы (нарушения межличностных отношений ребенка со сверстниками и др.), для более эффективного формирования психологического здоровья умственно отсталых детей я провожу специальные занятия.

Основная цель этих занятий: знакомство детей с различными чувствами и эмоциями, ввести ребенка в сложный мир человеческих эмоций, помочь «прожить» определенное эмоциональное состояние, объяснить, что оно обозначает, и дать ему словесное наименование.

Занятия носят практический характер и построены в основном на обыгрывании ситуаций, проводятся оздоровительные паузы, этюды, психогимнастика, релаксация, используются игровые персонажи, картинки, пиктограммы человеческих эмоций и т.д.

В своей работе я столкнулась с проблемой вредных привычек: среди воспитанников группы есть дети, имеющие те или иные особенности поведения, которые не одобряются и не принимаются в человеческом обществе. Привычки определенного типа (связанные с гигиеной, физиологическими потребностями, аккуратностью) могут нанести вред здоровью и физическому развитию ребенка.

Как избавить ребенка от вредных привычек? Ведь такие привычки умственно отсталых детей объясняются незрелостью психофизиологических механизмов регуляции поведения.

Первое и основное правило моей работы очень простое: всеми силами обеспечить таким детям максимально спокойное и эмоционально комфортное состояние!

У некоторых ребят нашей группы присутствуют ненавязчивые действия, которые осуществляются неосознанно, «по привычке», и которые производят неприятное внешнее впечатление: ковыряют в носу, грызут ногти, сосут пальцы, покачивают туловищем.

Для устранения этих привычек я увлекаю ребят интересными занятиями, играми, прививаю ребёнку полезные навыки (опрятность, аккуратность, организованности), уделяю больше внимания, общаюсь с ними, тем самым я добиваюсь постепенного отвыкания ребёнка от вредной привычки.

Твердое, но благожелательное мое отношение к такому ребенку, положительный пример других детей - залог успеха.

Ведется работа и по профилактике социально-негативных явлений (табакокурения, алкоголь).

Профилактика вредных привычек для наших ребят – это не обсуждение вредности от курения и алкоголя, не запугивание их страшными бедами, а прежде всего помощь в освоении навыков эффективной социальной адаптации.

Деятельность, связанная с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, не воспринимается нашими детьми как актуальная, значимая. Поэтому опорной точкой в формировании культуры здоровья у наших воспитанников может быть только создание игровых ситуаций.

Важно научиться быть здоровым, готовым защитить себя и других, уметь противостоять отрицательному влиянию социальной среды, уметь организовать свое свободное время, не просто выжить в столь сложных условиях и адаптироваться к социуму.

Во время пути к достижению цели важно не навредить ребенку, а сделать так, чтобы шел процесс его совершенствования. Только тогда наш труд будет не напрасен и принесет радость!