НИКИТИНА Ж.В.

**КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ**

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, - это состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье тесно связано с повседневной жизнедеятельностью и личной безопасностью. На первый план выступает не только задача физического развития детей, сохранения и укрепления их здоровья, но воспитание у них потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

 Так называемые уроки здоровья включены в разделы «Ознакомление с окружающим», «Социально – бытовая ориентация». Занятия бывают разных видов: беседа, минутки здоровья, деловые игры, спортивные упражнения, общение с природой, практическая деятельность, упражнения, опыты.

 Здоровье человека складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. Эти компоненты представляют собой основные темы, которые изучаются на занятиях с детьми с нарушением интеллекта:

1. Движение
2. Режим дня
3. Чистота тела, жилища и продуктов питания
4. Выбор одежды
5. Рациональное питание
6. Отказ от вредных привычек
7. Положительные эмоции
8. Закаливание и оздоровление
9. Элементарные знания о строении и потребностях своего организма
10. Знания первой медицинской помощи
11. Соблюдение правил личной безопасности

Тема «Движение – жизнь». Основные правила движения, с которыми знакомят детей:

1. Утренняя зарядка обязательна, она должна быть энергичной.
2. Физкультминутка поможет отдохнуть голове, пальцам, спине.
3. Между занятиями необходима физическая активность.
4. На физкультурных занятиях будьте активны, запоминайте упражнения.
5. Участвуйте в разных спортивных соревнованиях, занимайтесь в секциях, катайтесь на коньках и лыжах, ходите в походы, двигайтесь на прогулке.

 Тема «Секреты Успеваек».

 Секрет первый: взялся за дело – не отвлекайся. Выполняя задание – по сторонам не смотри, решил сделать подарок – делай, а уж потом играй.

 Секрет второй: делай быстро и хорошо. Можно застелить постель без единой морщинки за 20 секунд, если потренироваться. Есть интересные дела: игры, рисование, прогулка. А есть и не очень: в шкафу прибрать, одежду постирать, полы помыть. Но ведь и неинтересные дела тоже нужно выполнять.

 Секрет третий: верный помощник «Успеваек» - режим дня. Режим дня помогает хорошо учиться и укрепляет здоровье. Режим дня чередует учебу с отдыхом, тихие игры с подвижными, прогулки с просмотром телепередач.

 Тема «В гостях у доктора Чистюлькина»

Правила гигиены: 1) один раз в неделю надо мыть тело мочалкой и теплой водой с мылом; 2) открытые части тела – лицо, уши, шея – быстрее загрязняются, их желательно мыть два раза в день – утром и вечером; 3) чаще всего надо мыть самые рабочие инструменты – руки, на них больше всего микробов, руки нужно мыть после игры, после туалета, прогулки и обязательно перед едой; 4) нельзя давать микробам поселяться под ногтями, ногти надо стричь регулярно по мере их отрастания.

В чистоте нуждается и дом, в котором ты живешь. Прежде всего чисто там, где мало пыли. Пришел с улицы – смени обувь, сними верхнюю одежду. Но пыль все равно попадет в комнату, значит нужно чаще проводить влажную уборку. Не забудь полить комнатные цветы – они освежают и украшают дом.

Для детей с интеллектуальными нарушениями все правила лучше подтверждать практически.

Почему нельзя ходить в доме в уличных ботинках?

Вместе с обувью мы приносим в помещение грязь, которая превращается в пыль и поднимается в воздух. Этой пылью нам приходится дышать, и она оседает в наших легких. Проводим опыт: в начале дня намочить промокательную бумагу и положить в то место, где чаще всего ходят дети. Результат проверить в конце дня вместе с детьми: бумага будет пыльной.

Тема «Наш Дом моделей»

Изучая эту тему, воспитанники знакомятся с основными правилами выбора одежды, понимают зависимость выбора одежды от времени года и ситуации (одежда для дома, школы, праздника и т.п.).

Тема «Веселые поварята»

На этих занятиях дети знакомятся с правилами рационального, т.е. правильного и здорового питания. Тема включает в себя также правила поведения за столом: 1) сиди за столом прямо, не облокачивайся на него; 2) ешь с закрытым ртом, не чавкай; 3) следи, чтобы остатки еды, крошки хлеба не падали на стол, на пол; 4) перед едой вымой руки, после еды прополощи рот.

Очень действенной оказывается инсценировка ситуации, когда дети, принимая пищу, нарушают правила поведения: дуют на суп так сильно, что брызги летят во все стороны, выплевывают косточки друг в друга, пачкают лицо и вытирают его рукавом и т.п. Воспитанники наглядно видят, как это неприятно выглядит со стороны и понимают, что такое поведение может принести вред окружающим.

Тема «Вредные привычки»

На этих занятиях речь идет о том, какой вред организму могут принести так называемые «вредные привычки»: курение, алкоголизм, наркомания и токсикомания.

 Почему люди курят? Одни начинают потому, что хотят попробовать, другие – чтобы создать определенный образ. К курению привыкают быстро, а вот бросить курить бывает трудно, а порой и невозможно. Курение вредно сказывается на работе сердца, мозга, легких и других органов. Особенно вреден табак для растущего организма. Ребенок, который начинает курить, хуже растет, быстро устает при любой работе, часто болеет. Особенно опасно для детского организма употребление алкоголя. При первом употреблении возникает острое алкогольное отравление, часто со смертельным исходом. К смерти или серьезным нарушениям здоровья ведет вдыхание токсичных и наркотических веществ. Большинство преступлений совершают подростки в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

 Такие приемы, как самостоятельное чтение специальной литературы на тему «Вредные привычки», рассматривание иллюстраций, просмотр учебных фильмов, являются более эффективными, чем просто регулярные беседы с педагогом.

