



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.

**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>

# 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.

# 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.

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.






---

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

## 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.

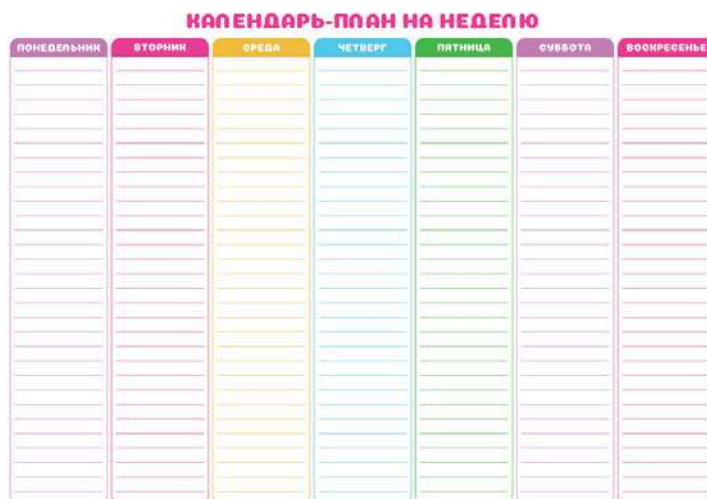
При составлении распорядка дня необходимо учитывать индивидуальные особенности школьника: особенности его здоровья, темперамента, особые образовательные потребности.

[https://www.rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT\\_ID=2592](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.

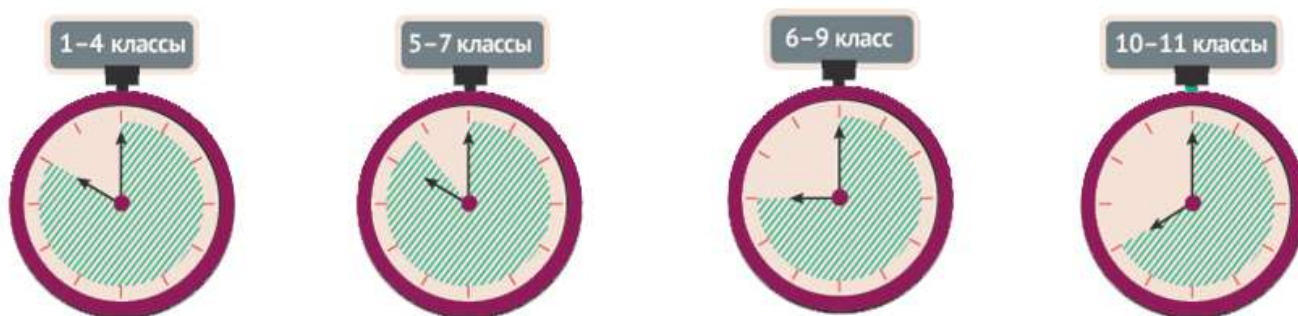




# ПЛАНИРОВАНИЕ СНА

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](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.

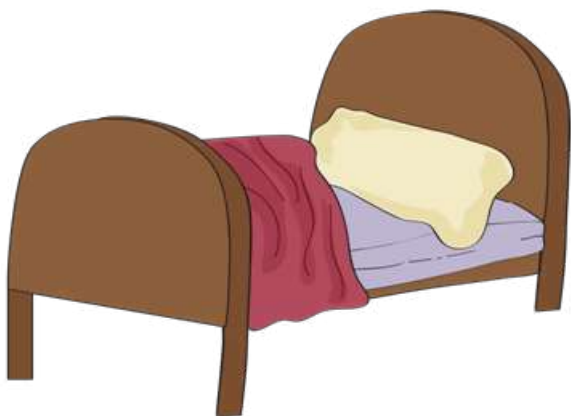
**2.** Заведите ритуалы, настраивающие на отдых.

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.

