**"Формирование здорового образа жизни у детей с умственной отсталостью"**

 В настоящее время самую не многочисленную группу среди детей с отклонениями в развитии составляют дети с умственной отсталостью. Дошкольники с У.О. представляют разнородную по составу группу. У большинства из них на ряду со слабовыраженной органической недостаточностью центральной нервной системы или признаками ее функциональной незрелостью отмечается общая соматическая ослабленность, наличие заболеваний различных органов и систем организма. Эти дети составляют группу риска по состоянию здоровья и нервно - психического развития и нуждаются в специально организованных условиях обучения и воспитания. Поэтому проблема формирования представлений о ЖОЗ у одной из самых незащищенных категорий детей -дошкольников с УО вызывает особенный интерес и является одной из актуальных проблем специальной педагогики. Мы рассматриваем эту проблему с позиции целенаправленного коррекционно-педагогического воздействия с целью формирования поведения основанного на понимании взаимосвязи между состоянием здоровья и образом жизни.

Забота о здоровье детей , их физическом развитии начинается с воспитания у них к чистоте, опрятности, порядку. Одна из важнейших задач детского сада- привить детям навыки укрепления здоровья.

 С раннего детства мы учим детей мыть руки перед едой. есть из отдельной тарелки, ходить чистыми, стричь волосы. вытряхивать одежду, вытирать ноги, не пить сырой воды, вовремя есть, вовремя спать, быть больше на свежем воздухе и т.д.

Основными задачами по формированию здорового образа жизни является охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование у ребенка представлений о себе, строении своего тела; обучение знаниям, умениям, навыкам ведения здорового образа жизни; обучение ребенка объективно оценивать положительные и отрицательные явления нашей жизни; закаливание детского организма; формирование правильной осанки, жизненной- необходимых двигательных действий и культурно- гигиенических навыков и умений, достижений физического развития.

 Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными - задача не только родителей но и каждого ДОУ, т.к. в них дети проводят большую часть дня. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями детей.

 Основной формой воздействия на ребенка в специальных дошкольных учреждениях являются организованные занятия, в которых ведущая роль принадлежит взрослым. Занятия проводятся учителем-дефектологом и воспитателями, которые составляют педагогический коллектив группы. Содержание занятий определяется «Программой воспитания и обучения умственно отсталых детей дошкольного возраста».

 Нашу группу посещают дети с умственной отсталостью умеренной и тяжелой степени. Часто это сочетанный дефект, когда умственная отсталость сопровождается текущим психическим заболеванием (эпилепсией), психопатоподобным поведением, повышенной возбудимостью и нейродинамическими нарушениями (гипермоторность ребенка, немотивированные экспрессии), аутичной симптоматикой, болезнью Дауна, что усугубляет основной дефект. Дети поступают в детский сад с ЦПМПК, все дети имеют инвалидность.

 В физическом развитии детей прослеживаются такие отклонения, в основе которых лежит диффузное (смешанное) поражение коры головного мозга, как ослабленность организма, нарушение соматики, большая подверженность простудным и инфекционным заболеваниям, общее физическое недоразвитие (показатели роста, веса), нарушение развития основных движений, мелкой моторики, осанки, координации элементарных двигательных актов, нарушение равновесия. В результате, своевременно не формируется контроль за двигательными актами, возникают трудности в формировании произвольных движений, целенаправленности движений, координированности, пространственной ориентировки (при ходьбе шаркают ногами, движения рук не согласованы между собой, семенящий, неравномерный, неритмичный шаг, дети не могут прыгать ни на двух ногах, ни на одной, затруднения при ползании, лазании).

 Для решения поставленных задач, занятие построено с учетом следующих принципов: частая смена видов деятельности, повторяемость программного материала, формирование переноса полученных знаний, способа действий из одной ситуации в другую, игровая форма. Параллельно с задачами по физ. воспитанию, решаются коррекционные задачи.

Общие задачи:

* Стимулировать и поддерживать развитие двигательной активности детей.
* Продолжать закреплять представления об основных частях тела.
* Обогащать кинестетический опыт (чувство положения собственного тела)
* Продолжать учить менять темп движения (ходить, бегать, ползать) вместе со взрослым и по сигналу.
* Развивать ручную моторику в играх с мячом, мягкими модулями.
* Формировать пространственные представления и ориентировку.
* Продолжать развивать чувство равновесия.

Коррекционные задачи:

* Продолжать развивать слуховое и зрительное внимание.
* Создать условия для формирования предпосылок развития речи; развивать регулирующую, коммуникативную, познавательную функции речи.
* Продолжать формировать умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр и упражнений.

 Движения и физические нагрузки необходимы для роста и развития детей, овладения знаниями навыками гигиенической культуры и правил поведения. Бытовые процессы должны нести детям знания о здоровом образе жизни: зачем умываться, чистить зубы, мыть руки, пользоваться носовым платком, бывать на воздухе и т.д.

 Таким образом, система работы, включающая двигательную активность, закаливание, питание, прогулки , соблюдение режима дня позволяет укрепить здоровье ребенка. Среди педагогических условий, обеспечивающих эффективность формирования у детей представления о ЗОЖ, выделяем общие условия: специальная подготовка педагогов ,направленная на повышение уровня знаний по проблеме ЗОЖ и уровня педагогического мастерства; работа с родителями с целью повышения их компетентности в вопросах ЗОЖ и улучшения социально-педагогических условий обеспечения здоровьесбережения детей в семье; активизация участия родителей в совместной деятельности детей и взрослых при формировании ЗОЖ; создании предметно- развивающей среды, способствует формированию указанных представлений.

**Список литературы:**

Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию И.С. Грач Образование. 2002.№5- с. 88-91-( Здоровье и образование);

Брехман И.И. Валеология- наука о здоровье;

Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения (В.В.Колбанов –СП.б:Деан1999 );

 О.П. Гаврилушкина, Н.Д. Соколова Воспитание и обучение умственно отсталых дошкольников Москва. Просвещение.1985.