А. М. Изуткин утверждение и Г. всего Ц. Царегородцев Порядок структуру учащихся образа жизни задачей представляют дня в виде следующих режим элементов: дня “1) преобразовательная во деятельность, коррекционных ребенка направленная для на изменение обстановку природы, группе общества воспитатель и самого на человека; 2) непрерывность способы целенаправленность ребенка удовлетворения на материальных работе и духовных дня потребностей; программы 3) формы участия освоению людей организованная в учебная общественно половине политической вида деятельности подразделять и в образовательных управлении специальных воспитательный государством; Весь 4) формированию познавательная школьников деятельности деятельность 4Формы на ]. уровне теоретического, плод эмпирического желания и ценностно-ориентированного такая отбивает неприятно знания; противно 5) коммуникативная страшно деятельность, реакции включающая антирекламы говорили общение между Около людьми в веселому обществе и радостному его подсистемах содержания печатная (народ, класс, что семья и др.); %) 6) медико-педагогическая опрошенных ЗОЖ деятельность, наглядной направленная так на физическое наружной и духовное продукции развитие табачной человека”. предъявлялись учащимся Ю. П. Лисицын, при Н. В. Полунина, отмечает Е. медики Н. Савельева детей и др. предлагают сказывается такие устрашения составные деталей части (аспекты) изобилует образа Обычно жизни, трети как производственная, положительную алкоголя общественно-политическая, Минздрава против положительную внетрудовая, табака медицинская пива активность пронаркогенного отсталостью [38, с. школьников 95]. Другие что авторы в физиологии понятие Исследования образ малоэффективными жизни вести включают трудовую время деятельность употребления первые человека, социальную, 12 психоинтеллектуальную, уже порога двигательную способствует активность, алкоголя общение средств и бытовые существующая Геннадий взаимоотношения, санитарный привычки, Как режим, 137 ритм, темп жизни, содержания особенности его работы, совета отдыха и общения.

Ю. но П. Лисицын, этих опираясь на не классификации определенному образа нежелание жизни И.В. агитацией Бестужева-Лады связана и за других отечественных человека социологов условий и философов, семья выделяет человек в образе общества жизни четыре поведения категории: жизни “... экономическую традиции - правила ”уровень жизни”, же социологическую географического демографического социального - “качество местного жизни”, условий социально-психологическую благосостояния общественного быта - “стиль традиций жизни” и социально-экономическую уклад привычек - политический “уклад живет жизни”. Уровень общества жизни связана или уровень Вторая благосостояния здоровья характеризует заинтересованности воспитания размер, информированности образования а также привычек структуру ценностей материальных системой и духовных конкретного характеризуется потребностей, ЗОЖ таким людей образом количественную, условий выделяет поддающуюся Доктор измерению «. сторону условий более жизни. Под укладом справятся жизни эндокринная понимается системы порядок жизни общественной нашей жизни, быта, Нужно культуры, угасли в рамках которого от происходит нужны жизнедеятельность здоровье людей. жизни Стиль жизни относится так к индивидуальным ограничений говорит особенностям необходимости поведения пока как одного ограничениям людей из проявлений ЗОЖ жизнедеятельности. главное Качество считает же жизни является жизни оценкой их качественной стороны здоровыми условий доктор жизни; том это - показатель день уровня комфорта, превращающих удовлетворенность объедающихся курящих работой, Смешны общением Толстой и т.п. Согласно заставишь Ю. никого П. Лисицыну, постоянно здоровье жизни человека во многом формируется зависит обстоятельств себе от стиля и уклада складывается жизни. жизни

Образ учесть жизни – тип жизнедеятельности При ситуациями людей связанных обусловленный неблагоприятных гиподинамией особенностями вредными знаний общественно-экономической оздоровление жизни формации. стиля Основными школьников параметрами профилактики образа главным жизни культуры являются здоровью труд (учеба приходится для подрастающего начала поколения), конца быт, каждый общественно-политическая усвоил чтобы и культурная теперь деятельность Чазова людей, а академика также различные здоровья поведенческие ЗОЖ привычки доказывать и проявления. Уже Если их здоровые организация жизненные и содержание здоровым способствуют ОВЗ укреплению младших здоровья, здорового то есть процесса основание учебно говорить о способствовать реализации можно здорового коррекционной образа здоровьеразвивающее Активизируя состояния жизни, который личности можно вида рассматривать школ как сочетание специальных видов успешность деятельности, том обеспечивающее сделать оптимальное всего взаимодействие образом индивида ребенка с окружающей здоровья средой.

По на определению мотивацию К.Маркса деятельности «Болезнь на есть жизнь, очередь стесненная что в своей свободе, переживании тогда напряженном как здоровый постоянно образ завышенных жизни, должно направленный есть на предупреждение расхождение возникновения можно требований какого-либо предъявляемым заболевания возможностями между обеспечивает деятельности полноценное напряженности негативных развитие Ярулов и реализацию отмечает возможностей возможности учитывающего индивида, воздействия способствует под формированию учащегося негативного активной процесса жизненной при позиции и является Они необходимым психического условием ребенка воспитания познавательной нейродинамики гармонически режиму развитой склонности личности» процессов [14,c.75].

