***Фамилия, имя отчество авторов статьи:*** Анагуричи Алёна Викторовна, Салиндер Александра Тимофеевна,

***Класс (курс):*** студентки III курса отделения социально-гуманитарного профиля, специальность «Дошкольное образование»

***Название ОУ:*** Государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования Ямало-Ненецкого автономного округа «Ямальский многопрофильный колледж»

***Научный руководитель:*** Ершова Елена Владимировна

***Тема работы:*** Процесс формирования навыков здорового образа жизни у детей с ограниченными возможностями (как помочь детям с нарушенным зрением).

***e-mail:*** e-elenarshova@rambler.ru

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

**Введение**

Проблема формирования навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья детей становится приоритетным направлением развития инклюзивной образовательной системы современного дошкольного образования. Основной целью исследования являлось определение путей развития и формирования навыков здорового образа жизни у детей с нарушенным зрением. Интерес к данной теме продиктован условиями проживания на Крайнем Севере.

Научно доказано, что у детей с ограниченными возможностями 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 и готовить ребенка к встрече с возможными трудностями, формировать представление о наиболее опасных ситуациях, о необходимости соблюдения мер предосторожности, прививать ему навыки безопасного поведения в быту».[8, с. 46]

**Цель исследования:** Обобщить в настоящей работе теоретический материал о процессе формирования навыков здорового образа жизни у детей с ограниченными возможностями.

**Объект исследования:** Теоретические основы процесса формирования здорового образа жизни у детей с ограниченными возможностями.

**Предмет исследования:** Принципы организации работы по формированию здорового образа жизни у детей с ОВЗ.

**Задачи:**

* Изучить методическую, психологическую, педагогическую литературу по теме исследования;
* Рассмотреть теоретические аспекты организации работы;
* Рассмотреть особенности процесса формирования здорового образа жизни у детей с ограниченными возможностями;
* Выделить особенности содержания работы, цели и задачи её функционирования.

Для решения поставленных задач, использовался следующий метод исследования: анализ методических, психологических, педагогических источников по заявленной теме

Работа носит теоретический характер.

В представленной работе мы стремились осветить следующие вопросы:

- Как организовать процесс формирования здорового образа жизни у детей с ограниченными возможностями в дошкольном образовательном учреждении и дома?

- Каковы цели и задачи привлечения детей с ограниченными возможностями к регулярным занятиям физкультурой и спортом?

- Как помочь детям с нарушенным зрением в формировании навыков здорового образа жизни?

- Какие упражнения общие и специальные для глаз можно рекомендовать для формирования навыков ЗОЖ у детей с ОВЗ?

**Как помочь детям с нарушенным зрением**

Важнейшую роль в процессе познания окружающего мира играет зрение. К сожалению, по наблюдениям врачей, с каждым годом увеличивается число детей, страдающих глазными заболеваниями и нарушениями зрения: близорукостью, дальнозоркостью, нарушениями преломляющей способности хрусталика, амблиопией (слабовидением) и косоглазием. Поэтому особое значение специалисты придают ранней диагностике.

Первый раз посетить офтальмолога мы советуем еще в период младенчества (до одного года). Это поможет определить наличие таких серьезных дефектов, как глаукома, катаракта, нистагм, врожденное косоглазие. В два-три года, как правило, впервые проверяют остроту зрения ребенка, диагностируют косоглазие и амблиопию.

С трех до семи лет у ребенка развивается способность четко видеть на различных расстояниях, так называемая аккомодация. В этот период особенно важно знать, что во время занятий необходимо организовать ребенку хорошее и правильное освещение, чтобы он излишне не переутомлял глаза, использовать книжки с крупным шрифтом. Детям, у которых плохо развита аккомодация, а зрительные нагрузки чрезвычайно велики, — грозит близорукость.

• Учитывая то, что процесс коррекции нарушений зрения весьма продолжительный, родителям необходимо постоянно следить за выполнением всех предписаний и поддерживать интерес ребенка к лечению.

• Как правило, дети с патологией зрения нуждаются также в квалифицированной логопедической помощи, т.к. дефекты зрения влекут за собой различные нарушения речи.

