

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Факультет психолого-педагогического и специального образования

Педагогический институт

Кафедра коррекционной педагогики

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА**

**АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 491 группы
направления 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование»
профиль «Олигофренопедагогика»
факультета психолого-педагогического и специального образования
Мукановой Камиллы Равиловны

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент

_____ Н.В. Павлова

Зав. кафедрой:
докт. соц. наук, профессор

_____ Ю.В. Селиванова

Саратов 2025

Введение. В современном обществе вопросы сохранения здоровья людей приобретают особую значимость, а воспитание здорового подрастающего поколения – ключевой момент обеспечения будущего страны. Основы здорового образа жизни закладываются еще в раннем возрасте, затем развиваются и углубляются в школе, а впоследствии формируются в устойчивые привычки и навыки. Тем не менее, согласно современным источникам, лишь каждый десятый выпускник школы демонстрирует полное здоровье, а у 40% выявляются различные хронические заболевания. Снижение количества здоровых школьников во многом обусловлено недостаточным осознанием необходимости вести здоровый образ жизни, отсутствием понимания важности заботы о собственном здоровье и интереса к систематическим занятиям спортом и физической культурой. Есть семьи, которые не придерживаются принципов здорового образа жизни и не оказывают должной поддержки педагогам в воспитании у детей навыков заботы о своем здоровье. Знания школьников о гигиене, распорядке дня и безопасном поведении зачастую остаются лишь теоретическими и не находят применения на практике. В связи с этим, потребность в систематической работе, направленной на поддержание здоровья школьников и формирование у них потребности здорового образа жизни, представляется очень актуальной.

В соответствии со статьей 41 Конституции Российской Федерации, жизнь и благополучие граждан представляют собой одну из фундаментальных ценностей, и каждый человек обладает правом на защиту своего здоровья. Исходя из этого, острой проблемой современного общества остается формирование и поддержание крепкого здоровья у детей и подростков. Перед образовательными учреждениями стоит цель – создание благоприятной среды, направленной на поддержание и улучшение здоровья подрастающего поколения, что подтверждается соответствующими нормативными актами.

Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) выделяет вопрос формирования у школьников здорового образа жизни как один из важнейших образовательных результатов, а поддержание и укрепление здоровья – как главный приоритет для образовательных учреждений. Сейчас многие школы демонстрируют готовность к целенаправленной и регулярной работе по формированию здорового образа жизни у детей, используя для этого разнообразные виды деятельности и методы воспитания.

Вопросы формирования здорового образа жизни активно изучаются научным сообществом. Исследованиями в этой области занимались ученые, рассматривавшие проблему как с медицинской и биологической, так и с социальной и психологической точек зрения. Среди них Попов С.В., Куинджи Н.Н., Зайцев Г.К., Осипова М.П., Казин Э.М., Афанасьев А.Л., Золотников А.Г., Левин Б.М., Щербакова Е.М., Менделевич В.Д., Донских Т.А., Короленко Ц.П., Кулаков С.А., Акулич М.М. и другие.

Несмотря на уже проведенные обширные исследования в области формирования здорового образа жизни у школьников, существует заметное противоречие: с одной стороны, ощущается острая необходимость в целенаправленном развитии у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, а с другой – требуется дальнейшее изучение отдельных аспектов формирования здорового образа жизни у школьников, особенно у обучающихся старших классов с интеллектуальными нарушениями. Всё выше перечисленное определяет актуальность темы данного исследования.

Цель работы: теоретическое и эмпирическое исследование особенностей формирования здорового образа жизни у старших школьников с нарушением интеллекта, понимания ими необходимости здорового образа жизни.

Объект исследования: процесс формирования здорового образа жизни у старших школьников с нарушением интеллекта.

Предмет исследования: психолого-педагогические условия расширения понимания необходимости здорового образа жизни старших школьников с нарушением интеллекта.

Для выполнения цели исследования были поставлены следующие **задачи**:

- проанализировать психолого-педагогическую литературу по данному вопросу;
- раскрыть сущность понятия «здоровый образ жизни»;
- дать психолого-педагогическую характеристику старших школьников с нарушением интеллекта;
- определить содержание и провести работу по расширению понятия «здоровый образ жизни (далее ЗОЖ)» и углублению понимания необходимости здорового образа жизни старшими школьниками с нарушением интеллекта;
- выявить динамику сформированности знаний и представлений о здоровом образе жизни у испытуемых обучающихся с нарушениями интеллекта 7 класса.

