

## Здоровьесберегающая среда в МАОУ СОШ № 5

Каждый обучающийся МАОУ СОШ № 5 обеспечен рабочим местом в соответствии с его ростом. В школе используются различные виды ученической мебели: школьные парты, столы ученические с регулятором наклона поверхности рабочей плоскости (одноместные и двухместные), стулья, конторки. Расстановка мебели и оборудования в кабинетах школы соответствует требованиям Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"» (зарегистрирован в Минюсте России 3 марта 2011 г.)

В урочной и внеурочной деятельности в МАОУ СОШ № 5 используется **«Комплект оборудования для создания здоровьеразвивающей среды обучения»** (далее - Комплект), который обеспечивает внедрение целостного комплекса результативных здоровьеразвивающих технологий по организации двигательной активности и общему оздоровлению учащихся во время учебного процесса.

Деятельность по созданию данного Комплекта велась в рамках проекта социально-экономического партнерства «Создание здоровьеразвивающей среды обучения в образовательных учреждениях на основе комплексного и системного подхода».

В основу разработки Комплекта заложен принцип системного и комплексного подхода, охватывающего 3 составляющих здоровья: физическое, психическое (духовное) и социальное. В состав Комплекта входит ученическая мебель, технические средства, наглядные пособия и методическое обеспечение.

Данный Комплект предлагается для решения задач по профилактике и оздоровлению учащихся во время учебного процесса и обеспечивает гарантированный положительный результат.

Назначение данного комплекта – нивелировать воздействие негативных факторов, отрицательно влияющих на здоровье учащихся:

- обездвиженность (гипокинезия) учащихся
- монотонность учебного процесса
- эффект закрытых помещений и ограниченных пространств
- несоответствующие санитарно-гигиенические условия

Комплект здоровьеразвивающего оборудования обеспечивает:

- Активизацию учебного процесса и организация его на основе двигательного компонента
- Профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, психического утомления
- Оптимальные санитарно-гигиенические условия
- Благоприятные условия и психологический комфорт учащихся

**Комплект оборудования  
для создания здоровьеразвивающей среды обучения**

№ п.п.	Наименование
-----------	--------------

**Ученическая мебель:**

	Ученический стол «Конторка» для занятий стоя – 42 шт.
	Парта ученическая с регулируемыми параметрами – 46 шт.
	Стул ученический эргономический регулируемый по высоте – 46 шт.
	Стул ученический «Макси» в комплекте с подножкой для занятий за «Конторкой» - 6 шт.
	Коврик массажный для ног – 30 шт.
	Шкаф с индивидуальными ячейками» (ячейка для каждого ребенка) для облегчения веса портфеля – 14 шт.

**Технические средства, оборудование и наглядные пособия:**

	Устройство для зрительно-вестибулярного тренажа и гармонизации психо-эмоционального состояния «ЗВТ» - 3 шт.
	Биомеханический тренажёр Агашина - 58 шт.
	Светильник над классной доской – 16 шт.
	Комплект плакатов для здорового и гармоничного развития учащихся – 1 шт.

**Краткое описание оборудования  
для создания здоровьеразвивающей среды обучения**

- **Ученический стол «Конторка» для занятий стоя** - специализированное учебное место, обеспечивающее двигательную активность учащихся во время учебного процесса в режиме смены динамических поз.
- **Стул ученический «Макси» в комплекте с регулируемой проножкой** обеспечивает свободу смены динамических поз, позволяет использовать «Конторку» как для занятий стоя, так и сидя.
- **Стол ученический 1-местный регулируемый по высоте и наклону столешницы** – обеспечивает правильное положение учащегося во время занятий сидя, профилактику нарушения зрения.
- **Стул ученический эргономический регулируемый по высоте** – обеспечивает правильное положение учащегося во время занятий сидя.
- **Парта ученическая с регулируемыми параметрами**– обеспечивает правильное положение учащегося во время занятий сидя.
- **Шкаф с индивидуальными ячейками** предназначен для облегчения веса портфеля: хранения второго комплекта учебников и других принадлежностей учащегося в образовательном учреждении.
- **Коврик массажный для ног** (из натурального бука) предназначен для массажа стоп во время занятий за «Конторкой».
- **Устройство для зрительно-вестибулярного тренажа и гармонизации психо-эмоционального состояния «ЗВТ»** – техническое устройство, обеспечивающее профилактику нарушений зрения и нервно-психического утомления, повышающее стрессоустойчивость учащихся.

## 1. Ученический стол «Конторка» для занятий стоя



### *Обоснование необходимости использования*

Во время пребывания в образовательном учреждении учащиеся вынуждены большую часть времени проводить сидя за партой, что влечет за собой, подавление и заглушение активности тела, в том числе снижение усилий и силовых нагрузок на всю опорно-двигательную костно-мышечную систему. Организм подвергается постоянному насильственному расслаблению, что приводит к ослаблению и заболеваниям костно-мышечного аппарата, болезням позвоночника, искривлению осанки, нарушению нервной системы, сбоям в пищеварительной и кровеносной системах.