# 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.

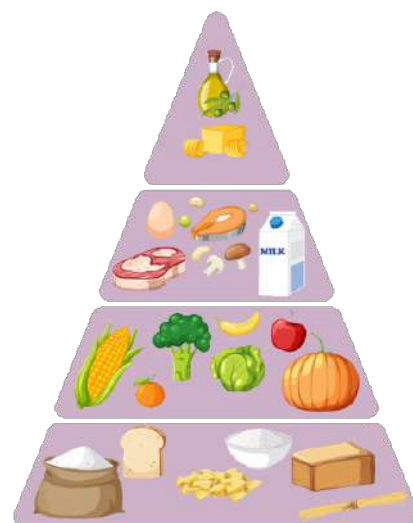
\* Для детей с умственной отсталостью важно закрепление гигиенических навыков, контроль за их соблюдением.

# 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

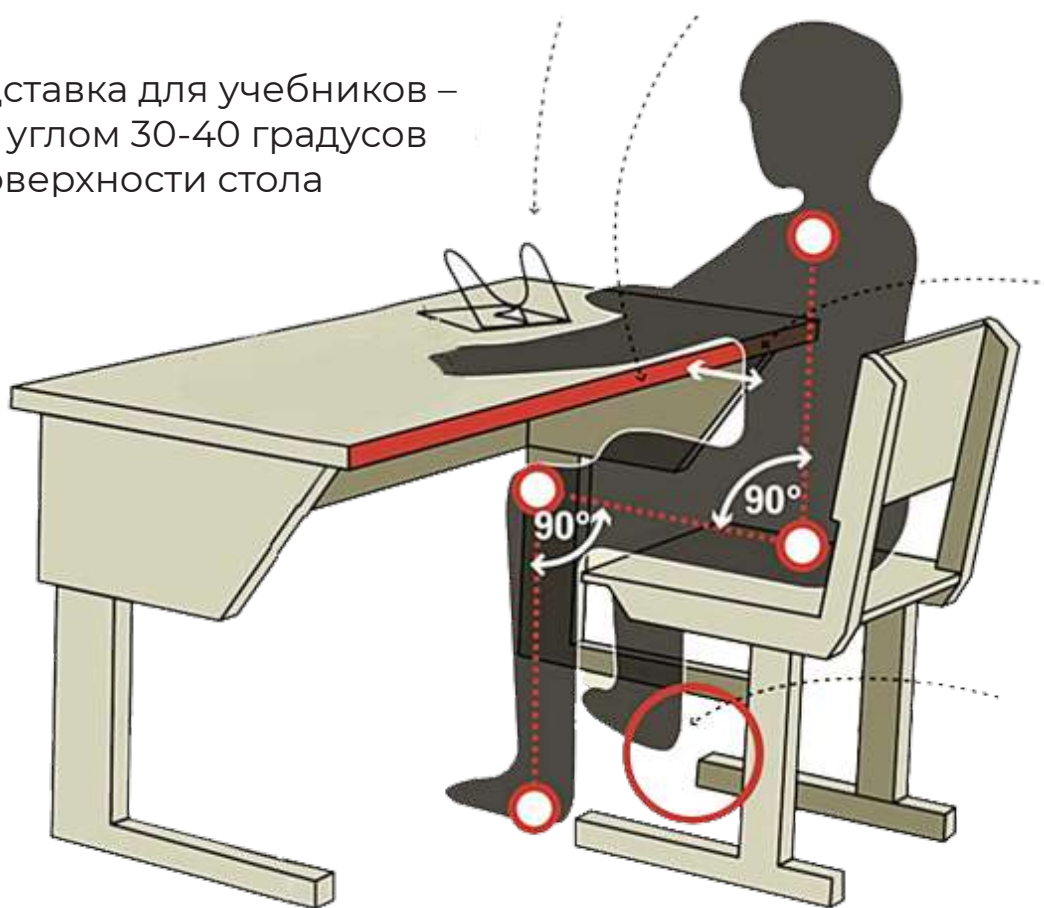
Край стола должен находиться на несколько сантиметров ниже уровня груди ребенка, чтобы он мог опираться о поверхность локтями.