Предполагается, что воспитание у школьников с интеллектуальными нарушениями потребности жить по правилам здорового образа жизни (ЗОЖ), к пониманию этой ценности как важнейшей для себя и своей семьи, формированию у них полезных здоровых привычек будет успешным, если проводятся специальные занятия и мероприятия, в которых реализуется комплексный подход, предполагающий взаимодействие педагогов и родителей.

Для оценки готовности учеников старших классов с умственной отсталостью к здоровому образу жизни нами применялись следующие методики:

- методика «Что я знаю о своём здоровье»;

- индивидуальные беседы с обучающимися для оценки уровня знаний о необходимости здорового образа жизни, особенностей представлений и сформированности о культуре здоровья;

- анкетирование родителей с целью выявления условий формирования здорового образа жизни в семье.

Экспериментальной базой для исследования являлось государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа для обучающихся по адаптированным образовательным программам № 2 г. Саратова»

Структура выпускной работы включает введение, две основные части, заключение, перечень использованной литературы и приложения.

Практическая значимость работы заключается в том, что материалы исследования могут быть использованы педагогами по формированию здорового образа жизни у старших школьников с нарушениями интеллекта в различных образовательных учреждениях.

В первой главе **«Теоретические аспекты проблемы формирования здорового образа жизни у старших школьников с нарушениями интеллекта»** мы рассмотрели понятие здорового образа жизни в психолого-педагогической литературе, психолого-педагогическую характеристику старших школьников с нарушением интеллекта, содержание работы по обучению основам здорового образа жизни старших школьников с нарушением интеллекта и методы формирования здорового образа жизни у старших школьников с нарушением интеллекта.

Мы определили, что здоровый образ жизни – это не просто отдельные действия, а целостная организация всей деятельности, направленная на поддержание и улучшение здоровья. Создание здорового образа жизни – это сложный, многоступенчатый процесс, стремящийся к достижению состояния, обеспечивающего долгую, активную трудовую жизнь, свободу и душевное благополучие. Заложить основы здорового образа жизни у школьников

возможно благодаря их психофизиологическим особенностям: детям свойственна готовность усваивать знания об элементах здорового образа жизни, в этом возрасте активно формируются навыки соблюдения режима, выполнения гигиенических процедур, повышения двигательной активности и т.д. Кроме того, их эмоциональная сфера легко поддается изменениям, переходя от ситуативной реакции к саморегуляции.

Обучение принципам здорового образа жизни для старших школьников с нарушением интеллекта должно быть систематическим и непрерывным. В итоге, формирование у старшеклассников с умственной отсталостью навыков здорового образа жизни требует комплексного подхода, включающего взаимодействие педагогов, специалистов в области здоровьесбережения и активного участия родителей.

Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ) охватывает широкий спектр действий, целью которых является поддержание, восстановление и повышение уровня физического, психологического, духовного и социального благополучия детей и подростков, а также адаптацию к окружающему миру. Формирование привычек, составляющих основу здорового образа жизни – сложная задача, требующая комплексного подхода и систематических усилий. Это приобретает особую значимость для подростков с особенностями развития, поскольку способствует их успешной интеграции в общество. Для достижения этой цели педагоги прилагают немало усилий, организуя занятия, передавая необходимые знания и навыки, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка.

Во второй части мы предлагаем описание экспериментального изучения представлений о здоровом образе жизни старших школьников с интеллектуальными нарушениями, описали организацию и проведение эксперимента на основе программы по формированию здорового образа

жизни у обучающихся 7 класса с нарушениями интеллекта – 10-ти человек в возрасте 14-15 лет.

Эмпирическое исследование осуществлялось в **три этапа**:

1. На констатирующем этапе определялись особенности представлений и исходный уровень знаний о здоровом образе жизни у старших школьников с умственной отсталостью.

2. Формирующий этап включал составление и реализацию программы по обогащению понимания необходимости здорового образа жизни у старших школьников с интеллектуальными нарушениями.

3. На контрольном этапе оценивалась динамика усвоения знаний и расширение представлений о необходимости здорового образа жизни у старших школьников с умственной отсталостью, осознанность применения ими правил ЗОЖ.

В процессе исследования применялись следующие методы:

1. индивидуальные беседы со старшими школьниками с интеллектуальными нарушениями для оценки уровня знаний о необходимости здорового образа жизни, особенностей представлений и сформированности о культуре здоровья;

2. анкетирование родителей с целью выявления их осведомленности о принципах здорового образа жизни и особенностях представлений о необходимости здорового образа жизни у обучающихся старшего школьного возраста с умственной отсталостью;

3. наблюдение за поведением обучающихся старшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями в повседневной жизни для оценки практического применения навыков здорового образа жизни.