• Обращайте внимание детей на разнообразные звуки (как шумит машина, работает холодильник, течет вода, шумит ветер и т.п.), на различия в тембре голоса и мелодии речи разных людей, интонациях речи у одного и то же человека. Это поможет им ориентироваться в окружающем мире, опираясь на слух.

• Для слабовидящих и слепых детей особенно важным является обучение их определённым действиям, которые необходимо повторять многократно «рука в руку»[8, с. 47], вырабатывая автоматизм. Полученные навыки важно постоянно поддерживать.

• Для детей с косоглазием и амблиопией огромное значение имеет развитие стереоскопического зрения. Весьма эффективны в этом случае такие игры, как настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, городки. Эти игры требуют от детей настройки на оценку глубины пространства, удаленности предметов и расстояния между ними. При помощи таких настольных игр, как бильярд, футбол, хоккей дети смогут тренироваться в удаленности объектов в пространстве относительно себя и других объектов, расстояния между ними.

• Под контролем взрослых для детей с нарушенным зрением возможно даже катание на велосипеде.

• Всем детям с нарушениями зрения полезно играть с разнообразными крупными конструкторами (с целью закрепления бинокулярного зрения и развития стереоскопического зрения).

**Формирование навыков здорового образа жизни.**

Дошкольные учреждения для детей с нарушенным зрением имеют целью воспитание, лечение, возможное восстановление и развитие нарушенных функций зрения у детей подготовку их к обучению школе.

Педагогическая работа направлена на гармоническое развитие ребёнка в той степени, в которой это позволяет сделать уровень нарушения зрения в каждом отдельном случае, а также психическое и физическое развитие ребёнка. Педагогическая работа исходит из программ обучения и воспитания в массовых детских садах, на основе которых разрабатываются специальные программы.

Кроме образовательной составляющей работа в дошкольных группах направлена на коррекцию отклонений в развитии, восстановление остаточных функций зрения, оздоровление детей.

Дети обучаются основным навыкам гигиены зрения, а также, если это необходимо, и пользования очками. У детей развиваются все элементы зрительного восприятия: способность видеть вблизи и вдаль, наблюдать за движущимися предметами, способность различать форму предметов, краски, рассматривать картинки, ориентироваться в пространстве. Развитие зрительных функций дополняется развитием слуха и осязания. Дети подготавливаются к систематическим занятиям в школе.

«Основными задачами физического воспитания дошкольников с нарушением зрения являются охрана и укрепление здоровья, нервной системы, совершенствование функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным ребёнку видам деятельности, формирование нравственных и личностных качеств».[1, с. 42]

Наряду с общими задачами физического воспитания, предусмотренными программой для массовых детских садов, в специальном (коррекционном) дошкольном учреждении решаются специальные задачи с учётом познавательной деятельности детей и предшествующего двигательного опыта:

повышение двигательной активности детей путём создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве;

формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков на основе деятельности сохранных анализаторов; коррекция и компенсация недостатков физического развития;

формирование личностных качеств, воспитание положительной мотивации и самостоятельной двигательной деятельности, преодоление ложного стыда, неуверенности в своих силах, коммуникативных свойств личности.

Есть программа по физическому воспитанию, обеспечивающая ребёнку условия для самостоятельной ориентировки в пространстве и создающая предпосылки для расширения сферы интересов, общения.

Программа построена по концентрическому принципу, предполагает увеличение объёма и усложнение содержания материала по годам обучения и разделам.

***Общие разделы программы включают:***

1. «Основные движения:

Ходьба, бег, ползанье, лазанье, прыжки;

Упражнения с шагом, на развитие равновесия, координации движений;

Формирование осанки;

Основные положения (рук, ног, головы; положения сидя, лежа, упоры).

2. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, ног, туловища.

3. Спортивные и подвижные игры с элементами спортивных игр и основных движений.

4. Физкультурно-оздоровительные мероприятия: закаливание (солнце, воздух, вода), кварц».[3, с.80]

***Специальные разделы программы включают:***

1. «Развитие навыков пространственной ориентировки:

ориентировка на себе (знание «схемы» тела );

ориентировка в спортивном зале и на спортивной площадке (знакомство

с помещением зала, с предметами, заполняющими его,и их назначением,

условиями безопасного передвижения );

определение направления;

ориентировка с помощью слухового и тактильно-двигательного

анализаторов.

