

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Технология

С.В. Коноваленко

**В статье рассматривается необходимость создания благоприятной здоровьесберегающей среды в условиях учреждений для детей с ограниченными возможностями и с особенностями развития, а также отмечаются некоторые приоритетные направления.**

• санитарно-гигиенический режим • двигательный режим • профилактика нарушений осанки и стопы • профилактика нарушений зрения • профилактика переутомления • профилактика ОРВИ • организация рабочего времени детей в домашних условиях • организация отдыха детей

Говоря о создании благоприятной здоровьесберегающей среды в условиях учреждений для детей с ограниченными возможностями и с особенностями развития, необходимо отметить несколько приоритетных направлений, а именно:

- профилактика и предупреждение заболеваний и нарушений у детей;
- коррекция этих нарушений в доступном нам объёме и доступными средствами;
- предупреждение переутомления у педагогов и специалистов центра.

В связи с этим отметим несколько позиций, которым должно быть уделено особое внимание всех педагогов и специалистов, работающих с детьми (санитарно-гигиенический режим, двигательный режим, профилактика нарушений осанки и стопы, профилактика нарушений зрения, профилактика ОРВИ и эмоционального и физического переутомления).

### Санитарно-гигиенический режим

*Воздушно-тепловой режим*

- Сквозное проветривание до и после занятий
- Проветривание учебных помещений во время перемен

(при температуре до  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$  5–10 мин, при температуре ниже  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$  не более 2 мин).

- В тёплое время года занятия желательно проводить при открытых фрамугах.
- Температура в учебных помещениях должна составлять примерно  $19\text{--}21\text{ }^{\circ}\text{C}$ .

#### *Освещение*

Наличие естественного освещения обязательно.

- Необходимость левостороннего бокового освещения.
- При глубине учебного помещения более 6 м необходим правосторонний подсвет.
- Недопустим основной световой поток спереди и сзади учащихся.

#### *Водно-питьевой режим*

В связи с низкой влажностью воздуха в помещениях во время отопительного сезона особенно важно соблюдение водно-питьевого режима.

- Питьевая вода должна быть доступна детям в каждом классе.
- Норма потребления воды — сугубо индивидуальная величина, которая зависит от активности ребёнка, биохимических особенностей детского организма, от температуры и влажности окружающего воздуха. В среднем суточное потребление воды должно быть не менее 55–95 мл на кг массы ребёнка.

- Наличие одноразовых стаканчиков обязательно.
- Питьевая вода должна быть сертифицирована.

### **Двигательный режим**

В профилактических и оздоровительных целях должны создаваться условия для удовлетворения биологической потребности учащихся в движении, которая может быть реализована при ежедневной двигательной активности детей и подростков в зависимости от их основного диагноза и физического состояния.

Необходимый объём двигательной активности складывается из:

- утренней гимнастики, которую должен выполнять дома ежедневно каждый учащийся (упражнения подбираются с помощью специалистов по адаптивной физкультуре);
- гимнастики перед началом учебных занятий;
- физкультминуток на уроках;
- подвижных игр на переменах;
- динамических пауз в режиме продлённого дня;
- уроков физкультуры;
- школьных соревнований, дней здоровья и других мероприятий;
- дополнительных занятий в группах и индивидуально адаптивной физкультурой.

## Профилактика нарушений осанки и стопы

Необходимо уделять внимание формированию правильной позы, обучать детей самым простым приёмам контроля рабочей позы во время занятий в школе и дома. Педагогам, медицинским работникам и родителям, особенно в начальных классах, рекомендуется корректировать нарушения в рабочей позе учащихся.

## Правильная поза ребёнка во время занятий

### 1. За столом (партой)

Длина сиденья стула должна соответствовать длине бёдер ребёнка. Высота ножек стула должна равняться длине голени. Голеностопный, коленный и тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол. Между краем стола и грудной клеткой сидящего ребёнка необходимо выдерживать расстояние, равное ширине кисти.

