

Здоровье детей

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

№ 1 (419) 1–15 января 2011

zdd.1september.ru

№ 1

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ФИЗКУЛЬТУРА

ЛОГОПЕД В ШКОЛЕ

КОРРЕКЦИОННАЯ
ПЕДАГОГИКА

ИНКЛЮЗИВНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Тема номера:

Зимние
узоры

1september.ru

издательский дом
Первое сентября

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Индексы подписки Почта России 79065 (инд.) 79573 (орг.) Роспечать 32038 (инд.)

32590 (орг.)

содержание



4

зимние странички

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

главное – не паниковать!

А.Тарасов

8

ХОЛОД не помеха

О.Кузнецова

11

выбираем лыжный инвентарь

Л.Зимятова

16

оздоровительная физкультура

ЧАС ЛФК

для детей с нарушенным зрением

Е.Чальцева

18

логопед в школе

ГОВОРИМ И ПИШЕМ ПРАВИЛЬНО

разговаривать стесняюсь, потому что заикаюсь

С.Томилина

21

коррекционная педагогика

ОСОБЫЙ РЕБЕНОК

водите с детьми хороводы

Г.Бутко,
З.Сироткина

24

инклюзивное образование

УЧИМСЯ ВМЕСТЕ

Если школьник видит плохо

Л.Гладилина,
Е.Борисова

32

зимние странички

ОТОВСЮДУ ОБО ВСЕМ

почему я заслуживаю уважения?

А.Савостьянов

35

зимние радости и печали

Ю.Корчагина

О.Бакалова

38

рецепты из русской литературы

Е.Якушева

42

поваляемся в снегу?

М.Малыхина

46

Здоровье детей

Методическая газета для учителей

Выходит два раза в месяц

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Главный редактор: Нина Семина

Научный редактор: Е.Якушева

Макет издания: И.Лукьянов

Худ. редактор: В.Медведева

Комп. верстка: О.Анфиногенова

Корректор: С.Подберезина

В номере использованы

иллюстрации shutterstock.com

Цена свободная Тираж 4000 экз.

Телефон (499) 249-27-18

Тел./факс (499) 249-31-38

E-mail zdd@1september.ru

Сайт zdd.1september.ru

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

Главный редактор:

Артем Соловейчик
(генеральный директор)

Коммерческая деятельность:

Константин Шмарковский

(финансовый директор)

Развитие, IT и координация проектов:

Сергей Островский
(исполнительный директор)

Реклама и продвижение:

Марк Сартан

Мультимедиа, конференции

и техническое обеспечение:

Павел Кузнецов

Производство: Станислав Савельев

Административно-хозяйственное

обеспечение: Андрей Ушков

Дизайн:

Иван Лукьянов, Андрей Балдин

Педагогический университет:

Валерия Арсланян

(ректор)

ГАЗЕТЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Первое сентября – Е.Бирюкова,

Английский язык – А.Громушкина,

Библиотека в школе – О.Громова,

Биология – Н.Иванова,

География – О.Коротова,

Дошкольное образование – М.Аромштам,

Здоровье детей – Н.Семина,

Информатика – С.Островский,

Искусство – М.Сартан,

История – А.Савельев,

Классное руководство

и воспитание школьников – О.Леонтьева,

Литература – С.Волков,

Математика – Л.Рослова,

Начальная школа – М.Соловейчик,

Немецкий язык – М.Бузова,

Русский язык – Л.Гончар,

Спорт в школе – О.Леонтьева,

Управление школой – Я.Сартан,

Физика – Н.Козлова,

Французский язык – Г.Чесновицкая,

Химия – О.Блохина,

Школьный психолог – И.Вачков

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

«Роспечать»:

для индивидуальных подписчиков 32033

для организаций 32590

«Почта России»:

для индивидуальных подписчиков 79065

для организаций 79573

УЧРЕДИТЕЛЬ: ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»

Зарегистрировано ПИ № 77-7241 от 12.04.01

в Министерстве РФ по делам печати

Подписано в печать: по графику 03.12.10,

фактически 03.12.10. Заказ №

Отпечатано в ОАО «Чеховский полиграфический

комбинат», ул. Полиграфистов, д. 1,

Московская область, г. Чехов, 142300

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:

ул. Киевская, д. 24, Москва, 121165

Отдел рекламы (499) 249-98-70

Сайт 1september.ru

Издательская подписка: (499) 249-47-58

E-mail: podpiska@1september.ru



Документооборот
Издательского дома «Первое сентября»
защищен антивирусной программой Dr.Web

Зимние узоры



Причудливы узоры зимы...