1. Коррекция вторичных дефектов:

исправление нарушений осанки, плоскостопия;

коррекция скованности, ограниченности и недостаточности движений;

преодоление боязни передвижения в пространстве.

1. Формирование мотивации движений - положительного интереса к двигательной деятельности.
2. Развитие элементарных зрительных функций:

прослеживающей функции глаза;

глазомера;

бинокулярного зрения;

гимнастика для снятия зрительного утомления».[3, с.81]

**Рекомендуемые упражнения для глаз**

**Упражнения для зрительно-двигательной ориентации**

• Отвести взгляд вправо, влево, не поворачивая головы. Упражнение можно выполнять стоя или сидя.

• Поднять глаза вверх, голова неподвижна. Затем опустить взгляд вниз.

**Упражнения для снятия усталости глаз**

• Крепко зажмурить глаза на 5 — 7 с, затем открыть.

• Быстро моргать глазами в течение 30 — 60 с.

• Поставить указательный палей левой руки по средней линии лица на расстоянии 25 — 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3 — 5 с, затем опустить руку.

• Смотреть на кончик пальца вытянутой руки, медленно согнуть руку и приблизить палец к глазам (в течение 3 — 5 с).

• Отвести правую руку в сторону, медленно передвинуть палец справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить упражнение, перемещая палец слева направо.

• Приложить палец к носу, смотреть на него, затем убрать руку и перевести взгляд на кончик носа. С закрытыми глазами переводить взгляд вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы.

• Смотреть вдаль прямо перед собой 2 — 4 с, затем перевести взор на кончик носа на 3 — 5 с.

• Производить круговые движения по часовой стрелке рукой на расстоянии 30 — 50 см от глаз, при этом следить за кончиком пальца. Повторить упражнение, перемещая руку против часовой стрелки.

**Общеразвивающие упражнения**

*Для рук и плечевого пояса:* поднимать и опускать прямые руки вперёд, вверх, в стороны (одновременно); хлопать перед собой и отводить руки за спину; вытягивать руки вперёд, в стороны, поворачивать их ладонями вверх; шевелить пальцами; сжимать кисть в кулаках.

*Для ног:* подниматься на носки; приседать, держась за опору, без неё, приседать, вынося руки вперёд; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.

*Для туловища:* повороты вправо, влево; из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет сзади себя, повернуться и взять его); из исходного положения, лёжа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами попеременно.

*На ориентирование:* части тела (руки, ноги, голова, туловище), общие сведение о положениях, принимаемых ими; упражнение на формирование пространственных понятий: слева – справа, выше – ниже, спереди – сзади; определения направления по звуковому сигналу; передвижение к нему шагом и бегом, ходьба за звуковым сигналом; катание мяча в озвученную цель.

*Подвижные игры:* с ходьбой и бегом, прыжками, подлезание с мячом, на ориентировку в пространстве. Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним.

*Спортивные игры:* знакомство с санками, лыжами, трёхколёсным велосипедом. Познакомить с терминологией простейших движений и положений. Учить контролировать выполнение движения. Использовать для обучения метод опосредованной наглядности (показ на ребёнке или взрослом).

**Вывод**

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 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. Таким образом, навыками работы по формированию привычек здорового образа жизни у детей с нарушенным зрением в условиях работы на Крайнем Севере должен владеть каждый педагог, работающий в системе дошкольного образования.

**Список использованной 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.
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.
6. Об интегрированном воспитании и обучении детей с отклонениями в развитии в дошкольных образовательных учреждениях : письмо Минобразования РФ от 16 января 2002 г. №03-51-5ин/23-03 . - //Официальные документы в образовании. – 2002. - № 17. – С.81- 93.
7. Федеральная целевая программа “Доступная среда" на 2011 - 2015 годы [Электронный ресурс] //http://fcp.economy.gov.ru/cgi-bin/cis/fcp.cgi/Fcp/ViewFcp/View/2011/392; http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/12084011/
8. Шалагинова К. Другой – не значит плохой! : ликбез для родителей /К. Шалагинова //Здоровье детей. – 2012. - № 1. - С.46-48.