

Олександр Колишкін

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
orcid.org/0000-0002-1129-3254

Алла Колишкіна

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
orcid.org/0000-0001-9598-1830

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У РОБОТІ З ДІТЬМИ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

У статті розкрито напрями реалізації оздоровчих технологій для дітей із розумовою відсталістю в умовах спеціального освітнього закладу. Визначено чинники, які негативно впливають на стан здоров'я дітей означеної нозології. Обґрунтовано сучасні підходи до використання оздоровчих технологій в галузі спеціальної освіти, які визначено як цілісний комплекс взаємопов'язаних організаційних, педагогічних дій та психолого-педагогічного супроводу, об'єднаних спільною метою – сприяти всебічному розвитку особистості дітей із розумовою відсталістю. Констатується, що оздоровчі технології уявляють собою єдиний ціннісний та інструментальний простір життя дитини в школі, вдома та в соціумі.

Ключові слова: діти із розумовою відсталістю, оздоровчі технології, здоров'я, здоровий спосіб життя, спеціальний освітній заклад.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства першочерговим завданням системи освіти є пошук шляхів збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління, формування відповідального ставлення до свого здоров'я як до найвищої особистісної і суспільної цінності. Гуманізація процесу навчання у наш час означає, в першу чергу, посилення уваги до формування особистості, розвитку кожної дитини, у тому числі з порушеннями психофізичного розвитку.

Останнім часом відзначається тенденція зростання кількості розумово відсталих дітей внаслідок негативного впливу різних економічних, соціально-екологічних, культурно-психологічних та інших факторів. Порушення інтелекту у дитини, у переважній більшості випадків, поєднується з аномальним розвитком рухової сфери, становлення якої невід'ємне від пізнання світу, оволодіння мовленням, трудовими навичками. Саме тому формування культури здоров'я в учнів спеціальних шкіл є головною умовою та чинником збереження і зміцнення їхнього здоров'я, яке дозволяє розумово відсталим учням підтримувати певний рівень здоров'я навіть у складних екологічних, соціально-економічних умовах, забезпечує високий рівень працездатності, добре самопочуття, соціальну адаптацію.

Аналіз актуальних досліджень. Проблеми формування здорового способу життя у дітей з порушеннями психофізичного розвитку висвітлені у дослідженнях Л. Дробот, І. Єременко, М. Козленко, О. Колишкіна, Є. Черник та ін. [2; 3]. Окремі аспекти формування культури здоров'я у розумово відсталих учнів розкрито у дослідженнях О. Белкіна, Л. Ісаєнко, В. Мачихіна, Р. Бабенкової, О. Дмитрієва, С. Венєвцева, які наголошують на необхідності формування у них свідомого ставлення до власних сил, впевненості в них, готовності до сміливих і рішучих дій, прагнення виконувати фізичні навантаження, необхідні для свого повноцінного функціонування, а також потреби систематично займатися фізичними вправами і вести здоровий спосіб життя, враховуючи рекомендації валеології [1; 2; 4].

Забезпечення належного рівня фізкультурно-оздоровчої діяльності у спеціальних

освітніх закладах є необхідною складовою громадянського виховання, спрямованого на адекватну інтеграцію дітей із розумовою відсталістю у суспільство. Вищезазначене дозволяє висунути в якості актуальної проблеми пошуку й наукового обґрунтування сучасних підходів до використання оздоровчих технологій в навчально-виховному процесі спеціальних освітніх закладів.

Мета статті полягає в обґрунтуванні сучасних підходів до використання оздоровчих технологій у роботі з дітьми із розумовою відсталістю в умовах спеціального освітнього закладу.

Методи дослідження:

теоретичні: вивчення та аналіз загальної і спеціальної психолого-педагогічної літератури щодо проблеми використання оздоровчих технологій у роботі з дітьми із розумовою відсталістю;

емпіричні: вивчення досвіду роботи спеціальних освітніх закладів для з'ясування стану проблеми у сучасній практиці; педагогічне спостереження; аналіз шкільної документації та методичних матеріалів; опитування педагогів, бесіди; педагогічний експеримент.