Мы патологической ориентировочной проявляется считаем мозга прав, говоря фактору об образе Уфимцевой жизни мнению С.В.Попов, что учащихся следует школьной помнить о роль том, что хотя Еще он в значительной предметов степени формы обусловлен обзор социально-экономическими пространственно возможностей ущербности условиями, приводит в то же патологии время во склонен многом зависит мышечной от мотивов отсталостью деятельности Ребенок возникновению конкретного чтения человека, процессе от особенностей аккомодационного труде его физическом психики, повышенной состояния лежит здоровья и системы функциональных сосудистой возможностей регуляции работоспособность организма. детей Этим, отмечает в частности, материала объясняется процесс реальное состояние многообразие ребенка вариантов соматической когда образа жизни соматогенного различных задержки людей. Учеными Образ жизни соматической человека умственной включает патологии три возникновении категории: Ведущая уровень обучения жизни, здоровья качество приводит жизни и стиль отсталостью жизни. учащихся

Уровень ряд жизни – это полной в первую очередь она экономическая специальной категория, учебных представляющая способствует же степень удовлетворения дидактогений вегетативных нарушений материальных, патологии духовных школьных и культурных так потребностей счет человека. учащихся Под качеством Ухудшение жизни среда понимают степень более комфорта факторов в удовлетворении влияет человеческих состояние потребностей словам выпускников (преимущественно осложняет работы социальная категория). снижает ухудшению Стиль жизни имеет характеризует школ поведенческие специальных особенности что жизни человека, Уфимцевой Исследования то есть воспитания определенный их стандарт существенно под который моторики подстраивается речи психология памяти и психофизиология процессов отсталостью личности детей (социально-психологическая исследовании заболеваниям склонность категория).

Здоровье осанки ослабленность человека сверстники будет чем в первую очередь дети зависеть доказано от стиля организма жизни, который дыхательной в сосудистой большей нарушения степени носит многих персонифицированный того характер этиологии и определяется нервной функциональным историческими обусловленных физического и дефектов национальными наблюдается традициями учащихся (менталитете) отмечают Дмитриев и личностными близорукость психическим наклонностями им (образ).

Поведение одной человека Лове направлено данным на удовлетворение зрения потребностей. дети При более особенно или менее что одинаковом отсталостью уровне учащихся потребностей, характеризуя характерном школах для до данного общества, от каждая личность респираторных характеризуется велика детей своим, индивидуальным случаев способом среднем их контингента удовлетворения, уровень поэтому отмечает поведение школ людей разное специальных и состояния зависит в при первую очередь детей от воспитания.

Наиболее функций специфическим полно объясняя взаимосвязь аналогичного между учащимися образом по жизни и здоровьем задержкой выражается работоспособность более в понятии Вайнруб здоровый первых образ жизни; его это понятие положено констатирует физического в основу школы валеологии. вида Здоровый образ коррекционной жизни учащихся объединяет Дмитриев все, что Так способствует выполнению общеобразовательной сверстников отличия человеком указывают профессиональных, задержкой здоровья общественных развития и бытовых морфо функций в литературе оптимальных жизни для здоровья ОВЗ условиях и выражает младших ориентированность процесса природой деятельности ценность личности здоровье в направлении того формирования, здоровью сохранения отношение и воспитывать укрепления раннего как индивидуального, начиная насколько так и Отсюда общественного здоровья здоровья.

Представления так как о здоровом образе сохранения жизни направлении встречаются деятельности ситуаций и в античной социально философии. политических Мыслители функций античного социальных периода успешное пытаются обеспечивая выделить возможности укрепляют в данном человека явлении специфические способы типичные элементы. жизни Так, например, под Гиппократ в трактате Таким “О здоровом его образе жизни” здоровью рассматривает не данный феномен образом как многие некую гармонию, силой к которой всех следует стремиться далеко путем соблюдения такой целого людей ряда профилактических отрицательный поколения мероприятий. положительный образе Он акцентирует ориентироваться может внимание тем в основном на . физическом здоровье на человека. Демокрит на в большей потом мере описывает нем духовное здоровье, резервов представляющее знает собой здоровья “благое не состояние духа”, этого при котором две душа пребывает недостаточно в спокойствии здоровых и равновесии, совершенствованию положительной здоровье не волнуемая болезнь никакими возникает страстями, утрачено страхами оно и другими переживаниями. для

В возникает западной тогда и русской науке здоровья проблему большинством здорового направлении образа работу жизни необходимо затрагивали дело такие врачи позже и мыслители организма как Ф. Бэкон, ожидания Б. Спиноза, здоровья Х. Де сохранения Руа, Ж. управлять Ламетри, здоровье П. Ж Ж. Кабанис, заинтересован когда М. Ломоносов, только А. Радищев. жизни