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.

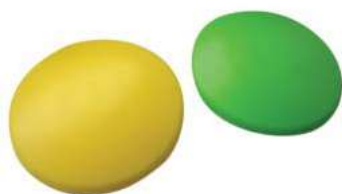
Для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата предусмотрено адаптированное компьютерное оборудование, учитывающее физические особенности ребенка.



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.rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT\\_ID=2592](https://www.rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=2592)

## 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](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.

---

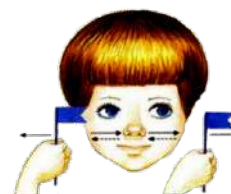
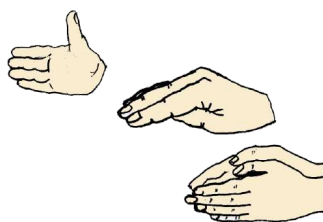
\*Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения

# Физическая активность

## Физическая активность



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

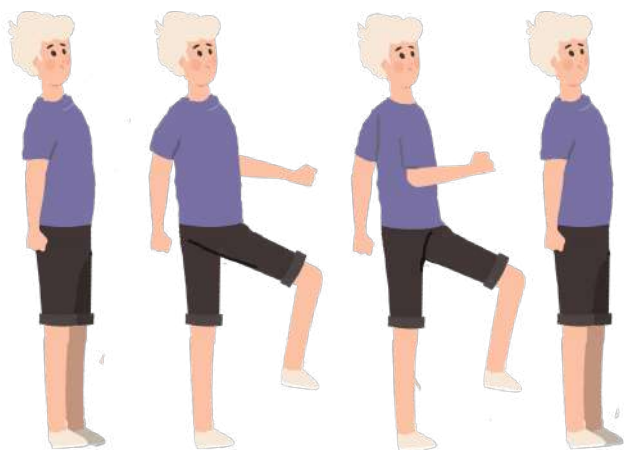


**Физические упражнения** — это комплекс занятий, направленных на укрепление мышц, улучшение координации движений, повышение выносливости и общего физического состояния организма.

\* 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).

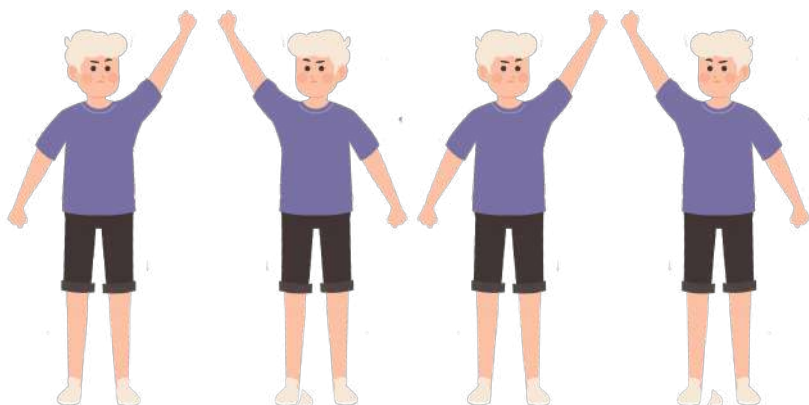
---

\*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.

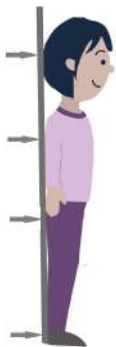
о) П 2 2с  
ж) П 2

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

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

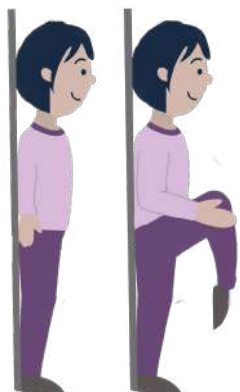
# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

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).