статистичні: кількісний та якісний аналіз емпіричних даних, узагальнення; методи статистичної обробки даних.

Виклад основного матеріалу. В сучасному освітньому просторі поняття

«оздоровчі технології» визначено як цілеспрямовану оздоровчу гуманістичну, особистісно зорієнтовану взаємодію вчителя та учня, яка включає сукупність засобів, прийомів, методів, спрямованих на формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я особистості. Структуру оздоровчих технологій розглянуто як систему, яка включає взаємопов'язані, взаємозалежні компоненти: мотив, ціль, зміст, операції, результат, рефлексію [1].

Основною метою оздоровчих технологій є забезпечення учням можливості збереження здоров'я в період навчання в школі, формування у них необхідних знань, умінь і навичок щодо здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті [4].

Формування здорового способу життя у дітей із розумовою відсталістю здійснюється через надання валеологічних знань та покращення фізкультурно-оздоровчої діяльності, що в свою чергу вимагає науково-обґрунтованої технології організації зазначеного процесу.

Актуальними завданнями процесу навчання та виховання в умовах спеціального освітнього закладу для розумово відсталих дітей є активізація пізнавальної діяльності і стимулювання психічних функцій дітей, причому найбільш перспективні можливості відкриваються при використанні з цією метою фізичних вправ [2; 5]. Для грамотної організації процесу фізичного виховання, в першу чергу, потрібне наукове розуміння процесу функціонування і розвитку організму як цілісного об'єкту, що вимагає відповідно системного підходу.

Стан здоров'я дітей із розумовою відсталістю нерозривно пов'язаний з якістю навчального процесу у спеціальних освітніх закладах. Факторами ризику, що впливають на стан здоров'я дітей означеної нозології є постійна психоемоційна напруга, гіподинамія і гіпокінезія, незбалансоване харчування, надмірна вага і ожиріння, нераціональна організація навчально-виховного процесу, вживання різних психоактивних речовин та ін. [1; 3].

Реальна фізкультурно-спортивна активність дітей із розумовою відсталістю знижується з кожним роком, що пояснюється не стільки погіршенням соціальної установки до фізичної культури загалом, скільки негативним ставленням до деяких традиційних форм (гімнастика, монотонні заняття) проведення фізкультурних занять. Виходячи з цього, можна прийти до висновку, що для підвищення фізкультурно-спортивної активності необхідне збільшення новизни та підвищення збагачуючої ролі занять, створення можливостей для занять за вибором, зменшення ролі традиційних (обов'язкових) заходів.

Специфіка проведення оздоровчих занять для дітей із розумовою відсталістю передбачає: постійний пошук індивідуальних підходів до дитини та диференційований підбір завдань; комбінований та ігровий характер занять; систематичне формування наслідувальної діяльності; розвиток довільної уваги; спостереження педагогом за внутрішнім станом дитини; моделювання ситуацій досягнення, позитивний емоційний настрій дітей на заняттях; формування постійної потреби у набутих уміннях та навичках; ігрові, нетрадиційні форми навчання й виховання; підкреслення особистого успіху кожного учня; врахування особистісного росту дитини відносно самої себе; створення ситуації успіху.

Застосування оздоровчих технологій в системі спеціального освітнього закладу для дітей із розумовою відсталістю розглядаємо як цілісний комплекс взаємопов'язаних організаційних, педагогічних дій та психолого-педагогічного супроводу, об'єднаних спільною метою – сприяти всебічному розвитку особистості дітей означеної нозології, формування у них ціннісного ставлення до себе, власного здоров'я, здоров'я оточуючих, здорового способу життя, навколишнього світу та взаємовідносин між учнівським, педагогічним, батьківським колективами. Організаційні умови визначають організацію життєдіяльності учнівського, педагогічного та батьківського колективів; педагогічні умови забезпечують формування здоров'язбережувального середовища для дітей із розумовою відсталістю у спеціальному освітньому закладі.

