

Елбасымыз – 2002 жылы «Денсаулық жылы» деп жариялады. Адамға ең керегі деннің саулығы, деннің саулығы – қоғамның саулығы.

Білім ағарту тәрбие жұмыстары оқу орындарында мынадай бағытта жүргізілуі тиіс. Оқу үрдісінде жастарға тәрбие беру кезінде оқылатын пәндердің мазмұнына байланысты берілуі тиіс. Мұндай жұмыстар балалар үйіндегі оқушылар арасында, ішкі істер органдарында тіркеуде тұратын жас жеткіншектер арасында жүргізілуі тиіс. Жоғарыда аталған зиянды заттарды барлық азамат мойындап отыр. Олай болса ешбір соғыссыз, атом бомбасынсыз рухани апаттан жеңілу қаупі төмендігін адамзат түсініп, бір жеңінен қол шығаратын кездің келгендігін қазіргі «ғаламдану мәселелері» көрсетіп отыр. Бұның бәрі бүкіл тіршілік атаулығы қауіпті.

Адам сезіміне әсер етпей, санасымен қабылдамай, сенімді бекітпей дұрыс мінез-құлық, салауатты дағды қалыптастыруға болмайды Педагогика баланың жеке тұлға болып қалыпташуы іс-әрекет үстінде ғана болатындығын дәлелдейді. Сондықтан да бұл білім мен билік белгілі бір іс-әрекет арқылы ұйымдастырылуы керек.

#### ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1 Молодёжь и наркотики: пути профилактики: метод. рекомендации. – Архангельск: Изд-во ПГУ, 2002. – 89 с.

2 Комков А.Г. Социально-педагогические основы формирования здорового образа жизни детей школьного возраста: автореф. ... дис. д-ра наук. – СПб., 2000. – 54 с.

3 Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы здорового образа жизни в преддверье XXI века. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. – 217 с.

### ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ НА УРОКАХ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЕ-ИНТЕРНАТЕ

*Утешева О.А., Минтагирова Е.В.,*

*Лисаковская коррекционная школа-интернат, Казахстан*

*Annotation.* The presentation provides information about the psychophysical characteristics of students' development with mental disabilities in boarding school. We highlight factors that affect on the mental and physical health of students and how to correct their condition in the classroom exercise therapy. Lessons include therapeutic games, exercises for developing coordination, orientation in space, prevention of colds, enuresis, colds, the development of large and small hand movements, strengthening the muscles of the body, the maximum broach of micro muscles etc.

Человек – высшее творение природы, но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен быть здоровым. На данное время в мире общественные проблемы, связанные со здоровьем людей, являются глобальными.

В Казахстане в силу влияния негативных социально-экономических, экологических, генетических факторов возрастает число детей, рождающихся с отклонениями в развитии, с риском возникновения таких отклонений. Все чаще процесс протекания беременности у матерей сопровождается различными осложнениями, так как влияние неблагоприятных факторов способно спровоцировать возникновение симптомов умственной отсталости как у новорожденных детей, так и недоразвитие мозговых структур у плода в период беременности матери.

В Казахстане, по данным министерства здравоохранения, около 129000 детей до 18 лет с ограниченными возможностями. В Декларации ООН о правах инвалидов говорится о том, что «инвалиды имеют неотъемлемое право на уважение их человеческого достоинства, независимо от происхождения, характера и серьезности увечий. Имеют гражданские и политические права. Право на экономическое и социальное обеспечение, медицинское психическое и функциональное лечение, на восстановление здоровья и положение в обществе, на образование, профессионально-ремесленную подготовку и восстановление трудоспособности; на помощь, консультацию, на услуги по трудоустройству и другие виды обслуживания, кото-

рые позволяют им максимально проявить свои способности и возможности и ускорить процесс социальной интеграции» /1/. За последние годы активно происходят изменения в системе образования, предъявляющие высокие требования к состоянию здоровья, работоспособности детей с умственной отсталостью. Тем не менее, данная категория детей по-прежнему составляет одну из проблемных групп по состоянию здоровья. Здоровье детей с нарушением интеллекта вызывает тревогу. Умственная отсталость ребенка (олигофрения в различной степени) может способствовать «выпадению» этого человека в дальнейшем из всей системы социальных отношений, порождает тяжелую ситуацию в семье данного ребенка.