I методика. Мы определили ключевые знания, способности и компетенции в области здорового образа жизни, культуры здоровья и профилактики заболеваний, которыми должен обладать подросток

II методика. Для изучения представлений о ЗОЖ у родителей, чьи дети учатся в старших классах, а также их отношения к этому, было организовано исследование с участием 10 семей.

III методика. Наблюдение за подростками по выявлению на практике, насколько они применяют знания ЗОЖ и навыки культуры здоровья в повседневной жизни.

Анализируя полученный результат в ходе беседы-опроса с обучающимися, мы выяснили, что только у 2-х из 10-ти чел. оказался высокий уровень сформированности понимания необходимости ЗОЖ – эти школьники имеют теоретические знания о ЗОЖ и ежедневно применяют их на практике. У 3 обследуемых выявлен средний уровень сформированности понимания необходимости ЗОЖ – школьники знают основные аспекты и программы построения ЗОЖ, но не всегда применяют на практике имеющиеся знания, не в состоянии самостоятельно распланировать свое день в соответствии со знаниями о здоровом образе жизни, не всегда имеют четко выраженную позицию по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

У 5 человек уровень сформированности знаний о ЗОЖ оказался низким – школьники имеют слабое представление о здоровом образе жизни, не понимают значимости данного вопроса. Соответственно, на практике знания, касающиеся здоровья, не применяются.

При проведении наблюдения за обучающимися для выявления уровня применения правил ЗОЖ в повседневной жизни, были получены аналогичные результаты: только у 2-х школьников определился высокий уровень применения и понимания правил ЗОЖ на практике в повседневной жизни; у 3-х обследуемых выявлен средний уровень применения и понимания правил ЗОЖ на практике в повседневной жизни; у 5 человек выявлен низкий уровень сформированности уровень применения и понимания правил ЗОЖ на практике в повседневной жизни.

В ходе анкетирования родителей стало возможным определить их уровень осведомленности в вопросах здорового образа жизни, некоторые аспекты организации быта и подходы к воспитанию детей.

На вопрос о необходимости формирования представлений о здоровом образе жизни положительно ответили 8 из десяти родителей. Двое родителей полагают, что эти представления формируются исключительно благодаря семейным традициям и примеру взрослых, а еще двое не смогли дать однозначный ответ.

Для выяснения, уделяют ли взрослые члены семьи внимание здоровью детей, избегая негативного поведения, был задан вопрос о наличии вредных привычек в семье. По результатам опроса, положительно ответили половина родителей из числа участников, при этом двое из них выделили лень как основную негативную черту у своих детей; остальные сообщили об отсутствии подобных проблем. На вопрос об организации досуга ребенка после учебного дня выяснилось, что дети в основном предпочитают игры. Часть детей посещает дополнительные занятия в кружках и спортивных секциях, занимается рисованием, прогулками, однако значительное количество проводит вечер перед экраном телевизора.

В ответ на вопрос о поддержании режима дня дома после школы и в выходные, трое родителей отметили, что стараются это делать постоянно, половина - в большинстве случаев, один – иногда, а один – никогда. Оказалось, что прогулки на свежем воздухе выбирают большинство родителей. При этом лишь двое из них описывают эти прогулки как активные: катание на санках, лыжах, посещение катка, семейные велопрогулки или походы. Остальные отмечают спокойные прогулки, беседы и общение с детьми. Занятия спортом и физической активностью упомянули лишь два респондента.

Вопрос «Сколько времени в день Вы позволяете ребенку смотреть телевизор?» выявил тенденции в отношении времени, проводимого перед

экранами и физической активности. Всего трое опрошенных родителей ограничивают просмотр телевизора для своих детей полчаса или меньше в день. Значительно больше - половина - допускают просмотр телепередач от одного до трех часов, а двое позволяют ребенку смотреть телевизор более трех часов. Похожая картина проявилась и при анализе времени, которое дети проводят за компьютерными играми. Трое родителей, у которых дома есть компьютер, разрешают детям играть около 10-15 минут, пять - до одного часа, а двое – два часа и более. Это говорит о том, что многие родители не уделяют должного внимания защите детей от потенциально вредного воздействия электромагнитного излучения, шума и других неблагоприятных факторов.

Что касается физической активности, то большинство родителей считают занятия спортом необходимыми для своих детей. Один из опрошенных ответил отрицательно, еще один – что занятия нужны лишь иногда, а еще один – что да, но с минимальной физической нагрузкой.

