

СПОРТИВНЫЙ

# НЕВСКИЙ ПАРУС



Выпуск № 4  
Январь 2023

## «ФУТБОЛ В ШКОЛЕ»

В 2022-2023 учебном году проводится Всероссийский фестиваль  
«Футбол в школе»

### Мероприятия фестиваля:

- «Футбол в школе» - творческий конкурс, январь 2023
- «Встреча с футболистом» - февраль 2023
- «Папа, мама, я - футбольная семья!» - март 2023
- «Футбольная карусель» - игра по станциям, апрель 2023
- Футбольный турнир родителей, май 2023



## ЙОГА



Каждый понедельник школа гостеприимно распахивает двери не только для обучающихся, но и для родителей, которые тоже спешат на занятия. Занятия йогой способствуют развитию гибкости, обучают правильному дыханию, убирают зажимы и спайки фасций, повышают тонус всего организма и имеют эффект эмоциональной разгрузки.

Занятия, организованные СПбОО "Зелёный мир детства", проводит высококлассный профессионал Дарья, которая с большой любовью, трепетом и аккуратностью относится к каждой встрече с родителями, выстраивает процесс тренировки на основе предпочтений занимающихся, прислушивается ко всем пожеланиям и, в том числе, к дыханию каждого.

## СОРЕВНОВАНИЯ

17 ноября 2022 г. 10 учащихся нашей школы, впервые приняли участие в проекте Спортивного Комитета **«Разные, но равные»**, заняли 2 командное место.

21 декабря 2022 г. прошёл **Новогодний турнир по Бочча Калининского района**, в котором Столбов Андрей и Федотова Ирина заняли 2 место.



**Спасибо большое всем учителям АФК за подготовку учащихся!**



14 декабря 2022 г. в школе прошёл **«Новогодний турнир по бочча»** для родителей.

В упорной борьбе **победила Немцова Ольга Владимировна**  
**Второй результат у Аристовой Екатерины Олеговны**  
**Третье место у Ремнёва Андрея** (брат Ремнёва Артёма)

**ПОЗДРАВЛЯЕМ!**

## ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ РЕБЕНКА С НОДА

**Поза**— положение, принимаемое человеческим телом, положение тела, головы и конечностей по отношению друг к другу.

Дети с НОДА нуждаются во внешней поструральной поддержке (позиционировании) в различных положениях. Это позволяет им осваивать нормативные способы перемещения и избегать вторичных осложнений. Эта широко распространенная практика основывается на клинических исследовательских данных.

Каждое **движение** начинается из определённой позы и заканчивается в определённой позе. От качества исходной позы зависит качество движения.

### От качества позы зависит:

- выполнение базовых жизненных функций (глотание, дыхание и др.)
- коммуникация и взаимодействие
- движение рук и действия с предметами
- функционирование, восприятие и познание мира

Двигательная **активность** детей с НОДА должна включать правильное позиционирование и посильное для ребенка участие в перемещении и уходе. Поза ребенка всегда должна быть физиологичной, то есть безопасной и стабильной; она не должна вызывать повышения мышечного тонуса и боли.

Для каждого вида деятельности (учеба, прием пищи, отдых), важно подобрать ту позу, которая подходит ребенку.

Важно помнить, чем тяжелее состояние ребенка, тем больше опоры и поддержки ему требуется. Ни одна часть тела не должна оставаться без опоры.

Важно поддерживать **симметричное** положение тела. Суставы рук и ног должны находиться в естественном среднем положении (комфортном для ребенка), не должно быть максимального разгибания или сгибания. Голова должна располагаться в естественном среднем положении, недопустимо закидывание назад, свисания на грудь, или в сторону. На положение головы влияет положение таза, плеч, наличие опоры для ног и рук.

Недопустимо применять силу при организации положения тела, разгибание и сгибание рук и ног с усилием. Чем больше вариантов положения тела, тем лучше ребенок ориентируется в границах собственного тела.

### Правила позиционирования в коляске:

- положение таза, бедер, стоп - основа организации стабильной позы в коляске
- ноги должны быть в обуви и опираться на опору (зафиксированы)
- корпус должен располагаться симметрично насколько это возможно
- опора для рук необходима для стабилизации положения корпуса и головы
- поддержка головы, если это необходимо, организуется после выполнения всех предыдущих пунктов

**Если длительное время ребенок будет сидеть в неправильном положении, это может привести к искривлению позвоночника, формированию вывиха бедра, контрактурам коленного и голеностопного суставов.**

Специальное кресло и приспособления могут помочь ребенку избежать негативных последствий. Правильное позиционирование, сопровождающееся упражнениями на растяжку, укрепление мышц, освоение разных положений тела дают заметные результаты и создадут новые возможности для общения ребенка и взрослого.

## ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РЕБЕНКА ПРИ КОРМЛЕНИИ

Качество жизни ребенка с двигательными нарушениями и его социализация во многом зависят от того, что ест ребенок и каким образом происходит кормление.

Мышечная спастика или выраженная атония, гиперкинезы, проблемы с жеванием и глотанием пищи, сниженная физическая активность, сопутствующие заболевания приводят к тому, что питание может стать проблемой для родителей и для самого ребенка. Наиболее серьезным осложнением в процессе кормления является аспирация, которая часто становится причиной пневмоний и внезапной смерти. Поэтому очень важно убедиться, что кормление ребенка происходит безопасным для него способом.

Безопасность обеспечивает правильно организованная поза при кормлении (смотри приложение к номеру). Для облегчения акта глотания и уменьшения риска аспирации кормить ребенка нужно в максимально возможной вертикальной позе. Идеально – если ребенок при этом сидит в специальном кресле. В положении сидя должны исключаться рефлексзапрещающие позиции, ведущие к максимальному расслаблению мышц, в том числе мышц, участвующих в глотании. **Положение лежа или на руках ухаживающего является опасным.**

Правильное положение сидя: фиксация таза, установка суставов ног в положение 90°–90°–90° (тазобедренный–коленный–голеностопный сустав), упор под локти на уровне груди, приведение головы к центральному положению (по средней линии).

Часто дети не могут самостоятельно держать ложку, и подносить ее ко рту, пить из чашки. Одной из главных причин, затрудняющих формирование навыка приема пищи, является недостаточное развитие у детей зрительно-моторной координации, схемы движения «глаз – рука» и «рука – рот». Поэтому важно учить ребенка самостоятельному приему пищи, умению брать ложку, самостоятельно есть, держать кружку и пить из нее.

Рекомендуется использовать дома небьющиеся чашки и тарелки. Желательно, чтобы столовые приборы, которыми пользуется ребенок, имели пластмассовые рукоятки, так как такие приборы меньше скользят по поверхности стола. Для обучения приему пищи лучше использовать десертную или чайную ложку. Для более удобного захвата, ручку ложки можно изменить (изогнуть, подобрать толщину, длину). При сильно выраженных гиперкинезах, атаксии тарелку следует закрепить. Важно научить ребенка брать кружку или чашку, удерживать ее в одной или двух руках и пить из нее. Если двигательные возможности ребенка не позволяют удерживать столовые приборы, кружку в нужном положении, то можно пользоваться специально изготовленной посудой или самим приспособить её к возможностям ребенка. Чтобы ложка, вилка не выпадали из рук ребенка, пользуются приемом утяжеления. Надевают специальные насадки, чаще резиновые груши, утяжеленные маленькими металлическими шариками.

**Ответственный по питанию—Левина А.Г.**

<http://627.gou.spb.ru/svedeniya-ob-oo/organizatsiya-pitaniya-v-obrazovatelnoj-organizatsii>

При подготовке статьи использовались материалы:

\* [https://aupam.ru/pages/deti/rieabilitatsiia\\_dietiei\\_s\\_dtsp/page\\_14.htm](https://aupam.ru/pages/deti/rieabilitatsiia_dietiei_s_dtsp/page_14.htm)

\* Особенности физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс] : методические рекомендации для педагогов ДОУ / Г. Н. Лаврова, Л. П. Кудрявцева, Н. А. Тулупова. – Челябинск : ЧИППКРО, 2019. – 176 с. <https://ipk74.ru/upload/iblock/6f3/6f310ad202976586d521cd77b424c098.pdf>

**ИНФОРМАЦИЯ ОБ  
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В  
ГБОУ школе №627**





## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



### Васильева

Мария Александровна

Секция «Школа Доктора Здоровье» -  
2И, 3Д, 3И  
Секция «Бочча» - 5В, 6В, 5А  
Студия «Ритмика» - 3Д, 3И, 4Д



### Заякина

Евгения Евгеньевна

Секция «Школа Доктора Здоровье» -  
2В, 3В  
Секция «Основы физического  
развития» - 1ПА, 6Д, 6И