Голубыми кружевами теней украшает она великолепные снежные ковры.

Затейливо расписывает фантастическими цветами и листьями окна, манящие уютным теплом.

Переплетает еловые гирлянды блестящей мишурой, запахом мандаринов и ожиданием новогоднего чуда.

Холод не помеха для выписывания вензелей на льду и лыжных прогулок. И не страшно, если внезапная буря заметет проложенную лыжню. Не замерзнуть и выбраться из заснеженной чащи помогут правильно подобранная экипировка и грамотная организация маршрута. Главное – не паниковать!

А с неприятными последствиями легкомысленного отношения к морозам легко справиться с помощью старинных рецептов, почерпнутых из классической литературы, и, конечно, русской бани.

Рождественские колядки сменяются святочными забавами и хороводами ряженых, а зимние каникулы – самой долгой четвертью в году.

Надеемся, что наше теперь уже полноцветное издание поддержит настрой на учебу и занятия физкультурой, подскажет, как преодолеть заикание и повысить самооценку.

Поздравляем победителей и лауреатов конкурса с заслуженными наградами!

И всех наших читателей – с Новым годом!

Главный редактор
Нина СЕМИНА



Объявляем победителей
нашего ежегодного конкурса
научно-методических
программ и проектов
«Учись на здоровье!»
2010  года

Номинация «Моя методика»

ПОБЕДИТЕЛЕМ ПРИЗНАНА

Козорез Марина Анатольевна,
учитель начальных классов,
МОУ «Гуманитарно-
экономический лицей»,
г. Саратов

«Играйте на здоровье», № 22, 24
За творческий подход
в разработке цикла
классных часов
для начальной школы

ЛАУРЕАТАМИ СТАЛИ:

Безух Ксения Евгеньевна,
к.б.н., старший преподаватель
Ярославского государственного
педагогического университета
им. К.Д. Ушинского;

Киселева Наталья Витальевна,
учитель МХК,
МОУ «Гимназия № 3»,
г. Ярославль

«Экология души и тела», № 23

Подборнова Елена Валерьевна,
учитель начальных классов МОУ
«Ординская средняя
общеобразовательная школа»,
Пермский край

«Едим правильно», № 24



Номинация «Урок здоровья»

- (для учащихся средних классов)

ПОБЕДИТЕЛЕМ ПРИЗНАНА

Сушко Екатерина Васильевна,
педагог-психолог МОУ «Лицей № 2»,
г. Братск, Иркутская обл.

«Здоровая нация – это мы!», № 24

*За оригинальный сценарий тематической
игры, развивающей у школьников
самостоятельное мышление и навыки
публичного выступления*

ЛАУРЕАТОМ СТАЛА

**Каримова Рамзия
Зайнетдиновна**,
учитель русского языка и литературы,
МБОУ СОШ с. Рощинский,
Республика Башкортостан

«Вы сказали: «Здравствуйте!», № 23

- (для дошкольников
и младших школьников)

ПОБЕДИТЕЛЯМИ ПРИЗНАНЫ:

Корнева Лариса Викторовна,
заведующая;
Шнякина Елена Владимировна,
воспитатель;
Золотых Ираида Николаевна,
инструктор по физкультуре;

МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 2
«Ромашка»,
г. Губкин,
Белгородская обл.

«Солнышко в руках», № 22

*За качественную разработку
оздоровительного урока
с использованием
стен-платформ*

ЛАУРЕАТАМИ СТАЛИ:

**Подборнова
Елена Валерьевна**,
учитель начальных классов
МОУ «Ординская средняя
общеобразовательная школа»,
Пермский край

**«Мы за чаем
не скучаем!», № 22**

**Луканина
Ольга Геннадьевна**,
воспитатель группы
продленного дня
МОУ «Гимназия № 2»,
г. Соликамск,
Пермский край
«В поисках клада», № 23



Номинация «Физкульт-привет!»

- (для учащихся средних классов)

ПОБЕДИТЕЛЯМИ ПРИЗНАНЫ:

Зорина Ирина Ивановна,
учитель физкультуры;
Сологуб Светлана Сергеевна,
заместитель директора;
МОУ СОШ № 21,
г. Коломна, Московская обл.

«Богатырские забавы», № 23

*За оригинальный сценарий
спортивного праздника,
воспитывающего интерес
к родной истории*

ЛАУРЕАТОМ СТАЛ

Землянский Евгений Вячеславович,
педагог-организатор Дома детского
и юношеского туризма и экскурсий,
г. Коломна, Московская обл.