Решением этих проблем является организация учебного процесса в режиме смены динамических поз, т.е. учащиеся получают возможность заниматься как сидя за партой, так и стоя за конторкой.

### *Ученический стол «Конторка» –*

*специализированное учебное место, обеспечивающее оптимальный физиолого-эргономический режим учащегося в условиях сохранения телесной вертикали:*

- ✓ нивелирует основной негативный фактор, ухудшающий здоровье школьников - обездвиженность (гипокинезию) учащихся во время учебного процесса;
- ✓ является самым эффективным способом профилактики нарушений в развитии позвоночника, близорукости, нервно-психических и сердечно-сосудистых стрессов, раннего остеохондроза и атеросклероза и другой сугубо школьной патологии;
- ✓ позволяет организовать учебный процесс на двигательного компонента, сообразного подвижной природе учащегося;
- ✓ обеспечивает активизацию и снятие монотонности учебного процесса.

## 2. Стул ученический «Макси»

### в комплекте с проножкой для занятий за «Конторкой»

Стул ученический «Макси» разработан специально для работы за «Конторкой» и позволяет использовать ее как для занятий стоя, так и сидя, а регулируемая по высоте проножка, обеспечивает правильное положение ног учащегося. Таким образом, ученик имеет возможность самому решать, какая поза для него в настоящее время наиболее физиологична и комфортна.

Использование ученического стула «Макси» в комплекте с «Конторкой» позволяет **организовать универсальное здоровьесформирующее учебное место**, которое наиболее оптимально обеспечивает *режим смены динамических поз и сенсорно-активную свободу учащихся*. Использование массажного коврика для ног усиливает оздоровительный эффект.



## 3. Массажный коврик для ног

Массажный коврик для ног предназначен для использования во время занятий стоя за «Конторкой». Коврик выполнен из натурального бука в двух вариантах исполнения:

мягкий и жесткий. Воздействие деревянных бусин на ступни школьника оказывает массаж на биологически активные точки, улучшает кровоснабжение и оказывает общий оздоровительный эффект на организм.

#### **4. Устройство для зрительно-вестибулярного тренажа и гармонизации психо-эмоционального состояния («ЗВТ»)**

##### *Обоснование необходимости использования*

Во время пребывания в образовательном учреждении учащиеся используют преимущественно ближнее зрение (работа с тетрадью и книгой), при этом наблюдается отмирание клеток отростков нейроэпителлия коры головного мозга, настроенных на восприятие пространства. Кроме этого глазные мышцы при отсутствии должных тренировок в переключении ближнего зрения на дальнее, расслабляются и острота зрения начинает стремительно падать.

**«Устройство для зрительно-вестибулярного тренажа и гармонизации психо-эмоционального состояния»** (далее по тексту - «Устройство ЗВТ») служит решением данных проблем, *обеспечивая регулярные тренировки зрительного аппарата и всей вестибулярной системы учащихся, умеренную физическую разгрузку, сброс психического и статического напряжения в увлекательной игровой форме.*

«Устройство ЗВТ» - это специализированная автоматизированная техническая система. «Устройство ЗВТ» обеспечивает повышение функциональной активности и устойчивости зрительно-вестибулярных систем и за счет этого стрессоустойчивость организма, а также профилактику зрительного и нервно-психического утомления, обусловленных систематическим пребыванием тела в обездвижено-статическом положении.

«Устройство ЗВТ» мотивирует зрительно двигательную поисковую активность в пространстве, а также выполнение энергичных ритмических упражнений глазами, головой, туловищем. «Устройство ЗВТ» позволяет существенно повысить уровень тонуса и функциональное состояние симпатической нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной, в т.ч. зрительной и вестибулярной систем, и за счет этого предупреждает общее и зрительное утомление, а также развитие различной патологии организма и зрения.

«Устройство ЗВТ» представляет собой полностью автоматизированную систему для проведения тренажа во время урока. **В комплектацию** входит: 4 специализированных оптических устройства, пульт управления, комплект сюжетно-образных кодотранспорантов, методическое руководство по использованию.

##### ***Принцип работы «Устройства ЗВТ»***

Оптические устройства размещаются по четырем углам класса (на фото приведен демонстрационный вариант). Во время активной пятиминутки 1 раз за урок Учитель включает «Устройство ЗВТ». Все учащиеся поднимаются в положении свободного удобного состояния. Оптические устройства начинают поочерёдно высвечиваться по ходу движения часовой стрелки, потом против часовой стрелки и далее в режиме случайной последовательности. Учащиеся активно



следят за вспыхивающими зрительными сюжетами, совершая скоординированные движения глазами, головой и туловищем.

## **5. Биомеханический волновой тренажер Агашина**

- биомеханический тренажер, массажер-стимулятор, оказывающий нормализующее, общеукрепляющее и общеразвивающее воздействие.

Волновой тренажер Агашина предназначен для:

- зарядки, разминки, активного восстановления и профилактики усталости, поддержания хорошей физической формы, настроения и самочувствия;
- спортивно-оздоровительных тренировок, занятий физической культурой.

Министерством здравоохранения РФ подтвержден значительный положительный эффект при профилактических занятиях.