



УДК 376.42

**THE PROBLEM OF FORMING A HEALTH CULTURE OF CHILDREN
WITH MENTAL RETARDATION****ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ
ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ****Mazur E.N. / Мазур Е.Н.***ph. d.b.s., ass. prof. / к.б.н., доц.*

***Аннотация.** В работе рассматриваются теоретические основы проблемы формирования культуры здоровья у младших школьников с задержкой психического развития. Представления о культуре здоровья у младших школьников с задержкой психического развития характеризуются неполнотой, фрагментарностью и неустойчивостью. Указаны возможные причины выявленных нарушений.*

***Ключевые слова:** культура здоровья, здоровый образ жизни, задержка психического развития, младшие школьники.*

Человеческая беспечность в отношении к своему здоровью хорошо отражена в словах английского историка Томаса Фолера: «Здоровье не ценят пока не приходит болезнь». Для устранения неблагоприятной тенденции к ухудшению здоровья населения необходимо акцентировать внимание каждого человека в отдельности на стремлении сохранить и укрепить свое здоровье, поэтому важно обращаться к вопросу формирования представлений о здоровом образе жизни (далее – ЗОЖ) уже с юных лет. Здоровый образ жизни – «это традиционные и необходимые для определенных социально-экономической стадии виды и способы жизнедеятельности человека, которые способствуют повышению адаптивности его организма, полной реализации социальных ролей и достаточно активной жизни» [1].

Осознанный подход к сохранению своего здоровья и соблюдению правил ЗОЖ – это важный элемент общей культуры человека. Работа в данном направлении должна проводиться сразу же с поступлением ребёнка в общеобразовательное учреждение, потому как нарушения здоровья в раннем возрасте крайне трудно компенсировать в будущем. Знания и умения о здоровом образе жизни, полученные в детстве, откладываются в памяти и превращаются в привычки, которые формируют основу жизни.

Крайне важно изучить образ жизни школьников, которые в силу особенностей своего развития не в полной мере осознают всю ответственность за свое здоровье и очень зависимы от условий социализации. Исходя из этого с детьми с задержкой психического развития (далее – ЗПР) необходимо проводить целенаправленную работу по усвоению представлений о ЗОЖ, позволяющих поддерживать и укреплять их здоровье. Это зависит от того, что дети данной категории в сильной степени подвержены влиянию вредных привычек и кроме основного дефекта имеют другие сопутствующие заболевания.

В последние десятилетия вопросы формирования ЗОЖ у дошкольников, младших школьников и подростков стали предметом внимания многих ученых: А.М. Амосов, А.И. Антонов, И.И. Брехман, Г.А. Бутко, И.В. Журавлева,



В.М. Нилов, А.А. Покровский, С.М. Степанова, Г.И. Царегородцев, Г.Х. Шингаров и др.

При этом аспекты, связанные с содержанием деятельности по формированию представлений о ЗОЖ у младших школьников с задержкой психического развития, рассмотрены не в полной мере. Мы можем сослаться на исследования следующих авторов: А.Н. Гамаюновой, Н.Ю. Гомзяковой, Т.П. Марковой, И.М. Новиковой, Т.С. Овчинниковой, В.В. Сазоновой [2].

Под представлениями о здоровом образе жизни у детей мы понимаем уровень осведомленности как о негативно влияющих на состояние человека факторах: плохой экологии, вредных привычках и т. п., так и о положительно влияющих на организм факторах: правильном питании, закаливании, соблюдении режима дня, двигательной активности и т. д., а также о функциях организма и его строении; об особенностях психологического и физического здоровья.

Младший школьный возраст является одним из ответственных периодов жизни в личностном развитии. В связи с этим образовательная деятельность в школе должна развивать уровень здоровья ребенка и обеспечивать основу физической культуры, ЗОЖ в будущем. На этапе младшего школьного возраста должна быть обеспечена функциональная система ЗОЖ [2].

Наиболее благоприятный период для формирования представлений о здоровом образе жизни является младший школьный возраст, так как данный этап характеризуется усвоением информации об образе жизни, формируются основные правила поведения, ценностные ориентиры, моральные принципы, личностные убеждения и способность к самопознанию, соответственно образуется сознательный подход к ведению здорового образа жизни.

При нормативном психическом развитии в ходе познания окружающей действительности, накопления информации и опыта (сначала в семье, потом в рамках обучения в образовательной организации) у детей складываются представления о ЗОЖ: они осознают факторы, которые воздействуют на здоровье, могут делать некоторый самоанализ его состояния, понять причинно-следственные связи, усвоить способы заботы о здоровье, им доступно понимание значения здоровья и собственной роли в его укреплении [3].

Однако в образовательных организациях присутствует достаточно большое количество обучающихся детей с ограниченными возможностями здоровья, куда входит и группа детей с ЗПР. Категория обучающихся с задержкой психического развития представляет собой различную по составу группу детей с особыми образовательными потребностями. Недостатки их развития связаны как с резидуально-органической недостаточностью или функциональной незрелостью центральной нервной системы, так и с заболеваниями соматического характера.

