**Анализ работы Кабинета здоровья в ГКОУ «МОЦО №2» 2019-2020 учебный год**

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Объяснений складывающейся ситуации много: это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т. д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья.

Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, на сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Цель:**

- создать условия для формирования у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, для развития важнейших коммуникативных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни.

**Задачи:**

* профилактика заболеваний, укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности ученика;
* создание здоровой и безопасной среды (микроклимат, освещенность, мебель, технические средства обучения);
* повышение двигательной активности школьников;
* формирование навыков физической культуры и личной гигиены, как жизненной необходимости;
* организация мониторинга здоровья и физического развития;
* формирование у обучающихся и их родителей потребности в здоровом образе жизни.

**Основные направления:**

* организация учебного процесса в соответствии с требованиями СанПиН;
* организация работы социального педагога по социальной адаптации учащихся и сохранению их психологического и нравственного здоровья;
* организация внеклассной работы по пропаганде ЗОЖ, сопровождающаяся пополнением методической базы;

**Ожидаемые результаты:**

* положительная динамика состояния здоровья школьников, снижение заболеваемости;
* повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;
* валеологическая просвещенность учащихся;
* повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
* повышение приоритета здорового образа жизни.

**Средства достижения цели:**

* интегрированный подход к обучению;
* аудио- и видеосопровождение;
* просмотр презентаций;
* релаксация на уроках;
* создание памяток для учащихся;
* разработка методических рекомендаций для родителей.

Работа по здоровьесбережению в классе ведется согласно **модели** здоровьесберегающего пространства:



Кабинет здоровья находится в тесном взаимодействии со здоровьесберегающей инфраструктурой школы, которая включает в себя: медицинский блок (кабинет медицинского работника, процедурная, изолятор), кабинет психолога (сенсорная комната), кабинет логопеда, спортивный зал, тренажерный зал. Кабинет здоровья является координационным центром всей деятельности школы по здоровьесбережению. Во-первых, это прежде всего системная работа с учащимися – исследовательские проекты, интерактивные уроки, тренинги, спортивно-оздоровительные мероприятия, волонтерское движение, которое становится важной формой социально-значимой деятельности.

Во-вторых, работа с родителями – интерактивные занятия, участие в школьных делах, обсуждение интересных семейных решений по формированию мотива к здоровому образу жизни, тематических родительских собраний, где с информацией выступают сами родители.

В-третьих – информационно-разъяснительная работа – видеоролики, методическая база данных по проведению занятий по вопросам здоровьесбережения, тренажеры.

Особая задача кабинетов здоровья – координация деятельности. То есть обеспечение взаимодействия всех субъектов образовательного процесса ОУ и учреждений здравоохранения, культуры и спорта, общественности в целом.

Кабинет здоровья в школе функционирует с 2018 года.

Кабинет здоровья оснащён видеооборудованием, компьютером, ростомером, весами, динамометром, спирометром, методическими материалами, печатными изданиями, цифровыми образовательными ресурсами.

**В 2018 году для кабинета здоровья было приобретено следующее оборудование:**

***Массажер для ног «Платформа здоровья».*** Это эффективный, не вибрационный массажер для ног, в котором применятся передовая техника аппаратного массажа «Шиацу» (давление пальцами).

Разноуровневые массажные ролики прекрасно разминают стопы и воздействуют на точки акупунктуры, благотворно влияя на состояние всего организма человека, воздействие имеет выраженный оздоровительный эффект. Эффективный массажер для ступней «Платформа здоровья» оказывает разминающее и согревающее воздействие. Регулярное использование изделия дает оздоравливающий и укрепляющий эффект всему организму в целом, улучшает настроение и самочувствие, психоэмоциональное состояние, что крайне важно для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, большинство из которых страдают синдромом эмоционально-волевой нестабильности.

***Коврик массажный «Цветные камешки»***. Массажный коврик предназначен для профилактики и лечения различных видов плоскостопия и других деформаций стоп у детей и взрослых. В образовательном учреждении обучается 11 детей, у которых по итогам диспансеризации диагностировано плоскостопие.

Принцип действия массажного коврика:

- обеспечивает массаж и рефлексогенное воздействие на подошвенную поверхность стоп;

- обеспечивает тренировку мышц подошвенной поверхности стоп.

***Массажер д/шеи «Золотые руки»***. Применяется для массажа мышц спины, плеч, шеи, поясницы, бедер, икр ног. Обеспечивает стимуляцию кровоснабжения к мышцам, что способствует улучшению мозгового кровообращения, повышению познавательной активности, снятию утомляемости у детей с ограниченными возможностями здоровья.

***Степ-платформа массажная***. Применяется для тренировки мышц нижних конечностей и спины, оздоровительной гимнастики и силовых упражнениях для мышц и суставов нижних конечностей, для растяжки, повышения гибкости и эластичности мышц, ускорения обменных процессов.

***Платформа-тренажер***, позволяющий тренировать глубокие мышцы спины, живота, укрепляет связки и суставы нижних конечностей, улучшает координацию движений и тренирует вестибулярный аппарат. Применяется в целях укрепления мышц у детей с ДЦП, гипотонией, слабым мышечным тонусом для улучшения двигательных функций. Влияет на развитие пространственной ориентировки и координации движений, нарушением которых страдают дети данной категории. Для пользователей с хорошей физической подготовкой тренажер позволяет расширить комплекс упражнений, направленных на развитие разных групп мышц.