и.п.

## 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).



и.п.

## 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

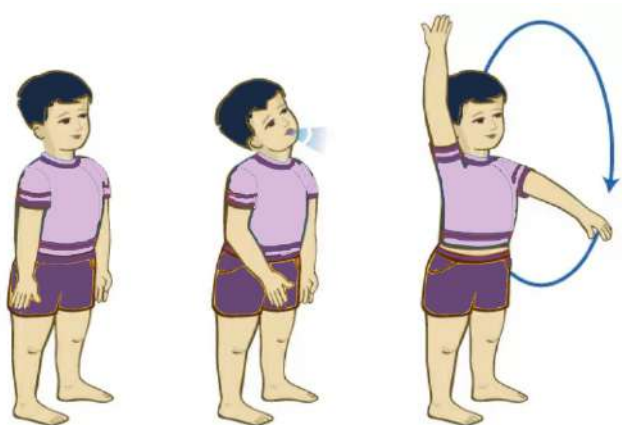
# Дыхательные упражнения

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.



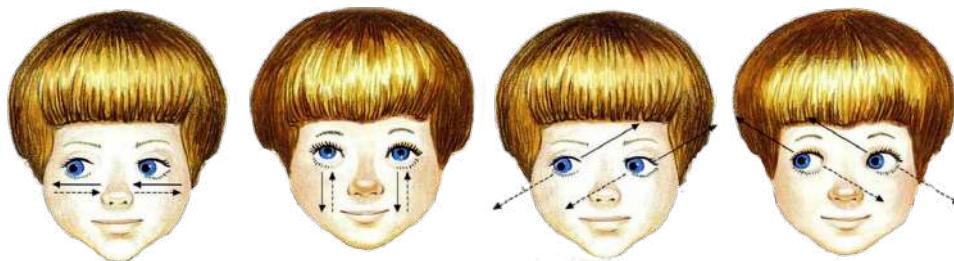
**Уп**  
Глаза закрыть ладонями так, чтобы не проходил свет, но они не давили на веки. Спокойно дышать. Продолжительность от 50 сек до 3 мин.



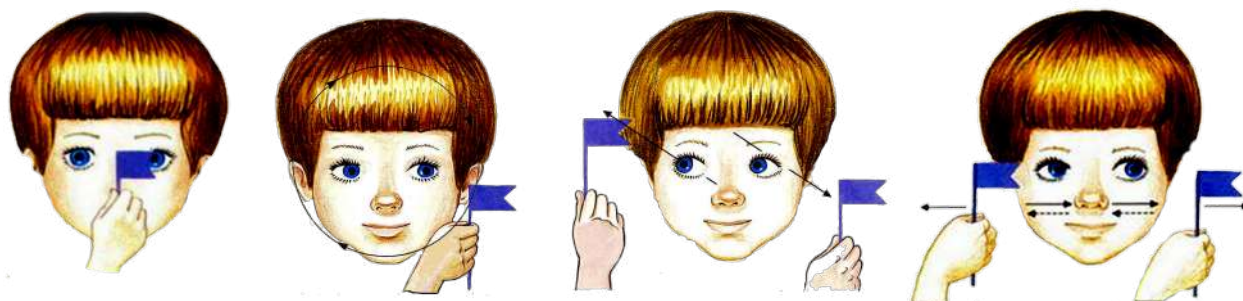
**Упражнение 3.**  
Выполнение приемов самомассажа глаз подушечками указательных и средних пальцев обеих рук по стрелкам как показано на рисунке.  
Продолжительность до 3 мин.

# ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

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



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



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.