**«Прогулка в стиле
геокешинг», № 22**

- (для дошкольников
и младших школьников)

ПОБЕДИТЕЛЯМИ ПРИЗНАНЫ:

Воронцова Ольга Михайловна,
инструктор
по физической культуре;

Арапова Лариса Александровна,
музыкальный руководитель;
МДОУ «Детский сад комбинированного
вида «Росинка», Центр развития ребенка –
детский сад № 10 «Теремок»,
г. Новоуральск, Свердловская обл.

«Теремок», № 22

*За подготовку сказочного физкультурно-
музыкального праздника для малышей*

ЛАУРЕАТОМ СТАЛА

Вареник Елена Николаевна,
инструктор по физической культуре,
МДОУ «Детский сад «Аленький цветочек»,
г. Ноябрьск, ЯНАО, Тюменская обл.

«Румяные щечки», № 23

Номинация «Час ЛФК»

ПОБЕДИТЕЛЕМ ПРИЗНАНА

Останко Любовь Васильевна,
руководитель Центра содействия
укреплению здоровья учащихся,
педагог дополнительного образования,
врач ЛФК, ГОУ СОШ № 552,
Санкт-Петербург

«Гибкая кошечка», № 23

*За качественную разработку
профилактического занятия
для детей с нарушениями осанки*



ЛАУРЕАТАМИ СТАЛИ:

Сушко Екатерина Васильевна,
педагог-психолог;
Юрлова Анжелика,
учитель физкультуры;
МОУ «Лицей № 2»,
г. Братск, Иркутская обл.
«Третий урок физкультуры», № 22

Номинация «Я логопед»

ПОБЕДИТЕЛЕМ ПРИЗНАНА

Лягуша Галина Юрьевна,
учитель-логопед
МОУ «Вязьма-Брянская СОШ»,
с. Вязьма-Брянская,
Смоленская обл.

*«Увлекательное
путешествие», № 23*

*За креативные идеи оборудования
логопедического кабинета
и их практическое воплощение*

ЛАУРЕАТОМ СТАЛА

Орлова Наталья Константиновна,
учитель-логопед
МОУ СОШ № 15,
г. Коломна, Московская обл.
«Скоро в школу», № 22

Номинация «Особый ребенок»

ПОБЕДИТЕЛЕМ ПРИЗНАНА

Мосина Наталья Анатольевна,
учитель-логопед МДОУ № 12,
г. Алейск, Алтайский край
«Оглянись вокруг», № 23

*За разработку проекта
по коррекции речи детей с ЗПР*

ЛАУРЕАТОМ СТАЛА

Анохина Жанна Владимировна,
учитель физкультуры,
специальная (коррекционная)
общеобразовательная
школа-интернат № 11 VIII вида,
г. Междуреченск, Кемеровская обл.
*«Чистый город –
счастливые дети», № 24*

Номинация «Учимся вместе»

К сожалению, качество работ,
присланных на конкурс в этой
номинации, не позволило жюри
выбрать победителей и лауреатов.

*Победители конкурса во всех номинациях
награждаются дипломами и денежными премиями.*

Лауреаты конкурса награждаются дипломами.

Спасибо всем участникам конкурса!



Главное – не паниковать!

Зима сурово проверяет на выживание как простых людей, так и уникальных. Свидетельство тому – история экстремального приземления наших космонавтов. А если вы с ребятами решили отправиться в поход в зимний лес? Как не позволить непредвиденным обстоятельствам застать вас врасплох?

ПРИЗИМНЕНИЕ ИЗ КОСМОСА

Нынешние дети и даже взрослые люди не представляют, каким немислимым аттракционом нам казался первый выход в открытый космос Алексея Леонова из корабля «Восход-2» 18 марта 1965 года. Но и мы, земные наблюдатели, не думали тогда, каким каскадом опасных приключений обернется для двух космонавтов этот полет. Всего лишь примерно 12-минутное парение возле корабля после выхода через надутую «колбасу» шлюзовой камеры. Но стрессов хватило на целую жизнь. Из-за разбухшего в вакууме скафандра космонавт едва влез назад в кабину. Нарушив все инструкции, вперед головой вместо ног, отчаянно извиваясь, работая локтями и коленками, втянувшись за внутренний поручень, все это с хрипом, стуком в висках и шумом в ушах... Внутри скафандра все скользит, пот заливает глаза... За сутки полета Леонов потерял шесть килограммов веса.