***Облучатель-рециркулятор***. Предназначен для обеззараживания воздуха в образовательной организации. Данный прибор позволяет сократить до минимума риск вирусных инфекций, защищая детей и сотрудников в учреждении. Закрытый корпус допускает безопасную дезинфекцию воздуха, в помещении, в присутствии людей и растений. Аппарат предотвращает распространение вирусов, передающихся воздушно-капельным путем внутри коллектива.

***Развивающе-коррекционная методика с видеобиоуправлением «Возьми и сделай»***. Данное оборудование предназначено для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста для обучения двигательным навыкам при ДЦП, гипотонии, при нарушениях тонуса мышц плечевого пояса, нарушениях координации движений. В образовательном учреждении обучается 12 человек с пониженным мышечным тонусом, гипотонией. 100% детей имеют нарушения координации движений в связи с особенностями дефекта развития. Развивающая коррекционная методика способствует улучшению внимания, освоению новых движений, координации движений рук, обучению контролю над движениями, тренировке точности движений, укреплению мышц плечевого пояса и рук, обучению направленной деятельности и пониманию положения тела в пространстве.

***Развивающе-коррекционная методика с видеоуправлением «Буквы. Цифры. Цвет»***. Предоставляет возможность объединять занятия по развитию двигательной мануальной активности с изучением букв, цифр, цветов, основ счета. Сочетание двигательной и когнитивной нагрузки развивает способность распределять внимание, игнорировать отвлечения во время игровых упражнений. Данный комплекс может эффективно применяться с целью развития целенаправленной двигательной активности и когнитивных функций у детей со склонностью к гиперактивности, и дефициту внимания, при нарушениях интеллектуального развития. В образовательной организации ГКОУ «МОЦО №2» обучается 42 ребенка, которые имеют нарушения нейродинамичного баланса с преобладанием процесса возбуждения, когнитивных расстройств, с интеллектуальными нарушениями, в работе с которыми данная методика показала свою эффективность.

***Развивающе-коррекционная методика с видеоуправлением «Игры с Тимом»***. Развивающе-коррекционная методика предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста.

Игровые упражнения, включенные в комплекс, предоставляют широкие возможности тренировки точных двигательных навыков, при высоком уровне концентрации внимания и координации движений.

Данная методика необходима для тренировки когнитивных навыков у детей, нарушениями которых страдают дети с умственной отсталостью, дает уникальную возможность развивать навыки взаимодействия в социальном мире и познавательную сферу у детей, имеющих трудности в социальной адаптации, при аутизме. Занятия подходят для тренировки внимания, памяти, обеспечивают тренировку сдерживания избыточной двигательной активности, существенно повышая двигательный контроль.

***Стул для безупречной осанки***. Применяется для детей школьного возраста для коррекции нарушений осанки. По результатам диспансеризации 2017 года в ГКОУ «МОЦО №2» обучается 27 детей с нарушениями осанки. После применения данного тренажера мышцы спины хорошо укрепляются, а позвоночник выравнивается. Регулярные сеансы позволяют избавиться от сколиоза и других проблем со здоровьем. С помощью стула можно улучшить обмен веществ, намного проще переносить психические, физические образовательные, ежедневные нагрузки и сделать мышцы спины более сильными.

***Облучатель РБ-06-Я Рециркулятор-облучатель РБ-06-Я-ФП*** – прибор, предназначенный для обеззараживания и очищения воздуха в помещениях 1 – 5 категорий от бактерий, микробов и вирусов. Прибор работает в независимости от того, присутствуют или отсутствуют в помещении люди. Очищение воздуха происходит через корпус прибора, внутри которого находятся две бактерицидные лампы с низким давлением. Они помогают предотвратить распространение инфекций, передающихся воздушно-капельным путем. Когда воздух в помещении облучается, прокачиваясь через рециркулятор, патогенная микрофлора погибает. Оснащен подставкой на колесиках, которые позволяют легко передвигать прибор. Приобретен для оснащения кабинета здоровья, медицинского блока.

***Массажное кресло.*** Применяется для детей школьного возраста. Массажное кресло выполняет следующие функции:

- возможность осуществления сразу нескольких видов массажа;

- расслабление мышц, улучшение кровообращения и снабжения тканей кислородом;

- активизация жизненно важных процессов в мышцах;

- восстановление физического, психологического и эмоционального комфорта;

- регулирование деятельности желез внутренней секреции,

- снижение мышечного и нервного напряжения, развитие выносливости;

- при использовании вибрационного массажа активизируются не только мышцы, но и органы малого таза;

- увеличение оттока венозной крови, выведение шлаков, устранение отеков, уменьшение целлюлита за счет активизации лимфообращения.

Таким образом, подводя итоги выше сказанного, можно подчеркнуть, что работа Кабинета здоровья в процессе обучения детей с нарушением интеллекта приводит к следующим результатам: наблюдается положительная динамика состояния здоровья школьников, снижение заболеваемости; у ребёнка повышается самооценка, происходит коррекция психических процессов, совершенствуются умения и навыки, которые помогут дальнейшей успешной адаптации его в современном обществе.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет здоровым и развитым, не только духовно, но и физически и справляться с теми большими целями, которые определяет для него государство.

**Заведующий Кабинетом здоровья КГОУ «МОЦО №2» \_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Ю. Демидкина**