 Тема «Хорошее настроение»

 Положительные эмоции – одна из важных составляющих хорошего самочувствия человека. Нужно стараться никогда не унывать, помогать друг другу, говорить окружающим добрые и ласковые слова, приносить радость. Помните – если вы будете по-доброму относиться к окружающим вас людям, они вас будут любить вдвойне.

Здесь помогают «этюды для души», например, «Сотвори солнце в себе», а также простые упражнения на дыхание: встать на цыпочки, поднять руки вверх и сделать глубокий вдох, потом, опуская руки через стороны, одновременно с выдохом произнести «ха-ха-ха» и улыбнуться!

Хорошее настроение ребенка гарантировано после душевного и ласкового общения с педагогом, помочь вернуть ребенку радость помогают такие психологические игры – разговоры, как «Хочешь я расскажу тебе, каким ты был маленьким…», «Я знаю, что ты любишь…» и т.п.

 Тема «Станем Неболейками»

Организм человека находится в постоянной и тесной связи с внешней средой. При помощи специальных мероприятий можно повысить устойчивость организма к вредным воздействиям внешней среды, даже к таким, как возбудители инфекционных заболеваний. Это достигается закаливающими процедурами: ласковое солнце, свежий воздух, закаливание водой.

К природным факторам оздоровления относятся также растения, их целебные свойства и продукты питания. В летнее время можно провести мероприятие на тему «Зеленые рецепты». Цель мероприятия – расширение и закрепление знаний о лекарственных растениях, показ практических способов профилактики и лечения некоторых заболеваний.

Работа по гигиеническому воспитанию, формированию у детей с нарушением интеллекта потребности в ЗОЖ проходит легче и дает лучшие результаты, когда дети начинают все правила, требования и пожелания взрослых выполнять осознанно. Сознательное отношение к своему организму, его потребностям, возможностям формируется у детей при изучении темы «Человек». Дети знакомятся с органами, их строением, функциями, значением. Узнав, как сложно и в то же время надежно устроено человеческое тело, начинают более бережно относиться к себе, окружающим, понимают, почему в той или иной ситуации нужно поступать так, а не иначе.

 Расширяя знания об окружающем мире, учась ценить и беречь свое здоровье, воспитанники знакомятся с факторами, которые способствуют здоровью и благополучию, а также с опасными и чрезвычайными ситуациями, которые таят угрозу жизни и здоровью. Задача педагога научить распознавать опасности, предвидеть их последствия, избегать опасностей и грамотно действовать, если избежать опасные ситуации невозможно, а главное – самим не создавать опасных ситуаций.

 Наиболее часто встречающиеся опасные ситуации, в которых можно оказаться в повседневной жизни: 1) дорожное движение, безопасность участников дорожного движения; 2) пожарная безопасность; 3) безопасное поведение в бытовых ситуациях; 4) погодные условия и безопасность человека; 5) безопасность на водоемах; 6) опасные ситуации социального характера.

Правила дорожного движения изучались вместе с веселыми человечками – героями любимых сказок. После теоретического материала детям предлагались практические задания, например, нарисовать пять предупреждающих, указательных, запрещающих знаков для пешеходов и водителей; придумать рассказ про то, как пешеход перебегал через улицу перед близко идущим автомобилем; нарисовать улицу, на которой находится детский дом.

 В качестве компонента здоровья выступают также знания первой медицинской помощи. Из личного опыта дети знают, что в жизни при определенных обстоятельствах с человеком происходят несчастные случаи, которые могут привести к различным травмам. Произойти это может неожиданно и в любом месте: в помещении, на прогулке, во время игры. На практических занятиях и в повседневной жизни воспитанники учатся оказывать первую медицинскую помощь при ушибах, ссадинах, порезах, носовых кровотечениях, солнечном ударе.

 Например, после просмотра мультфильма «Вини-Пух и все, все, все…» педагог предлагает обсудить ситуацию, правильно ли ведет себя сова, загорая в жаркий солнечный день. Дети говорят о том, какие условия нужно соблюдать, чтобы предотвратить солнечный удар, узнают признаки солнечного удара и учатся оказывать первую помощь.

 Умение оказать самопомощь и помощь пострадавшему является одним из элементов личной безопасности и здорового образа жизни, т.к. обеспечивает определенную гарантию сохранения здоровья ребенка и здоровья окружающих.

 Главный вывод, который должны сделать дети, изучая материал данного курса, это то, что здоровье просто необходимо человеку для того, чтобы жить, многое узнать и что – то сделать.

ЛИТЕРАТУРА

1. В.В. Волина, К.В. Маклаков. Естествознание. Кн. 1: Человек. Земля и Вселенная. – Екатеринбург: Издательство АРД ЛТД, 1998.
2. О.В. Казакова, Н.А. Сбоева. Поурочные разработки по курсу «Окружающий мир», 2 класс. – М.: «ВАКО», 2004.
3. А.Т. Смирнов. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для учащихся 5 классов общеобразовательных школ. – М.: Просвещение, 2004.
4. А.Т. Смирнов, М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, С.В. Петров, Т.С. Вихорева. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учреждений, 6 класс. – М.: «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2002.