



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Нурлыгаянов И.Н., Бруцкая К.А.,
Голубчикова А.В., Астахова М.А.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ РЕБЕНКА С ОВЗ: СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

(в инфографике)

2023 г.

Проблемы с засыпанием

Использование техник перед сном для засыпания является очень важным аспектом поддержания здорового сна. Это полезно не только для родителей, но и для детей, так как способствует более качественному и глубокому отдыху.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕД СНОМ»

- 1.** Попробовать медленно и глубоко вдохнуть и посчитать при этом до 4. Затем медленно выдохнуть и сосчитать до 8 — вообразить, как с каждым выдохом из тела выходит напряжение. При этом представить успокаивающее и умиротворяющее место или событие из прошлого. Если посещают тревожные мысли, представить, что они рассеиваются во время выдоха, и вернуться к умиротворяющей картине.
 - 2.** Составить список того, что беспокоит. Если не удастся избавиться от тревожных мыслей, попробовать записать их от руки в дневник или блокнот. Не перечитывать этот список сразу же и не задерживаться на беспокойных мыслях. Вместо этого постараться избавиться от них во время записи. Скажите себе: «Я беспокоюсь насчет возникшей ситуации, однако сейчас не время думать об этом. Я записываю свои мысли, они оставляют меня, и я могу расслабиться».
-

УПРАЖНЕНИЕ «БЫСТРОЕ ЗАСЫПАНИЕ»

- 1.** Удобно расположиться на кровати и расслабиться.
- 2.** Сосредоточьтесь на расслаблении всех мышц тела: расслабить мышцы лица, затем опустить плечи и позволить рукам произвольно опуститься на кровать.
- 3.** Глубоко вдохнуть и выдохнуть, расслабляя грудь.
- 4.** Расслабить ноги: бедра и икры.
- 5.** Очистить мысли на 10 секунд, представить что-то расслабляющее: течение реки или звездное небо.
- 6.** Если очистить мысли не получилось, несколько раз повторить себе «не думай».

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ШКОЛЬНИКОВ ДОЛЖНА ВКЛЮЧАТЬ В СЕБЯ:

- утренний и вечерний туалет, включая закаливающие процедуры
- мытье рук перед едой и по мере необходимости
- чистка зубов утром и вечером, полоскание рта после еды
- уход за волосами, расчесывание
- регулярное купание с проведением гигиенических процедур
- подстрижка ногтей по мере необходимости
- следить за чистотой одежды



*Дети РАС нуждаются в строгом соблюдении режимных моментов, в ритуалах на прогулке и дома. При обучении ребенка бытовым навыкам (приему пищи, одеванию, умыванию и пр.) необходимо предварительно обговорить с ребенком, что и в какой последовательности он будет делать.

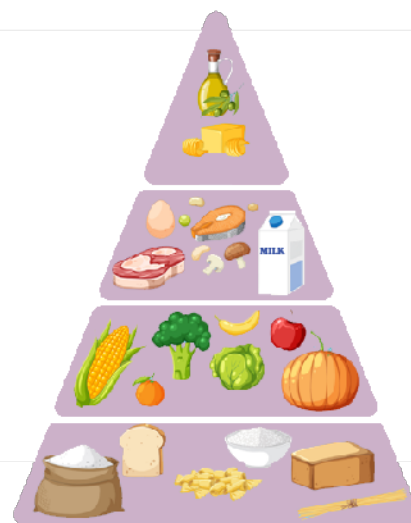
* Для детей с умственной отсталостью важно закрепление гигиенических навыков, контроль за их соблюдением.

Правильное питание

В течение дня необходимо запланировать не менее 4-5 приемов пищи с интервалами не более 3,5-4 часов.

Распределение % от ежедневного количества питательных веществ по приемам пищи:

Завтрак – 25%
Обед – 35-40%
Полдник – 10-15%
Ужин – 25%



Рацион должен быть сбалансирован по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов. Согласно нормам Роспотребнадзора, средняя суточная потребность в энергии составляет:

для ребёнка 7–11 лет – 2 350 ккал

для ребёнка от 12 лет – 2 713 ккал

Оптимально, если соотношение белков, жиров и углеводов в рационе составляет 1 : 1 : 4.

*Дети с РАС часто проявляют избирательность в еде, у них обязательно есть любимые блюда, которые они предпочитают другим. Можно предложить ребенку любимую, значимую для него, еду, но с условием есть ее ложкой, не торопиться, не раскидывать на столе. Обязательно нужно похвалить ребенка, приговаривая: «Петя умеет правильно кушать, правильно держит ложку. Петя молодец, на него так приятно смотреть!»

*Детям с умственной отсталостью важно объяснить, что не все предметы съедобны, научить контролировать количество принимаемой пищи, сформировать социально одобряемые навыки употребления пищи.

Выполнение домашних заданий

ВРЕМЯ НА ПОДГОТОВКУ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ НЕ ДОЛЖНО ПРЕВЫШАТЬ*:

во 2 — 3 классах — 1,5 часа,
в 4 — 5 классах — 2 часа,
в 6 — 8 классах — 2,5 часа,
в 9 — 11 классах — 3,5 часа.

Уроки по трудным для ребенка предметам лучше делать в тот же день, что их задали.

От занятий ничто не должно отвлекать - выключите телевизор, уберите гаджеты, домашних животных.

Между учебными занятиями и началом приготовления домашнего задания должен быть предусмотрен перерыв 2-2,5 часа для отдыха или прогулки.



*Согласно требованиям Роспотребнадзора

Мебель для рабочего места школьника

- При правильно подобранной высоте стола и стула ребенок будет безопасно и комфортно сидеть, не портить зрение и осанку во время выполнения домашней работы.
- Удобно использовать комплект мебели с регулируемой высотой и наклоном столешницы.
- Покрывание стола не должно иметь блеска.
- Стул должен быть жестким, иметь невысокую спинку.
- Контроль соответствия мебели росту ребенка следует проводить не реже 2 раз в год.



Рост ребенка, см.	Высота над полом крышки стола, см.	Высота над полом сиденья стула, см.
100 - 115	46	26
115 - 130	52	30
130- 145	58	34
145 - 160	64	38
160 - 175	70	42
Свыше 175	76	46









* Для детей с НОДА есть специальный стол-парта, к которому можно подъехать на кресло-коляске.



* Эмоциональный дискомфорт ребенка с РАС уменьшается не только при организации режима, но и при организации окружающего его пространства. Необходимо так организовать пространство вокруг ребенка, чтобы он понимал, что кухня — это место для приема пищи, игровой уголок — место для игры, спальня — место для сна.

Освещение рабочего места школьника

-  Рабочий стол должен освещаться естественным светом из окна. Стол желательно расположить как можно ближе к окну, но с боковым освещением.
-  Комфортный свет в рабочей зоне – это сочетание настольной лампы и потолочных светильников.
-  Искусственный свет на стол должен падать сбоку от пишущей руки ребенка (если правша – слева, если левша – справа).
-  Для дополнительного освещения должна использоваться настольная лампа. Слишком мощное освещение может привести к негативным воздействиям на здоровье ребенка. Оптимальная мощность лампочки накаливания 60–80 Вт, светодиодной - 8-10 Вт. Современные «умные» лампы обладают несколькими режимами яркости для разного времени суток.
-  Настольная лампа с подвижным штативом позволит регулировать высоту и направление светового потока.
-  Настольная лампа должна иметь плафон, чтобы свет не бил в глаза. Изнутри плафон с матовым покрытием, которое препятствует появлению бликов. Конусообразный плафон рассеивает свет по всей поверхности стола, цилиндрический - дает более направленный световой поток.

