

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ачинская школа № 3»**

**Принято
Педагогическим советом**

**Принято
Общешкольным
родительским комитетом**

**Утверждено
Приказ № 484/31 от 31.08.2017
года**

**Протокол № 1 от 30.08.2017
года**

**Протокол № 2 от
30.08.2017 года**



Директор И.Л. Шадрина

**ПОЛОЖЕНИЕ
об ортопедическом режиме КГБОУ «Ачинская школа № 3»**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение об ортопедическом режиме КГБОУ «Ачинская школа № 3» (далее – Положение) разработано в соответствии с нормативными документами:

-Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

-СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 года № 26;

-Уставом КГБОУ «Ачинская школа № 3».

1.2. В соответствии с современными требованиями в КГБОУ «Ачинская школа № 3» создаются специальные условия для успешного освоения образовательной программы детьми с ограниченными возможностями здоровья.

1.3. Под специальными условиями получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

1.4. Под специальными условиями обучения, воспитания и развития, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, в том числе понимается необходимость организации специального ортопедического режима.

1.5. Ортопедический режим в КГБОУ «Ачинская школа № 3» представляет собой совокупность единых организационных и методических требований и мероприятий, обязательных для обучающихся, педагогов, родителей (законных представителей), медицинских специалистов и другого персонала КГБОУ «Ачинская школа № 3».

1.6. Ортопедический режим - комплекс мероприятий, создающих оптимальные условия для нормального развития опорно-двигательного аппарата ребенка и далее подростка.

2. Общие требования

2.1. Время непрерывного пребывания обучающегося в положении сидя не должно превышать 40 минут.

2.2. В школе создаются условия для ежедневных занятий оздоровительной или специальной гимнастикой, физкультурой, занятий в спортивных секциях, организации динамических пауз и перемен. На каждом учебном занятии после 20 минут проводится 3-5 минутная физкультпауза с включением лечебно-коррекционных мероприятий.

2.3. Обучающийся, имеющий нарушение опорно-двигательного аппарата, должен быть максимально освобожден от дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или ассиметричной статичной позой, при организации внеурочной деятельности, внеклассных мероприятий предпочтение должно быть отдано видам деятельности, предполагающим двигательную активность.

2.4. В школе создаются условия для обеспечения правильного и сбалансированного питания, обеспечивающего, в соответствии с возрастом, достаточное поступление пластических

веществ, макро- и микроэлементов, оказывающих определяющее влияние на состояние костной ткани, связочного аппарата и «мышечного корсета».

2.5. Для обучающихся с двигательной патологией врачами специалистами определяется индивидуальный ортопедический режим: определяются правила посадки и передвижения ребенка с возможным использованием технических средств реабилитации.

2.6. Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата в зависимости от особенностей нарушения организуются занятия лечебной физкультурой, адаптивной физкультурой в специальной медицинской группе, массаж.

3. Гигиена поз и движений

3.1. Необходимо учить и осуществлять постоянный контроль посадки в правильной рабочей позе во время письма, чтения.

3.2. Во время учебных занятий в классе наиболее целесообразна прямая посадка с легким наклоном корпуса вперед. Расстояние от глаз до тетради (книги) должно быть равно примерно длине предплечья и кисти с вытянутыми пальцами, плечи должны располагаться параллельно краю крышки стола, предплечья и кисти рук - симметрично на столе, туловище отодвинуто на 5-6 см от края стола. Чтобы не сдавливались сосуды подколенной области, глубина сиденья должна быть равна примерно $\frac{2}{3}$ - $\frac{3}{4}$ длины бедра. Высота сиденья должна быть равна длине голени со стопой плюс 2-3 см на каблук: в этом случае ноги ученика во всех трех суставах (тазобедренном, коленном и голеностопном) согнуты примерно под прямыми углами, что препятствует застою крови в нижних конечностях и органах малого таза. Сиденье обязательно должно иметь спинку - или сплошную, профилированную, или, минимум, с двумя перекладинами - на уровне поясницы и на уровне лопаток.