### 2. При письме

Сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы. Позвоночник опирается на спинку стула. Предплечья лежат

на поверхности стола симметрично и свободно. Надплечья находятся на одном уровне. Голова чуть наклонена вперёд. Расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30–35 см. Тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30°. Левая рука (правая рука у левшей) ребёнка поддерживает и двигает тетрадь снизу вверх.

### 3. При чтении

Поза при чтении в основном совпадает с позой при письме. Предплечья симметрично, без напряжения лежат на поверхности стола (парты), кисти поддерживают книгу с наклоном по отношению к глазам под углом 15°.

### 4. Стоя

Стоять надо свободно, без напряжения, с равномерной нагрузкой на обе ноги. Голову не наклонять, следить за симметричным положением надплечий, углов лопаток.

## Примеры упражнений для профилактики сколиоза

### Упражнение «Травинка»

И.П.: стоя, руки опущены вдоль тела. Поднимите руки

Технология

ТЕХНОЛОГИЯ

медленно вверх через стороны. Потянитесь, как травинка тянется навстречу солнечному теплу. Покачайтесь, как травинка на ветру, из стороны в сторону, а теперь — вперёд-назад. Медленно опустите руки через стороны вниз.

Выполняется 3–5 раз.

**Упражнение «Винтик»** (выполняется по образцу или сопряжённо).

И.П. — сидя, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, ступни параллельны, руки опущены вдоль тела, ладони лежат на полу по обе стороны бёдер. Поднимите вверх правую руку, и с силой потянитесь — вы «винтик». «Ввинчивайтесь» в пол, старайтесь не отрывать пятки от пола. Теперь «вывинчивайтесь», не отрывая пятки от пола. Опустите руки, положите ладони на пол. Поднимите вверх левую руку, и с силой потянитесь — вы «винтик». «Ввинчивайтесь» в пол, старайтесь не отрывать пятки от пола. Теперь «вывинчивайтесь», не отрывая пятки от пола. Опустите руки, положите ладони на пол. Почувствуйте, какой у вас подвижный гибкий позвоночник.

Выполняется 3–5 раз.

**Упражнение «Чайка»**

И.П.: стоя, руки опущены вдоль тела. Сделайте глубокий медленный вдох через

нос. Поднимите руки до уровня плеч. Задержите дыхание. Подожмите правую ногу. Закройте глаза и постарайтесь удержать равновесие. Сделайте медленный выдох через нос, одновременно опустите руки через стороны вниз, станьте на обе ноги и откройте глаза. Снова медленно вдохните через нос, подняв руки в стороны до уровня плеч, задержите дыхание, закройте глаза и подожмите левую ногу. Не открывая глаз, медленно, с силой выдохните через нос. Опустите руки и станьте на обе ноги.

Откройте глаза.

**Упражнение «Ракета»**

И.П.: стоя, руки опущены вдоль тела.

Сделайте глубокий вдох через нос, медленно поднимаясь на носки, — руки через стороны вверх, ладони сомкнуть над головой. Задержите дыхание, потянитесь с силой вверх, поднимаясь на носки и удерживая равновесие, — подготовка ракеты к старту. Медленно выдохните с открытым, свободным, длительным звуком ААААА→, опуская при этом руки через стороны вниз, одновременно опускаясь на полную ступню. Затем снова сделайте глубокий вздох через нос, так же потянитесь и задержите дыхание, а выдохните с силой, резко и кратко А.

## Упражнение на релаксацию шейного отдела позвоночника

Выполняется не менее двух раз в день. И.п.: сидя. При занятиях лечебной гимнастикой данным комплексом можно завершать занятие.

1. Руки в «замок» на затылке. На вдохе давление затылком на ладони 5–7 сек. На выдохе наклон головы вперед с растяжением мышц 10–15 сек. Из крайнего положения повторить упражнение 2–3 раза. В и.п. вернуться медленно.
2. Наклоны головы с аналогичным сопротивлением. Правая рука через голову, пальцы на уровне левого уха. На вдохе наклон головы к левому плечу, давление на пальцы правой руки (5–7 сек), на выдохе медленный наклон вправо с растяжением мышц 10–15 сек. Повторить упражнение 2–3 раза.
3. Аналогично в другую сторону.
4. Повороты головы с сопротивлением. Основание большого пальца правой руки приставить в правой скуловой кости. На вдохе поворот головы вправо до ощущения напряжения (5–7 сек), на выдохе поворот головы влево с растяжением мышц (10–15 сек.). Повторить 2–3 раза.
5. Аналогично в левую сторону.