Правильная рабочая поза школьника

Расстояние от книги до глаз ребенка 40-45 см

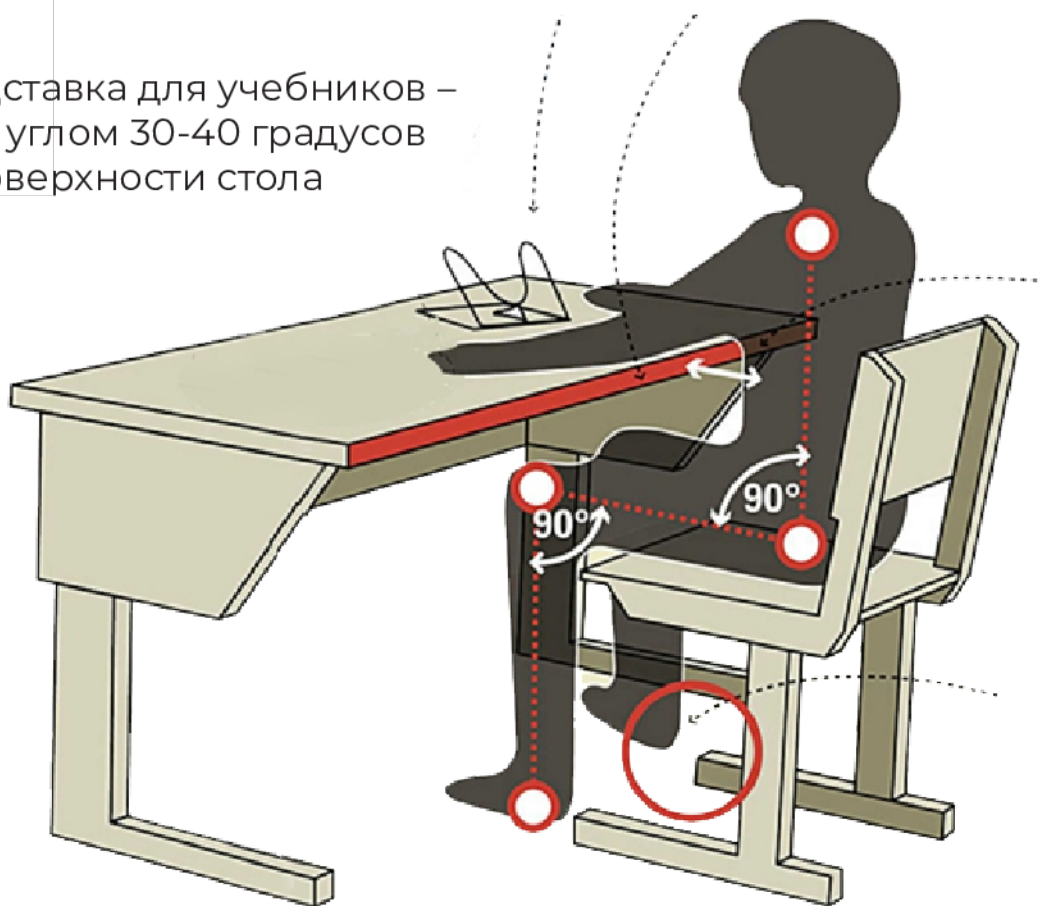
Край стола должен находиться на несколько сантиметров ниже уровня груди ребенка, чтобы он мог опираться о поверхность локтями.

Подставка для учебников – под углом 30-40 градусов к поверхности стола

Расстояние между грудью ребенка и краем стола – 8-10 см

Спина касается спинки стула

Стопы ребенка должны полностью касаться пола, колени сгибаться под прямым углом



СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ОСНАЩЕНИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА ШКОЛЬНИКА С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Для оснащения рабочего места школьника в зависимости от нарушения применяется различное специализированное оборудование. Оно может использоваться ребенком как постоянно, так и на определенных видах занятий.

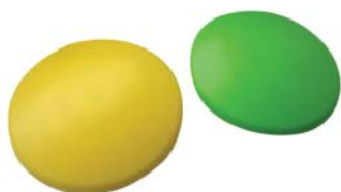
Для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата предусмотрено адаптированное компьютерное оборудование, учитывающее физические особенности ребенка.



Джойстик
компьютерный
адаптированный



Роллер
компьютерный



Выносная
компьютерная
кнопка



Клавиатура
адаптированная
с крупными кнопками +
пластиковая накладка,
разделяющая клавиши

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ОСНАЩЕНИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА ШКОЛЬНИКА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Для детей с нарушенным зрением используется различное оборудование, которое в зависимости от тяжести заболевания дает возможность читать книги, полноценно взаимодействовать с компьютером или смартфоном, калькулятором и т.п.



Калькулятор
с речевым выходом



Дисплей Брайля



Электронный
видеоувеличитель
(стационарный, ручной)



Машина, сканирующая
и читающая текст



Электронный
видеоувеличитель
(стационарный, ручной)



Портативный
тифлофлешплеер

Рекомендованная продолжительность использования школьником персонального компьютера/ноутбука дома в течение дня*

Класс	Время использования, МИН.
1-2 классы	80
3-4 классы	90
5-9 классы	120
10-11 классы	170



Рекомендованная максимальная продолжительность непрерывной работы на персональном компьютере/ноутбуке**

Класс	Время использования, МИН.
1-4 классы	15
5-7 классы	20
8-9 классы	25
10-11 классы	30

*Согласно СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

**Согласно рекомендациям Роспотребнадзора
https://www.rosпотребнадзор.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=2592

Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов*.

ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ



Физическое



Социальное



Психическое



* определение Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) <https://www.who.int/ru>

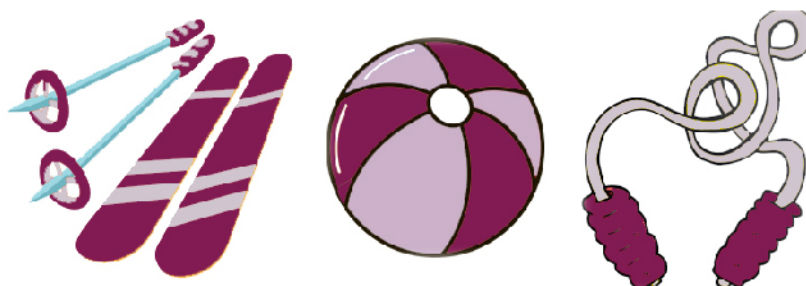
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ДОЛЖНА СОСТАВЛЯТЬ МИНИМУМ*:

для младших школьников – 3–3,5 часа

для старших школьников – 2,5 часа

В это время входят утренняя гимнастика, дорога в школу и из школы, прогулки, подвижные игры, физкультминутки, занятия в спортивных секциях.

Количество и вид двигательной активности для ребенка с ОВЗ рассчитывается индивидуально с учетом рекомендаций врача.



*Согласно рекомендациям Роспотребнадзора
https://www.rosпотребнадзор.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=2592

Физическая активность

Физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии.



Не менее

60 минут в день

следует посвящать занятиям физически активной деятельностью средней интенсивности.

Не реже

3 дней в неделю

следует заниматься физически активной деятельностью.

- Небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие.

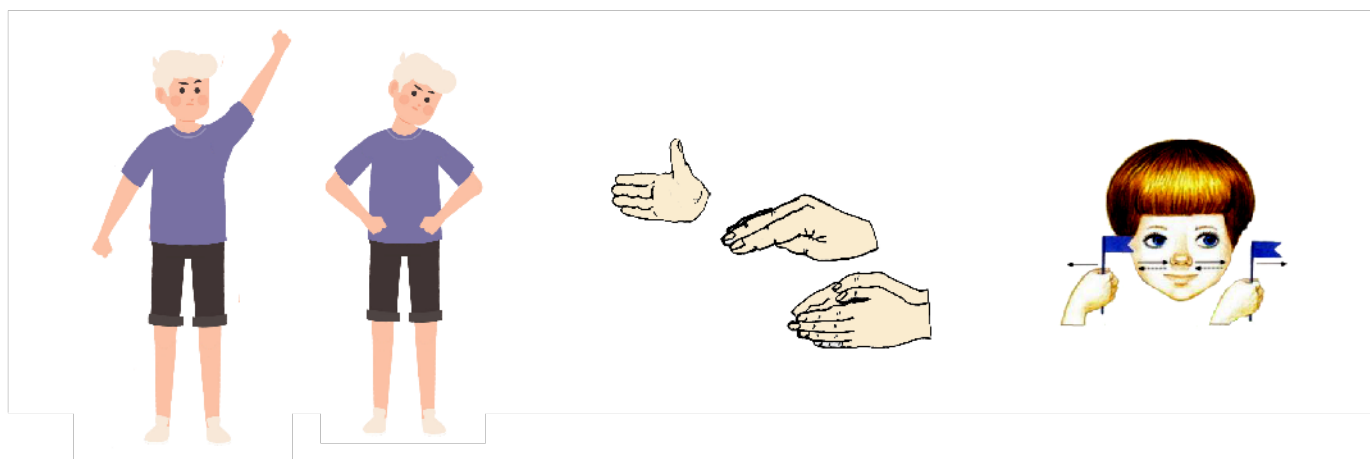
• **СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ продолжительность малоподвижных периодов**, особенно времени досуга у экрана телевизора, компьютера или другого устройства.

*Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения

Физическая активность

Физическая активность

Общая гимнастика	Специальная гимнастика
<ul style="list-style-type: none">▪ Утренняя зарядка▪ Упражнения для формирования правильной осанки▪ Дыхательные упражнения	<ul style="list-style-type: none">▪ Зрительная гимнастика▪ Пальчиковая гимнастика▪ Артикуляционная гимнастика▪ Игровой самомассаж▪ Приемы саморегуляции для родителей

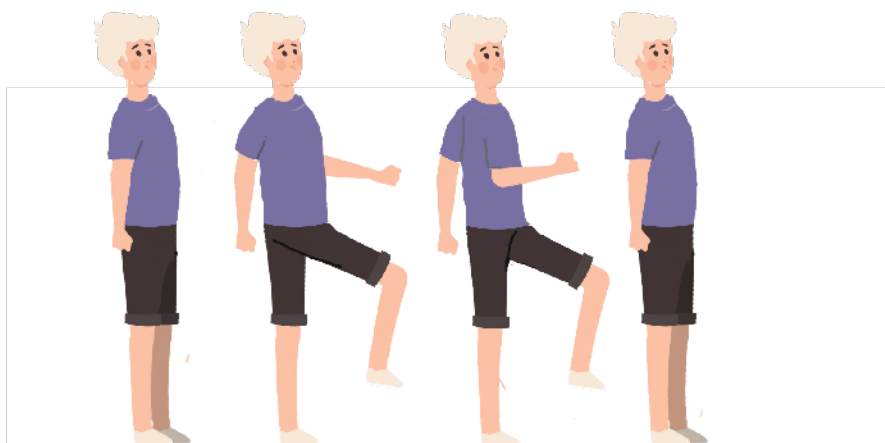


Физические упражнения — это комплекс занятий, направленных на укрепление мышц, улучшение координации движений, повышение выносливости и общего физического состояния организма.

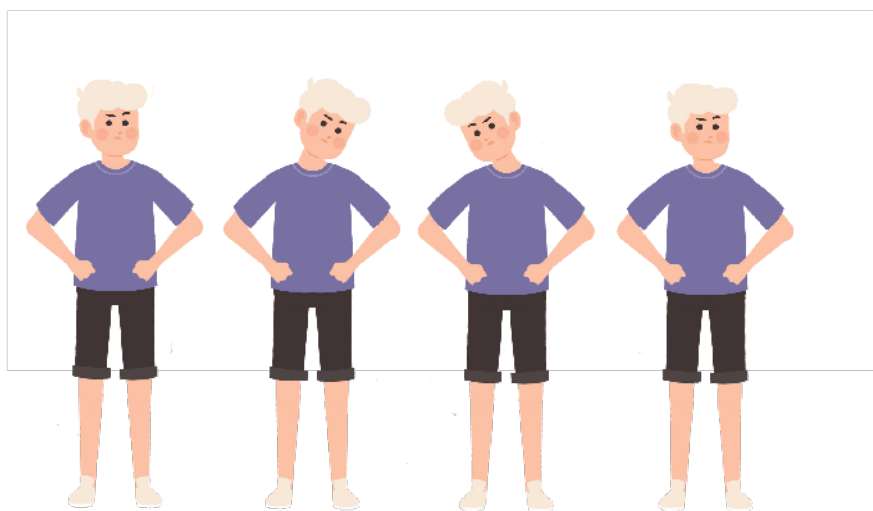
* Важно выбрать такой вид активности, который будет соответствовать индивидуальным потребностям и возможностям ребенка с ОВЗ.

Комплекс утренней зарядки

Примерный комплекс физических упражнений, который займет небольшое количество времени, позволит улучшить физическую форму, гибкость, координацию движений, а также поможет установить режим дня и подготовить ребенка к учебе или другим задачам дня.



Упражнение 1.
Ходьба на месте
(2-3 мин).

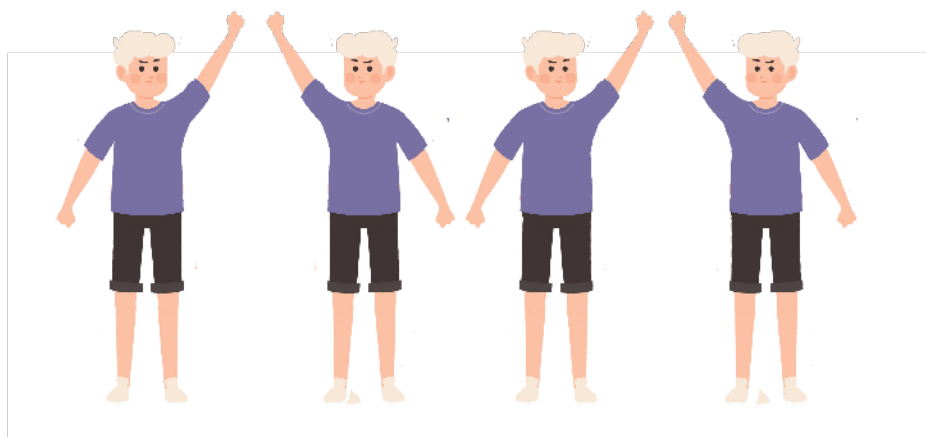


Упражнение 2.
Исходное
положение – стоя,
ноги на ширине
плеч. Наклоны
головы вправо и
влево (5-7
повторений).

*Количество повторений можно увеличить или дополнить с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

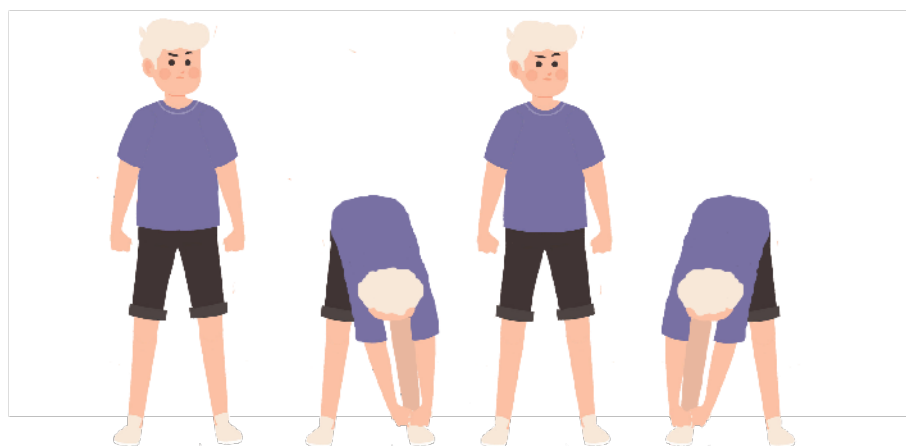
Комплекс утренней зарядки

Примерный комплекс физических упражнений, который займет небольшое количество времени, позволит улучшить физическую форму, гибкость, координацию движений, а также поможет установить режим дня и подготовить ребенка к учебе или другим задачам дня.



Упражнение 3.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Махи руками (5-7 повторений).



Упражнение 4.

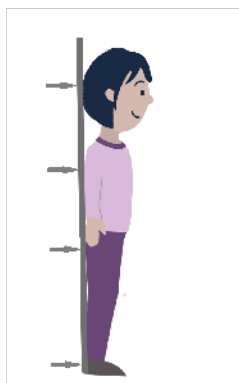
Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны вперед, поочередно касаясь руками пальцев ног (5-7 повторений).

*Количество повторений можно увеличить или дополнить с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Упражнения 2 - 4 дети, использующие кресло-коляску могут выполнять сидя.