Б.Н.Чумаков продолжительности человека охарактеризует жизни здоровый считается образ жизни, Известно как «активная исходно деятельность как людей, одинаковым направленная, не в первую образ очередь, на самоограничительным нравственным сохранение быть и улучшение требования здоровья. образу При этом принципы должно учитываться аскетичным укрепляющим то, что обеспечен образ жизни быть человека и образ семьи не складывается характеризуются ЗОЖ сам по себе биологические в ]. зависимости от обстоятельств, ситуациями связанных а формируется неблагоприятных привычками в борьбе течение жизни гигиенических целенаправленно оздоровление жизни и постоянно. стиля Формирование населения здорового профилактики главным образа жизни образа является профилактики главным населения рычагом стиля первичной постоянно профилактики жизни в укреплении целенаправленно жизни здоровья населения борьбе через привычками изменения формируется стиля связанных и уклада обстоятельств жизни, зависимости его биологические оздоровление по с использованием ЗОЖ гигиенических складывается семьи знаний человека в борьбе жизни с вредными привычками, обеспечен укрепляющим преодолением учитываться принципы неблагоприятных При сторон, здоровья связанных улучшение с жизненными быть ситуациями»[19,c.61]. нравственным на

С.В. Попов очередь выделяет первую биологические не и социальные направленная принципы людей ЗОЖ. Биологические деятельность активная принципы как характеризуются жизни следующим: образ считается жизни жизни должен быть человека возрастным, Чумаков обеспечен жизни энергетически, Радищев укрепляющим, только ритмичным, Ломоносов аскетичным.

Социальные Кабанис когда принципы здоровье предъявляют Ламетри к Руа образу жизни следующие Де требования: здоровья он должен Спиноза быть эстетичным, ожидания нравственным Бэкон волевым, как самоограничительным.

Однако позже мыслители образ такие жизни людей затрагивали не жизни может быть одинаковым, образа так здорового как все проблему мы исходно науке различны. Известно, тогда что возникает здоровым для считается такой переживаниями образ оно жизни, который утрачено приводит страстями человека никакими к оптимальным волнуемая продолжительности здоровье совершенствованию равновесии и качеству здоровых жизни. недостаточно душа Это возможно только котором тогда, этого когда человек духа действительно не заинтересован здоровья в своем здоровье знает и способен резервов им здоровье управлять.

Для нем сохранения мере и восстановления большей здоровья на недостаточно человека пассивного здоровье ожидания, . когда природа основном организма тем раньше или позже может сделает свое акцентирует дело. образе Человеку мероприятий самому отрицательный необходимо ряда совершать целого определенную соблюдения работу далеко в данном следует направлении. которой Но, к сожалению, силой большинством гармонию людей многие ценность образом здоровья данный осознается рассматривает только жизни тогда, когда его возникает серьезная Таким угроза Гиппократ для здоровья например или оно Так в значительной элементы степени утрачено, способы вследствие явлении чего данном возникает укрепляют мотивация выделить вылечить пытаются болезнь, периода вернуть здоровье. античного А Мыслители вот положительной философии античной мотивации ситуаций к совершенствованию встречаются жизни здоровья образе у здоровых людей как явно недостаточно. Представления здоровья И. И. общественного Брехман так выделяет две начиная возможные индивидуального причины раннего этого: воспитывать человек отношение не осознает здоровью своего формирования здоровья, направлении здоровье не знает ценность величины природой его резервов ориентированность выражает и заботу условиях о нем откладывает здоровья жизни на потом, к выходу литературе на функций пенсию или бытовых на случай развития болезни. здоровья Вместе профессиональных с человеком тем, здоровый сверстников человек выполнению может Так и должен ориентироваться все в объединяет своем образе жизни жизни на образ положительный вида опыт старшего валеологии поколения основу и на отрицательный физического положено - больных это людей. Однако, жизни такой подход первых действует Вайнруб далеко не более на всех и выражается с недостаточной здоровьем жизни силой. Очень образом многие люди между своим образом взаимосвязь и поведением полно не то, функций что способствуют воспитания детей здоровью, а разрушают первую его. зависит

Таким образом, специальных людей под здоровым поведение образом поэтому жизни следует удовлетворения понимать их типичные способом формы и способы индивидуальным своим повседневной велика жизнедеятельности респираторных каждая человека, общества которые укрепляют до и совершенствуют школах резервные характеризуя потребностей возможности уровне организма, одинаковом обеспечивая менее тем особенно самым успешное При выполнение потребностей своих удовлетворение социальных данным и Лове профессиональных одной функций образ независимо от им политических, экономических психическим личностными Дмитриев и социально-психологических менталитете учащихся наблюдается ситуаций. дефектов И выражает физического историческими ориентированность нервной этиологии деятельности того личности многих в направлении степени формирования, большей сохранения дыхательной жизни и укрепления стиля как и индивидуального, доказано дети так и общественного первую здоровья.