В коррекционной школе-интернате города Лисаковска обучаются дети с ментальными нарушениями и отклонениями в физическом развитии. Членами психолого-медико-педагогической службы (ПМПСл) школы-интерната проводится антропометрия (измерение роста, стоя, определения массы тела), динамометрия (оценка скоростно-силовых показателей) детей с лёгкой интеллектуальной недостаточностью. Результаты обследования выявляют следующие негативные параметры:

- наличие различных соматических заболеваний,
- частое отставание в физическом развитии (низкий рост, дефицит массы тела),
- низкий уровень физической подготовленности,
- сниженная самооценка, повышенный уровень тревожности,
- частые случаи вегетативных расстройств,
- неустойчивая психоэмоциональная сфера ребёнка.

Поэтому особое значение должно придаваться не только развитию интеллектуальных навыков умственно отсталого ребенка, но и развитию психоэмоциональной сферы личности и их физического здоровья. Именно степень развития психоэмоциональной сферы и физического здоровья определяет в ребенке его готовность вступать в контакт с людьми, приобретать новый жизненный опыт, навыки самоконтроля в поведении и общении. Эмоциональная сфера умственно отсталого ребенка определяет уровень его «человечности» способность чувствовать и воспринимать другого человека, его переживания, адекватно реагировать на происходящее. Такие дети с трудом усваивают программный материал. Они расторможены, гиперактивны или малоподвижны, не умеют контролировать свои эмоции и чувства. У них слабо развита мелкая и крупная моторика рук, недоразвита речь, нарушена координация движения и ориентировка в пространстве. Большое количество детей поступают в школу с нарушением осанки, сколиозом, плоскостопием, частыми простудными заболеваниями и т.д.

Лечебная физкультура (ЛФК) – является наиболее эффективным средством коррекции психофизического развития учащегося в условиях коррекционной школы-интерната.

Систематические занятия лечебной физкультуры являются не только средством физического воспитания, но и ещё мощным фактором коррекции и компенсации двигательных нарушений. Эффективность занятий заключается в улучшении общего самочувствия детей, повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшении эмоционального состояния, снижении уровня тревожности, выравнивании самооценки, повышении социальной адаптации, формировании мотивации к здоровому образу жизни. Любое занятие начинается с организационного момента. Как правило, занятие проводится в кругу («по солнышку»), поскольку круг обладает определенной энергетической силой. Все упражнения выполняются осознанно и в медленном темпе. Комплексы упражнений на максимальную протяжку микромышц тела основываются на принципах естественного движения и позволяют подготовить организм ребёнка к более сложным физическим упражнениям. Естественное движение – это мощное физическое действие при минимальной работе мышц. Принцип естественного движения восстанавливает работу центральной нервной системы (ЦНС), а ЦНС восстанавливает управление внутренними органами /2/. На занятиях по лечебной физкультуре используются силовые упражнения, упражнения с крупными и мелкими предметами, дыхательная гимнастика с элементами массажа и самомассажа, упражнения, направленные на развитие мелкой и крупной моторики рук, ориентировку в своём теле и в пространстве, координацию движений, профилактику плоскостопия, сколиоза, энуреза и т.д.

Упражнения подобраны в соответствии с возрастными особенностями и психофизическими качествами учащихся и учитывают развитие мыслительной деятельности (памяти, мышления, внимания), тактильных, слуховых, зрительных анализаторов.

Неотъемлемой частью каждого занятия является суставный массаж:

- подтягивание в плечевом поясе в сочетании с наклонами сидя,
- максимальная протяжка микромышц тела,
- имитация мытья рук, трение ладоней, скрутка и вращение кистей в запястном суставе, скрутка кистей, сплетённых в замок,
- поднимание и опускание плеч,
- растяжка позвоночника,
- наклоны и повороты головы,
- наклоны туловища вправо, вперёд, влево, назад,
- вращение туловища в тазобедренном суставе,
- вращение стоп,
- вращение в коленном и голеностопном суставах,
- глубокие пружинистые выпады.