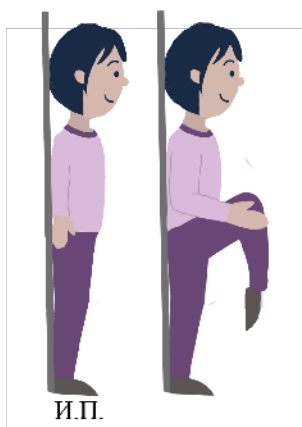
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Правильная осанка очень важна для школьников, поскольку они находятся в стадии активного роста и развития. Упражнения можно выполнять в любое время, но лучше всего делать это в течение всего дня (перед школой, во время перемены, после школы и перед сном).



Упражнение 1.

Встать спиной к стене и коснуться ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Удерживать данное положение в течение 5 секунд. Затем сделать шаг вперед и затем вернуться назад, сохраняя ту же позицию. Стараться не менять положение тела, когда делаете шаги (2-3 повторения).



Упражнение 2.

Стоя у стены, подтянуть руками к животу левую ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной, затем ногу опустить. Сделать аналогичные действия правой ногой (2-3 повторения).



Упражнение 3.

Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую левую ногу вверх, не теряя касания со стеной, затем ногу опустить. Сделать аналогичные действия правой ногой (2-3 повторения).

*Количество повторений можно увеличить или дополнить с учетом индивидуальных особенностей ребенка

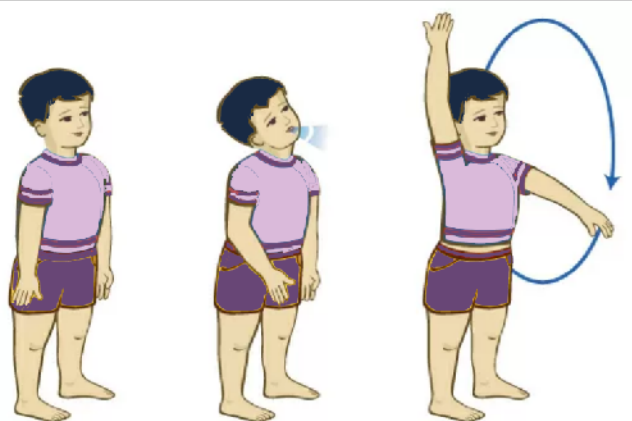
Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения помогут ребенку снять напряжение, усталость, волнение, а также будут способствовать улучшению сна. Выполнять по мере необходимости.



Упражнение «Дровосек»

Стоя, на вдохе руки поднять над головой и сложить их, будто держа топор. На выдохе вытянутые руки резко опускаются вниз между ног, тело при этом наклоняется. Ребенок будто рубит бревно, говоря на выдохе «бах».



Упражнение «Ветерок»

Стоя, голова прямо, делается вдох через нос. Сильный выдох осуществляется через сложенные трубочкой губы. При этом на каждый выдох лицо поворачивается в сторону, поднимается вверх или направляется вниз. Эти движения чередуются с вращением руками, когда ребенка просят разогнать тучи.

Правила проведения занятий для детей с РАС

1. При выборе упражнений для ребенка с РАС нужно ориентироваться на интересы ребенка, сложность упражнений должна быть доступной для освоения: например, если ребенку нравится, можно передавать или катать мяч друг другу, ловить мыльные пузыри и т.д. При этом не стоит использовать стереотипные движения и манипуляции ребенка с предметами, которые слишком его захватывают, перевозбуждают, провоцируют усиление аутостимуляции.

2. Необходимо продумать пространственную и временную организацию занятий. Желательно проводить такие занятия в одном определенном месте, которое безопасно и не содержит каких-то отвлекающих от взаимодействия сенсорных впечатлений. Следует обозначить начало занятия, доставая соответствующий инвентарь (например, встать на небольшой коврик, предложив ребенку занять его коврик). Занятия должны быть включены в распорядок дня, который может быть визуально представлен ребенку.

3. Ребенку будет легче участвовать в занятии, если он четко представляет себе последовательность упражнений. Здесь могут помочь и визуальные подсказки, обозначающие порядок действий. Их следует проговаривать с ребенком и после выполнения задания (рассматривать и комментировать фотографии, картинки – «как ты замечательно делал зарядку»).

4. Помогает и ритмическая организация движений с помощью музыки, счета, хлопков (конечно, с учетом чувствительности ребенка, его индивидуальном неприятии определенных звуков); можно использовать, опираясь на избирательные интересы ребенка, песенки из любимых мультфильмов, считалки, стихи, а для кого-то и потешки.

5. Новые упражнения необходимо вводить постепенно. При освоении нового упражнения, помимо словесной инструкции и показа (учитывая трудности подражания детей с РАС), можно физически помочь ребенку, если это не вызывает у него выраженного дискомфорта. Возможен вариант, когда один из родителей показывает движение, а другой помогает его выполнить, действуя руками, ногами ребенка. Если ребенок маленький, некоторые упражнения можно выполнять совместно с ним, сажая его к себе на колени лицом к лицу, делать это дозированно, но регулярно, когда ребенок в хорошем настроении, в форме игры, постепенно увеличивая длительность, но отслеживая выносливость ребенка в эмоциональном и физическом контакте, завершать всегда на позитивном переживании.

6. Положительное подкрепление должно быть обязательным как при окончании занятия, так и после освоения каких новых его элементов. Оно может быть подобрано в индивидуальном порядке, но всегда сопровождаться эмоциональной поддержкой (похвалой, для кого-то из детей – яркой позитивной реакцией взрослого, для кого-то – тонизирующим одобрением).

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Гимнастика для глаз - это комплекс упражнений, направленных на устранение усталости глаз при длительной работе за компьютером или чтении.

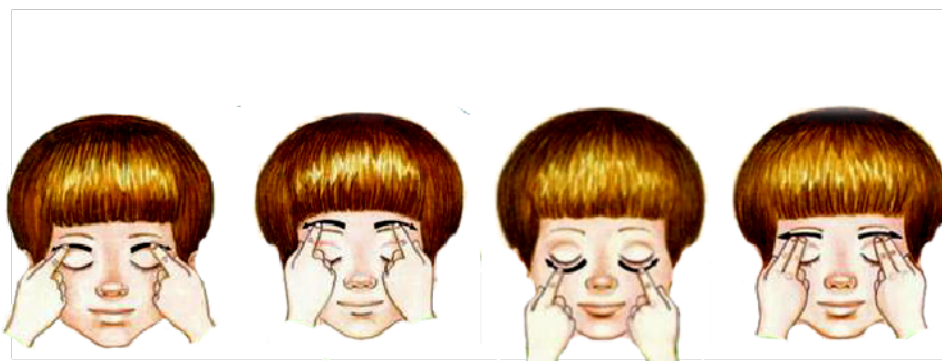
I. Простейшие упражнения для снижения визуального напряжения, восстановления зрительной работоспособности (Релаксационный комплекс)



Упражнение 1.
Общее расслабление
Сесть прямо, расслабиться и закрыть глаза.
Продолжительность до 3 мин.



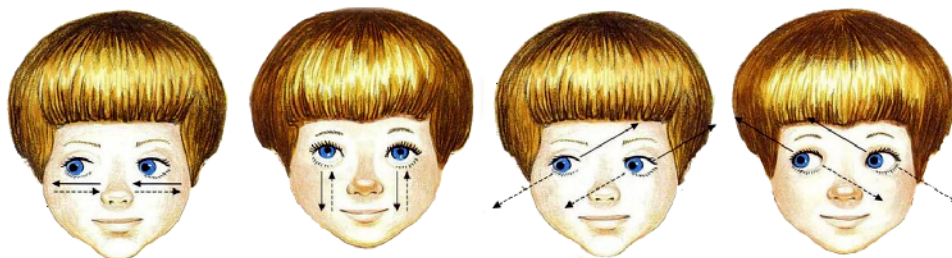
Упражнение 2.
Глаза закрыть ладонями так, чтобы не проходил свет, но они не давили на веки. Спокойно дышать. Продолжительность от 50 сек до 3 мин.



Упражнение 3.
Выполнение приемов самомассажа глаз подушечками указательных и средних пальцев обеих рук по стрелкам как показано на рисунке.
Продолжительность до 3 мин.