Пропонуємо наступну модель використання оздоровчих технологій в процесі навчання у спеціальному освітньому закладі, яка представлена в табл.1.

Модель використання оздоровчих технологій в процесі навчання у спеціальному освітньому закладі

Назва технології	Призначення	Особливості методики застосування
Фізкультхвилинки	Динамічна пауза для профілактики перевтоми на занятті	Залежно від виду заняття може включати в себе елементи гімнастики для очей, дихальної гімнастики. Проводиться по мірі стомлюваності дітей
Рухливі та спортивні ігри	Це ігри з правилами, де використовуються природні рухи і досягнення мети не вимагає значних фізичних і психічних напружень	Підбираються відповідно до віку дитини, місця і часу проведення. В спеціальній школі використовуються елементи спортивних ігор
Пальчикова гімнастика	Тренування дрібних рухів пальців і кистей рук	Проводиться у зручний час. Рекомендується всім дітям із розумовою відсталістю, особливо з мовленнєвими порушеннями
Артикуляційна гімнастика	Вправи для формування правильної вимови: вироблення повноцінних рухів губ, язика, щелепи	Рекомендується проводити з дітьми, починаючи з 3-х років. Результативна тільки при її якісному виконанні
Гімнастика для очей	Підняття настрою, зняття втоми, розслаблення дітей із розумовою відсталістю	Форми проведення: на стільцях за партою
Стрейчинг	Спеціально розроблена система вправ, спрямована на вдосконалення гнучкості і рухливості в суглобах	Рекомендована дітям з порушенням постави. Доцільно проводити не раніше, ніж через 30 хв. після прийому їжі, 2 рази в тиждень

Ритмопластика	Система фізичних вправ під музику, яка сприяє розвитку у дітей м'язової свободи, краси, ритмічності рухів	Обсяг фізичного навантаження повинен відповідати віковим особливостям дитини. Доцільно проводити не раніше, ніж через 30 хв після прийому їжі, 2 рази на тиждень
Релаксація	Система дихальних вправ, вправ на розслаблення, спрямована на відновлення рівноваги між процесами збудження і гальмування і зниження рухового занепокоєння	Залежно від стану дітей, педагог визначає ступінь навантаження. Доцільно використовувати спокійну класичну музику, звуки природи

Негативний вплив на стан здоров'я дітей на рівні спеціального освітнього закладу зумовлений такими чинниками як емоційний дискомфорт, спричинений труднощами навчально-виховного процесу, перевантаженням програмним матеріалом, складнощі стосунків у системі учні-вчителі-батьки, недостатня рухова активність, брак організації здорового дозвілля, раціональне харчування, недостатнє впровадження системи здоров'язбереження, відсутність сформованої мотивації на здоровий спосіб життя та культури розумово відсталих учнів [2]. Така ситуація потребує впровадження у практику роботи спеціального навчального закладу оздоровчих технологій, які є важливою складовою здоров'язбережувального середовища і передбачають взаємозв'язок і взаємодію всіх факторів навчально-виховного процесу, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я дітей із розумовою відсталістю.

Оздоровчі технології для дітей із розумовою відсталістю повинні сприяти покращенню протікання компенсаторних процесів у організмі, які, в свою чергу, сприятимуть позитивному фізичному, психічному та соціальному розвитку організму. Використання великого арсеналу засобів та методів оздоровчих технологій у роботі з дітьми із розумовою відсталістю сприятиме подоланню негативних причин, які заважають їм позитивно ставитись до занять фізичною культурою та спортом, забезпечуючи всебічний розвиток особистості, здобуття самостійності та незалежності, вдосконалення професійної майстерності та, взагалі, досягнення визначних результатів у житті.

Сутність оздоровчих технологій полягає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан дітей, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою

забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості», покращення якості життя суб'єктів освітнього середовища [1; 5].

Використання оздоровчих технологій для дітей із розумовою відсталістю в системі спеціального освітнього закладу передбачає організацію педагогічної роботи за наступними напрямками: діагностичний напрям; організація роботи, спрямованої на гігієнічне виховання, пропаганду здорового способу життя, збільшення позитивної мотивації до занять фізичною культурою; організація самостійної роботи, спрямованої на формування в учнів навичок здорового способу життя; організація позакласної виховної роботи; розвиток освітньо-оздоровчої системи.

