

**«Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат № 3»
города Магнитогорска**

Рассмотрено и принято
на заседании Педагогического
совета
Протокол № 2 от 06.11.2014 г.



**Положение
о здоровьесберегающем режиме образовательного процесса
в МОУ «С(К)ОШИ № 3» г. Магнитогорска**

I. Общие положения

1. Настоящее Положение о здоровьесберегающем режиме образовательного процесса в МОУ «С(К)ОШИ № 3» г. Магнитогорска (далее Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года N 273-ФЗ (статьи 28, 79), СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными Постановлением правительства РФ 29.12.2010 года № 189, Уставом Муниципального общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 3» города Магнитогорска.
2. Настоящее Положение является локальным актом, регламентирующим условия и организацию здоровьесберегающего режима в образовательном процессе учреждения.
3. Настоящее Положение размещается в информационном уголке для педагогов и родителей, является обязательным для исполнения всеми педагогами учреждения.
4. Контроль выполнения настоящего Положения осуществляется администрацией учреждения.

II. Требования к организации перемен и двигательной активности обучающихся

5. Режим дня, обеспечивающий научно обоснованное сочетание обучения, труда, лечения, коррекции и отдыха воспитанников, составляется с учетом норм двигательной активности обучающихся. Биологическая потребность учащихся в движении реализуется посредством ежедневной двигательной активности учащихся в объеме не менее 2 часов. Такой объем двигательной активности складывается из участия обучающихся в комплексе мероприятий дня: в проведении утренней гимнастики после первого урока, физкультминуток на уроках, подвижных играх на

6. Режим дня предусматривает организацию для всех обучающихся в середине учебного дня динамической перемены между 3 и 4 уроками продолжительностью не менее 40 минут, а после 1 урока – утренней зарядки.
7. Перед первым уроком учитель класса проводит организованную коррекционную подготовку к началу учебного дня: артикуляционную (речевую) зарядку, офтальмологические упражнения, индивидуальные коррекционные упражнения.
8. Утренняя зарядка качественно проводится в холле со всем классом учителем или дежурным в течение 7 – 10 минут по рекомендованным комплексам физических упражнений. От утренней зарядки освобождаются классы с 1 или 2 уроком физической культуры.
9. Продолжительность перемен между учебными занятиями составляет не менее 10 минут.
10. Динамическая перемена проводится учителем класса, который проводил 3 урок, при максимальном использовании свежего воздуха, в подвижных играх на спортивных площадках, в спортивном, тренажерном зале или в зале лечебной физкультуры с учётом температурного режима.
11. В группах продленного дня продолжительность прогулки для обучающихся начальной школы составляет не менее 1,5 часов, обучающихся основной школы – не менее 1 часа.
12. В группах продленного дня рекомендована двигательная активность на воздухе до начала самоподготовки, до 16 часов (прогулка, подвижные и спортивные игры), а после самоподготовки – участие в мероприятиях эмоционального характера (занятия в кружках, игры, посещение мероприятий, проведение концертов и прочее). В целях профилактики переутомления в 1 и 2 классах (со сложным дефектом) предусмотрен дневной сон (14.00 -15.00 часов).

I. Требования к организации здоровьесберегающего режима в классе

13. В оздоровительных целях и для облегчения процесса адаптации школьников к требованиям учреждения в 1 классах применяется «ступенчатый» метод постепенного наращивания учебной нагрузки:
 - в сентябре, октябре – 3 урока по 35 минут каждый, последний 4 урок планируется в форме урока-экскурсии, урока-игры или урок физической культуры, музыки;
 - со второй четверти – 4 урока по 35 минут каждый.
14. С целью профилактики утомления, нарушения осанки, зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз, по комплексам упражнений заверенным врачом-офтальмологом.
15. Проведение гимнастики для глаз целесообразно включать после 8 – 10 минут усиленной зрительной нагрузки (чтения, письма). Физические упражнения проводятся в середине урока и включают дыхательные, корригирующие, общеразвивающие и специальные упражнения, не менее 2 раз за урок.
16. Ученическая мебель должна иметь цветовую маркировку и соответствовать росто- возрастным особенностям детей и требованиям эргономики.

Цвет маркировки, высота над полом переднего края сиденья по ГОСТу 11016-93 (в мм)

1	1000-1150	460	Оранжевый	260
2	1150-1300	520	Фиолетовый	300
3	1300-1450	580	Желтый	340
4	1450-1600	640	Красный	380
5	1600-1750	700	Зеленый	420
6	Свыше 1750	760	Голубой	460

Допускается совмещенный вариант использования разных видов ученической мебели (парты, конторки).

17. Парты (столы) расставляются в учебных помещениях по номерам: меньшие - ближе к доске, большие - дальше. Для детей с нарушением слуха парты должны размещаться в один ряд (в первом ряду).