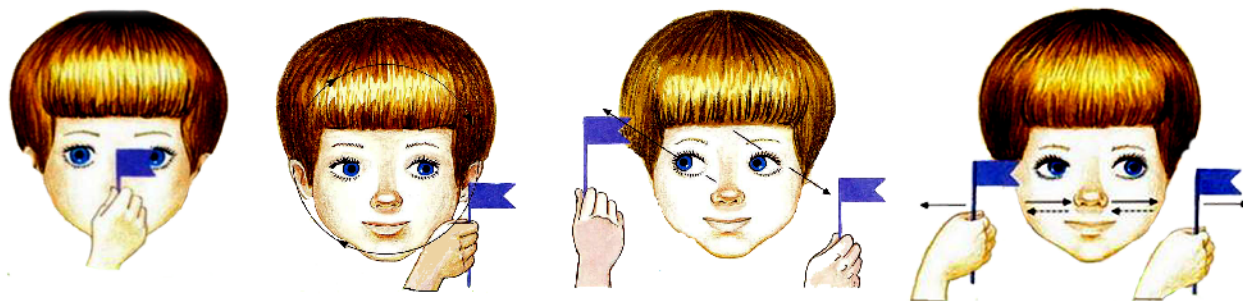
ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

II. Упражнения для тренировки и укрепления глазодвигательных или окологлазных мышц (Динамический комплекс)



Упражнение 4.

Выполнить повороты глазного яблока по горизонтальной, вертикальной и диагональным направлениям. Данное упражнение выполняется с открытыми глазами. Продолжительность до 3 мин.



Упражнение 5.

Выполнение поворотов глазного яблока по различным направлениям с использованием объекта (игрушка). Двигать флажок по разным направлениям (как показано на рисунке) и одновременно следить за движением игрушки. Продолжительность – 2-3 мин.

*Количество повторений можно увеличить или дополнить с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Представленные упражнения полезны для всех категорий детей.

Чтобы сохранить физическое здоровье необходимо обращать внимание на:



физическое развитие, включающее параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей всего организма (мышечная сила кистей рук, развитие мускулатуры и мышечный тонус, состояние осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие подкожного жирового слоя и т.д.). Физическое развитие имеет нормативы для каждого возраста;



физическую подготовленность, т.е. уровень развития физических качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), степень владения двигательными умениями и навыками, которые нужны для выполнения какой-либо деятельности (спорт, профессия);



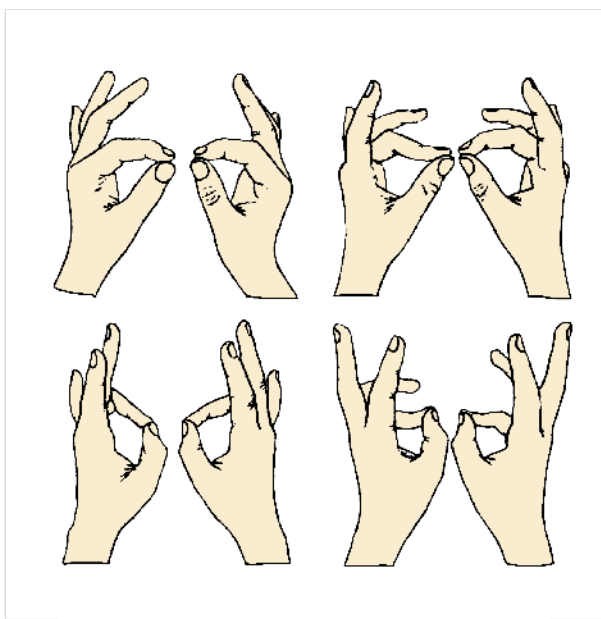
функциональную подготовленность к выполнению физических нагрузок;



адаптационные возможности организма, помогающие противостоять различным нагрузкам, уменьшать их воздействие на организм и обеспечивать необходимый уровень эффективности деятельности человека.

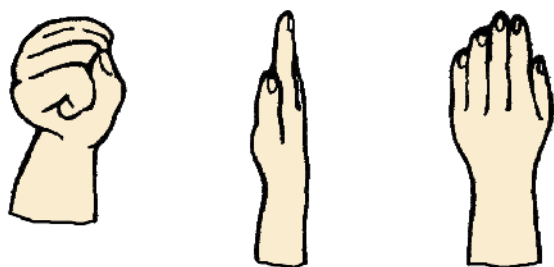
Пальчиковая гимнастика (упражнения для развития мелкой моторики рук)

Мелкая моторика – это движение мышц кистей рук. Нервные окончания, расположенные на кончиках пальчиков ребенка, помогают передавать множество сигналов головному мозгу, мелкая моторика влияет на развитие ребенка. На всю разминку в среднем уходит около двух минут. Достаточно проводить ее несколько раз в неделю.



Упражнение «Колечко»

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполнять в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале выполнять каждой рукой отдельно, затем вместе (2-3 повторения).



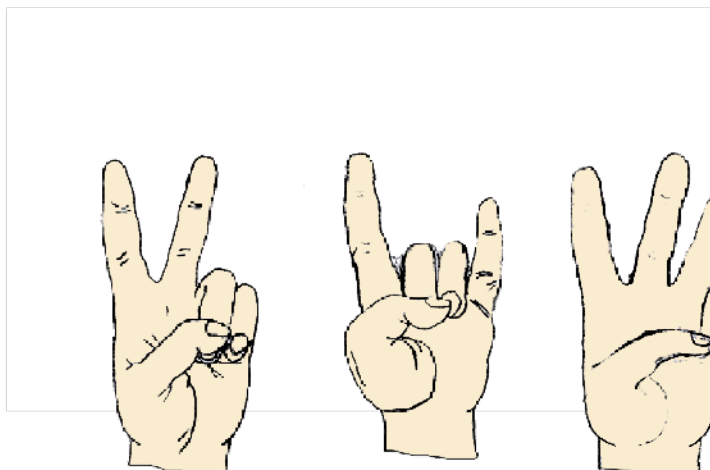
Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»

Поочередно менять положение ладони на плоскости: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь на плоскости. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе (2-3 повторения).

*Количество упражнений и их повторений можно увеличить или дополнить с учетом индивидуальных особенностей ребенка

Пальчиковая гимнастика (упражнения для развития мелкой моторики рук)

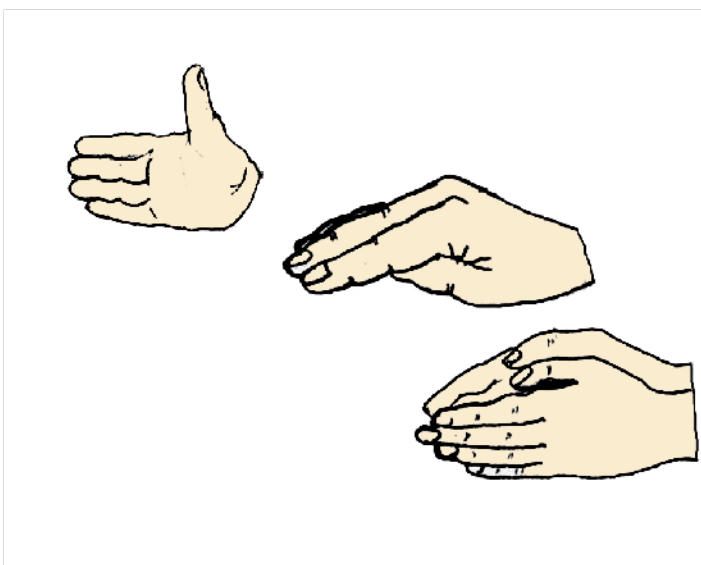
Упражнение «Зайчик-коза-вилка»



Зайчик. Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Коза. Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный – прижать большим пальцем к ладони.

Вилка. Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони (2-3 повторения).



Упражнение «Флажок-рыбка-лодочка»

Флажок. Ладонь ребром, большой палец вытянут.

Рыбка. Пальцы вытянуты и прижаты друг к другу.

Указательный палец опирается на большой палец.

Лодочка. Обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладони (2-3 повторения).

