**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА**

**ЖИЗНИ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ШКОЛЕ-ИНТЕРНАТЕ**

Одной из важнейших задач системы образования является забота о

здоровье молодого поколения Украины, обучение детей здоровому образу

жизни.

Формирование здорового образа жизни у умственно отсталых детей - сложный и многоаспектный процесс, который охватывает все сферы жизнедеятельности, интегрирует усилия педагогов, медицинских работников и психологов, построенный на знаниях из разных наук и многолетних приобретений человечества.

Цель этого процесса – личность, которую необходимо научить способности на протяжении жизни сохранять и поддерживать своё здоровье.

В учреждениях интернатного типа этот процесс осуществляется в основном в трёх направлениях:

1) чисто оздоровительная работа, создания благоприятного для здоровья социальной, психологической и санитарно-гигиенической сферы;

2) формирование позитивной мотивации, потребности в здоровой жизни;

3) привитие знаний, умений и навыков, необходимых для сохранения, укрепления, восстановления здоровья.

Под здоровым образом жизни мы понимаем формы и способы жизнедеятельности воспитанников, которые в максимальной мере сохраняют, восстанавливают и укрепляют их физическое, психическое, духовное и социальное здоровье, обеспечивают адаптацию организма к условиям внешней среды, способствуют достижению внутреннего равновесия.

Показателями многих факторов, которые существуют для характеристики и оценки сформированности здорового образа жизни и наиболее ярко и полноценно проявляются в поведении и поступках детей и подростков являются:

* В сфере физического здоровья – физическое развитие соответственно возраста;

общая трудоспособность; двигательная активность; закаливание; соблюдение рационального режима труда и отдыха; осмысление требований личной гигиены; правильное питание.

* В сфере психического здоровья – соответствие умственной деятельности календарному возрасту; развитие произвольных психических процессов и наличие саморегуляции; адекватная самооценка; наличие адекватных положительных эмоций; отсутствие вредных привычек.
* В сфере духовного здоровья – приоритетные моральные ценности; трудолюбие; наличие положительного идеала в соответствии с национальными духовными традициями; ощущение прекрасного в жизни, природе, искусстве.
* В сфере социального здоровья – положительно направленная коммуникативность; отзывчивость в отношении к взрослым, сверстникам и младшим; способность к самоактуализации в коллективе, ответственность за собственные действия и поступки.

Под сформированностью здорового образа жизни подразумеваем степень осознания основ здорового образа жизни и воплощение их в разных поведенческо-оценочных актах. Критерии сформированности здорового образа жизни – это признаки сознания и поведения, которые формируются в результате усвоения знаний о здоровом образе жизни и находят свое отражение в смысловой характеристике личности во взаимосвязи со сферой жизнедеятельности.

В работе с нашей категорией детей, которые уже имеют психический диагноз – умственная отсталость, стараемся акцентировать внимание на то, что здоровье сочетает в себе духовное и физическое состояние человека. Хотелось бы уточнить, что умственная отсталость это стойкое нарушение познавательной деятельности, возникающее вследствие органического поражения головного мозга. Поражение может быть результатом воспалительного заболевания (энцефалитов и менингоэнцефалитов), интоксикации (эндокринной, обменной и др.), ушибов головного мозга ( родовых и бытовых травм ), а также унаследованных генетических аномалий. ( «Олегофренопедагогика. Под ред. Б.П.Пузанова )

На вопрос, какое здоровье надо оберегать в первую очередь – духовное или физическое, ведущие специалисты в области медицины отвечают: «Духовное. Наблюдения показывают, что если человек живет в страхе, тревоге, он саморазрушается». Древневосточная ( прежде всего китайская и индийская) медицина, уникальный опыт которой все шире переносится в практику современного врачевания западных стран, исходит в своем учении из главного кардинального тезиса: духовное здоровье есть главная основа здорового тела.

Приоритетным направлением в системе коррекционно-воспитательной работы является формирование нравственного здоровья ребенка. Для учащихся мы выработали **общие правила нравственности.** Понимая,что воспитывать у детей нужные навыки привычки, важно установить с самого начала ясные, твердые требования и строго придерживаться их.

Мы их сформулировали в виде правил, которые являются общими и обязательными для всех ребят в классе.

К таким правилам относятся:

***Радуйся успеху товарища.***

***Будь правдивым, имей мужество откровенно сказать о своем***

***проступке. Не перекладывай вину на других.***

***Говори всегда только правду.***

***Дорожи доверием взрослых и товарищей.***

***Дал слово – держи его, дал обещание – выполни.***

***Настоящий друг познается не только в радости, но и в беде – он всегда поможет, утешит, удержит от дурного поступка.***

***Никого не обижай – ни словом, ни поступками; заботься о младших, помогай им, защищай тех, кто слабее тебя.***

***Живи и поступай так, чтобы окружающим – взрослым и детям – было с тобой приятно и радостно.***

***Всегда и везде бережно относись к своим вещам, игрушкам, учебным предметам.***

***Соблюдай чистоту и порядок в своем шкафчике, парте, в бытовой и спальне.***

Дети любят произносить стихотворение**: *«Почаще повторяйте, вставая поутру: Спасибо, извините, я Вас благодарю!»***

**Делая зарядку, говорим: «*Спасибо зарядке, здоровье - в порядке.»***

Считаем необходимым разъяснять детям, что быть воспитанным и культурным - это не только говорить: спасибо, пожалуйста, добрый вечер, добрый день и доброе утро.

