

спираючись на особливості матеріалу, орієнтуватися на обмеженій площині (аркуша паперу, поверхні столу) а також у навколишньому просторі.

**Висновки.** Таким чином, в роботі розкрито педагогічні аспекти використання засобів ручної праці в процесі розвитку пізнавальної активності дітей з інтелектуальними порушеннями, які передбачають позитивний вплив на активізацію інтересу до навколишнього світу, розвиток довільності поведінки, її регуляції та саморегуляції, розвиток рефлексії, усвідомлення емоцій, їх прояву в себе і оточуючих, забезпечення стану емоційного комфорту, внутрішнього благополуччя, почуття певної захищеності. В процесі використання засобів ручної праці у дитини з інтелектуальними порушеннями розвивається здатність дитини до вольової поведінки, самостійність, впевненість у своїх силах.

**Перспектива дослідження.** Перспективу подальшого дослідження вбачаємо в удосконаленні сучасних підходів до засобів ручної праці в процесі розвитку пізнавальної активності дітей означеної нозології.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бондар В. І., Рейда К. В. Особливості формування трудової компетенції розумово відсталих учнів : навч. посіб. К. : «МП Леся», 2010. 168 с.
2. Миронова С. П. Підготовка вчителів до корекційної роботи в системі освіти дітей з вадами інтелекту : монографія. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2007. 304 с.
3. Рейда К. В. Методика дослідження дидактичних основ підготовки учнів спеціальних шкіл до самостійної праці. *Дефектологія*. 2002. № 2. С. 32–36.

**Каленіченко Валентина Іванівна**

Вихователь комунального закладу  
«Прилуцька спеціальна школа»

### **ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУ В ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС**

*У статті наголошено на важливості організації формування в дітей з порушеннями інтелектуального розвитку здорового способу життя. Здійснено аналіз робіт науковців із зазначеної наукової проблеми. Звернуто увагу на режимні моменти другої половини дня функціонування спеціального закладу середньої освіти. Виділено найбільш ефективні форми організації здорового способу життя: фізкультхвилинки, спортивно-туристичні години, ігри на перервах, прогулянки, суспільно-корисна праця, спортивні секції.*

*Ключові слова: спеціальний заклад середньої освіти, діти з порушеннями інтелектуального розвитку, здоровий спосіб життя.*

**Kalenichenko Valentina Ivanovna**

Educator of a communal institution

«Prylutska spetsialna shkola»

## **ORGANIZATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES**

*The article emphasizes the importance of organizing the formation of a healthy lifestyle in children with intellectual disabilities. The analysis of works of scientists on the specified scientific problem is carried out. Attention is paid to the regime moments of the second half of the day of functioning of the special institution of secondary education. The most effective forms of organization of a healthy way of life are allocated: physical training minutes, sports and tourist hours, games on breaks, walks, socially useful work, sports sections.*

*Keywords: special institution of secondary education, children with intellectual disabilities, healthy lifestyle.*

**Постановка проблеми.** Сучасну дитину оточують умови, в яких вона нерідко перебуває у стресових станах, інформаційному та емоційному перенапруженні, під впливом екологічно несприятливих факторів. Виховання здорового способу в учнів із порушеннями інтелектуального розвитку – одне із завдань школи поряд із розумовим і культурним розвитком. Тільки прищеплений з дитинства здоровий спосіб життя сприяє формуванню здорової особи.

Навчальні заклади мають вплив на стан здоров'я школярів. Формування фізичного і психологічного здоров'я учнів має відбуватися як на програмно-нормативному, так і на позаурочному рівні. Тому впровадження здоров'язберігаючих технологій у наш час є актуальною проблемою сучасної спеціальної освіти.

**Актуальність.** Проблему зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя дітей з порушеннями інтелекту знайшла відображення в багаточисленних дослідженнях низки вчених. Обґрунтування зв'язку психічного та фізичного здоров'я людини досліджувалося в роботах І. Бериташвілі, В. Бехтерева, С. Боткіна, Л. Лур'є, А. Рахнера. Проблема психологічного здоров'я підлітків вивчалася в працях Л. Абрамян, А. Запорожця, А. Леоньєва, Т. Репіної. Принцип взаємозв'язку психічного та фізіологічного розвитку відображений в дослідженнях Л. Виготського, А. Леонтьєва, С. Рубінштейна. Важливість проблеми формування уявлень у школярів про здоровий спосіб життя описано в працях А. Венгера, В. Давидова, А. Мудрика, І. Подласого, В. Слостеніна та інших.

**Мета статті** полягає у висвітленні організації здорового способу життя учнів із порушеннями інтелекту в спеціальному закладі середньої освіти в позаурочний час.

**Виклад основного матеріалу.** Навчально-виховний процес в спеціальних освітніх установах прийнято поділяти на два види. У першій половині дня проводиться навчальна робота, організована вчителями по засвоєнню школярами навчальної програми. Друга половина дня присвячена виховній роботі й спрямована на формування особистості дитини. Забезпечуючи цілеспрямованість, комплексність і безперервність виховного впливу на дітей із порушеннями інтелекту, вихователь створює в групі продовженого дня обстановку, сприятливу для розвитку кожної дитини [4; 5].

У спеціальних закладах середньої освіти в другій половині дня існує певний режим. Дотримання режиму дня є важливим завданням збереження здоров'я учнів.

Режим продовженого дня передбачає певну тривалість і чергування різних видів діяльності школярів: навчання і спортивні заняття, прогулянки і художня діяльність, прийом їжі та самообслуговування.