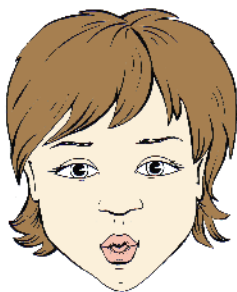
*Количество упражнений и их повторений можно увеличить или дополнить с учетом индивидуальных особенностей ребенка

Игровой самомассаж



Упражнение «Толстячки-худышки»

Рот закрыт. Губы сомкнуты. Поочередно надуть и втягивать щеки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении по 3-5 секунд (3-4 повторения).



Упражнение «Трубочка»

Вытянуть сомкнутые губы вперед «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счет от 1 до 5-10. Если ребенок не может вытянуть губы вперед, можно вместе с ребенком пропеть звук [у], и губы примут положение «трубочка» (3-4 повторения).



Упражнение «Кружок»

Рот закрыт. Язык движется с внутренней стороны, плавно очерчивая кончиком языка круг. Затем язык двигается в обратном направлении. Так рисовать по 5-6 кругов в одну и другую стороны (3-4 повторения).

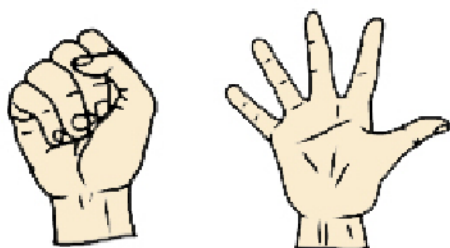
*Количество повторений можно увеличить или дополнить с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Представленные упражнения могут быть полезны для всех категорий детей.

Игровой самомассаж

Игровой самомассаж – это техника, которую можно выполнять в течение коротких перерывов между занятиями или уроками. Желательно проводить самомассаж, когда у ребенка появляется усталость или сонливость, когда он испытывает тревожность или беспокойство, а также после физической нагрузки.



Энергично растирать ладони друг о друга, чтобы стало горячо.
Действия можно сопровождать словами:
«Добываем мы огонь,
Взяли палочку в ладонь.
Сильно палочку покрутим —
И огонь себе добудем».



Правую руку сжать в кулак,
затем резко разжать.
«Крепко пальчики сожмём,
После резко разожмём».
Сделать аналогичные действия
правой рукой.



Ребром ладони левой руки растирать
ладонь правой руки (и наоборот).
«Пилим, пилим мы бревно –
Очень толстое оно.
Надо сильно постараться,
И терпения набраться».

*Количество повторений можно увеличить или дополнить с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Физкультминутки

Физкультурные минутки можно делать во время выполнения домашних заданий для организации кратковременного отдыха. Перерыв в работе нужен для отдыха органов зрения, слуха, мышц тела, в том числе кистей рук. Продолжительность физкультминутки от 2 до 10 минут, в зависимости от ее вида и усталости ребенка.

В качестве физкультминуток могут быть:

- Дыхательные упражнения
- Зрительная гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Игровой самомассаж
- Простые физические упражнения

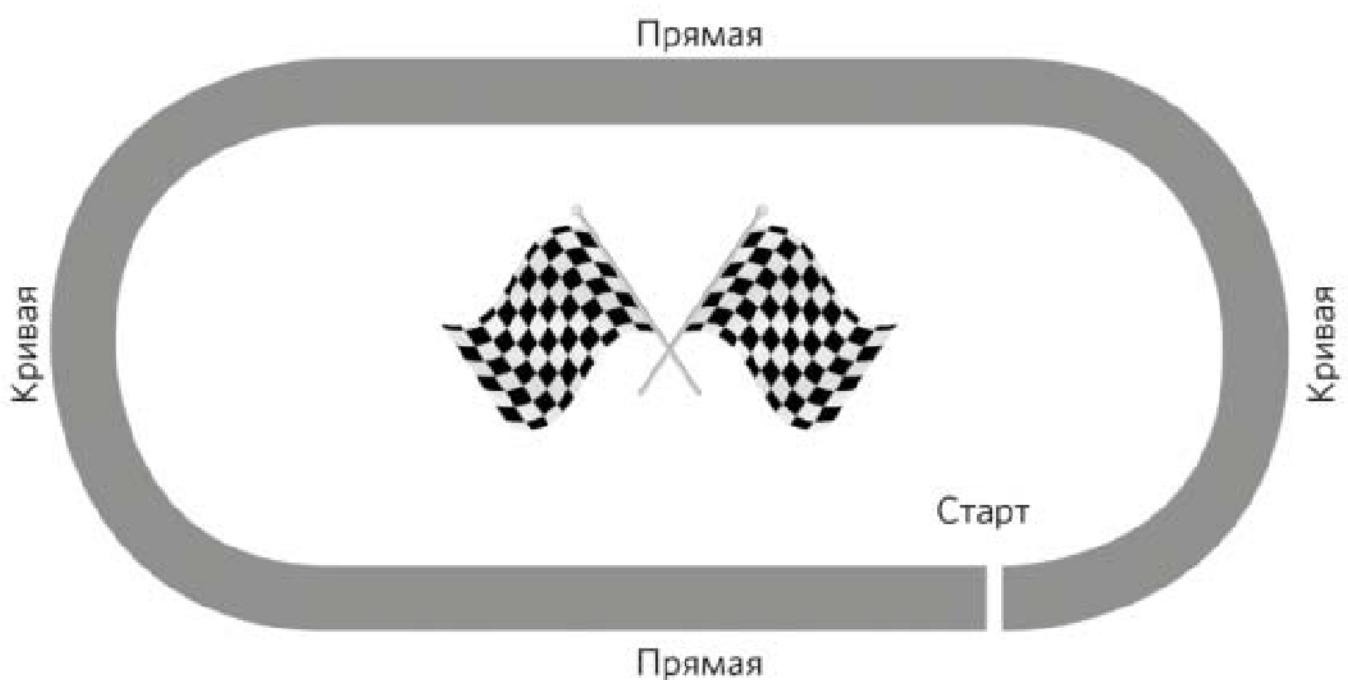


Физкультминутка перед выполнением домашних заданий

Инструкция: Разогрев перед выполнением домашней работы помогает повысить уровень энергии и концентрации ребенка, что может улучшить его способность усваивать и запоминать информацию.

- 1.** Перед началом домашней работы нарисовать овал и подписать как показано на рисунке.
- 2.** Установить кончик пальца на старте. Ведя пальцем по кривой, сделать глубокий вдох на шесть счетов.
- 3.** Как только палец достигнет прямого участка дорожки, выдохнуть на четыре счета.
- 4.** Продолжать вести пальцем по дорожке и дышать

Продолжительность выполнения: 3-4 минуты.



Ребенок устал делать уроки

Инструкция: Если ребенок устал делать уроки, то надо организовать короткий перерыв на 5-10 минут. Надо выйти из-за стола. Можно сделать физкультминутку или выбрать действие и выполнить его.

- 5 широких махов руками перед собой.
- 5 раз прикоснуться руками к голове, плечам, коленям и кончикам пальцев ног.
- 20 сек. маршировать на месте.
- 5 раз поочередно поднять колени к груди.



При обнаружении у ребенка проблем необходимо обратиться к одному или нескольким специалистам:



невролог

психиатр

педагог-психолог




учитель-дефектолог

учитель-логопед



К неврологу обращаются когда обнаруживаются признаки нарушений сна, нарушений речи, изменений в поведении, потеря интереса ребенка, головные боли, нервные тики, нарушения движения, перемены в пищевом поведении.






Основные направления деятельности:

-  проводит неврологическое обследование ребенка и определяет неврологический статус. Определение неврологического статуса предполагает оценку общемозговых симптомов (состояние сознания), очаговых симптомов (состояние черепно-мозговых нервов), рефлексов, состояние двигательного аппарата, системы чувствительности, высших психических функций;
-  разрабатывает плана лечения, назначает лекарственные препараты, лечебное питание, методы лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, осуществляет профилактику осложнений в процессе лечения;
-  проводит мероприятия по формированию здорового образа жизни, предупреждает возникновение наиболее часто встречающихся заболеваний и (или) состояний нервной системы, проводит медицинские осмотры, диспансерное наблюдение.



К психиатру обращаются при нарушениях поведения (агрессивность, тики, возбудимость, девиантное поведение), расстройствах настроения (депрессия, тревога, панические состояния), нарушениях речи, изменениях в личностном развитии (навязчивые действия, суицидальные мысли, самоповреждения).