Культурный человек будет и поступать культурно. Нравственное здоровье глубоко связано со здоровьем физическим. С первых дней пребывания в нашей школе учим наших воспитанников правилам гигиены, культуры быта и труда.

1. Вставай всегда утром в одно и то же время.
2. Обязательно делай утром гимнастику.
3. Тщательно умывайся, обязательно чисти зубы, аккуратно причесывайся.
4. Мой руки перед едой, после пользования туалетом, прогулки.
5. Вечером, прежде чем лечь спать, приведи в порядок свою одежду и обувь.
6. Сам чисти свою обувь, аккуратно вешай или складывай одежду.
7. Ложись спать всегда в одно и то же время, спи в хорошо проветренной комнате.

БЫСТРОГО И ЛОВКОГО БОЛЕЗНЬ НЕ ДОГОНИТ.

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

И от всех болезней

Спасает нас она.

ЧИСТАЯ ВОДА - ДЛЯ ХВОРИ БЕДА.

Водичка-водичка,

Умой мое личико.

Чтоб глазки блестели,

Чтоб щечки краснели,

Чтоб смеялся роток

И кусался зубок.

ЗДОРОВОМУ - ВСЁ ЗДОРОВО.

Вини себя за вид болезненный и хмурый,

Не занимаешься ты, видно, физкультурой.

Ангина и кашель бывает у них,

Кто смотрит со страхом на лыжи и снег.

ЗДОРОВ БУДЕШЬ - ВСЁ ДОБУДЕШЬ.

Без труда здоровья нет:

Скажем по секрету:

Если болен человек –

Значит- лодырь это.

В работе с детьми учитываем специфику эмоциональной реабилитации детей с интеллектуальной недостаточностью. В связи с этим приоритетной задачей выступает подготовка этой категории детей к самостоятельной жизни. В этой работе можно использовать программу социо-культурного развития, которая позволяет сформировать и развить у ребенка осознание себя как личности в системе отношений со взрослыми, сверстниками, природой. Работа по развитию социально-эмоциональной сферы детей с особенностями психофизического развития – это целенаправленная система воздействия на сознательную чувственность, поведение детей, формирование у них моральных качеств. К примеру, на занятии « В гости к Солнцу» одной из задач обозначила: формировать осознанное восприятие эмоций, цели – воспитывать интерес к окружающему миру, развивать сенсорные способности, учить выразительности движений, выражению чувств с помощью пантомимики, под музыку.

Дети вместе с педагогом выполняют игровое упражнение «Дорога к солнцу»

Педагог произносит текст и показывает движения, а дети повторяют эти движения вместе со взрослым.

Дует сильный ветер в поле, очень трудно идти. (Дети поднимают ноги, изображая ходьбу; поднимают сначала правую руку, затем левую; закрывают лицо руками, будто прячутся от ветра)

Вот зашли в густой лес, ветер стих. Мешают идти ветки. (Выпрямиться, осторожно идти вперед, поочередно отодвигая руками «ветки»).

Стало холодно, все замерзли. Надо согреться. (Правой рукой обнимают левое предплечье, левой – правое, руки скрещены на груди, ладошками потереть по предплечьям, греют ладошка – подуть, потереть) Вот и согрелись. (Выпрямиться, улыбнуться друг другу, опустить руки вниз).

Дорога поднимается в гору. ( Идти медленно, высоко поднимая ноги, руки согнуты в локтях)

Ух, как высоко поднялись! Давайте позовем солнышко. ( Выпрямиться, поднять голову вперед-вверх, проговаривая потешку

Солнышко теплое выходи, выходи, (поднять руки, ладошки «чашечкой» над головой)

Лучики нежные протяни, протяни, (руки вытянуть, одной рукой позвать к себе)

Мы хотим с тобой дружить, (руки над головой в «замке»)

Чтобы ярко жизнь прожить! (руки сверху - вниз описывают круг)

Применительно к детям с интеллектуальной недостаточностью эти механизмы имеют свою специфику. Интеллектуальный компонент в ходе возрастного развития не становится ведущим. В отличие от сверстников с нормальным умственным развитием ребенок с недоразвитием познавательной сферы не имеет возможности осуществлять полноценный интеллектуальный контроль над эмоциональной сферой (Л.С.Выготский)

Эмоции, прежде всего, отражают состояние человека и его отношение к чему-либо. Они отличаются полярностью, обладают положительным и отрицательным знаком: удовольствие-неудовольствие, радость-грусть, любовь-ненависть, гордость-унижение и т.д. Дети с нарушением интеллекта, как и дети с умственной нормой , познают окружающий мир и делают это не отвлеченно и бесстрастно, а переживают происходящее с ними, формируют собственное отношение к тому, что их окружает.

Любые психические процессы окрашиваются эмоциями – будь-то ощущения или воображения, мышление или память, хорошее настроение обостряет восприятие, активизирует мыслительные процессы, а его ухудшение снижает запоминание, и не дает простора фантазии. Умеренно положительные эмоции повышают чувственность детей, мобилизуют все силы организма, способствуют коррекционному процессу, а отрицательные – создают напряженность или подавленность, что ухудшает способность адекватно воспринимать окружающий мир.

Подводя итоги, хотелось бы отметить, что особенностью в работе с умственно отсталыми детьми по сохранению и укреплению здоровья, обучению навыкам здорового образа жизни, является работа по развитию духовного, нравственного здоровья ребенка, использованию эмоциональных сфер в качестве обходного пути для развития адаптивных и интеллектуальных способностей данной категории учащихся.