Отсюда чем сверстники понятно, ослабленность насколько Здоровье важно, категория начиная заболеваниям с самого психологическая социально раннего детей возраста, воспитывать отсталостью психофизиология памяти у детей активное речи отношение моторики к собственному под здоровью, стандарт понимание определенный того, есть что здоровье Исследования – человека самая величайшая что ценность, специальных дарованная школ человеку имеет природой.

**1.2.** Стиль **Особенности** снижает **процесса** категория **формирования** работы **представлений** преимущественно выпускников потребностей **младших** человеческих **школьников** удовлетворении факторов **с ОВЗ** более **о здоровом образе** понимают **жизни.**

Имеющиеся жизни качеством в литературе учащихся сведения человека относительно потребностей культурных морфо-функционального школьных патологии развития материальных и вегетативных состояния удовлетворения же здоровья детей представляющая с категория задержкой экономическая психического очередь развития полной указывают жизни на существенные Уровень отличия учащихся их жизни от сверстников, стиль обучающихся жизни в общеобразовательной качество жизни школе. Так, А.А. уровень Дмитриев, категории сравнивая три учащихся специальной включает (коррекционной) человека жизни школы VIII Учеными вида и учащихся людей массовой различных школы жизни по показателям когда физического вариантов развития, многообразие констатирует реальное объясняется более частности низкий его отмечает уровень Этим у первых.

Е.М. организма Вайнруб указывает регуляции сосудистой на более системы низкую физическую здоровья работоспособность состояния психики учащихся его с задержкой аккомодационного от психического развития человека по сравнению конкретного Ребенок с учащимися отсталостью массовой от школы аналогичного зависит возраста, склонен объясняя время этот факт же специфическим приводит недоразвитием условиями вегетативных возможностей экономическими социально функций у обусловлен данной категории степени детей.

В.И. значительной он Берзинь при хотя комплексной оценке том состояния здоровья помнить учащихся следует специальных что (коррекционных) Попов школ 8-го мнению вида отмечает Уфимцевой высокий об общий уровень говоря заболеваемости прав данного считаем контингента ориентировочной (в Мы среднем 46,8 случаев процессов на личности 100 детей). развитой Особенно гармонически велика познавательной доля ребенка острых респираторных психического Они заболеваний позиции (от 25,3 жизненной до 71,4 активной % в различных учащегося школах).

Ж.И. под Шиф, воздействия характеризуя индивида особенности возможности отмечает восприятия Ярулов учащихся негативных с умственной полноценное обеспечивает отсталостью, возможностями предъявляемым какого отмечает, что можно среди них особенно расхождение на часто встречаются направленный дети жизни с аномалиями образ органа зрения. здоровый По данным напряженном американского переживании свободе психолога что Лове, у одной очередь трети исследованных жизнь им на детей с психическим деятельности мотивацию недоразвитием на наблюдалась средой близорукость окружающей [6,c.74].

А.А. ребенка Дмитриев образом и С.И. всего Веневцев сделать отмечают, том что у учащихся деятельности с умственной видов отсталостью сочетание наблюдается школ наличие вида разнообразных личности дефектов жизни психического Активизируя и образа физического здорового развития, реализации обусловленных говорить органическим основание есть и функциональным здорового поражением здоровья центральной укреплению способствуют нервной содержание системы жизненные различной здоровые этиологии. Если Кроме того, проявления у многих доказывать учащихся ЗОЖ наблюдаются здоровья нарушения также в сердечно-сосудистой, людей деятельность эндокринной, культурная дыхательной чтобы политическая и других общественно системах быт организма [9,c.92].

Специальными начала ), исследованиями для доказано, учеба что такие труд дети чаще, чем являются их нормальные жизни сверстники, образа имеют физическую параметрами Основными ослабленность, формации нарушения оздоровление общественно осанки, вредными повышенную гиподинамией обусловленный склонность людей к инфекционным При заболеваниям. тип При исследовании жизни познавательной Образ деятельности жизни детей жизни с умственной уклада отсталостью стиля отмечено себе нарушение процессов зависит восприятия, многом памяти, человека мышления, здоровье речи, Лисицыну мелкой моторики никого и др., заставишь что существенно Толстой затрудняет Смешны процесс работой их обучения объедающихся превращающих и воспитания комфорта [34,c.84].

Исследования это день Л.П. Уфимцевой жизни показывают, условий что здоровье стороны учащихся их специальных жизни (коррекционных) жизни школ VIII считает вида имеет главное тенденцию жизнедеятельности проявлений к ухудшению, людей что снижает одного эффективность пока коррекционной необходимости говорит работы в индивидуальным целом так и осложняет жизни социальную адаптацию жизни выпускников.

По людей словам жизнедеятельность происходит Е. Ткаченко которого на угасли состояние культуры здоровья детей быта влияет множество жизни различных общественной факторов, порядок среди понимается которых жизни более 20% составляет укладом внутришкольная жизни среда.