## Примеры упражнений для профилактики нарушений стопы

### Упражнение «Каток»

Ребёнок катает вперед-назад мяч, скалку или бутылку сначала одной ногой, потом другой.

### Упражнение «Разбойник»

Ребёнок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ног он старается подтащить под пятку разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной ногой, потом другой.

### Упражнение «Маляр»

Ребёнок, сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги проводит по подъёму другой ноги по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3–4 раза. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

### Упражнение «Сборщик»

Ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различ-

Технология

ТЕХНОЛОГИЯ

ные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, ёлочные шишки и др.), и складывает их в кучки. То же самое делает другой ногой. Затем, без помощи рук, перекладывает эти предметы из одной кучки в другую.

#### **Упражнение «Художник»**

Ребёнок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

#### **Упражнение «Кораблик»**

Ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижатыми подошвами ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

#### **Упражнение «Мельница»**

Ребёнок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в двух направлениях.

#### **Упражнение «Серп»**

Ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сперва сближаются,

а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

#### **Упражнение «Барabanщик»**

Ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями, двигает ступнями вверх и вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

#### **Упражнение «Окно»**

Ребёнок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

### **Профилактика нарушений зрения**

В связи с тем, что в последние годы резко возросла нагрузка на зрительный анализатор, и большую часть информации дети воспринимают через зрительную модальность, значительно увеличилось число детей с нарушениями зрения. Поэтому необходимо несколько раз в день проводить мини-гимнастики для глаз (продолжительность не более 1–2 мин). Проведение такой гимнастики особенно необходимо после работы на компьютере.

Занятия с использованием компьютеров следует проводить не более одного в течение

**Технология**

дня и не чаще трёх раз в неделю в дни наиболее высокой работоспособности: во вторник, в среду и в четверг. Для детей, имеющих хроническую патологию, часто болеющих (более четырёх раз в год), после пере-

несённых заболеваний в течение двух недель продолжительность занятий с компьютером должна быть сокращена (для детей пяти лет до семи минут, для детей семи лет — до 10 мин.)

**Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках**

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отражённого свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отражённого свечения	Работа с изображениям на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
1-2	10	15	15	15	20	10
3-4	15	20	20	15	20	15
5-7	20	25	25	20	25	20
8-11	25	30	30	25	25	25

**Примеры упражнений для профилактики нарушений зрения**

**Цель:** тренировка аккомодационной мышцы, профилактика нарушений зрения, вызванных переутомлением и эмоциональной перегрузкой. Выполняется один раз в день (вторая половина).

Сесть (или лечь) удобно, чтобы плечи, шея и голова были в расслабленном состоянии:

- Закрывать глаза и так посидеть (полежать) 1–2 минуты
- Массаж точек под лобной костью с внутренней стороны бровей.
- Массаж указательными пальцами переносицы.

- Кончиками указательных пальцев массировать скулы на расстоянии приблизительно в толщину одного пальца от носа.

- Лёгкий круговой массаж участков вокруг глаз (начинать с точек под бровями, двигаться к их краям, затем под глазами).

- Потереть ладони, согревая их. Затем положить их на закрытые глаза, не касаясь век.

- Двигать глазами вправо-влево (10–15 сек.), вверх-вниз (10–15 сек.), голова неподвижна.

- Рисовать геометрические фигуры глазами по часовой стрелке и против (не более 10–15 секунд в одну и другую сторону, голова неподвижно зафиксирована).

- Сконцентрировать внимание на кончике карандаша, отодвинув его на 30 см от глаз, медленно приближать карандаш к лицу на расстояние 15 см и так же медленно удалять его назад (10–15 раз).
- «Написать» глазами себе несколько комплиментов
- Потянуться, не открывая глаз, руками в стороны, вверх и открыть глаза.

