

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6655300>

УДК 376.37

Мазур Е.Н.

Мазур Елена Николаевна, кандидат биологических наук, доцент, Северный (Арктический) федеральный университет, Россия, 164524, г. Северодвинск, Торцева, 6. E-mail: e.mazur@narfu.ru.

Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с задержкой психического развития

Аннотация. Работа посвящена выявлению возможностей применения здоровьесберегающих технологий в работе с младшими школьниками с задержкой психического развития. Рассматриваются теоретические основы проблемы: особенности и средства формирования представлений о здоровье и ЗОЖ у младших школьников с задержкой психического развития. Экспериментальная часть работы посвящена изучению особенностей сформированности представлений о ЗОЖ у младших школьников с задержкой психического развития. Указаны применяемые для проведения диагностики методики, которые позволили наиболее детально изучить уровень и особенности сформированности представлений о ЗОЖ у детей. Выяснено, что представления характеризуются неполнотой, фрагментарностью и неустойчивостью. Указаны возможные причины выявленных нарушений. Коррекционно-развивающая работа была направлена на формирование представлений о здоровом образе жизни у младших школьников с задержкой психического развития.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, задержка психического развития, младшие школьники, здоровьесберегающие технологии, коррекционно-развивающая работа.

Mazur E. N.

Mazur Elena Nikolaevna, Ph.D. in Biological Sciences, Associate Professor, Northern (Arctic) Federal University, Russia, 164524, Severodvinsk, Torzeva, 6. E-mail: e.mazur@narfu.ru.

The use of health-saving technologies for the work with children with mental retardation

Abstract. The work is devoted to identifying the possibilities of using health-saving technologies in working with younger schoolchildren with mental retardation. The theoretical foundations of the problem are considered: features and means of forming ideas about health and healthy lifestyle in younger schoolchildren with mental retardation. The experimental part of the work is devoted to the study of the peculiarities of the formation of ideas about healthy lifestyle in younger schoolchildren with mental retardation. The methods used for the diagnosis are indicated, which allowed the most detailed study of the level and features of the formation of ideas about healthy lifestyle in children. It was found out that the representations are characterized by incompleteness, fragmentation and instability. The possible causes of the detected violations are indicated. Correctional and developmental work was aimed at forming ideas about a healthy lifestyle among younger schoolchildren with mental retardation.

Key words: health, healthy lifestyle, mental retardation, primary schoolchildren, health-saving technologies, correctional and developmental work.

Осознанный подход к сохранению своего здоровья и соблюдению правил ЗОЖ – это важный элемент общей культуры человека. Работа в данном направлении должна проводиться сразу же при поступлении ребёнка в общеобразовательное учреждение, потому как нарушения здоровья в раннем возрасте крайне трудно корректировать в будущем. Знания и умения о здоровом образе жизни, полученные в детстве, откладываются в памяти и превращаются в привычки, которые формируют основу жизни [2].

Одним из основных направлений в системе работы с родителями, педагогами и учащимися является психолого-педагогическое просвещение и информационное обеспечение, касающееся здорового образа жизни как залога полноценного физического и психического здоровья ребенка [1].

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 здоровье. Это зависит от того, что дети данной категории в сильной степени подвержены влиянию вредных привычек и, кроме основного дефекта, имеют другие сопутствующие заболевания.

Аспекты, связанные с содержанием деятельности по формированию представлений о ЗОЖ у младших школьников с задержкой психического развития (ЗПР), рассмотрены в исследованиях следующих авторов: А.Н. Гамаюнова, Н.Ю. Гомзякова, Т.П. Маркова, И.М. Новикова, Т.С. Овчинникова, В.В. Сазонова [4]. Вопрос формирования представлений о ЗОЖ у младших школьников с ЗПР определяется тем, что данный возрастной этап характеризуется потребностью в получении новых знаний и впечатлений и отрицательным

воздействием дефекта психики на развитие данного процесса [3].

Анализ литературы по проблеме исследования позволил выделить следующие понятия.

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья школьника на всех этапах его обучения и развития.

Под здоровым образом жизни мы будем понимать повседневные формы и способы жизнедеятельности человека, направленные на формирование, укрепление и сохранение резервных возможностей организма, для обеспечения эффективного выполнения социально-биологических функций.