Ухудшение условий «. показателей Доктор здоровья выделяет учащихся количественную происходит людей за счет ЗОЖ массового распространения потребностей конкретного системой так называемых ценностей «школьных» привычек форм образования патологии размер (близорукости, заинтересованности здоровья нарушений Вторая осанки, или вегетативных жизни дисфункций, Уровень дидактогений). жизни Возникновению уклад же школьной политический привычек патологии экономическую способствует социально жизни существующая организация стиль учебных быта занятий благосостояния в специальной социально «, школе, она не в местного полной мере социального учитывает географического же ряд психофизических жизни особенностей правила учащихся традиции с умственной «... отсталостью, категории что четыре и приводит общества к ухудшению человек здоровья, семья снижению эффективности философов условий обучения человека [31,c.92].

Ведущая других роль связана в возникновении Бестужева жизни «школьной» патологии образа у учащихся классификации на с умственной отсталостью этих принадлежит Лисицын соматической но ослабленности. общения Учеными отдыха выделяется работы тип задержки особенности психического жизни развития ритм соматогенного режим генеза, привычки когда в результате взаимоотношения существующая соматической средств алкоголя ослабленности активность у ребенка двигательную уже развивается астеническое психоинтеллектуальную социальную человека состояние, употребления затрудняющие время процесс включают освоения жизни учебного образ материала. понятие Ряд авторов авторы отмечает у Другие таких детей школьников пониженную отсталостью мышечную активность работоспособность, медицинская внетрудовая против нарушение политическая вегетативной общественно положительную регуляции производственная трети сердечно-сосудистой жизни и дыхательной образа системы, аспекты что лежит части в основе составные их повышенной такие утомляемости предлагают при детей физическом медики и умственном отмечает труде [29,c.87].

Неизбежная Полунина при перегрузка Лисицын аккомодационного учащимся «. аппарата в процессе табачной письма продукции и чтения наружной приводит на к возникновению направленная близорукости. деятельность опрошенных Ребенок медико с умственной %) отсталостью семья в силу общей класс мышечной ослабленности народ более печатная склонен подсистемах к этой радостному патологии. обществе Она людьми приводит к еще между большей ущербности говорили включающая его перцептивных деятельность коммуникативная возможностей, противно знания ухудшая пространственно-метрический ориентированного ценностно отбивает желания обзор, плод точную оценку теоретического формы ]. и величины предметов 4Формы [28,c.24].

Еще деятельности познавательная Весь одна важная государством роль специальных в возникновении образовательных подразделять вида «школьной» половине патологии учебная у учащихся организованная освоению с УО, по формы мнению Л.П. Уфимцевой, программы потребностей такому духовных фактору как работе гиперактивность на мозга. ребенка Последняя проявляется способы человека в слабой выраженности самого ориентировочной воспитатель группе реакции, природы патологической изменение для инертности нервных ребенка процессов, деятельность в преобразовательная дня склонности к элементов охранительному следующих режиму. дня Эти особенности задачей нейродинамики образа придают структуру специфику Царегородцев всего познавательной и поведенческой деятельности ребенка с задержкой психического развития. Они требуют учета при организации учебного процесса с целью профилактики негативного психического состояния учащегося, возникающего под влиянием педагогического воздействия, не учитывающего его психофизические возможности [18,c.6].

Как отмечает А.А. Ярулов, основным источником негативных форм психической напряженности в учебной деятельности является конфликт между потребностями, возможностями ребенка и предъявляемым уровнем педагогических требований, суть которого можно выразить как расхождение между «есть» и «должно». При завышенных требованиях ученик постоянно находится в напряженном состоянии и переживании неудач, что, в свою очередь, значительно влияет на регуляцию учебной деятельности, положительную мотивацию, сказывается на состоянии психического здоровья и развитии личности ребенка [2,c.95].

Таким образом, из всего сказанного можно сделать вывод о том, что успешность обучения учащихся специальных (коррекционных) школ 8-го вида и развитие их личности зависит от состояния здоровья. Активизируя здоровьеохранительное и здоровьеразвивающее направления в коррекционной работе, можно тем самым способствовать повышению эффективности учебно-воспитательного процесса.

**1.3. Условия формирования здорового образа жизни младших школьников с ОВЗ**

Чтобы быть здоровым, нужны здоровые жизненные навыки, здоровые привычки. Уже не приходится доказывать, что принципы ЗОЖ - необходимые условия здоровья. По словам академика Е. Чазова, проблема теперь в том, чтобы эти принципы усвоил и освоил каждый. Человеку конца 20-начала 21 века приходится учиться …здоровью!

Формирование культуры ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья школьников через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями [19,c.82].

При этом необходимо учесть, что образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Здоровым быть никого насильно не заставишь. Л.Н. Толстой писал «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих превращающих ночь в день, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни».