3.3. Исключается, так называемое косое положение плечевого пояса при письме - когда левая рука свешена со стола, или косое положение таза - когда ребенок сидит с ногой, положенной под ягодицу, или привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене; эти и другие порочные позы приводят к нарушению осанки. Следите, чтобы у ребенка не возникла привычка сидя класть ногу на ногу, подворачивать одну ногу под себя. Чтобы избежать развития данных привычек можно использовать специальную балансирующую подушку, которая незаметно заставит сидеть ребенка правильно.

3.4. Стоять следует прямо, но свободно; тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги.

3.5. При ходьбе учите ребенка ставить стопы параллельно и удерживать вертикальную ось тела. Разворот стоп носками кнутри или кнаружи нарушает походку и способствует плоскостопию.

3.7. Не рекомендуется носить портфель в одной руке, в начальной школе дать ребенку ранец.

4. Требования к организации рабочего места

4.1. С целью профилактики нарушения осанки, реализации комплекса коррекционно-реабилитационных мер в отношении обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата, поддержания работоспособности обучающихся важное значение приобретает подбор оптимальной школьной мебели и обучение обучающихся правильной посадке.

4.2. Во время учебных занятий в классе необходимо обеспечить прямую посадку обучающихся с легким наклоном корпуса вперед.

4.3. Обеспечение прямой посадки возможно при соответствии размеров мебели росту учащихся, соответствующей государственным стандартам: ГОСТ 11015-93 "Столешницы школьные", ГОСТ 11016-93 "Стулья школьные".

По этим стандартам выпускается мебель пяти групп: А, Б, В, Г и Д, имеющая как буквенную, так и цветную маркировку (цветная маркировка в виде круга диаметром 25 мм или горизонтальной полосы шириной 20 мм наносится на боковых сторонах парты или стола).

4.4. За мебелью группы № 1 (маркировка оранжевого цвета) должны сидеть дети ростом от 100 см до 115 см; мебель группы № 2 (маркировка фиолетового цвета) предназначена для школьников ростом до 130 см. Школьники ростом от 130 до 145 см должны сидеть за мебелью группы № 3 (маркировка желтого цвета), от 145 до 159 см - за мебелью группы № 4 (маркировка красного цвета). Мебель группы № 5 (маркировка зеленого цвета) предназначена для учеников ростом от 160 до 175 см., мебель группы № 6 (маркировка голубого цвета) - для обучающихся ростом выше 175 см.

4.5. Определение группы мебели возможно с использованием эмпирической формулы Н.Н. Карташихина:

порядковый номер буквы = [рост ученика (см) - 100]: 15.

Пример: рост школьника 153 см. $(153 - 100): 15 = 3$ (без остатка). Порядковый номер (по алфавиту) - буква В.

4.6. При отсутствии маркировки мебели (как буквенной, так и цветной), либо при необходимости регулировки мебели необходимо воспользоваться следующими формулами:

Группа (буква) стула = высота стула (см):5 - 10. Пример: высота стола над уровнем пола = 68 см. $68:5 - 10 = 3$ (без остатка). Порядковый номер буквы В.

4.7. Существенную роль в обеспечении правильной удобной позы ученика при чтении и письме играют такие составляющие школьной мебели, как дистанция сиденья и дифференция.

4.7.1. Дистанцией сиденья называется расстояние по горизонтали между обращенным к ученику краем стола и краем сиденья. Правильная посадка достигается так называемой отрицательной дистанцией сиденья, при которой край сиденья заходит за край крышки стола на 3-6 см. При нулевой дистанции сиденья (когда края стола и сиденья находятся на одном перпендикуляре) и особенно при положительной (когда край сиденья отстоит от края стола) ученику приходится сильно подаваться вперед, что увеличивает статическую нагрузку на позные мышцы и приводит к быстрому утомлению.

Парты, то есть связанные между собой стол и сиденье устроены так, что при закрытой крышке дистанция сиденья автоматически становится отрицательной. Если же в классе нет парт, а есть не связанные между собой столы и стулья (а такое весьма часто имеет место в настоящее время даже в начальных классах), необходимо, чтобы школьник, усевшись, задвинул стул так, чтобы его край на 3-6 см заходил за край стола. Учителю (особенно в начальных классах) следует добиться автоматизма такой посадки, чтобы она стала для школьника максимально удобной и привычной. Очень важно и дома следить за тем, чтобы школьник работал при отрицательной дистанции сиденья.

