

## 1. Специальные условия охраны здоровья.

Сохранение необходимых условий для охраны и укрепления здоровья, организация питания обучающихся – это компетенция образовательного учреждения (п. 15 ст. 28 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

В образовательном учреждении созданы условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, что достигается благодаря систематической работе педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха. Организация образовательного процесса строится с учетом гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки.

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работе педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса.

Организация образовательного процесса строится с учетом гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной нагрузки и включает:

использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся с ОВЗ (использование методик, прошедших апробацию);

введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;

строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;

индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей психофизического развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального и общего образования.

*Организация режима школьной жизни.*

Расписание уроков составлено на основе Учебного плана, утверждённого директором школы, требованиями СанПиН, с учётом баллов ежедневной и недельной нагрузки обучающихся, исходя из имеющихся возможностей школы. Снятие физических нагрузок обеспечивает:

оптимальный годовой календарный учебный график, позволяющий равномерно чередовать учебную деятельность и отдых: 1 класс – 33 учебные недели, дополнительные каникулы в середине 3 четверти, 2-9 классы- 34 учебные недели ;

пятидневный режим учебной недели с соблюдением требований к максимальному объёму учебной нагрузки;

«ступенчатый режим» постепенного наращивания учебного процесса: в сентябре-октябре в 1 классе: 3 урока по 35 мин, ноябрь-декабрь: 4 урока по 35 мин, январь-май: 4 урока по 40 мин и 1 день в неделю 5 уроков по 40 мин.;

ежедневная динамическая пауза после 2 урока;

рациональный объем домашних заданий: 2-3 классы до 1,5 часов, в 4 классе до 2 часов, отсутствие домашних заданий в 1 классе;

составление расписания с учётом динамики умственной работоспособности в течение дня и недели (облегчённый день в среду или пятницу).

*Создание предметно-пространственной среды* предполагает обеспечение обучающихся удобным рабочим местом за партой в соответствии с ростом и состоянием слуха и зрения. Для детей с нарушениями слуха и зрения парты, независимо от их роста, ставятся первыми, причём для детей с пониженной остротой зрения они размещаются в первом ряду от окна.

*Организация учебно-познавательной деятельности.* Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализована с помощью предметов учебного плана. Система учебников формирует установку школьников на экологически грамотное поведение, безопасный, здоровый образ жизни. С этой целью предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание направлено на обсуждение с детьми экологических проблем, укреплении собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом. Особую актуальность имеет учебный материал, связанный с проблемой безопасного поведения ребёнка в природном и социальном окружении.

Разнородность состава учащихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания, развития здорового образа жизни:

определение групп здоровья;

коррекция нарушений физического развития;

формирование двигательных умений и навыков;

развитие двигательных способностей в процессе обучения;

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Для обеспечения личностно-ориентированного и индивидуального подхода на уроке, применяемые формы, средства и методы физического воспитания планируются по рекомендации специалистов, на основании психолого-педагогического обследования. С целью полноценной и эффективной работы с обучающимися всех групп здоровья, в школе предусмотрена совместная с учителем физической культуры работа медицинских работников.

Формы работы:

врачебно-педагогический контроль при организации и проведении процесса физического воспитания;

медицинский осмотр;

наблюдение обучающихся в процессе урока физкультуры и физкультурно-оздоровительных мероприятий;

профилактика травматизма;

рекомендации по распределению физических нагрузок.

Урок физической культуры является основной формой физического воспитания в школе и имеет ряд особенностей:

усиление коррекционной направленности средств физического воспитания с учётом адекватности их взаимодействия на конкретные двигательные нарушения;

повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с особыми нуждами (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности параллельно с развитием и коррекцией двигательной сферы);

структура уроков не должна быть постоянной в зависимости от раздела программы и задач урока.

На коррекцию двигательной сферы детей с умственной отсталостью положительно влияют нетрадиционные приёмы: «корректирующие упражнения» (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические упражнения), «коррекционные игры» (музыкально-двигательные, дидактические; познавательные; коммуникативные; игры с речевым сопровождением), «нестандартные приёмы» (хромотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия, релаксация, психогимнастика, игротерапия), «нестандартное оборудование» (дорожки здоровья, офтальмотренажеры, зрительные метки, подвесные тренажеры для развития дыхания, пластиковые бутылки, разноцветные крышки, пуговицы, ходули), ориентиры (зрительные, двигательные, звуковые).