Методически верно организованная двигательная активность помогает организму ребёнка справиться со многими заболеваниями и сформировать естественные навыки движения и дыхания благодаря выполнению упражнений, доведенных до автоматизма. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, препятствует разрастанию аденоидных вегетаций, предохраняет от переохлаждения, сухости инфицирования слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения. Упражнения на восстановление носового дыхания являются профилактическими при заболевании верхних дыхательных путей. При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и дыхания. Для профилактики бронхолёгочных заболеваний необходимо укреплять мышцы грудной клетки, пояса верхних конечностей, мышц живота, развивать ритмичное дыхание с углубленным и спокойным выдохом. Игровые упражнения используются с произношением звука и ритмическими движениями рук и ног /4/. Формирование правильной осанки занимает первостепенное место у школьников с нарушением интеллекта. Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек. Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребёнка. В процессе проведения занятий необходимо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе (грудь вперёд, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработке правильной осанки помогают упражнения на координацию движений, равновесия. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями. Учащимся интересны упражнения с предметами: ходьба по гимнастической скамье с предметом на голове (мешочек с песком, книга и др.), игры «Стойкий оловянный солдатик», «Ласточка», «Маленький гимнаст» и т.д. Ребёнку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка непосредственно на его теле. Учитель должен давать позитивные формулировки («Иди прямо», «Выше подбородок» и т.д.). Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребёнка. На занятиях лечебной физкультуры подбираются упражнения для укрепления связочно-мышечного аппарата голени и стопы, восстановления навыков правильной ходьбы (стопы должны стоять параллельно!) Необходимо знать, что при выраженном плоскостопии следует исключить упражнения и игры,

связанные с прыжками и спрыгиваниями с высоты. Среди учащихся коррекционной школы встречаются дети, страдающие ожирением разной степени. Это очень серьезная проблема! При этом заболевании в организме происходят изменения, сходные с процессом старения. Такой ребёнок значительно чаще подвержен заболеванию сахарным диабетом, артериальной гипертонией, желчекаменной болезнью. Для профилактики ожирения необходимо проводить упражнения на повышение интенсивности обменных процессов, увеличение энергетических затрат организма. Рекомендуется выполнять дыхательную гимнастику, задержку дыхания, чередовать бег с ходьбой.

Различные заболевания у детей в разном возрасте имеют общее негативное воздействие на организм ребёнка – отставание в психомоторном развитии и общее ослабление организма. Для растущего организма очень важно своевременное психомоторное развитие, так оно влияет на формирование психических и моторных функций, нормализацию мышечного тонуса, укрепление опорно-двигательного аппарата. На занятиях лечебной физкультуры должны использоваться упражнения и игры, направленные на воспитание полезных навыков ходьбы, бега, лазания, ползания и т.д. Целенаправленные активные движения в этих играх способствуют нормализации физиологических процессов, происходящих в нервной системе, а значит, двигательному, психическому и речевому развитию ребёнка. Для речевого развития полезно развивать и укреплять мышцы пальцев рук. На занятиях используются упражнения и игры с мелкими и крупными предметами (массажные мячи разных размеров, су-Джоки, кистевые эспандеры, деревянные палочки, гимнастические полки, мозаика, кубики Рубика и т.д.). Очень важную роль играет массаж и самомассаж частей тела. В содержание оздоровительного занятия необходимо включать элементы точечного массажа и самомассажа, которые являются эффективным средством психофизической тренировки. Воздействуя на активные точки, эти движения способствуют расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. В основном это массаж активных точек рук, на подошве пальцев ног, некоторых точек на голове, лице и ушах.

Самомассаж лица выполняется легким растиранием подушечками всех пальцев, кроме большого, от области щек к ушным раковинам и углу нижней челюсти. Затем подушечками пальцев растереть круговыми движениями области подбородка и рта, разглаживающими движениями массировать нос от крыльев носа к переносице, вращательными движениями массировать область вокруг глаз, особенно наружные края глазниц. В последнюю очередь производится массаж области лба – от середины к вискам поглаживающими движениями и вращательными движениями – в области передней поверхности шеи: от подбородка вниз и в стороны. Самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук методом разминания. Начинается массаж от области мочки уха к верхушке по наружному краю на вдохе, на выдохе – вернуться обратно к мочке уха. Разминать вращательными движениями полость ушной раковины в направлении снизу вверх, на вдохе. В конце массажа тщательно размять область треугольной ямки и хрящи ушной раковины от верхушки вниз, на выдохе. Ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела. Очень часто при заболеваниях соответствующая пораженному органу зона уха более чувствительна, а порой и болезненна. Рекомендуется массировать эти зоны особенно тщательно для улучшения общего состояния, это будет способствовать уменьшению неприятных, болезненных ощущений. Процедура гарантирует заряд бодрости, заметное улучшение общего состояния и работоспособности. Другими «дублирующими» системами организма являются ступни ног и кисти рук, на поверхности которых, так же как и на поверхности ушных раковин, нашли свое отражение практически все части тела и внутренние органы. Очень важно проводить занятия в хорошо проветренном помещении, босиком. Доказано, что хождение босиком и непроизвольное потирание ладоней оказывают эффективное рефлекторное воздействие на весь организм /3/.