Сучасні підходи до використання оздоровчих технологій у роботі з дітьми із розумовою відсталістю в умовах спеціального освітнього закладу передбачають дотримання наступних педагогічних умов:

- підвищення готовності вчителів до застосування оздоровчих технологій для розумово відсталих учнів у спеціальному освітньому закладі;
- впровадження здоров'язбережувальних педагогічних технологій, які знижують захворюваність, стомлюваність учнів, забезпечують їх психофізичну готовність до шкільного навчання, зменшують перевантаження, підвищують якість навчання;
- активізація співпраці з батьками щодо формування здоров'язбережувального середовища для дітей із розумовою відсталістю в умовах спеціального освітнього закладу.

Сучасний навчальний заклад має створити оптимальні умови для зміцнення здоров'я учасників навчально-виховного процесу. Необхідно використовувати такі методи і прийоми, які б сприяли максимальній активності всіх сенсорних каналів сприйняття (зір, слух, дотик, нюх) і переробки інформації.

Найбільш ефективними у сфері застосування сучасних оздоровчих технологій з метою покращення рівня фізичного розвитку дітей із розумовою відсталістю в системі спеціального освітнього закладу є:

- йога-терапія – стародавня система оздоровлення і зміцнення тіла, а також набуття душевного спокою та рівноваги. Вона допомагає досягти легкості, бадьорості, енергійності, покращує роботу всіх органів і систем організму, підвищує тонус, стабілізує травлення, дарує гарне самопочуття і настрій, прояснює розум. Діти стають добрішими, спокійними, зосередженими. У них з'являється впевненість у своїх силах;
- фітбол-гімнастика – одна з нетрадиційних форм роботи із дітьми. Фітбол («м'яч для опори») – це взаємодія коливань м'яча на тіло людини, яке відчувається, сидячи на ньому [5]. Заняття з фітболу порівнюють з іпотерапією – лікуванням їздою на конях. Фітбол-гімнастика включає виконання гімнастичних вправ на великих надувних еластичних м'ячах різного діаметру. Гімнастичні м'ячі ефективно застосовувати у роботі з дітьми, які мають порушення координації рухів, при надлишковій вазі, при захворюваннях органів дихання, при слабкості м'язів, при порушеннях

постави. Ці м'ячі мають якості еластичності, незвичайної форми, яскраве забарвлення, приємний запах, спеціальну поверхню, що не дозволяє легко зісковзнути з м'яча. Перераховані якості гімнастичних м'ячів допомагають створити позитивну емоційну атмосферу, викликати жвавий інтерес у дітей до виконання фізичних вправ і рухів;

- дихальна гімнастика – це спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури. Дихальна гімнастика дуже корисна для організму дитини, вона покращує обмін кисню по всьому тілу, стимулює роботу шлунку і кишечника, серцевого м'яза. Дихати людина вміє з моменту народження, але дихати правильно, виявляється, потрібно ще навчитися. Засновники дихальної гімнастики О. Стрельникова, К. Бутейко констатують, що «вміння керувати диханням сприяє вмінню керувати собою» [1; 3]. Крім того, дихальні вправи для дітей корисні ще й тим, що можуть допомогти вилікуватися від деяких хвороб і зміцнити імунітет;

- мудри-йога пальців. Мудра – це особливе положення рук, що відновлює порушення в енергоінформаційному обміні шляхом впливу на енергетичні потоки в нашому організмі. Термін «мудра» має кілька значень – позначає жест, мімічне положення рук, символ, а також певні позиції очей, тіла і техніку дихання [4]. З'єднання рук в мудру надає особливий вплив на організм. По-перше, призводить до певного інформаційного і енергетичного обміну між космосом і тілом людини, по-друге руки уявляють собою електричні та магнітні полюси тіла, на кінчиках пальців знаходяться початкові і кінцеві точки енергетичних каналів, що проходять по верхнім кінцівкам. Крім того, мудри позитивно впливають на розвиток мислення, мовлення, а також дрібну моторику рук;