Система внеклассной работы по физическому воспитанию представляет собой сочетание комплекса мероприятий по созданию здоровьесберегающей среды

и формированию знаний и установок, личностных ориентиров и норм поведения.

### **Охрана здоровья**

Сохранение необходимых условий для охраны и укрепления здоровья, организация питания обучающихся – это компетенция образовательного учреждения (п. 15 ст. 28 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

В образовательном учреждении созданы условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, что достигается благодаря систематической работе педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха. Организация образовательного процесса строится с учетом гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки.

В **годовом календарном учебном графике** предусмотрено равномерное распределение периодов учебного времени и каникул, продолжительность учебной недели и уроков (для обучающихся 1-х классов предусмотрен «ступенчатый» режим обучения).

Для предупреждения переутомления, нарушения осанки и зрения, сохранения оптимального уровня работоспособности обучающихся на уроках организуется проведение физкультминуток и гимнастики для глаз. В середине учебного дня для первоклассников организуется динамическая пауза, во время которой проходят двигательные и спортивные игры и упражнения на открытом воздухе или в рекреации.

Для предупреждения травматизма на уроках физической культуры учителем физической культуры проводятся инструктажи на совещаниях при ЗДУР, курирующем данное направление работы, по обеспечению безопасности жизни и здоровья детей во время проведения уроков. Необходимые инструктажи по технике безопасности по разным видам физической подготовки обучающихся .

Занятия по внеурочной деятельности для обучающихся 1-9-х классов организуются в виде экскурсий, кружков, олимпиад, соревнований и т.д. Длительность занятий зависит от возраста и вида деятельности. Продолжительность таких видов деятельности, как музыкальные, хореографические, художественные, чтение составляет 35-40 минут в день для обучающихся 1-2 классов, для всех остальных – не более полутора часов. Для организации различных видов внеурочной деятельности используются спортивный зал, спортплощадка, библиотека и др. кабинеты общеобразовательного учреждения, отвечающие требованиям к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.3286-15

Классные руководители, педагоги осуществляют инструктажи по безопасности на дороге, по правилам безопасного поведения во время занятий, экскурсий и других различных общественных местах, по электробезопасности, по пожарной безопасности.

В школе строго соблюдаются все требования к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств. Имеется 1

компьютерный класс. Все кабинеты школы оснащены компьютерной и мультимедийной техникой.

Соблюдается следующая продолжительность непрерывного применения технических средств обучения и ИКТ:

Классы Непрерывная длительность (мин.)

	Просмотр		Просмотр		Работа с	
	статистическ их изображений на досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепе редач	динамически х изображений на досках и экранах отраженного свечения	изображени ем на индивидуал ьном мониторе компьютер а и клавиатуро й	Прослушивание аудиозапи си	
1-2	10	15	15	15	20	
3-4	15	20	20	15	20	
5-7	20	25	25	20	25	
8-11	25	30	30	25	25	

В ГБОУ РХ «Черногорская школа- интернат» обеспечен благоприятный **световой режим**, который способствует сохранению общей и зрительной работоспособности, препятствует утомлению глаз и связанному с ним расстройству зрения обучающихся. Во всех помещениях образовательного учреждения обеспечиваются уровни естественной и искусственной освещенности в соответствии с гигиеническими требованиями. Все учебные кабинеты имеют естественное освещение и обеспечены системой общего искусственного освещения. В учебных кабинетах имеются потолочные светильники с лампами белого, тепло-белого, естественно-белого цветоизлучения. Регулярно производится чистка осветительной арматуры светильников, своевременно заменяются перегоревшие лампы. Люминесцентные лампы отправляются на утилизацию в соответствии с договором. Классные доски кабинетов оборудованы местным освещением, предназначенным для освещения досок. Интерактивные доски, имеющиеся в отдельных кабинетах, обладают собственным свечением. С целью рационального использования искусственного света и равномерного освещения учебных кабинетов используются отделочные материалы и краски, рекомендуемые СанПиН 2.4.2.3286-15, создающие матовую антибликовую поверхность.