У большинства младших школьников с ЗПР отмечается отставание в развитии отдельных психических функций (восприятия, памяти, мышления, внимание, эмоционально-волевая сферы) от условно возрастной нормы, а также быстрая утомляемость и низкая работоспособность. Помимо функциональной



незрелости ЦНС, у детей наблюдается общая соматическая слабость, заболевания отдельных органов и систем организма. Детям с ЗПР необходимо предоставить возможность обучаться в специально организованных условиях, так как они относятся к «группе риска» в зависимости от состояния соматического и психического здоровья [2].

Максимально легко и стойко представления о ЗОЖ формируются у детей именно младшего школьного возраста. В этом возрасте значимой становится потребность в знаниях и впечатлениях, из-за этого ребенок стремится к познанию нового, в окружающей действительности, хочет понять сущность объекта и явления, а это в свою очередь формирует у него представления о ЗОЖ. Однако у детей с задержкой психического развития ход формирования представлений о здоровом образе жизни имеет особенности.

Представления о ЗОЖ у детей с ЗПР отличаются фрагментарностью, неполнотой и неточностью, отличаются поверхностностью, отмечается отсутствие связанного комплекса знаний о здоровье и здоровом образе жизни. Формирование представлений о ЗОЖ у младших школьников с ЗПР будет способствовать их адаптации к условиям окружающего мира, поддержанию и укреплению здоровья, способствовать социализации и интеграции.

Если рассматривать детей с недостатками в интеллектуальном развитии, то в силу особенностей психофизического состояния они ограничены в самостоятельном приобретении знаний и умений валеологического характера. Однако важным отличием ЗПР например, от умственной отсталости является способность детей продуктивно использовать помощь взрослого. Так, при выполнении заданий ребенок с помощью взрослого может успешно с ними справиться, и это будет обозначать ближайшую зону его развития. Это, несомненно, накладывает определенные требования к уровню квалификации подготовки педагогических кадров для работы с такими детьми.

Исследования показывают, что такие дети не владеют понятиями о состоянии здоровья как о физиологическом состоянии человека, противоположном болезненному; не способны охарактеризовать особенности, свойственные здоровому человеку, у них отсутствует требуемый запас взглядов об условиях, приносящих вред и пользу для здоровья; не сформированы понятия о значимости для самочувствия физической активности, полноценного отдыха, сбалансированного питания, соблюдения санитарно-гигиенических норм, состояния окружающей среды, о поддержании самочувствия с помощью укрепляющих и профилактических мероприятий [2].

Также соблюдение правил здорового образа жизни требует от человека существенных волевых усилий, что весьма сложно для детей с нарушенным интеллектом, страдающими расстройствами эмоционально-волевой сферы.

Считается, что у младших школьников с ЗПР формирование основ ЗОЖ определяется наличием особенностей. Для них характерна несформированность комплекса представлений о здоровье и ЗОЖ (когнитивный компонент); нет интереса к занятиям оздоровительного характера и стремление к поддержанию ЗОЖ (мотивационный компонент); нет осознания значимости ведения ЗОЖ (оценочный компонент); нет адекватных поведенческих проявлений по



отношению к собственному здоровью (поведенческий компонент) [4].

Таким образом, младший школьный возраст благоприятен для формирования культуры здоровья. Дети с задержкой психического развития характеризуются отсутствием взаимосвязанного комплекса представлений о здоровье и здоровом образе жизни, наличием фрагментарных, неполных и неточных представлений о здоровом образе жизни, трудностями установления причинно-следственных связей. Дети не заинтересованы в получении как знаний, касающихся сохранения и укрепления своего здоровья, так и проявлении самостоятельности и инициативности применения этих знаний в практике ведения ЗОЖ. Всё это накладывает определенные требования к уровню квалификации подготовки педагогических кадров для работы с такими детьми.

Литература:

1. Торохова, Е.И. Валеология: словарь [Текст] / Е.И. Торохова. – М. : Флинта, 1999. – 248 с.
2. Новикова, И. М. Актуальные аспекты проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников с задержкой психического развития / И. М. Новикова, Н. Ю. Борякова // Вестник ВятГГУ. – 2012. – № 2-3. – С. 131–135.
3. Сапунова, В. М. К вопросу совершенствования механизмов формирования здорового образа жизни школьников / Л. И. Кулагина, В. М. Сапунова // КАНТ. – 2012. – № 1 (4). – С. 54–59.
4. Гамаюнова, А. Н. Организация педагогической работы по формированию основ ЗОЖ младших школьников с ЗПР / А. Н. Гамаюнова, Т. П. Маркова // Актуальные проблемы специального и инклюзивного образования. Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 68-73.

Abstract. *The article deals with the theoretical foundations of the problem of forming a health culture of primary schoolchildren with mental retardation. Ideas about the culture of health of children with mental retardation are characterized by incompleteness, fragmentation and instability. Possible causes of the identified disorder are indicated.*

Key words: *culture of health, healthy lifestyle, mental retardation, primary schoolchildren.*

Статья отправлена: 19.05.2022 г.

© Мазур Е.Н.