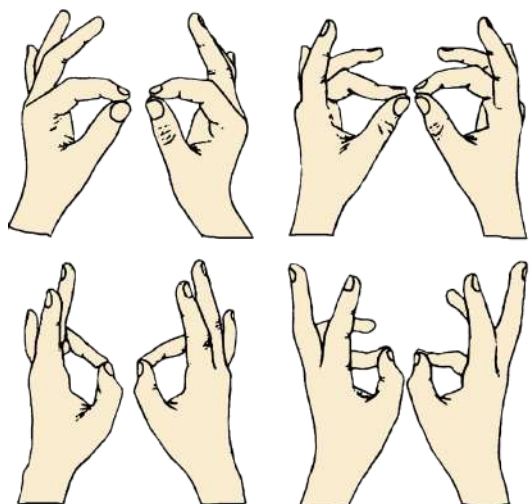
р с - 2

---

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

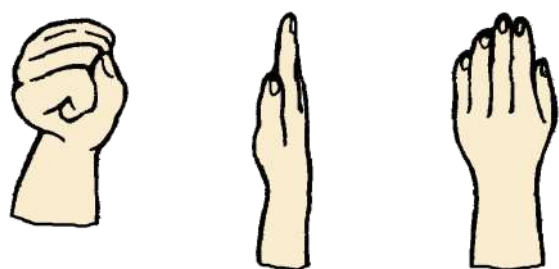
# Пальчиковая гимнастика (упражнения для развития мелкой моторики рук)

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»

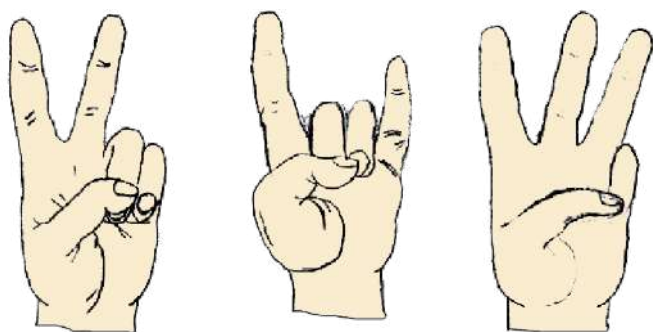
Поочередно менять положение ладони на плоскости: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь на плоскости. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе (2-3 повторения).

---

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

# Пальчиковая гимнастика (упражнения для развития мелкой моторики рук)

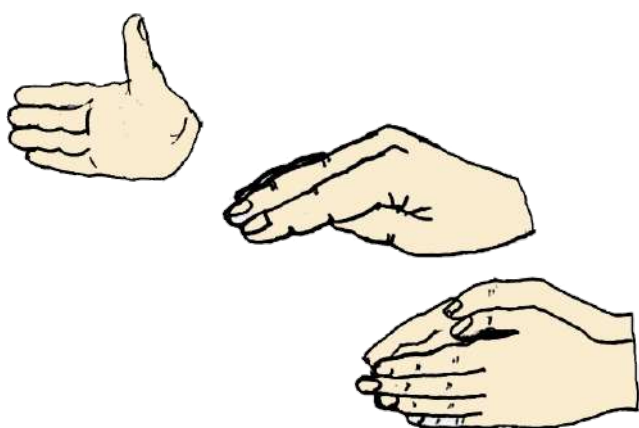
## Упражнение «Зайчик-коза-вилка»



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





## Упражнение «Толстячки-худышки»

Рот закрыт. Губы сомкнуты. Поочередно надувать 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.

