

ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Грошева Людмила Николаевна,

учитель русского языка и литературы,

Азарова Лариса Николаевна,

учитель истории и обществознания

МКОУ «Специальная школа №64»,

г. Прокопьевск, Кемеровская область

ШКОЛА – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Сколиоз – это серьезная болезнь, которой нужно уделить особое внимание. МКОУ «Специальная школа №64» накопила уникальный опыт работы, позволяющий уже сегодня достигать наилучших результатов в лечении сколиоза без отрыва от учебного процесса

Ключевые слова: здоровье, сколиоз, физминутка, массаж, кушетка, осанка

Сколиоз - тяжелое прогрессирующее заболевание позвоночника. Грубое многоплоскостное искривление позвоночного столба обезображивает туловище больного, нарушает работу сердца и легких, приводит к инвалидности. Установлено, что при сколиозе страдают сердечно-сосудистая, дыхательная, мочевыделительная системы, желудочно-кишечный тракт и нервная система

В России и в Кузбассе существует дифференцированная сеть специальных (коррекционных) и специализированных образовательных учреждений для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, к числу которых относится созданная в 1978 году прокопьевская школа-интернат № 64 для детей, больных сколиозом. Главной целью её работы является – создание условий для достижения максимально возможного результата в лечении и реабилитации и целостном личностном развитии каждого воспитанник

Причинами сколиоза являются:

- врожденная слабость и неразвитость связочно-мышечного аппарата;

ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

- неравномерные нагрузки на позвоночник (в качестве примера можно привести постоянное ношение сумки только на одном плече);
- наследственная предрасположенность;
- травмы позвоночника, его повреждения.

Считается также, что самое опасное для позвоночника – это постоянно сидячий образ жизни. Если человек регулярно проводит долгое время в сидячем положении, его мышцы привыкают находиться в расслабленном состоянии и не помогают позвоночнику. То есть всю нагрузку он принимает на себя.

Кроме того, результаты недавних исследований показывают, что длительное использование телефонов, смартфонов, планшетов имеет достаточно много последствий – боли в шее, чрезмерная нагрузка на связки и мышцы, и как следствие нарушение осанки верхней части позвоночника. Это происходит из-за того, что голова взрослого человека весит 4–5 кг, а это значит, что, если наклонить голову всего на 15 градусов, вы увеличите нагрузку на свой позвоночник до 12 кг, если наклон будет составлять 30 градусов, нагрузка вырастет до 18 кг, 45 градусов – до 22 кг, а при наклоне в 60 градусов – до 27 кг. Хуже всего, что большинство людей держат свою голову под наклоном 60 градусов, в то время когда читают текст на своем мобильном. Чтобы избежать этих последствий, нужно используя телефон, держать его на уровне взгляда.

Важно, чтобы лечение было комплексным, постоянным, своевременным. При первых симптомах необходимо обратиться к врачу-ортопеду

Школа работает в режиме с 8 утра до 6 вечера при шестидневной рабочей неделе. Комплексное лечение детей, страдающих сколиозом, основано на разгрузке позвоночника. Во время уроков, самоподготовок и даже части

ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

воспитательных мероприятий дети лежат на специальных медицинских кушетках. Обучающиеся начальной школы имеют часовой дневной сон.

Строгое выполнение ортопедического режима - закон жизни в школе.

Режим работы школы построен на основе сочетания медицинских и педагогических мероприятий. В расписании наряду с общешкольными дисциплинами внесены уроки лечебной физкультуры

Для оздоровления детей используются современные медицинские технологии: компьютерная диагностика, электрофорез, ультразвук, магнитотерапия, индуктотермия, лазеротерапия, парафино - озокеритовые аппликации, масса.

Все учащиеся получают по 2 курса кислородного коктейля в год. Дополнительный курс кислородного коктейля получают дети - инвалиды и дети прогрессирующей группы. В школе функционирует тренажерный зал, занятия на тренажерах помогает детям укрепить мышечный корсет, повысить мышечную силу, развивать отдельные группы мышц. Ребенку индивидуально назначают занятия на тренажерах с учетом формы и тяжести деформации позвоночника. В зимний период на уроках физкультуры дети занимаются лыжным спортом, а так же в течение учебного года школьники занимаются лечебным плаванием. Для профилактики различных заболеваний детям проводится дополнительное лечение: гимнастика для глаз, физкультурная пауза, точечный самомассаж, коррекция осанки у стены, коррекция осанки у доски.

Благодаря совместным усилиям педагогов и медиков в школе созданы благоприятные условия, способствующие укреплению здоровья, развитию индивидуальных творческих способностей. Все годы школа работает по общеобразовательной программе, отличается высокими показателями качества знаний учащихся на итоговой аттестации. Наши ребята ежегодно участ-

ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

вуют в муниципальных олимпиадах и конкурсах, занимают первые и призовые места.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Амосов В.Н. Искривление позвоночника. Сколиоз у детей и взрослых. – М., 2010.
2. Андрианов В.Л., Баиров Г.И., Садофьева В.И., Райе Р.Э. Заболевания и повреждения позвоночника у детей и подростков. – М., 1985 г.
3. Годовцев П.И. Лечебная физкультура и массаж. – М.: Медицина, 1987.
4. Иванова С.М. ЛФК при заболеваниях в детском возрасте. – М.: Медицина, 1975.