4.7.2. Дифференцией называется расстояние по вертикали между обращенным к учащемуся краем стола (парты) и плоскостью сиденья. Понятно, что эта величина - функция двух переменных: она будет большей при нормальной высоте стола, но низком стуле или при слишком высоком столе и нормальном стуле, и наоборот. При большой дифференции ученик вынужден при письме высоко поднимать правое плечо, что может привести к искривлению позвоночника с выпуклостью в правую сторону. При малой дифференции ученик вынужден горбиться, что приводит к быстрому развитию утомления.

4.8. В целях профилактики мышечного утомления необходимо разрешить учащимся менять положение тела во время урока, периодически организовывать работу, стоя за конторками.

4.9. При рассадке обучающихся, необходимо принимать во внимание состояние их здоровья, а именно: остроту зрения, слуха и склонность к простудным заболеваниям.

Как известно, обычно дети небольшого роста за соответствующими партами усаживаются ближе к доске, более рослые - сзади. В том случае, когда у высокорослого ученика имеются отклонения со стороны зрения (например, близорукость), его желательно переместить ближе к доске, за наружную колонку, естественно, с нужной для него партой. Здесь следует отметить, что если зрение такого ученика корректируется очками, то его можно и не пересаживать вперед, но нужно следить за тем, чтобы он очками пользовался. При ослаблении слуха (например, в случае перенесенного отита) школьника высокого роста также желательно (вместе с нужной партой) пересадить ближе к доске, но уже за колонку, близкую к внутренней стене класса. Нежелательно усаживать на наружную колонку незакаленных, ослабленных, часто простужающихся учащихся.

4.10. Один раз в год (после зимних каникул) следует менять местами учеников, сидящих за крайними колонками, не нарушая принципов правильной посадки. Такая смена мест, во-первых, исключает одностороннюю ориентацию головы и туловища относительно доски, а во-вторых, создает более равномерные условия освещения.

5. Обязанности медицинских специалистов

5.1. Руководствуясь коллегиальным заключением психолого-медико-педагогической комиссии, заключениями врачей-специалистов, выдать индивидуальные рекомендации педагогическим работникам для учета при разработке и реализации программ по предметам, организации образовательного процесса для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата.

5.2. Осуществлять контроль соблюдения ортопедического режима в целом и отдельных его составляющих педагогами, обучающимися, родителями.

5.3. Осуществлять контроль своевременного диспансерного наблюдения у врача ортопеда : выдавать направления на диспансерный осмотр родителям (законным представителям), контролировать его выполнение.

6. Обязанности педагогических работников

6.1. Каждый педагог обязан выполнять рекомендации Психолого-медико-педагогической комиссии в части специальных методов обучения детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, требования настоящего Положения, доведенные рекомендации врачей КГБОУ «Ачинская школа № 3».

6.2. Каждый педагог обязан учитывать особенности нарушения опорно-двигательного аппарата у обучающихся при проектировании образовательного процесса, разработке и реализации рабочих программ по предметам.

7. Обязанности родителей (законных представителей)

7.1. Поддерживать тесную связь с медицинскими специалистами КГБОУ «Ачинская школа № 3».

7.2. Обеспечивать своевременное прохождение диспансерного обследования у врача-специалиста (окулиста).

7.3. Обеспечивать выполнение рекомендаций врачей-специалистов, медицинских специалистов учреждения.

7.4. В домашних условиях создавать благоприятные ортопедические условия в обязательном порядке контролировать посадку во время работы за столом, компьютером, следить за правильной походкой ребенка.

8. Контроль соблюдения офтальмологического режима

8.1. Периодический плановый контроль соблюдения ортопедического режима осуществляют медицинские специалисты КГБОУ «Ачинская школа № 3».

8.2. Соблюдение требований ортопедического режима учитывается при проведении внутренней экспертизы профессиональной деятельности педагогов.