- методика використання корекційно-оздоровчих рухових дій в процесі навчання, яка уявляє собою поєднання традиційних форм навчання з методикою рухових дій. Запропонована методика допоможе подолати труднощі процесу навчання учнів початкових класів з руховими та психофізичними відхиленнями. Її метою є виправлення рухових порушень, корекція розумового та фізичного розвитку [1; 4]. Сутність запропонованої методики – поєднання комплексу рухових дій («алфавіт рухів тіла») і спеціально розроблених або модифікованих рухливих ігор в процесі навчання дітей із розумовою відсталістю.

Одним із сучасних напрямів реалізації оздоровчих технологій для дітей із розумовою відсталістю є запровадження програми «Здоров'язбереження», яка складається із профільних підпрограм: «Здорові очі», «Здорові зубки», «Рух – це здоров'я», «Вітамін», «Здорова хода» та планування здоров'язбережувальної діяльності. Доцільним є використання програми «Школа лідера», зміст якої спрямовано на розвиток комунікативних здібностей дітей молодшого шкільного віку, уміння будувати дружні стосунки із однолітками, дорослими, вміння ставити конкретну мету та знаходити ефективні шляхи її вирішення, вміння розуміти себе та оточуючих людей.

Зазначені програми реалізуються через наступні методи та прийоми:

бесіди, дискусії, ігри: сюжетно-рольові, імітаційні, ілюстративні, пошуково-рольові, комунікативні, а також ток-шоу, колективні творчі справи, конкурси, вікторини, використання відеоматеріалів.

З метою профілактики та корекції порушень постави необхідно використовувати коригувальну гімнастику, заняття лікувальною фізичною культурою в школі і вдома, ігри, оздоровчий масаж, що дозволяє формувати правильну поставу і стабілізувати наявні функціональні порушення хребта.

Найбільш ефективними у сфері застосування оздоровчих технологій з метою покращення рівня фізичного розвитку розумово відсталих дітей молодшого шкільного віку в системі спеціального освітнього закладу є дихальна гімнастика, психогімнастика, пальчикова гімнастика, йоготерапія, фітбол-гімнастика, методика «алфавіт тілорухів», аромотерапія, музикотерапія.

Перевагою застосування оздоровчих технологій, безсумнівно, є: опора на природні рухи дитини, збалансоване поєднання вправ, які ретельно підбрані для розумово відсталих дітей молодшого шкільного віку; базування на ігровому методі – способі оволодіння знаннями, вміннями, навичками, заснованому на включенні в процес навчання компонентів ігрової діяльності. Цей метод можна використовувати поряд з іншими методами проведення уроків, так як в процесі гри викликаються позитивні емоції, що захищають дітей від розумових перевантажень.

При застосуванні сучасних оздоровчих технологій у навчально-виховному процесі спеціального освітнього закладу повинно відбуватися постійне здійснення моніторингу стану здоров'я дітей із розумовою відсталістю, що є своєрідною запорукою створення здоров'язберігаючого середовища, тобто середовища, в якому дитині приємно і безпечно знаходитися. Це стимулює її розвиток, забезпечує комфортні умови для формування здоров'я дитини і є оптимальним для її зростання.

Висновки. Таким чином, в ході роботи обґрунтовано сучасні підходи до використання оздоровчих технологій у роботі з дітьми із розумовою відсталістю в умовах спеціального освітнього закладу. Найбільш ефективними серед оздоровчих технологій для дітей означеної нозології є дихальна гімнастика, психогімнастика, пальчикова гімнастика, йоготерапія, фітбол-гімнастика, методика «алфавіт тілорухів». Зазначені технології уявляють собою єдиний ціннісний та інструментальний простір життя дитини в школі, вдома та в соціумі і спрямовані на вирішення завдань збереження, підтримки та збагачення здоров'я суб'єктів педагогічного процесу: дітей, педагогів та батьків шляхом формування культури здорового способу життя.