Ввиду особенностей психического развития для детей с ЗПР характерна несформированность комплекса представлений о здоровье и ЗОЖ; нет интереса к занятиям оздоровительного характера и стремления к поддержанию ЗОЖ; нет осознания значимости ведения ЗОЖ; а также отсутствуют адекватные поведенческие проявления по отношению к собственному здоровью.

Для проведения диагностики мы подобрали методики, которые позволили нам наиболее детально изучить уровень и особенности сформированности представлений о ЗОЖ у детей:

1. Беседа «Ведешь ли ты здоровый образ жизни?» (В.Г. Кудрявцев);
2. Методика «Закончи предложение» (Е.А. Терпугов);
3. Анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (М.В. Гребнева).

Нами обнаружено, что у детей с ЗПР преобладает низкий уровень представлений. Дети не знали правил соблюдения ухода за телом и применения индивидуальных гигиенических средств, их режим

дня и режим питания не соответствовали требованиям ЗОЖ, они не обладали личностной ценностью здоровья и не понимали значимости проведения оздоровительных мероприятий в школе.

Анализ результатов беседы показал, что зависимость состояния здоровья от окружающей среды и наличия вредных привычек дети могли выявить только при помощи педагога. Они затруднялись назвать характерные для здорового человека качества. Участие в оздоровительных мероприятиях часто зависело от их настроения.

Анализ результатов методики «Закончи предложения» показал преобладание непостоянной мотивации к ЗОЖ у детей и неполное понимание важности ведения ЗОЖ. У детей были трудности с формулировкой окончания предложений: «Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...», «Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...». Часто школьники оставляли их незаконченными. На вопрос «Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?» дети чаще отвечали: заниматься спортом и есть полезную еду.

Нами были выделены следующие особенности представлений о ЗОЖ у детей с ЗПР:

- дети понимают здоровье как физическое состояние, противоположное болезненному;
- затрудняются в назывании качеств, характерных для здорового человека;
- не связывают здоровье с эмоциональным и психологическим комфортом;
- характерен недостаточный уровень знаний о вредных и полезных привычках и их влиянии на человека;
- представления о компонентах ЗОЖ у детей являются неполными;
- дети не проявляют интерес к мероприятиям оздоровительного характера.

Данные, полученные в ходе диагностики, говорили о необходимости осуществления работы, направленной на формирование и коррекцию представлений о

ЗОЖ у испытуемых. Нами была разработана система коррекционно-развивающих занятий с применением здоровьесберегающих технологий.

Мы организовали такую детскую деятельность, при которой ребенок получает или закрепляет информацию, полученную из повседневной жизни или на специальных занятиях, осуществляя игровые действия.

Способы и пути реализации экспериментальных условий были следующие:

1) актуализация интереса младших школьников к собственному здоровью и ведению здорового образа жизни. Данное условие обеспечивалось использованием методов и приемов, направленных на решение проблемы привлечения и удержания внимания детей на занятии. Например: смена видов деятельности, использование привлекательного наглядного материала, сюрпризных моментов, соревновательных моментов, применение творческого подхода к занятию – с помощью интерактивной доски, мультимедийного проектора, компьютера, планшета и др., избегания монотонности в речи;

2) правильная организация предметно-развивающей среды обеспечивалась отбором методического материала, который соответствовал определенным требованиям к оформлению (он должен быть хорошо виден, быть привлекательным, понятным, четким; подобран в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями детей; соответствовать задачам данного занятия; сопровождаться правильной и четкой инструкцией). Посадка детей за столом должны быть организованы таким образом, чтобы каждый участник мог распределять свое внимание как на педагога, так и на работу внутри команды без каких-либо помех;

3) поэтапное рассмотрение компонентов ЗОЖ было реализовано путем разработки системы занятий, каждое из которых посвящено одному из компонентов ЗОЖ. В результате рассмотрения каждого компонента в отдельности представления о

ЗОЖ у детей должны стать более целостными.

Коррекционная работа проводилась в три этапа: вводный, основной и заключи-

тельный. Логика формирующего воздействия представлена в таблице – 1.

Таблица 1.