Вскоре чуть не взорвались из-за кислорода, чрезмерно просочившегося в атмосферу корабля из баллонов. Наконец, в заданный момент не включился тормозной двигатель – и над экипажем нависла страшная угроза застрять вне Земли навсегда. Через виток им разрешили запустить тормозной двигатель вручную, да еще надо было должным образом примериться, чтобы не отлететь от Земли куда подальше... Прицелились правильно, двигатель сработал, а нервы чуть не

лопнули, пока дождались первых оседающих пылинок. Земная тяжесть наконец прихватила, да еще как. Пошел неуправляемый баллистический спуск – десятикратная перегрузка. Это когда вам на грудь как бы давит машина «Запорожец», и все ребра трещат...

Из-за задержки импульса вместо солнечного Казахстана грохнулись в ночную замороженную тайгу. Не отключенный глобус показывает, что где-то между Обью и Енисеем. Как же сюда спасатели доберутся, которые обычно караулят где-то у Джезказгана? И люк не открывается, а помощи снаружи еще нет. Тогда применили пиропатроны – и крышка отстрелилась в снежную бездну. В надышанную душную кабину ворвался почти тридцатиградусный мороз. Шагнули – и оказались по горло в снегу с твердым, режущим настом...

Вообще-то у космонавтов есть специальная программа тренировок на выживание при нештатных посадках. Вода, раскаленная пустыня и зимняя стужа. Последняя ситуация отрабатывается специальными экспедициями в Сибирь и Заполярье. Здесь учатся разжигать костры, даже строить убежища из снежных или ледяных блоков. Много предусмотрено в системе медико-спасательного обеспечения, но реальность бывает непредсказуемой.

Дали знать о себе радиомаяком и голосом, стали устраиваться для ожидания. Надвигается ночь – поисковые вертолеты уже не поспеют. В корабле не поспишь – замороженный металл хуже наружного холода. «Раздевалки» тоже нет, а в резиновых скафандрах по ведру пота, так его оттуда и выливали. Нателное белье мокрое насквозь. Пришлось раздеваться донага, выжимать исподнее, лязгая зубами, надевать запасные костюмы... А курток настоящих зимних нет, корабль нестандартный, перегруженный, на комплекте НЗ сэкономили вес. Вместо «пальто» отодрали от корабля уцелевшие куски ЭВТИ – экранно-

вакуумной изоляции корпуса, это грубая синтетика, набитая стекловатой. Вот что такое настоящие подручные средства. В них решили и ночевать прямо на снегу. А ужинать? Набрали веток. Разожгли – огонь растопил под собой снег и стал проваливаться как в колодезь. Но все же ухитрились удержать костер на поверхности, стали разогревать последнюю тубу с кофе. В огне она взорвалась – ракетой отлетела метров на пятьдесят. Спали по очереди, сторожа друг друга от волков и поддерживая костер. Земля по радио подбадривала, что с рассветом придет поисковая группа.

Утром над головой и таежной кроной загудели вертолеты, но сесть негде – густая чащоба. Ракеты сверху засекали костер, по радио переговариваются, да «зуб неймет». Их подарки с едой и одеждой повисли на деревьях. Особенно шикарно украсились ветви утепленными штанами. Но зато приземлился громадный чан, назначение которого поняли как-то не сразу. Еще полдня «в лесу раздавался топор дровосека». Это к ним пробивала лыжную поисковая группа с пилами и топорами, неся в рюкзаках необходимые средства и припасы. Наконец обнялись – и за дело. Все ловкие, сноровистые, а главное – «призимнянты» уже не одни. Первое медицинское обследование в небольшой палатке. В котле растопили снег, нагрели воду, устроили каждому горячую ванну. Оде-

ли, накормили, но пришлось еще ночь провести у костра. С утра на лыжи – и всей командой по сугробам и зарослям: к вертолетной полянке, еще несколько километров. Это когда ноги от недавних невесомости и перегрузки ватные или чугунные...

Это была настоящая борьба за выживание, полная смертельных опасностей. Но верная себе советская пропаганда, отрубив о мировой победе нашего космоса (надо было хоть чуть-чуть опередить американцев, готовившихся только высунуться по пояс из открытого люка), об остальном молчала. Страна была абсолютно спокойна. Для нее никто не искал космонавтов в тайге, а приземлившиеся герои благополучно отдыхали на обкомовской даче и ни в чем не нуждались.