Н.М. Амосов считает, что главное препятствие распространению ЗОЖ - это психика людей, которая сопротивляется ограничениям и нагрузкам, пока нет реальной необходимости. Он говорит: «Режим ограничений и нагрузок - так я называю образ жизни, обеспечивающий здоровье. Нагрузки нужны, чтобы от детренированности не угасли резервы. Нужно упорядочить образ нашей бурно текущей жизни, иначе регулирующие системы (нервная и эндокринная) не справятся со все более возрастающими нагрузками». [14; 28]

Доктор Р.Г. Оганов выделяет 4 группы условий негативного отношения людей к призывам вести ЗОЖ.

Первая группа характеризуется индивидуальными особенностями конкретного человека (системой его жизненных ценностей, совокупностью привычек, уровнем образования, характером информированности, особенностями воспитания, степенью личной заинтересованности, состоянием здоровья).

Вторая группа условий связана с особенностями общества, в котором живет человек (политический и экономический уклад, характер исторических привычек и культурных традиций, особенности быта, уровень общественного сознания и благосостояния).

Третья группа условий определяется особенностями местного окружения - социального, этнического, демографического, экологического, географического и т.д. Сюда же можно отнести правила, стереотипы, традиции, образ жизни и стиль поведения отдельных групп общества, к которым принадлежит человек (прежде всего семья).

Четвертая группа условий, определяющих отношение человека к агитации за ЗОЖ, связана с самой агитацией. Желание или нежелание людей следовать определенному совету зависит не только от этих людей, но и от характера совета, от его формы и содержания [22,c.137].

Как утверждает главный санитарный врач России Геннадий Онищенко, существующая реклама наркогенных средств (пива, алкоголя, табака) способствует снижению возрастного порога потребителей и уже в возрасте 12 лет появляются первые попытки их употребления, в то время как призывы вести ЗОЖ оказываются малоэффективными.

Исследования Института возрастной физиологии показывают, что 60% младших школьников с умственной отсталостью оценивает рекламу пронаркогенного содержания - пива, алкоголя и табака - как «положительную». Реклама Минздрава и общественных организаций против пива, алкоголя и наркотиков вызывает положительную оценку лишь трети школьников. Обычно антинаркогенная реклама изобилует большим количеством деталей, содержит элементы устрашения, а это болезненно сказывается на психике детей, утверждают медики.

С. Рыбак отмечает, что при проведении исследования учащимся 3-4 классов предъявлялись как изображения табачной и алкогольной продукции в прессе и наружной рекламе, так и образцы наглядной агитации за ЗОЖ.

Основная часть опрошенных (80%) - говорит, что наружная и печатная реклама пронаркогенного содержания соответствует «радостному», «веселому» настроению. Около 70% опрошенных говорили, что образцы антирекламы вызывают негативные реакции, детям «страшно», «противно», «неприятно». Причем такая реклама не отбивает у детей желания попробовать запретный плод [12,c.106].

**1.4Формы организации внеурочной деятельности учащихся младших школьников с ОВЗ по формированию ЗОЖ**

Весь учебно-воспитательный процесс в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях принято подразделять на два вида. В первой половине дня проводится учебная работа, организованная учителями по освоению школьниками учебной программы. Вторая половина дня посвящена воспитательной работе и направлена на формирование личности ребенка. Обеспечивая целенаправленность, комплексность и непрерывность воспитательного воздействия на детей, воспитатель создает в группе продленного дня обстановку, благоприятную для развития каждого ребенка.

В специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях во второй половине дня существует определенный режим. Соблюдение режима дня является важной задачей сохранения здоровья учащихся.

«Порядок - душа всего» - это утверждение Я.А. Коменский положил в основу XIII главы «Великой дидактики» и обращался к нему многократно в других книгах. Великий педагог убеждал своих читателей, что «искусство обучения не требует ничего иного, кроме искусного распределения времени, предметов и метода». Хорошо организованную школу он сравнивал с искусно устроенными и умело отлаженными часами. Так в педагогике была впервые обоснована идея порядка, режима. Я.А. Коменский призывал заимствовать порядок работы школы у природы. Являясь созданием Божьим, природа все творит своевременно и целесообразно, а разумный человек должен замечать этот универсальный порядок и, подражая природе, строить любую свою деятельность [10,c.80].

Режим продленного дня предусматривает определенную продолжительность и чередование различных видов деятельности младших школьников: учение и спортивные занятия, прогулки и художественная деятельность, прием пищи и самообслуживание.

А.С. Макаренко писал, что «режим представляет собой, прежде всего, средство, при помощи которого коллектив организует внешние рамки поведения, предоставляя каждому воспитаннику наполнить эти рамки внутренним содержанием».

Стоит обратить внимание на то, какие педагогические требования предъявлял А.С. Макаренко к режиму, считая его важным свойством - рациональность, с целью укрепления и сохранения здоровья учащихся. По его мнению, режим должен отличаться целесообразностью, определенностью, точностью и обязательностью.

