

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Борисихина Ольга Ивановна

учитель начальных классов

МБОУ СОШ №1

г. Екатеринбург, Свердловская область

Борисихин Иван Сергеевич

учитель физической культуры

МАОУ СОШ №163

г. Екатеринбург, Свердловская область

ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: в статье говорится о том, что 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. Авторы приходят к выводу, что 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: здоровьесбережение, инклюзивное образование, ограниченные возможности здоровья, здоровый образ жизни.

Система современной школы определила для себя одним из приоритетных направлений пропаганду здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, формирование всесторонне развитого, образованного человека, способного легко адаптироваться к изменениям в социальной и экономической жизни,

рационально организовывать свою деятельность, ответственно подходить к вопросам собственного здоровья и физического развития. Способствовать этому должно и развитие инклюзивной образовательной системы.

Вопрос здоровьесбережения отражен в нормативных документах, таких как Законе РФ «Об образовании», Федеральных государственных требованиях к структуре основной общеобразовательной программы, Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 годы, Федеральной целевой программе развития образования на 2011–2015 годы и др. Организация целенаправленного процесса укрепления здоровья детей, обучение навыкам здорового образа жизни, формирование понятия о вредных привычках и факторах воздействия должно привести к умению вести здоровый образ жизни, способности оберегать здоровье окружающих людей и своё [2].

Следует отметить, что особое внимание к вопросам психического и психологического здоровья, которым много лет занимаются педагоги и психологи. Так, А.В. Брушлинский, Л.С. Выготский, Н.Г. Гаранян, И.В. Давыдова, В.В. Дубровина, А.Н. Леонтьев, Г.Н. Никифоров, В.Э. Пахальян, Ж. Пиаже, С.Л. Рубинштейн, А.Б. Холмогорова, О.В. Хухлаева, Д.Б. Эльконин и др. отмечали, что психическое здоровье человека напрямую зависит от специфики взаимодействия индивида с внешним миром.

Здоровье в разных аспектах – это важнейшая составляющая социальных ценностей современного общества. Вследствие этого, основной целью исследования становится определение направления развития и формирования здорового образа жизни. Особую актуальность получает содействие формированию здорового образа жизни для детей с ограниченными возможностями здоровья, так как у этой категория обучающихся проявляется постоянная потребность в здоровом образе жизни.

Для правильного формирования здорового образа жизни необходимо определить немаловажные цели.

Глобальная цель – обеспечить психическое и физическое здоровье детей в системе инклюзии;

Воспитание и обучение: теория, методика и практика

Дидактическая цель – вооружить обучающихся разного возраста знаниями в области охраны здоровья с учетом возрастных особенностей ребенка, привить умения, навыки и привычки, которые позволят предотвратить детский травматизм, поспособствуют сохранению здоровья и трудоспособности.

Методическая цель – учащиеся должны овладеть знаниями в области личной гигиены, физиологических процессов деятельности человека, профилактики психосоматических заболеваний, различных инфекций, в том числе передаваемых половым путем, а также необходимыми знаниями о вреде психотропных веществ [1].

В раннем возрасте можно приучить детей знаниям, навыкам и привычкам, направленным на сохранение физического и психического здоровья. Сформированные навыки впоследствии превратятся в неотъемлемую составляющую общей культуры человека и проявят влияние на ход приобщения к здоровому образу жизни в целом. За физический потенциал человека ответственны в комплексе на родителей, так как именно в семье закладываются основы всестороннего воспитания, органы здравоохранения, школу, так как в школе под контролем педагогов формируется алгоритм ведения и построения здорового образа жизни, приобщения к физической культуре и спорту. Повышение эффективности педагогического воздействия по реализации поставленной задачи возможно при грамотно налаженном взаимодействии с родителями.

Существующая психолого-педагогическая литература убедительно доказывает, что для предупреждения утраты знаний, умений и навыков у детей с нарушением интеллекта непременно должен быть социальный опыт их применения в реальной жизни. Исходя из этого, школа родители должны стать совместными участниками коррекционно-воспитательного процесса, придерживаться единой системы требований, готовить ребенка к возможным трудностям, формировать представление о ситуациях, когда необходимо соблюдать меры предосторожно-

сти и безопасного поведения. Закономерным является и необходимость формирования у детей с ограниченными возможностями умений и навыков сохранения и укрепления собственного здоровья.