Визначеність режиму вказує на його сталість. Звичайно, час від часу щось у режимі змінюється. Іноді трапляються тимчасові відступи від режиму, наприклад, захворів музичний керівник, і дітям подовжили час прогулянки.

Точність режиму передбачає пунктуальне дотримання всіх часових меж, прагнення не затягувати одні заняття на шкоду іншим.

Обов'язковість режиму означає, що всі без винятку учасники освітнього процесу як діти, так і дорослі, включаючи батьків повинні строго слідувати режимним вимогам.

Крім того, режим продовженого дня повинен обов'язково включати регулярне дворазове харчування дітей, заняття на свіжому повітрі не менше 3 годин (дві прогулянки), щоденні організовані заняття фізичними вправами і спортом (за рахунок однієї прогулянки, тому переважно на повітрі).

Прогулянка є обов'язковим компонентом режиму спеціальної школи. Рух – це не прояв пустощів, а спонтанна потреба опанувати власним тілом, випробувати свої фізичні можливості. Досить поширеним в наш час стає трофологічний синдром, який характеризується дисгармонійним фізичним розвитком, зниженням функціональних резервів організму дітей, затримкою

статевого розвитку. Серед багатьох чинників, які можуть впливати на здоров'я школярів зазначеної категорії в режимі продовженого дня, на першому місці за інтенсивністю впливу виявляється рухова активність.

Діти, які навчаються в спеціальній школі, часто знаходяться в приміщенні 8-9 годин щодня. Як правило, до позаурочних форм занять спортом залучається незначна кількість дітей, а основна маса відвідує тільки уроки фізкультури, які компенсують, за даними фізіологів, приблизно одну п'яту рухової потреби школярів [1].

На нашу думку, збільшення рухової активності школярів із порушеннями інтелекту в режимі продовженого дня можливо тільки при організації системи фізкультурно-оздоровчої роботи. Така система повинна включати в себе щодня:

- гімнастику до занять (10 хвилин);
- фізкультхвилинки на кожному уроці і на заняттях самопідготовки, на заняттях гуртків, факультативів тощо (1,5-2 хвилини);
- спортивно-туристичні години (45-50 хвилин);
- ігри на перервах (5-10 хвилин);
- рухливі ігри під час прогулянок (30-40 хвилин).

У поєднанні з уроками фізкультури, передбаченими навчальним планом, і заняттями в спортивних секціях (не рідше двох разів на тиждень) всі складові цієї системи забезпечать дітям необхідний обсяг рухової активності (12-14 годин на тиждень).

У режимі продовженого дня 2-2,5 години щодня відведено занять на повітрі. Вони проводяться в трьох основних формах: спортивна година, прогулянка і суспільно-корисна праця дітей. Фізкультурні заняття, умовно названі спортивним часом, вихователь проводить щодня, переважно на свіжому повітрі, за рахунок однієї прогулянки. Спортивні години не повинні повторювати зміст і методику уроків фізкультури. Їхня мета – зняти у дітей втому від малорухомої діяльності на уроках, викликати у кожного стійкий інтерес до окремих видів спорту (легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор), дати навички загартовування, щоденних оздоровчих вправ для занять вдома [2].

Важливу роль в позаурочній діяльності дітей відіграє – прогулянка. Це – педагогічно організована форма активного відпочинку дітей. Прогулянки є головним засобом боротьби з гіподинамією, мають оздоровче значення, де

організуються ігри в м'яч, спортивні естафети. Оздоровче завдання прогулянки є провідним і визначальним, але вона повинна реалізовуватися завжди в поєднанні з різноманітними проявами пізнавальної, художньої, соціальної діяльності школярів із порушеннями інтелекту й не тільки в рухливих і спортивних іграх, а й у вільному спілкуванні дітей, у їх творчості.

Необхідно зауважити, що прогулянка – це заняття на повітрі, тобто за межами шкільного приміщення, а значить, в тісному спілкуванні з природою, людьми на вулиці, один з одним і з вихователем в інший, більш природній обстановці [3].

Одну з провідних ролей у формуванні здорового способу життя, на нашу думку, відіграє суспільно-корисна праця школярів на повітрі. Це – прекрасний засіб боротьби з гіподинамією. Його руховий зміст дуже різноманітний і найголовніше, включає природні рухи.

**Висновки.** Отже, для формування здорового способу життя в школярів із порушеннями інтелектуального розвитку в позаурочний час необхідно використовувати різні форми цієї роботи. Найбільш популярними в умовах спеціального закладу середньої освіти є фізкультхвилинки, спортивно-туристичні години, ігри на перервах, прогулянки, суспільно-корисна праця, спортивні секції тощо.

**Перспектива дослідження.** Подальшою перспективою нашого дослідження є розроблення методичних рекомендації щодо організації здорового способу життя учнів з порушеннями інтелекту в позаурочний час.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Дмитриев А. А., Веневцев С. И. Проблемы укрепления здоровья и психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ. Красноярск: РИО КГПУ, 1999. 44 с.
2. Задорожная А. И. Формирование здорового образа жизни младших школьников с умственной отсталостью. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://infourok.ru/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-mladshih-shkolnikov-s-umstvennoy-otstalostyu-2466010.html>
3. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. Москва: Просвещение, 2000. 128 с.
4. Миронова С. П. Олігофренопедагогіка. Компактний навчальний курс : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський держаний університет, 2008. 204 с.
5. Синьов В. М. Визначення методологічних принципів досліджень в галузі корекційної педагогіки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та психологія.* 2008. Вип.11. С. 3–8.