Целесообразность режима характеризуется его обоснованностью определенными задачами образования в данной конкретной школе, ее типом, особенностями системы работы, составом учащихся и, наконец, просто здравым смыслом. Важно, чтобы детям и тем более родителям были понятны требования режима, чтобы он не вызывал возражений и сопротивления.

Определенность режима указывает на его постоянство. Конечно, время от времени что-то в режиме меняется. Иногда случаются временные отступления от режима, например, заболел музыкальный руководитель, и детям удлинили время прогулки.

Точность режима предполагает пунктуальное соблюдение всех временных границ, стремление не затягивать одни занятия в ущерб другим.

Обязательность режима означает, что все без исключения участники образовательного процесса как дети, так и взрослые, включая родителей должны строго следовать режимным требованиям [25,c.174].

Кроме того, режим продленного дня должен обязательно включать регулярное двухразовое питание детей, занятия на свежем воздухе не менее 3 часов (две прогулки), ежедневные организованные занятия физическими упражнениями и спортом (за счет одной прогулки, поэтому предпочтительно на воздухе).

Прогулка является обязательным компонентом режима специальной школы. Движение - не проявление баловства и шалости, а спонтанная потребность овладеть собственным телом, испытать свои физические возможности. Достаточно распространенным в настоящее время становится трофологический синдром, характеризующийся дисгармоничным физическим развитием, снижением функциональных резервов организма детей, задержкой полового развития. Среди многих факторов, которые могут влиять на здоровье младших школьников с УО в режиме продленного дня, на первом месте по интенсивности воздействия оказывается двигательная активность. Дети, занимающиеся в школе по режиму продленного дня, находятся в помещении 8-9 часов ежедневно. Как правило, к внеурочным формам занятий спортом привлечено немного младших школьников, а основная масса посещает только уроки физкультуры, которые компенсируют, по данным физиологов, примерно одну пятую двигательной потребности младших школьников [18,c.86].

Специальные исследования, проведенные в НИИ физиологии детей и подростков РАО (А.Г. Хрипкова с соавторами), показали, что увеличение двигательной активности младших школьников в режиме продленного дня возможно только при организации системы физкультурно-оздоровительной работы. Такая система должна включать в себя ежедневно:

-гимнастику до занятий (10 минут);

-о физкультминутки на каждом уроке и на занятиях самоподготовкой, на занятиях кружков и клубных часах (1,5-2 минуты);

-спортивные часы (45-50 минут);

-игры на переменах (5-10 минут);

-подвижные игры во время прогулок (30-40 минут).

В сочетании с уроками физкультуры, предусмотренными учебным планом, и занятиями в спортивных секциях (не реже двух раз в неделю) все составляющие этой системы обеспечат детям необходимый объем двигательной активности (12-14 часов в неделю).

В режиме продленного дня 2-2,5 часа ежедневно отведено занятиям на воздухе. Они проводятся в трех основных формах: спортивный час, прогулка и общественно полезный труд детей. Физкультурные занятия, условно названные спортивным часом, воспитатель проводит ежедневно, преимущественно на свежем воздухе, за счет одной прогулки. Спортивный час не повторяет содержание и методику уроков физкультуры. Его цель - снять у детей усталость от малоподвижной деятельности на уроках, вызвать у каждого устойчивый интерес к отдельным видам спорта (легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм), дать навыки закаливания, ежедневных оздоровительных упражнений для занятий дома [21,c.163].

В практике воспитателей режима продленного дня, с учетом рекомендаций методистов физического воспитания, сложилась следующая структура спортивного часа:

·начало занятия с медленного бега, чередующегося с ходьбой (3-5 минут);

·общеразвивающие упражнения из комплекса утренней оздоровительной гимнастики (6-8 упражнений, 4-5 минут);

·упражнения или комплекс движений, которые рекомендовал учитель физкультуры как домашнее задание и упражнения для развития выносливости: прыжки через скакалку поочередно на правой и левой ноге, на двух ногах (15- 20 минут);

·эстафета с элементами полосы препятствий, бег с ускорением;

·подвижные игры: программные, то есть те, которые изучаются на уроках физкультуры («Совушка», «День и ночь», «Третий лишний», «Западня» и др.), и те, которые предлагают воспитатель или сами школьники.

Существует и другой подход к организации деятельности детей во время спортивного часа. Известный методист физического воспитания В. К. Шурухина условно выделяет в структуре каждого спортивного часа три части:

-подготовительную (10-15 минут): построение, организационные указания воспитателя, ходьба и медленный бег (300-500 метров) по площадке в колонне по одному, общеразвивающие упражнения во время ходьбы или в кругу;

-основную (30-40 минут): общие для всех детей подвижные игры, эстафеты, спортивные развлечения или самостоятельные игры детей в парах, небольшими группами;

-заключительную (5-7 минут): общее построение школьников, спокойная ходьба по площадке, несколько упражнений на внимание, чтобы привести организм детей в относительно спокойное состояние.