### **Профилактика ОРВИ и эмоционального и физического переутомления**

Для преодоления и внутренней эмоциональной, и мышечной скованности у детей с проблемами в развитии необходимы дыхательно-голосовые упражнения. Такие упражнения способствуют развитию и укреплению голоса, умению управлять им, а также являются профилактикой острых респираторных заболеваний. Дети с церебральными параличами боятся звучания своего голоса и при попытках форсирования замыкаются, напрягаются ещё больше.

Вводить дыхательные упражнения желательно в любые занятия с ребёнком независимо от возраста и степени его умелости. Продолжительность таких дыхательных разминок не должна превышать 3–5 ми-

нут. Ребёнок должен поверить в свои силы, поэтому сначала задания даются таким образом, чтобы ребёнок мог справиться с ними с незначительной помощью взрослого или самостоятельно после показа.

Различные дыхательные упражнения известны человечеству с незапамятных времён и имеют обширную географию. Согласно древним восточным обычаям главный секрет сохранения молодости и долголетия заключён в умении регулировать своё дыхание. С годами уменьшается продолжительность вдоха и выдоха, следовательно, уменьшается количество кислорода, поставляемое клеткам мозга, кожи, различным органам, что в свою очередь ускоряет процесс старения.

Предлагаемые нами дыхательно-голосовые и координационные упражнения способствуют развитию различных видов внимания, общей координации движений, регуляции и укреплению голоса.

Дыхательные упражнения выполняются стоя, если дети в состоянии удерживать равновесие самостоятельно или при незначительной поддержке взрослого, а также сидя или лёжа.

Приведённые ниже дыхательные упражнения вполне доступны детям дошкольного и младшего школьного возраста.

**ВНИМАНИЕ!** *Детям с судорожной готовностью категорически не рекомендуются упражнения, выполняемые с задержкой дыхания.*

### Примерные комплексы дыхательно-голосовых упражнений

Упражнения выполняются стоя или сидя. Количество повторений от 3 до 5 раз. Комплекс должен состоять из 4–5 упражнений с частичной сменяемостью в течение 2–3 недель. Общее время выполнения комплекса не должно превышать 5–7 минут. Выполняются упражнения ежедневно.

#### Комплекс 1

1. Плечи поднять — вдох, опустить — выдох, руки свободно опущены.
2. Свести лопатки — вдох, развести — выдох.
3. Плечи вперед — вдох, назад выдох.
4. Правое плечо поднять — вдох, опустить — выдох. То же с левым плечом.
5. Наклон вправо — вдох, выпрямиться — выдох. То же влево.
6. Скручивание вправо — вдох, исходное положение выдох. То же влево (ноги не отрываются от пола, таз неподвижен).

7. Круговые движения плечами вперед, затем назад — дыхание свободное.

8. Закрыть указательным пальцем правой руки правую ноздрию — вдох, выдох. Затем закрыть ноздрию средним пальцем, безмянным... (остальные пальцы согнуты и прижаты к ладони). То же с левой ноздрей и левой рукой.

9. Закрыть левую ноздрию — вдох через правую, закрыть правую ноздрию — выдох через левую, а затем вдох через левую. Закрыть левую ноздрию и выдохнуть через правую.

10. Вдох — руки вверх. Выдох — тёплый воздух выдыхается с длительным звуком Х Х Х Х или Ш Ш Ш Ш, руки при этом свободно опускаются вниз («задуть свечу»).

11. Вдох — руки вверх, выдох с силой. Тёплый воздух выдыхается тремя порциями Х — Х — Х или Ш — Ш — Ш («задуть три свечи»).

12. Вдох — руки вверх. Выдох длительный, холодная воздушная струя по подбородку вниз со звуком С С С С — руки при этом медленно опускаются вниз.

Аналогично холодный воздух выдыхается тремя порциями со звуком С — С-С.

#### Комплекс 2

1. Глубокий вдох через нос. Продолжительный выдох через рот.