Именно поэтому настоящее время в практику работы образовательных организаций разной направленности внедряются различные оздоровительные программы, способствующие формированию валеологической грамотности, здорового образа жизни, развитию двигательной активности, коммуникативных навыков и оздоровлению организма обучающихся без ограничений и обучающихся с ограниченными возможностями.

В целях адекватной пропаганды здорового образа жизни дети с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены психолого-медико-социальным сопровождением, позволяющим вести систематическое наблюдение, реализовывать индивидуальные программы обучения и коррекции, активно работать со средой (социальным окружением), в которую интегрируется ребенок. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка должна стать одним из приоритетных направлений в деятельности образовательного учреждения. При этом следует использовать все существующие возможности, такие как использование ароматерапии, функциональной музыки, психогимнастики, тренингов, занятий в комнате психологической разгрузки, проведение практических занятий с родителями.

Важное направление – развитие социальной компетентности и навыков комфортной коммуникации детей с ограниченными возможностями со сверстниками. Ведущая роль отводится поиску индивидуального подхода к ребенку с ограниченными возможностями. Особенно большое внимание необходимо уделять коррекции личности этих детей, так как частыми явлениями бывают их повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, быстрые вспышки гнева. Существенную помощь в преодолении подобных трудностей может оказать приобщение детей к различным видам физкультуры и спорта как к основным составляющим здорового образа жизни. Многофункциональный характер данных компонентов 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 психоэмоциональная рекреация и реабилитация, коммуникация и т. д. Физическая культура и спорт – необходимые действенные факторы для реабилитации и социально-бытовой адаптации человека с ограниченными возможностями [2].

Основной целью приобщения детей с ограниченными возможностями к занятиям физической культурой и спортом является восстановление утраченных контактов с окружающим миром, создание необходимых условий для налаживания коммуникаций с обществом, приобщением к общественно полезному труду, реабилитации собственного здоровья [3]. Кроме этого, физическая культура и спорт способствуют социальной интеграции детей с ОВЗ, их физической реабилитации, физическому и психическому совершенствованию.

Таким образом, основными направлениями при организации данной работы следует признать:

- создание необходимых условий для комфортных занятий физической культурой и спортом на спортивных сооружениях и в местах массового отдыха для всех категорий обучающихся;
- открытие и популяризация спортивных школ в системе дополнительного образования для детей-инвалидов, детей с отклонениями в физическом развитии;
- разработка и производство специализированного инвентаря и оборудования;
- специальные направления в подготовке тренеров, преподавателей и специалистов по адаптивной физической культуре;
- активная разработка и внедрение научно обоснованных специализированных методик и программ [4].

Целями занятия физической культурой являются:

- спорт как способ и средство самоутверждения, возможности проявить лидерские качества, стремлением к победе;

– спортивные занятия как способ укрепления физического и психического здоровья, коррекции фигуры, улучшения самочувствие;

– занятия спортом как средством социальной и психологической адаптации, совместного времяпрепровождения людей со сходными интересами, преодоления неуверенности и стеснительности, демонстрации своих потенциальных возможностей, умения отстаивать свои права [5].

Еще раз подчеркнем, что активизация работы с детьми, имеющими ограниченные возможности, в области физической культуры и спорта, на наш взгляд, необходимо и самому обществу, так как содействует его гуманизации, изменению отношения к людям с ограниченными возможностями, имеет большое социальное значение.

Таким образом, детям с ограниченными возможностями психического, интеллектуального, физического здоровья необходимо помогать в формировании навыков здорового образа жизни, занятиями физической культурой и спортом. Успешность взаимодействия и налаженное взаимопонимание педагогов и родителей, обучающихся является важным фактором эффективности деятельности по формированию здорового образа жизни и безопасного поведения детей с ОВЗ. В конечном итоге психолого-педагогическое сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями при формировании здорового образа жизни приводит к сохранению и укреплению здоровья детей, защите их прав.

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 / Д. Вернер. – М., 1995. – 68 с.
3. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – 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 / Л.Л. Коноплина. – Екатеринбург, 2000. – 90 с.