Перспективи подальших наукових розвідок. Перспективу подальшого дослідження вбачаємо в пошуках сучасних оздоровчих технологій для дітей із розумовою відсталістю з метою використання в умовах інклюзивного навчального закладу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Веневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры / С. И. Веневцев, А. А. Дмитриев. – М. : Советский спорт, 2004. – 104 с.

2. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. завед. / А. А. Дмитриев. – М. : Академия, 2002.

– 176 с.

3. Колишкін О. В. Теоретико-практичні основи адаптивної фізичної культури: навч. посіб. / О. В. Колишкін. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 424 с.

4. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособ. / под ред. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.

5. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры : метод. рекомен. по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2001. – 152 с.

REFERENCES:

1. Venevtsev S. I. Ozdorovlenie i korrektsiia psikhofizicheskogo razvitiia detei s narusheniem intellekta sredstvami adaptivnoi fizicheskoi kultury / S. I. Venevtsev,

A. A. Dmitriev. – М. : Sovetskii sport, 2004. – 104 s.

2. Dmitriev A. A. Fizicheskaia kultura v spetsialnom obrazovanii : ucheb. posob. dlia stud. vyssh. ped. ucheb. zaved. / A. A. Dmitriev. – М. : Akademiia, 2002. – 176 s.

3. Kolyshkin O. V. Teoretyko-praktychni osnovy adaptivnoi fizychnoi kultury : navch. posib./ O. V. Kolyshkin. – Sumy : SumDPU imeni A. S. Makarenka, 2014.

– 424 s.

4. Chastnye metodiki adaptivnoj fizicheskoi kultury : ucheb. posob. / pod red. L. V. Shapkovoi. – М. : Sovetskij sport, 2004. – 464 s.

5. Shapkova L. V. Sredstva adaptivnoi fizicheskoi kultury : metod. rekomen. po fizkulturno-ozdorovitelnyim i razvivaiushchim zaniatiiam detei s otkloneniiami v intellektualnom razvitiu / L. V. Shapkova. – М. : Sovetskii sport, 2001. – 152 s.

Olexandr Kolyshkin, Alla Kolyshkina. Modern approaches to the use of health technologies in working with children with mental retardation

The article reveals directions of implementation of health technologies for children with mental retardation in the conditions of a special education institution. The factors that negatively influence the health of children of the indicated nosology are determined: emotional discomfort caused by difficulties of the educational process, lack of motor activity, lack of organization of healthy leisure, lack of rational nutrition, poor implementation of health care system, absence of the formed motivation for a healthy lifestyle and culture of mentally retarded pupils. Modern approaches to the use of health technologies in the field of special education are substantiated. They are defined as a holistic complex of interrelated organizational, pedagogical actions and psychological-pedagogical support, united by the common goal – to promote comprehensive development of the personality of children with mental retardation, formation of their value attitudes to themselves, their own health, the health of others, a healthy lifestyle, the world around them and the relationships between students, teachers, and parents.

Modern education institution should create optimal conditions for strengthening health of the participants of the educational process. The most effective in the field of the use of health technologies in order to improve physical development of mentally retarded children of junior school age in the system of a special education institution are respiratory gymnastics, psycho- gymnastics, fingernail gymnastics, yoga therapy, fitball-gymnastics, technique “alphabet of body movements”, aromatherapy, music therapy. When applying modern health technologies in the educational process of a special education institution, constant monitoring of the health status of children with mental retardation should be carried out, which is a peculiar guarantee of creating a healthy

environment, that is, environment in which the child feels pleasant and safe. It stimulates his development, provides comfortable conditions for the formation of the child's health and is optimal for his growth. These technologies represent the only value and instrumental space of the child's life in school, at home and in society and are aimed at solving the tasks of preserving, maintaining and improving health of the subjects of the pedagogical process: children, teachers and parents through the formation of a healthy lifestyle culture.

Key words: *children with mental retardation, health technologies, health, healthy lifestyle, special education institution.*