Основные направления деятельности:

-  определяет диагноз, необходимый для дальнейшего лечения и определения образовательного маршрута ребенка с ОВЗ;
-  определяет причину нарушения и схему лечения;
-  оценивает динамику состояния;
-  корректирует схему лечения;
-  направляет к другому специалисту по необходимости.

Сохранению социального здоровья способствуют:



вакцинация детей. Вакцинация является единственной возможностью защититься от ряда серьезных заболеваний; позволяет ослабить протекание заболевания. Риск осложнений от прививок гораздо меньше, чем риск осложнений болезней, от которых они защищают.



правильная организация питания детей. Формирование культуры здорового питания детей предполагает составление полезного меню для ребенка. Важно обращать внимание на пищевое поведение всей семьи, которое формирует и закрепляет его собственные привычки и предпочтения в еде. Правильное питание играет важное значение для физического и психического развития детей, адаптации к неблагоприятным влияниям внешней среды, к инфекционным и другим заболеваниям, повышению трудоспособности и успеваемости.



соблюдение личной гигиены, которая способствует сохранению и укреплению здоровья. Личная гигиена ребенка включает гигиену тела, гигиену волос, гигиену полости рта, гигиену белья и одежды, гигиену спального места.






своевременное обращение за медицинской помощью вследствие травматизации ребенка. Нельзя заниматься лечением ребенка с помощью народных средств и в домашних условиях без консультации специалистов.



К педагогу-психологу обращаются если у ребенка наблюдаются особенности психического развития (несоответствие возрастным показателям, несформированность или отставание в развитии психических функций), сложности в адаптации (проблемы в связи с поступлением в школу, сложности в новом коллективе), нарушения поведения и эмоций (гипервозбудимость, бродяжничество, лживость, агрессивность, тревожность), проблемы в межличностных отношениях (конфликтность, травля ребенка), социальные проблемы (табакокурение, алкоголизм, употребление наркотиков)




Основные направления деятельности:

-  проводит диагностику психического развития ребенка. Оценивает уровень сформированности психических процессов (восприятие, память, мышление, речь, внимание), развития личности (потребности, мотивы, свойства личности);
-  разрабатывает и проводит психокоррекционную работу по снижению напряжения и агрессивности, развитию навыков сотрудничества и взаимодействия, познавательных процессов, гармонизации межличностных отношений, профилактике девиантного поведения и зависимостей;
-  консультирует родителей по возникающим у ребенка трудностям, по проблемам детско-родительских и межличностных отношений.






К учителю-дефектологу обращаются для решения проблем, возникающих у школьников с нарушениями речи, поведения и эмоций, задержкой развития и интеллектуальными нарушениями, нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Основные направления деятельности:

-  проводит детальное обследование ребенка, по результатам которого оценивает его способности к обучению;
-  проводит групповые и индивидуальные коррекционные занятия;
-  консультирует родителей по применению специальных методов и психолого-педагогических приемов обучения и воспитания детей.







Профессия дефектолога включает в себя множество специальностей:

-  сурдопедагог (работает с детьми с нарушением слуха);
-  олигофренопедагог (работает с детьми с интеллектуальными нарушениями);
-  тифлопедагог (работает с детьми с нарушением зрения).



К учителю-логопеду обращаются при нарушениях устной и письменной речи.

Основные направления деятельности:

-  осуществляет логопедическое обследование речевого развития. Определяет степень соответствия речевого развития возрастным нормативам, выявляет тип нарушения речевого развития;
-  определяет причины появления нарушения;
-  осуществляет коррекцию нарушений устной и письменной речи. Разрабатывает программу логопедической коррекции с учетом типа нарушения;
-  помогает детям в усвоении материала (устного и письменного);
-  консультирует родителей по проблемам речевого развития (заикание, в речи много ошибок, отсутствие речи, неправильно произносит и путает звуки);
-  подключает к оказанию коррекционной помощи специалистов других профилей при необходимости.

Приемы саморегуляции для родителей

Родители могут использовать приемы саморегуляции для того, чтобы эффективно управлять своими эмоциями и поведением в сложных или напряженных ситуациях. Когда родители находятся в состоянии эмоциональной и поведенческой стабильности, они могут предоставлять своим детям поддержку, понимание и вдохновение, а также создавать безопасную и поддерживающую среду, где дети могут расти и развиваться.



Упражнение «Исследование эмоций»

Инструкция: Возникла сложная ситуация, и Вам трудно понять, как Вы к ней относитесь и что с вами происходит. Как быть?

Задать себе вопрос: «Что я чувствую?»

Примерь к себе 4 эмоции, спрашивая себя:

Чувствую ли я радость?

Чувствую ли я гнев?

Чувствую ли страх?

Чувствую ли печаль?

Например, если Вы обнаружили гнев. Попробуй его конкретизировать, ответив на следующие вопросы:

- На что я гневаюсь?

- На кого?

- Чем я недоволен?

Предположим, Вы осознаете в себе гнев. Далее Вы можешь мысленно остановить то, что происходит внутри, сказав себе: «Мой гнев – это не Я».

Важно осознать, что твое Я действительно намного больше гнева, поскольку эмоция – лишь временное состояние.

Упражнение «Заземление»

Инструкция: Вообразить себе 5 вещей, которые можно увидеть, 4 вещи, которые можно потрогать, 3 вещи, которые можно услышать, 2 вещи, которые можно понюхать.

Упражнение «10 шаговая проверка»

Инструкция: Продвигаться по данному списку сверху вниз.

Сделать 10 глубоких вдохов и выдохов.

Перечислить 9 предметов, которые видите.

Перечислить 8 цветов (например, красный, зеленый и т.д.)

Перечислить 7 предметов, к которым можно прикоснуться.

Назвать 6 вещей, которые делают Вас счастливым.

Сделать 5 глубоких вдохов и выдохов.

Назвать четыре звука, которые можно слышать.

Назвать 3 человека, которые поддерживают.

Сделать 2 глубоких вдоха и выдоха.



Упражнение «Диалог с самим собой»

Инструкция: Когда подозреваете, что важность какой-то проблемы преувеличена, ответить на следующие вопросы:

Действительно ли это так важно?

В данной ситуации рискуете чем-то для себя важным?

Останется ли это так важно через некоторое время?
Неделя? Месяц? Год?

Возможно ли что-то еще хуже?

Стоит ли так сильно переживать из-за этого?

Таким образом можно увидеть, что важность ситуации, скорее всего, переоценена и не стоит тревожиться или впадать в панику.



Если Вы испытываете гнев

Гнев можем перерасти в агрессию. Чтобы этого не случилось можно потренироваться и остановить его.

Инструкция: Следуйте представленному алгоритму.

1. Выпить стакан воды.
2. Представить красивый пейзаж.
3. Сказать себе: «Я спокоен, я могу справиться с этим».
4. Послушать музыку.
5. Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.
6. Написать, что чувствуете, или нарисовать свой гнев.
7. Обсудить с близким человеком.
8. Сделать несколько физических упражнений (приседание, наклоны и т.д.).
9. Посмотреть в окно.
10. Посчитать до 10.



Список литературы









- 1.** Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.who.int/ru> (дата обращения: 29.06.2023).
- 2.** Гигиена детей и подростков: руководство к практическим занятиям: учебное пособие / под ред. проф. В.Р. Кучмы. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 560с.
- 3.** Гигиена: учебник в 2т Т.2. /ред. Ю.П. Пивоваров. - М.: Академия, 2014. - 352 с.
- 4.** Гончарова Г.А., Лазуренко С.Б., Голубчикова А.В. Образовательная среда для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в современной школе // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2021. – №200. – С. 7-17.
- 5.** Демирчоглян Г. Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. — М.: Советский спорт, 2000. — 155 с.
- 6.** Демирчоглян Г.Г. Улучшаем зрение. - М.: Изд-во ЭКСМО, 2003. - 48 С.
- 7.** Конвенция ООН «О правах инвалидов» (03.05. 2012 г., ФЗ-№ 46) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://base.garant.ru/70170066/> (дата обращения: 29.06.2023).
- 8.** Концепция развития в Российской Федерации системы комплексной реабилитации и абилитации лиц с инвалидностью, в том числе детей с инвалидностью, на период до 2025 года [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.http\\Ministry-0-1484-src-1620805724.6442.docx (дата обращения: 11.06.2023).
- 9.** Лебедева К.С. Субъективное благополучие школьников с ограниченными возможностями здоровья // Вестник науки и образования. – 2018. – № 16-1 (52). С. 101–107.
- 10.** Нурлыгаянов И.Н, Соловьева Т. А., Лазуренко С.Б., Голубчикова А. В. Здоровьесбережение в образовании обучающихся с ОВЗ: принципы и организация // Психологическая наука и образование. – 2022. – Том. 27, № 5. – С. 34–45.