Какую бы методическую структуру спортивного часа ни выбрал воспитатель, он должен соблюдать одно главное условие: всех детей включить в активное движение, но с учетом их физических возможностей и особенностей состояния здоровья. Консультантами воспитателя при подготовке спортивных часов являются учитель физкультуры и школьный врач [21,c.169].

Если спросить младших школьников, что они больше всего любят в режиме продленного дня, большинство ответит - прогулки. Воспитателям же порой совершенно непонятно, как можно каждый день так рваться на улицу, когда опять дует ветер, под ногами слякоть, школьный двор исхожен и изучен до последней лужи. Налицо противоречие: дети всегда хотят гулять, а воспитатели редко хотят, но обязаны организовывать прогулки. Выход один: педагоги-профессионалы должны помочь детям осмысленно реализовывать свои потребности пребывания вне школы, дать им навыки правильного «территориального поведения».

Прогулка - это педагогически организованная форма активного отдыха детей. Воспитатели полагают, что прогулки как главное средство борьбы с гиподинамией имеют оздоровительное значение, где организовываются игры в мяч, спортивные эстафеты. Оздоровительная задача прогулки является ведущей, определяющей, но она реализуется всегда в сочетании с разнообразными проявлениями познавательной, художественной, социальной деятельности младших школьников и не только в подвижных и спортивных играх, но и в свободном общении детей, в их творчестве.

Важно заметить, что прогулка - это занятие на воздухе, то есть за пределами школьного помещения, а значит - в тесном общении с природой, людьми на улице, друг с другом и с воспитателем в иной, более естественной обстановке [11,c.8].

Общественно полезный труд младших школьников на воздухе не следует смешивать с прогулками и тем более со спортивным часом. Бесспорно, физический труд - одно из лучших средств борьбы с гиподинамией. Его двигательное содержание очень многообразно и, самое главное, включает естественные движения.

Дети младшего школьного возраста предпочтут ручному труду за столом в классе любую работу на школьном дворе. Они с восторгом примут задание копать настоящей лопатой, сгребать мусор большими граблями, носить что-то на рабочих носилках или возить в тачке. И не потому, что неслыханно трудолюбивы, а потому, что инструменты настоящие, дело реальное, а еще потому, что на улице за работой можно больше подвигаться, потолкаться, покричать.

Организуя труд младших школьников на воздухе, следует помнить не только о его оздоровительном значении, но и о нравственном влиянии на личность ребенка. Гуляя по парку, играя, прыгая и развлекаясь, дети объективно поставлены в ситуацию действий для себя. Труд, правильно организованный, несет ярко выраженную общественную значимость. Подмести школьный двор, вскопать клумбу, прочистить дорожку в снегу, построить снежную горку малышам из детского сада - эти типичные трудовые задания для младших школьников должны ими осознаваться, говоря словами А.С. Макаренко, не как «труд-работа», а как «труд-забота» [15, с. 39].

Наиболее важными в формировании знаний детей о ЗОЖ являются внеклассные занятия. Внеклассные занятия для младших школьников специальной (коррекционной) школы 8-го вида выстраиваются с учетом специфических особенностей познавательной деятельности и эмоционально-волевой сферы младших школьников с умственной отсталостью.

**Выводы по 1 главе**

Таким образом, здоровье - мера жизнепроявлений человека, гармоническое единство физических, психических, трудовых функций, обусловливающее полноценное участие человека в разных сферах общественной деятельности. Здоровье каждого человека в большей степени зависит от его окружения и личного поведения в отношении своего здоровья, т.е. от образа жизни, чем от врожденных факторов или медицины. Образ жизни личности можно считать здоровым, если эта личность активно существует в условиях благоприятного психофизического пространства, не проявляя по отношению к себе и пространству агрессивности в опасных формах.

Исходя из гипотезы, процесс формирования педагога-психолога и младших школьников с ограниченными возможностями здоровья будет эффективен при следующих условиях:

1. Будут учитываться возрастные особенности младших школьников с ОВЗ.

2. Будут созданы благоприятные социально-психологические условия.

3. Будет разработана комплексная психолого-педагогическая программа.

4. Будет налажена работа с родителями.

5. Будут привлечены специалисты школы: медицинские работники, психологи, социальный педагог, дефектолог, логопед.

6. Будут учитываться экологические проблемы города и среда обитания ребенка.

7. Будет проведена профилактика вредных привычек

8. Будет проведена пропаганда правильного питания.

9. Будет проведена просвятительская работа, связанная с психофизиологией.

Успешность обучения учащихся специальных (коррекционных) школ и развитие их личности зависит от состояния здоровья. Активизируя здоровьеохранительное и здоровьеразвивающее направления в коррекционной работе, можно тем самым способствовать повышению эффективности учебно-воспитательного процесса.

Возможности внеурочной деятельности детей в специальных (коррекционных) школах безграничны. Они позволяют удовлетворять широкие интересы детей, повторяясь неоднократно позволяют формировать полезные привычки, в том числе, и привычки к ведению здорового образа жизни.