Технология

ТЕХНОЛОГИЯ

2. «Заморозим подбородок» – втянуть нижнюю губу под верхнюю и длительно подуть холодным воздухом вниз по подбородку. Выполнять молча на одном выдохе.

3. «Заморозим ладошку» – растянуть сомкнутые губы, тыльную сторону ладони подставить под подбородок, дуть длительно холодным воздухом по подбородку на тыльную сторону ладони. Выполняется на одном выдохе.

4. «Погреем ладошки» – дуть тёплым воздухом на ладони, руки согнуты в локтях. Ладони на расстоянии 15–20 см от рта.

5. Повторить упр.2,3 с дополнением: шепотом произносится слог **ФА** на 1 усиленном выдохе.

6. Повторяем упр. 4 с дополнением: шепотом на одном усиленном выдохе произносится слог **ХА**.

7. Произнесение на одном выдохе сначала тихим, затем громким голосом гласных звуков поочередно **А, Э, У, О, Ы, И**.

В течение нескольких дней произнесение (пропевание) проводится вместе со взрослыми с контролем в зеркале положения артикуляционного аппарата (губ).

В дальнейшем участие взрослого сводится только к показу (беззвучному) артикуляционной позы звука. Ребёнок отгадывает и произносит его самостоятельно.

8. Произнесение на одном выдохе сочетаний двух, а затем трёх гласных звуков

А) **АУ, УА, АО, ОА, АИ, ИА, УИ, ИУ...**

Б) **АИУ, АУИ, ИУА, ИАУ, АОИ, ОИА...**

Произнесение на 1 выдохе одинаковых слогов

**ФА-ФА-ФА ХА-ХА-ХА**

**ФО-ФО-ФО ХО-ХО-ХО**

**ФУ-ФУ-ФУ ХИ-ХИ-ХИ**

10. Произнесение на одном выдохе слогов с разными гласными

**ХА-ХО-ХЫ ФА-ФО-ФУ-ФЫ**

**ХО-ХЫ-ХА ФО-ФЫ-ФУ-ФА**

**ХА-ХЫ-ХО... ФЫ-ФА-ФО-ФУ...**

### Комплекс 3

#### Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.

**Помните!** Активный вдох носом – абсолютно пассивный неслышимый выдох через рот. Плечи в момент вдоха неподвижны! Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

#### 1. «Ладочки»

Исходное положение (и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «покажите ладони зрителю» – «поза экстрасенса». Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения).

#### 2. «Погончики»

И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите

к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены — выдох «ушёл». Выше пояса кисти рук не поднимайте.

### 3. «Насос» («Накачивание шины»)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка — о.с.). Сделайте лёгкий поклон (руками тянуться к полу, но **не касаться** его) и одновременно — шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох «с пола».

### 4. «Кошка» («Приседание с поворотом»)

И.п.: Станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении на должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо — резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот — только в талии.

Способность регулировать собственные эмоциональные и психические процессы, уметь управлять своими чувствами всегда являлась достаточно серьёзной проблемой, и особенно, если речь идёт о детях с проблемами развития.

Правильное дыхание не только позволяет развивать все психические процессы, регулировать произвольно эмоциональные состояния, значительно увеличивать скорость протекания мыслительных операций, но и длительно сохранять приобретённые навыки и умения.

**Информация и практические рекомендации** по теме здоровьесбережения достаточно широко представлены:

- в материалах Всероссийского съезда «Здоровое поколение — здоровая Россия» в разделе «Здоровьесберегающее образование», <http://www.sinergi.ru/p36aa1.html>;
- на информационном портале департамента образования Москвы в разделе «Здоровье и образование», <http://www.mosedu.ru/health/>;
- на сайте ЮОУО («Образование и здоровье» в разделе «Направления деятельности ЮОУО»), <http://www.sinergi.ru/p36aa1.html>;
- на сайте центра (ГБОУ ЦЛДиДО);
- у специалистов по адаптивной физкультуре, у врача-невролога.

Технология