Список литературы









- 11.** Паспорт национального проекта «Образование» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.econom22.ru/pnp/natsionalnye-proekty-pro-grammy/Образование.pdf> (дата обращения: 11.06.2023).
- 12.** Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://ivo.garant.ru/proxy/share?data=q4Og0aLnpN5Pvp_qlYq05d79qPLUv9u45fKDAPPjuNCj6rHMouixyLH7t9G300W_4P3Bscyxxb_l_saln_2r8-Co0bnMtP3yjQDyj-CH463gsfy74Jr8nPPvw9pVvOW-wY7otJ3ro-eE4lLjjuSOXQ (дата обращения: 15.06.2023).
- 13.** Свиридова Т.В., Лазуренко С.Б. Исследование социально-психологической адаптации российских школьников // Дефектология. –2020. – № 2. С. 64-72.
- 14.** Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.rosпотребнадзор.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=2592 (дата обращения: 24.06.2023).

Психическое здоровье (духовное) как состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества






ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ (ДУШЕВНОЕ) ЗДОРОВЬЕ НЕОБХОДИМО:

-  позитивно и оптимистично воспринимать мир, жизненные ситуации;
-  регулировать свое состояние, сохранять эмоциональную устойчивость;
-  сохранять устойчивость к воздействию стрессоров;
-  формировать представления о здоровом образе жизни и их соблюдать;
-  устанавливать гармоничные межличностные отношения и поддерживать связи с родными и близкими;
-  иметь жизненные интересы, смыслы и ценности;
-  проявлять самостоятельность и ответственность; участвовать в социальной жизни общества и в деятельности;
-  проявлять пластичность к изменениям в жизни и умение адаптироваться.

Здоровьесберегающие условия обучения ребенка с ОВЗ

-  Планирование режима дня
-  Организация правильного питания
-  Соблюдение здорового образа жизни
-  Применение здоровьесберегающих технологий
-  Включение физической активности в образ жизни школьника
-  Создание рабочего места школьника в домашних условиях
-  Использование специального оборудования, необходимого для образования школьника
-  Обращение к специалистам при возникновении трудностей у детей

Эффекты здоровьесбережения:

-  улучшение самочувствия ребенка
-  подготовленность ребенка к школе
-  адаптация ребенка к учебному и воспитательному процессу
-  профилактика заболеваний и нарушений
-  снижение уровня травматизации

РАСПОРЯДОК ДНЯ ШКОЛЬНИКА С ОВЗ

Грамотно составленный режим дня – важное условие хорошего самочувствия школьника и его успешной учебы. Он обеспечивает правильное чередование активности и отдыха, учитывает потребность ребенка в сне, питании и движении, свежем воздухе.

Он обязательно должен включать:



- Регулярное питание - завтраки, обеды, ужины;
- Полноценный сон, исходя из возраста и потребностей организма;
- Учеба в школе и выполнение домашних заданий;
- Активный отдых с прогулками на свежем воздухе, зарядка или спорт;
- Время для увлечений и игр;
- Помощь по дому.







Существуют общие рекомендации, разработанные Роспотребнадзором* для детей разных возрастных категорий. Они учитывают нормы сна, питания, двигательной активности, использования компьютера и электронных средств обучения.

При составлении распорядка дня необходимо учитывать индивидуальные особенности школьника: особенности его здоровья, темперамента, особые образовательные потребности.

https://www.rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=2592

*Дети с аутизмом при восприятии информации в вербальной форме нуждаются в визуальном ее подкреплении. С этой целью родителям можно предложить использовать специальную доску, где будут отражены в рисуночном или письменном виде время еды, прогулки, сна и пр.

СОСТАВЛЯЕМ РАСПОРЯДОК ДНЯ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ

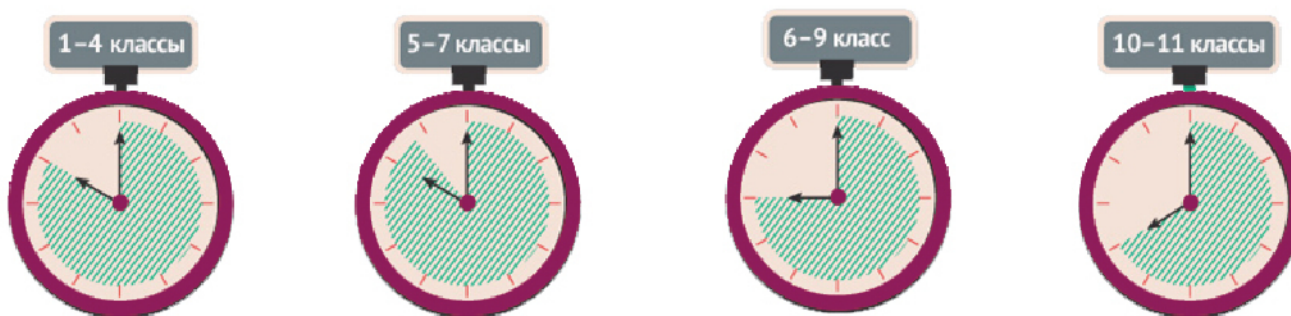
-  **Ориентируйтесь на биоритмы и индивидуальный темп ребенка.** Считается, что время наибольшей активности – с 11 до 13 и с 16 до 18 часов. Постарайтесь запланировать самые сложные дела на это время. Возможно, у вашего ребенка пики активности приходятся на другие периоды. Понаблюдайте за ним и учтите это при составлении расписания.
-  **Сделайте расписание гибким.** Важно не загнать ребенка в жесткие рамки, а помочь ему правильно распределять активность в течение дня и меньше уставать. Научите его отличать важные и срочные дела.
-  **Запланируйте время на отдых.** Оставляйте в расписании «зеленые зоны», когда ребенок может заниматься, чем захочет. Целесообразно поставить эти периоды сразу после самых сложных дел.
-  **Обеспечьте ребенка средствами планирования.** Это может быть магнитная или маркерная доска, готовый бланк или ежедневник, для старшеклассников – специальная программа в смартфоне или ноутбуке.
-  **Помогите ребенку научиться контролировать время.** Можно использовать таймер.
-  **Не ругайте ребенка, если он отклонился от намеченного графика.** И не забывайте хвалить, если он делает намеченное в срок, используйте положительную мотивацию.



ПЛАНИРОВАНИЕ СНА

Необходимо определить точное время подъема и отхода ко сну. Рекомендованное время подъема – не ранее 7.00, время отхода ко сну для детей младшего школьного возраста – не позднее 21.00, среднего и старшего – 22.00 – 22.30.

Потребность в сне детей школьного возраста*



Первоклассникам рекомендуется организовать дневной сон продолжительностью до 2 часов

У детей, недосыпающих 2–2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30 % по сравнению с детьми, которые спят достаточно.

*Согласно требованиям Роспотребнадзора
https://www.rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=2592

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ КО СНУ

1. За 2 часа до сна снизьте эмоциональные нагрузки ребенка: ограничьте шумные игры, активные переписки с одноклассниками в мессенджерах, просмотр роликов в интернете.

2. Заведите ритуалы, настраивающие на отдых.

Это могут быть:

- расслабляющая ванна или душ,
- разговоры за чаем,
- неспешные прогулки,
- чтение (например, классической литературы).

Особенно важны ритуалы для детей с повышенной нервной возбудимостью и для детей с РАС.

3. Обязательно проветривайте спальню перед сном.



* Используйте визуальное расписание с картинками, показывающими порядок отхода ко сну, чтобы ваш ребёнок понимал шаги: например, надеть пижаму, почистить зубы, сходить в туалет, лечь в кровать, выключить свет.