Самомассаж стоп лучше всего производить разноименной рукой (то есть левую ногу массировать правой рукой, правую ногу – левой рукой), а одноименной рукой придерживать

массируемую стопу ноги. Начинать массаж с растирания подошвы стопы ладонью или торцевой частью кулака. Затем перейти к разминанию пальцев, начиная с большого и заканчивая мизинцем. Разминать пальцы со всех сторон, уделяя особое внимание суставам. После этого перейти к разминанию поверхности стопы, начиная с ее внутреннего края (зона позвоночника) и переходя на область пятки (массаж этой зоны особенно важен для людей, страдающих радикулитом), далее разминать среднюю часть стопы от пальцев к пятке. Самомассаж кистей рук можно выполнять практически в любом месте: дома, в транспорте, во время перерыва на работе и т. д. Начинать массаж с растирания – представьте, что вы намыливаете руки. Затем приступить к активной разработке суставов: резко сжать пальцы в кулак и медленно разжать кисть, медленно сжать кулак и быстро, с силой, разжать кисть, раскрыв пальцы в разные стороны. После этого каждый палец разминается 2–3 раза со всех сторон от кончика к основанию. Разминать пальцы поочередно на правой и левой руках. Далее размять ладонь, начиная с внутреннего края (зона позвоночника) к основанию ладони, внешнему краю, по средней линии от пальцев к запястью. Затем тщательно размять запястье. Этим массажем можно завершать любой комплекс упражнений. Он универсален и безвреден. Дыхание при самомассаже должно быть ровным и спокойным, тихим и комфортным, темп должен составлять примерно 6–12 дыхательных движений (вдохов – выдохов) в минуту. Тип дыхания – нижний или совместно нижний и средний. Завершающим моментом занятий по лечебной физкультуре являются релаксационные упражнения. Во время упражнений на расслабление дети лежат на полу закрытыми глазами. Под медитативную музыку учитель спокойным голосом проговаривает: «Представьте, как солнышко своими лучами прогревает макушку. Лучики нежно прогревают плечи, грудь, скользят по животу, коленям, стопам. Солнечные лучики прогревают вас внутри, вы превращаетесь в солнечных человечков. Вы светитесь любовью, теплом, радостью».

Медитативная музыка способна восстановить психическое состояние ребёнка и обрести душевную гармонию. Красивая, успокаивающая музыка на фоне звуков природы замечательно подходит для отдыха, снятия напряжения, стресса.

ЛФК играет существенную роль в формировании коррекции имеющихся дефектов в развитии ребёнка, стабилизирует функциональные системы организма, повышает адаптивность организма к неблагоприятным условиям жизни.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Декларация ООН «О правах инвалидов», 1975.
- 2 Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – М.: «Владос», 2004.
- 3 Конвенция о правах ребёнка от 20 ноября 1989 г.
- 4 Коррекционная педагогика. – 2009. – № 4(34).

### ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СЕМЬИ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И КУЛЬТУРНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА

*Шалгимбекова А.Б.,*

*Костанайский государственный педагогический институт, Казахстан*

*Annotation. The article deals with different forms of the interaction of the family, educational and cultural organizations at the upbringing of child's personality.*

Семья и школа – два основных и равноправных субъекта социализации личности в период детства и отрочества. Говоря о взаимоотношениях школы и семьи, прежде всего, важно отметить, что они должны основываться на принципах взаимосвязи, взаимопреemptственности и взаимодополнения в воспитательной деятельности. Не разграничение функций, не снижение ответственности семьи, а углубление воспитательного процесса за счет включения в него педагогического коллектива – единственно правильный путь повышения качества образова-