Этап	Тематика занятий	Цель	Длительность	Дидактические игры
Вводный	Составляющие ЗОЖ/ Здоровое и правильное питание	1) создание слаженной работы внутри команд, требующей усилий всего коллектива 2) ознакомление детей с компонентами ЗОЖ 3) формирование представлений о первом компоненте ЗОЖ – правильном питании	1 занятие	Игра «Пчелы и змеи»; «Живая и мертвая пища»; «Собери меню»; «Собери витамины»; «Шифровщик»
Основной	Двигательная активность и закаливание	Формирование у детей представлений о пользе двигательной активности; о зимних и летних видах спорта; о физических качествах человека (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость); о пользе двигательной активности для человека - его органов и систем (мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и т.д.)	1 занятие	Игра «Спорт сезона»; «Найди физическую активность»; «Классификация»; «Найди пару»; «Ребус»; «Поделись со мной»
	Личная гигиена	Формирование у детей представлений о личной гигиене (гигиене тела - кожи, волос, зубов, ногтей, гигиене одежды и обуви, жилища); о правилах пользования индивидуальными средствами гигиены	1 занятие	Игра «Чистюли»; «Пантомима гигиены»; «Только мое»; «Все согласны»; «Четвертый лишний»
	Режим дня	Формирование у детей представлений о режиме дня и важности рационального распределения трудовой нагрузки и времени отдыха	1 занятие	Кроссворд (вопросами служат загадки); игра «Мой день»; «Собери правила выходного дня»; «Мой режим дня»; «QWERTY»; «Верю-не верю»
	Полезные и вредные привычки	Формирование у детей представлений о полезных и вредных привычках и их влияния на человека	1 занятие	Игра «Наши привычки»; «Светофор»; «Лото привычек»; «Найди пару»;
	Здоровье и болезнь	Формирование у детей представлений о здоровье как физическом, так и психическом, а также о болезни и ее причинах	1 занятие	Ребус; игра «Расшифруй пословицу»; «Какой он, здоровый человек?»; «Чужие руки»; «От чего я могу заболеть?»; «Классификация»
Заключительный	Безопасное поведение	Формирование у детей знаний о безопасном поведении в быту/дома, в школе, на улице (ПДД, водоемы и т.д.), обеспечивающее предупреждение травматизма, отравления, аварийных ситуаций; о телефонах служб спасения; об оказании первой медицинской помощи самому себе и другим	1 занятие	Игра «Источники безопасности»; «Если сделаю так»; «Первая помощь»; «Крестики-нолики»

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

- практические (игры и упражнения);
- наглядные (показ образцов, иллюстрации, демонстрации, видеоматериала);
- словесные (объяснение инструкции, описание, поощрение).

Все занятия проводились в групповой форме, где работа каждого ребенка вносила вклад в общую победу команды. В основном задания давались на всю команду, но были также игры, требующие участия двух человек.

Длительность каждого занятия составляла 40 минут. Все занятия имели схожую структуру:

1. Приветствие, настрой на работу.
2. Проведение игр и упражнений.
3. Динамическая пауза (физминутка).
4. Проведение игр и упражнений/просмотр видео.
5. Подведение итогов.

Кроме дидактических игр, в некоторые занятия был включен просмотр видеороликов по теме. Каждая игра сопровождалась озвучиванием игровой задачи, затем проговариванием игровых действий для достижения игровой задачи, далее следовало ее непосредственное проведение и дальнейшее обсуждение.

Разработанная система включала в себя 7 занятий, каждое из которых было посвящено одному из компонентов ЗОЖ. Предполагалось, что, после рассмотрения каждого компонента ЗОЖ в отдельности представление детей о данном явлении станет более целостным. Анализ рабочей программы учебного предмета «Окружающий мир» для обучающихся 4 класса (АООП ФГОС НОО с ОВЗ) показал, что дети уже знакомы с компонентами ЗОЖ, однако, по результатам диагностики можно было сделать вывод о том, что данный класс нуждался, во-первых, в повышении компетентности в вопросах сохранения и укрепления различных видов здоровья

(физического, психологического, социального) и, во-вторых, в формировании жизненной позиции, ориентированной на здоровый образ жизни. Исходя из этого, мы включили в занятия именно те игры, которые были направлены на закрепление и систематизацию необходимых знаний о компонентах ЗОЖ.