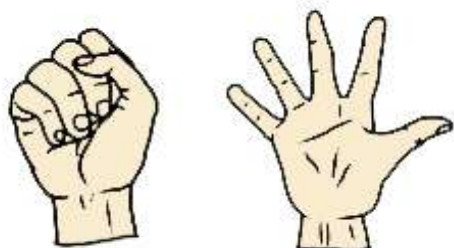
# Игровой самомассаж

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

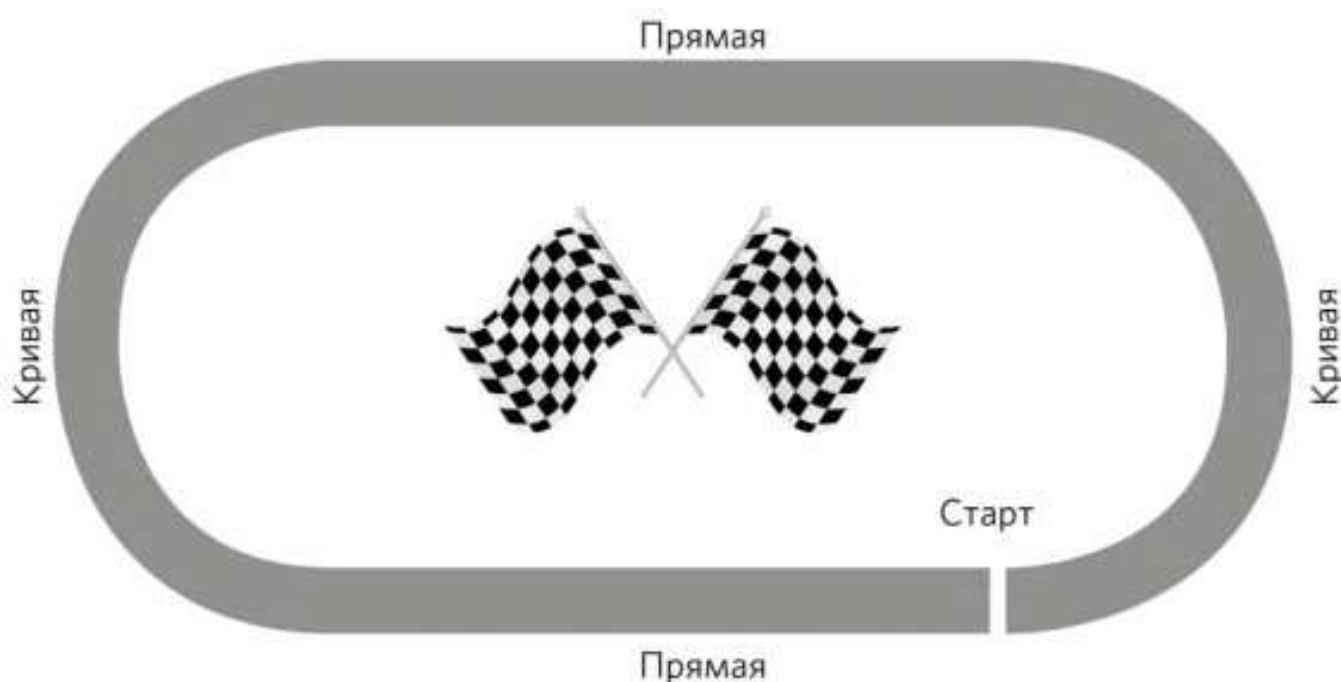


# Физкультминутка перед выполнением домашних заданий

**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. Вести 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.**



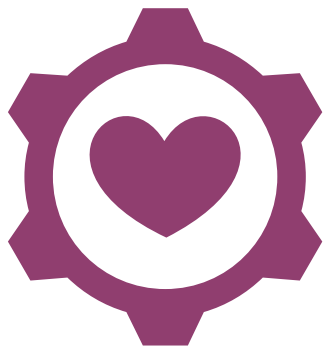
# Ребенок устал делать уроки

**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.





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](http://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-CH463gsfy74Jr8nPPw9pVvOW-wY7otJ3ro-eE4lLjjuSOXQ](http://ivo.garant.ru/proxy/share?data=q4Og0aLnpN5Pvp_qlYq05d79qPLUv9u45fKDAPPjuNCj6rHMouixyLH7t9G300W_4P3Bscyxxb_l_saln_2r8-Co0bnMtP3yjQDyj-CH463gsfy74Jr8nPPw9pVvOW-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](https://www.rosпотребнадзор.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=2592) (дата обращения: 24.06.2023).