Детей с нарушением зрения рассаживают по рекомендациям врача-офтальмолога.

Детей, часто болеющих ОРЗ, ангинами, простудными заболеваниями, следует рассаживать дальше от наружной стены.

Не менее двух раз за учебный год обучающихся, сидящих на крайних рядах, 1 и 3 ряда (при трехрядной расстановке парт), меняют местами, не нарушая соответствия мебели их росту.

18. В целях профилактики нарушений осанки необходимо воспитывать правильную рабочую позу у обучающихся с первых дней посещения занятий.

При оборудовании учебных помещений соблюдаются следующие размеры проходов и расстояния в сантиметрах:

- между рядами двухместных столов - не менее 60;
- между рядом столов и наружной продольной стеной - не менее 50-70;
- между рядом столов и внутренней продольной стеной (перегородкой) или шкафами, стоящими вдоль этой стены - не менее 50;
- от последних столов до стены (перегородки), противоположной классной доске, - не менее 70, от задней стены, являющейся наружной - 100;
- от демонстрационного стола до учебной доски - не менее 100;
- от первой парты до учебной доски - не менее 240;
- высота нижнего края учебной доски над полом - 70-90.

IV. Требования к искусственному освещению в учебных помещениях

19. В учебных помещениях система общего освещения обеспечивается потолочными светильниками. Предусматривается люминесцентное освещение с использованием ламп по спектру цветоизлучения: белый, тепlobелый, естественно-белый.

Светильники, используемые для искусственного освещения учебных помещений, должны обеспечивать благоприятное распределение яркости в поле зрения. Не следует использовать в одном помещении люминесцентные лампы и лампы накаливания для общего освещения.

20. В учебных кабинетах уровни освещенности должны соответствовать следующим нормам: на рабочих столах - 300-500 лк, в кабинетах технического черчения и рисования - 500 лк, в кабинетах информатики на столах - 300-500 лк, на классной доске 300-500 лк, в актовом и спортивных залах (на полу) - 200 лк, в рекреациях (на полу) - 150 лк.

При использовании компьютерной техники и необходимости сочетать восприятие информации с экрана и ведение записи в тетради - освещенность на столах обучающихся должна быть не ниже 300 лк.

21. В учебных помещениях следует применять систему общего освещения. Светильники с люминесцентными лампами располагаются параллельно светонесущей стене на расстоянии 1,2 м от наружной стены и 1,5 м от внутренней.

22. Классная доска, не обладающая собственным освещением, оборудуется местным освещением - софитами, предназначенными для освещения классных досок. Рекомендуется светильники размещать выше верхнего края доски на 0,3 м и на 0,6 м в сторону класса перед доской.

V. Требования к воздушно-тепловому режиму

23. Температура воздуха в зависимости от климатических условий в учебных помещениях и кабинетах, кабинетах психолога и логопеда, актовом зале, столовой, рекреациях, библиотеке, гардеробе должна составлять 18-24°C; в спортзале и комнатах для проведения секционных занятий, мастерских - 17-20°C; спальне, игровых комнатах, помещениях подразделений дошкольного образования и пришкольного интерната, - 20-24°C; медицинских кабинетах, раздевальных комнатах спортивного зала - 20-22°C, душевых - 25°C.

24. Фрамуги и форточки в учебных помещениях должны функционировать в любое время года.

25. Учебные помещения проветриваются во время перемен, а рекреационные – во время уроков. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание учебных помещений. Длительность сквозного проветривания определяется погодными условиями согласно таблице.

Наружная температура	Длительность проветривания помещения, мин.	
	Малые перемены	Большие перемены
От + 10 до + 6	4 – 10	25 – 35
От + 5 до 0	3 – 7	20 – 30
От 0 до – 5	2 – 5	15 – 25
От -5 до -10	1 – 3	10 – 15
Ниже - 10	1 – 1,5	5 – 10

VI. Требования к применению на уроках различных технических средств обучения

26. При использовании на уроках различных технических средств обучения длительность их непрерывного применения в учебном процессе устанавливается согласно таблице.

Классы	Длительность просмотра (мин.)		
	С использованием компьютерной техники	Кинофильмов	Телепередач
1 – 2	7 – 15	15 – 20	15
3 – 4	15 – 20	15 – 20	20
5 – 7	20 – 25	20 – 25	20 – 25
8 – 11	-	25 - 30	25 – 30

27. Во время и после занятий с использованием компьютерной техники следует проводить гимнастику для глаз.

28. При просмотре телепередач размещение зрительских мест должно обеспечивать расстояние не менее 2 м от экрана до глаз обучающихся.

VII. Порядок внесения изменений и дополнений в Положение

29. Изменения и дополнения в Положение вносятся на основании изменений и дополнений нормативных документов. Изменения и дополнения в Положение рассматриваются на Педагогическом совете образовательного учреждения и утверждаются директором.