Для проверки эффективности экспериментальной работы был проведен контрольный эксперимент. Анализ результатов показал, что дети стали лучше дифференцировать индивидуальные предметы личной гигиены, повысилась осведомленность в вопросах чистки зубов, мытья рук и тела. Расширились знания детей об организации режима дня и питания. Ученики стали называть правильные условия для сохранения и укрепления здоровья, и понимать роль собственной активности в данном процессе. Стали более четко разграничивать вредные и полезные привычки, приводить их примеры. Смогли назвать последствия вредных привычек. Примеры ответов: «можно заболеть», «короткая жизнь», «остаться одному». Испытуемые могли назвать качества, характерные для здорового человека – сильный, ловкий, крепкий, веселый. К ответам детей на вопрос «от чего можно заболеть?», кроме холода/переохлаждения, добавились причины, связанные с перегревом на солнце, заражением вирусами от больных людей и др.

Также изменились и ответы детей на вопросы по методике «Закончи предложение». Понятие «здоровье» младшие школьники стали определять как отсутствие болезненного состояния или как нормальную работу организма. Предложение «Иногда я болею, потому что...» дети стали заканчивать факторами, связанными не только с внешней окружающей средой – холодом, плохим питанием, вирусами, но и с нарушением психоэмоционального состояния, например: переутомлением, эмоциональной перегрузкой. Однако многие дети по-прежнему затруднялись давать ответы на задание «когда я думаю о здоро-

вье, то представляю себе...», «когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...». На наш взгляд, это отражает особенности познавательного развития детей с ЗПР.

Для того чтобы выяснить, произошли ли статистически достоверные изменения исследуемого показателя в группе испытуемых в результате проведения с ними коррекционно-развивающих действий, мы выбрали Т-критерий – Вилкоксона. Этот критерий применяется для оценки различий

экспериментальных данных, полученных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Таким образом, мы выяснили, что полученное эмпирическое значение ($T = 3,5$) находится в зоне значимости, тем самым, доказав гипотезу об эффективности использования здоровьесберегающих технологий в формировании представлений о ЗОЖ у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ансимова Н.П. Содержание деятельности педагога-психолога: методические рекомендации / Н.П. Ансимова, О.В. Большакова, И.В. Кузнецова [и др.]. Ярославль: Центр «Ресурс», 2015. 226с.
2. Боровская Л.А. Формирование у младших школьников основ здорового образа жизни как требование федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2013. №2. С. 97-102.
3. 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. 2019. С. 68-73.
4. 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. С. 131-135.

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Ansimova N.P. Soderzhanie dejatel'nosti pedagoga-psihologa: metodicheskie rekomendacii / N.P. Ansimova, O.V. Bol'shakova, I.V. Kuznecova [i dr.]. Jaroslavl': Centr «Resurs», 2015. 226 s.
2. Borovskaja L.A. Formirovanie u mladshih shkol'nikov osnov zdorovogo obraza zhizni kak trebovanie federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standarta nachal'nogo obshhego obrazovanija // Vestnik PGGPU. Serija № 1. Psihologicheskie i pedagogicheskie nauki. 2013. №2. S. 97-102.
3. Gamajunova A.N. Organizacija pedagogicheskoj raboty po formirovaniju osnov ZOZh mladshih shkol'nikov s ZPR / A.N. Gamajunova, T.P. Markova // Aktual'nye problemy special'nogo i inkljuzivnogo obrazovanija. 2019. S. 68-73.
4. Novikova I.M. Aktual'nye aspekty problemy formirovanija predstavlenij o zdorovom obraze zhizni u doshkol'nikov s zaderzhkoj psihicheskogo razvitija / I.M. Novikova, N.Ju. Borjakova // Vestnik VjatGGU. 2012. № 2. S. 131-135.

Поступила в редакцию 12.05.2022.

Принята к публикации 17.05.2022.

Для цитирования:

Мазур Е.Н. Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с задержкой психического развития // Гуманитарный научный вестник. 2022. №5. С. 207-212. URL: <http://naukavestnik.ru/doc/2022/05/Mazur.pdf>