

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия «Эврика» муниципального образования город-курорт Анапа  
имени кавалера ордена Красной Звезды, дважды кавалера ордена  
Ленина Василия Александровича Сухомлинского  
(МБОУ гимназия «Эврика» им. В.А. Сухомлинского)**

## **ПОЛОЖЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **1. Общие положения**

1.1. Настоящий Порядок о здоровьесберегающей деятельности регулирует здоровьесберегающую деятельность в организации, осуществляющей образовательную деятельность.

1.2. Данное Положение о здоровьесберегающей деятельности разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 29 декабря 2022 года, ст.41, Конвенцией о правах ребёнка, семейным Кодексом РФ, Федеральным законом от 21.11.2011 года №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в

Российской Федерации» с изменениями на 28 декабря 2022 года, Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года 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», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Уставом общеобразовательной организации.

1.3. Настоящее Положение обеспечивает комплексное решение задач по оздоровлению обучающихся, профилактике заболеваний, психологической и социальной адаптации обучающихся, формированию навыков здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья в организации, осуществляющей образовательную деятельность.

## **2. Содержание здоровьесберегающей деятельности**

2.1. Учебные занятия проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью - парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть стоит за конторкой. Тем самым сохраняется и укрепляется его телесная вертикаль, позвоночник, осанка - основа энергетики человеческого организма. Организм ребенка сам тянется к, тому, что для него желательно. Дети меняют позу через 15-20 минут по сигналу учителя или по своему желанию занимают свободное место, меняя позу.

2.2. Задачи модели подвижного урока:

- Осуществление оптимальной двигательной активности учащихся на уроке;
- Соблюдение режима динамических поз для оптимизации функционального состояния организма и сохранение работоспособности учеников на уроке;
- Организация здоровьесберегающей функции урока через проведение физкультминуток и оздоровительных пауз.

2.3. Структура подвижного урока включает четыре основные педагогические здоровьесберегающие технологии:

1. режим динамических поз;

2. физкультминутки;
3. оздоровительные паузы;
4. передвижение по классу.

#### 2.4. Практическое использование технологий здоровьесбережения

##### Режим динамической смены поз (конторки, коврики для ног).

Отправным уровнем высоты верхнего края конторки является точка у края грудины в районе «солнечного сплетения». Этот уровень является исходным, ориентировочным, по которому в последующем может проводиться дальнейшая корректировка и «подгонка» уже рабочей высоты конторки. Если при исходной высоте конторки ребенок во время письма продолжает склоняться, то вся поверхность конторки постепенно поднимается до тех пор, пока ребенок не примет строго вертикальную стойку. При укреплении телесной вертикали уровень конторки можно постепенно опустить до своего первичного исходного уровня. Средне-оптимальным углом наклона рабочей поверхности конторки является угол в 14-17 градусов.

Размеры конторки соответствуют примерно  $\frac{1}{2}$  ширине учебного стола. Это позволяет, чтобы один ученик работал за конторкой. Учащиеся, поочередно меняясь местами, работают часть урока то стоя, то сидя.

Планирование урока строится с таким расчётом, чтобы дети несколько раз организованно переходили из одного положения в другое.

На начальных этапах адаптации детей к динамическим позам наиболее оптимальным режимом является смена поз "стояние-сидение" в 1-м классе через каждые 5-7 минут, во 2-3-4-х – через 12-15 минут. Работа за конторкой стоя формирует у ребенка чувства координации и равновесия, является профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата, заболеваний сердечно-сосудистой системы, предупреждает появление близорукости.

### **3. Подбор оптимальной высоты конторки**

3.1. Оптимальная высота конторки определяется следующим образом. Каждый ребенок, стоящий у края своего стола, сгибает руку таким образом, чтобы большой палец упирался в нижний край грудины, а локтевая часть руки располагалась строго параллельно полу. После чего измеряется высота от поверхности стола до локтя. Этот размер и соответствует высоте нижнего края конторки, устанавливаемой на стол.

3.2. Если ребенок при оптимально подобранной высоте склоняется в процессе письма. В этих условиях вступает в силу требование: уровень высоты конторки необходимо повышать сверх оптимального уровня до тех пор, пока ребенок ни в коей мере не будет склоняться при письме. Необходимо строго следить за тем, чтобы за одним столом (одной конторкой) работали дети с одинаковым ростом.

3.3. При работе за конторкой нужно обратить особое внимание на соблюдение следующих общегигиенических и эргономических требований:

- Высота конторки должна быть подогнана безукоризненно в соответствии с ростом ребенка.
- Оптимальным углом наклона столешницы (рабочей поверхности) является 14-17°.
- Гигиенически оптимальным следует считать, если обувь снята и ребенок находится в носочках из натуральной ткани (идеальный вариант — босиком).
- Под ноги рекомендуется поместить массажный коврик.
- Столы (конторки) расставляются таким образом, чтобы вокруг каждого из них было хоть какое-то свободное пространство для постоянного удовлетворения естественной потребности ребенка в движении. Эта зона для организации малых форм произвольной двигательной активности.
- Расстановка столов (конторок) меняется не реже 1 раза в месяц.
- Если весь класс предпочитает заниматься в режиме телесной вертикали (за конторками), рекомендуется в классной комнате иметь хотя бы один свободный стол, за который ребенок мог бы в любой момент присесть.