### Корнева

Елена Альбертовна

Секция «Школа Доктора Здоровье»  
1ПА, 1А, 2А, 3А, 4А



### Фенько

Светлана Сергеевна

Секция «Основы физического  
развития» - 1В, 1Д, 2В, 3В, 2Д, 2И,  
3Д, 3И



### Сохарева

Татьяна Юрьевна

Секция «Школа Доктора Здоровье»  
1ПД, 1ПИ  
Секция «Бочча» - 7Б, 7В



### Шмакова

Наталья Викторовна

Секция «Школа Доктора Здоровье»  
1В, 4Д  
Секция «Основы физического  
развития» - 1ПД, 1ПИ, 1И



### Сорокина

Нонна Александровна

Секция «Школа Доктора Здоровье»  
1Д, 1И  
Секция «Основы физического  
развития» - 4Д, 5Д, 5И



### Матвеева

Екатерина Борисовна

Студия «Ритмика»  
1ПА, 1ПД, 1ПИ, 1А, 1Д, 1И,  
2А, 2Д, 2И, 3А, 4А

## Открытые занятия внеурочной деятельности пройдут 06.02.2023 - 10.02.2023

Сообщите классному руководителю, какие занятия Вы планируете посетить.

## ПИЛАТЕС

Для родителей и педагогов проводятся занятия по оздоровительной системе Й. Х. ПИЛАТЕСА.

Главная задача тренировок – развитие мышц и опорно-двигательного аппарата, поддержание тонуса организма, формирование правильного центра тяжести и коррективировка осанки.

### Результаты регулярных тренировок:

- тело становится более гибким, мышцы – эластичными, суставы - более гибкими и подвижными
- корректируется осанка, проходят вызванные сутулостью боли в спине
- прорабатываются глубокие мышцы пресса, достигается эффект «плоского живота»
- улучшается работа внутренних органов и систем
- улучшается кровообращение, восстанавливаются функции дыхательной системы
- нормализуется работа сердечно-сосудистой системы, ускоряется метаболизм

Пилатес особенно полезен для женщин — он укрепляет мышцы тазового дна, способствует общему оздоровлению организма изнутри. Занятия помогают не только скорректировать фигуру, но и улучшить настроение, снять стресс и усталость.

**Сорокина Н.А. ждет Вас на занятия!**

**Понедельник, четверг с 16-15 до 17-15 в большом спортивном зале.**

**Издатель и учредитель:** ГБОУ школа №627 Невского района Санкт-Петербурга.

**Адрес учредителя и редакции:** Санкт-Петербург, ул. Новосёлов, д.11 лит. А.

**Редактор:** Рысина И.В.

**Фотокорреспондент:** Фенько С.С.

**Корректор:** Иванова А.А.

**Ответственный за печать:** Чепелева А.Б.

**Телефон редакции:** 8(812)417-28-68.

**E-mail:** nevskyparus@gmail.com.

Отпечатано в типографии школы. Тираж 100 экз.

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. электронных СМИ, возможны только с письменного разрешения редакции газеты «Невский парус». Все использованные материалы представлены с согласия авторов и законных представителей.





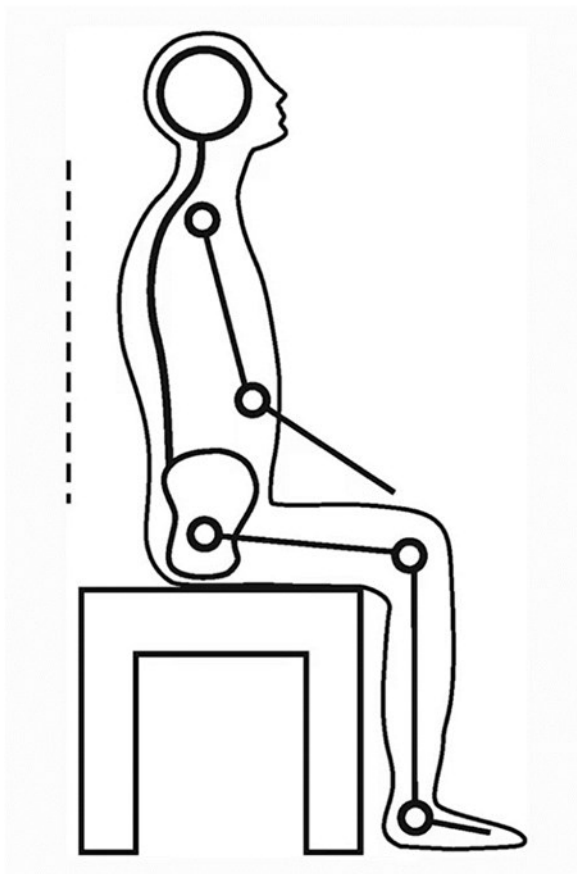
## ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПОЗЫ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

**Поза сидя** является важнейшим положением тела, позволяющим выполнять активные движения в повседневной жизни.

При правильном положении тела, ребенок может сидя провести до 4 часов.