В анкете также были вопросы, направленные на оценку пищевых привычек в семьях. Большинство родителей, отвечая на вопрос о том, что они понимают под сбалансированным питанием, указывали на четырехкратное питание, включающее разнообразные продукты, богатые витаминами и минералами, легко усваиваемые и приготовленные щадящим способом. Однако, не все родители имеют четкое представление о принципах здорового питания. 30% ответили расплывчато: «соблюдение диеты по рекомендации врача», «правильное питание» (без уточнения, что это подразумевает), «продукты без консервантов», «все необходимое для роста» или «небольшие порции».

Также были затронуты вопросы, позволившие оценить вовлеченность родителей в медицинский уход за больным ребенком, а также их понимание принципов поддержания и укрепления детского здоровья. В ответ на вопрос о пользе закаливания, половина опрошенных родителей утверждали, что оно

необходимо, один – что полезно только в теплую погоду, двое – что оно не нужно, один выразили неуверенность, а один не смогли дать ответ.

Таким образом, результаты проведенного анкетирования родителей семиклассников с умственной отсталостью, посвященного формированию культуры здоровья и здорового образа жизни, показали, что не все родители осознают важность этого аспекта в развитии ребенка.

Обобщая результаты первого этапа исследования, можно констатировать, что многие 7-классники с интеллектуальными нарушениями затрудняются с пониманием необходимости ЗОЖ, понятиями «культура здоровья», «здоровый образ жизни» и «экология». Опросы родителей выявили, что многие из них не проявляют особого интереса к развитию понимания необходимости ЗОЖ у своих детей, не знают, как объяснять им принципы здорового образа жизни и прививать полезные привычки. В итоге, полученные данные свидетельствуют о недостаточном уровне сформированности понимания необходимости ЗОЖ и знаний о здоровом образе жизни у детей старшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями, что, в некоторой мере, связано с недостаточной информированностью их родителей.

На основании полученных результатов была составлена программа по формированию здорового образа жизни у обучающихся 7-го класса с нарушениями интеллекта. Целью данной программы было расширение представлений о здоровом образе жизни у детей старшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями, обогащение понимания необходимости здорового образа жизни.

Анализируя полученные в ходе **контрольной диагностики** результаты (опрос детей, наблюдение), мы выяснили, что благодаря реализации этой программы, уровень сформированности знаний о ЗОЖ у 5 детей определился как высокий, расширилось понимание необходимости здорового образа жизни

– эти школьники имеют элементарные теоретические знания, касающиеся ЗОЖ, и на практике их применяют. У 3-х обследуемых выявлен средний уровень сформированности ЗОЖ и понимание необходимости здорового образа жизни - дети знают основные аспекты и программы построения ЗОЖ, но не всегда применяют на практике имеющиеся знания, не в состоянии самостоятельно распланировать свой день в соответствии со знаниями о здоровом образе жизни, не всегда имеют четко выраженную позицию по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. У 1 человека остался низкий уровень сформированности знаний о ЗОЖ и необходимости вести здоровый образ жизни – подросток слабо знает вопросы, касающиеся здорового образа жизни, не понимает значимость данного вопроса.

На контрольном этапе исследования было проведено повторное *анкетирование родителей* с использованием методики И.М. Новиковой для оценки эффективности проделанной работы. Как и на начальном этапе, анкетирование оставалось анонимным. По результатам повторного опроса, пять родителей продемонстрировали высокий уровень усвоения основ здорового образа жизни, четыре – средний. У одного из родителей наблюдался низкий показатель, что, вероятно, связано с недостаточной серьезностью подхода к теме. Анализ данных анкетирования родителей позволяет заключить, что большинство из них хорошо осведомлены о принципах ЗОЖ и применяют их в повседневной жизни. Многие родители обладают знаниями и навыками, необходимыми для расширения понимания необходимости ЗОЖ у своих детей, и активно вовлекаются в этот процесс. Однако, одна семья пока не уделяет должного внимания формированию здорового образа жизни, и их позиция не изменилась. Сопоставив результаты анкетирования на формирующем и контрольном этапах эксперимента, можно утверждать, что родители воспитанников стали уделять больше внимания здоровью своих детей и внедрять в свою жизнь принципы здорового образа жизни.

В заключении мы подвели итоги выполненного исследования – все заявленные задачи решены, цель достигнута.

В результате проведённого исследования можно констатировать расширение понимания необходимости здорового образа жизни старшими школьниками с умственной отсталостью, их возрастающее стремление применять правила ЗОЖ и укреплять полезные привычки.

Проведенная работа подтвердила актуальность и востребованность систематических, целенаправленных мероприятий, направленных на поддержание здоровья старших школьников с умственной отсталостью и их поддержку в плане понимания необходимости здорового образа жизни, соблюдения правил культуры и экологии по отношению к природе, к окружающим и самим себе.