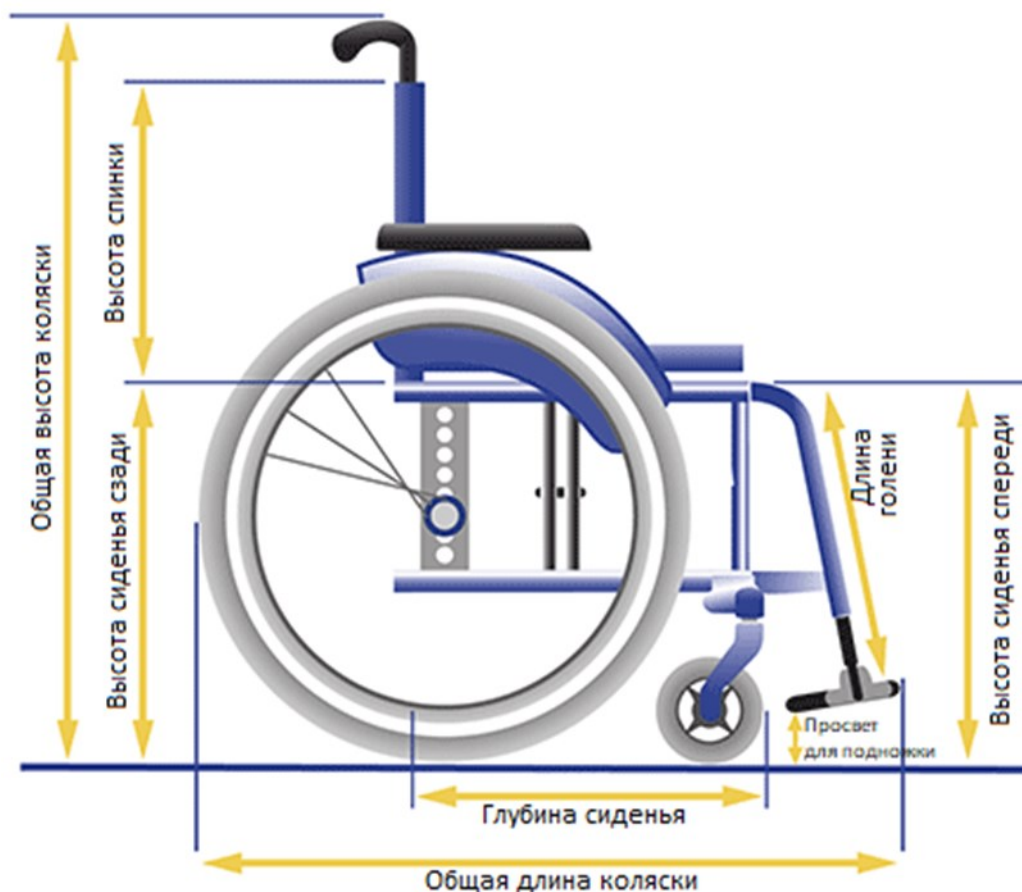
**При правильном сидении основная опора приходится на таз, бедра и стопы:**

- ✘ **таз** - основа позы, должен быть расположен симметрично, насколько это возможно, плотно прижат к спинке коляски и фиксирован ремнём,
- ✘ **бедра** полностью расположены на сиденье, важно поддерживать разведение бедер на ширину таза или немного шире, колени не должны быть соединены.



## При выборе коляски необходимо учитывать:

- ✔ Длину сиденья
- ✔ Ширину сиденья
- ✔ Высоту спинки сиденья
- ✔ Высоту подножки



## В коляске:

- ✘ Ширина сиденья должна быть на 2-3 см шире таза
- ✘ Длина сиденья должна быть на 2-3 см меньше длины бедра
- ✘ Спинка сиденья должна доходить до основания шеи
- ✘ Стопы должны полностью опираться на подножку
- ✘ Ремни и фиксаторы должны быть затянуты так, чтобы под них можно было подсунуть ладонь

## Консультации при подборе вспомогательных технических средств:

**Ильина Елена Валерьевна** — школьный врач-невролог, по предварительной записи  
(через воспитателя или классного руководителя)

Центр Медицинских Технологий и Реабилитации <https://cmtdr.com/>

Памятку составила: Ежова А. С.