Были и у других экипажей памятные «холодовые процедуры». В 1976 году нештатный полет Вячеслава Зудова и Валерия Рождественского закончился падением спускаемого аппарата в североказахстанское озеро Тенгиз. 20-градусный холод и ледяная корка на воде, спасатели не могут примериться для эвакуации экипажа: ни катер, ни тягач не подойдут. Что делали внутри без помощи целых 11 часов? По их определению – «висели вниз головой в холодильнике, покрываясь ледяным панцирем...». Это ледяная вода сочилась в лучную щель, пока вертолет не зацепил



крюком и не отбуксировал СА к берегу. И снова такие острые ситуации в СМИ убирались цензурой и маскировались картиной полного благополучия.

В декабре 1982 года лютая североказахстанская пурга не позволила вертолетам сесть и эвакуировать «прижимившихся» Анатолия Березового и Валентина Лебедева. Тут сработал запасной вариант – через степь к ним устремился вездеходный спасательный комплекс «Синяя птица». Хотя и с многочасовым запозданием, но севших после 210-суточной невесомости «Эльбрусов» перегрузили в теплый обустроенный салон, где можно было спать спокойно. Все это говорит о том, что «готовить сани» люди должны не только для Земли, но и для космоса, чтобы с такой горки съезжать в любую зимнюю стужу.

СОБИРАЕМСЯ В ПОХОД

А как же «готовить сани» нам, простым, «не специальным» людям и, главное, ребятам, за которых мы отвечаем? Прежде всего умный и ответственный взрослый никогда не отправится с детьми в зимний лес (а также степь) по неподготовленному маршруту. Путь туда и обратно должен быть изучен с заметными вешками-ориентирами и рассчитан по времени, чтобы гарантированно вернуться засветло. Никакого риска при неблагоприятном прогнозе погоды – усилении мороза или ветра. Необходимо оставить сведения о маршруте в обоих его концах для контрольного отслеживания.

Снаряжение – особая статья, в зависимости от длительности экспедиции. В любом туристическом справочнике о зимнем походе вы найдете перечень необходимых вещей и предметов, которые вас выручат в ту или иную минуту. По своим школьным походам и наставлениям мамы до сих пор твердо помню: обязательны сменные теплые носки на случай промокания ног, запас сухой бумаги (газет) и спички для разжигания костра. Ну и двигаться, двигаться, двигаться. При угрозе переохлаждения лучшая профилактика – перейти с медленного хода или, не дай бог, сидения

на легкую трусцу, пусть даже через сугробы. Чтобы не уставать, но раздумяниться-разгорячиться. Обязательно следите, чтобы конечности у вас и у других путешественников не «стекленели» на сильном морозе. Когда потеряют чувствительность – будет поздно. При малейшем задувании растирать, растирать и растирать – пальчики, носики, щечки, ступни. При активном кратковременном переходе лучше не отвлекаться на «пикник» – затянувшуюся еду и осование после нее, от которого кровь стынет и долго не разгоняется.

В непредвиденных ситуациях прежде всего не паникуйте. Можно даже обратиться к литературе на эту тему. Вообще-то наш сухой и жестковатый курс ОБЖ неплохо разнообразить отрывками из таких произведений.

Например, прекрасный рассказ и фильм «Первоклассница». Девочки, отправившиеся в поход в заснеженный лес, заблудились. И тогда они догадались идти по столбам с проводами, чтобы не сбиться с пути. Или «Дерсу Узала» дальневосточного географа и путешественника В.К. Арсеньева. Застигнутые лютой пронизывающей насквозь пургой в степи люди строят из камыша и веток убежище, где переживают циклон и выбирают наружу невредимые. Страшно вспомнить, но и летчик Алексей Маресьев 18 суток полз на обмороженных ногах, пока не добрался до спасения. Приходит на ум и сказка, где мужик в дырявом армяке машет топором, разгорячась на морозе, а неподвижный барин в дорогой шубе промерзает до печенок.

Несмотря на то что сейчас век быстрого и часто утепленного транспорта, проносящегося через заснеженные пространства, каждый из нас имеет шанс оказаться пешим на морозе. Даже вполне городской ребенок, для которого и ближайший парк – лес.

Поэтому, перефразируя слова русского адмирала Макарова «Помни войну!», нужно говорить и взрослым, и детям: «Помни зиму!».

Андрей ТАРАСОВ,
Москва





Холод не помеха

Зимние виды спорта доступны каждому. И ребенок, и взрослый получают массу положительных эмоций от лыж, сноуборда, хоккея, биатлона или керлинга. Сегодня мы поговорим о разных видах зимнего спорта и о том, где ими можно заняться

ВИДЫ СПОРТА НА СНЕГУ

К сожалению, в свободное время многие школьники, вместо того чтобы кататься на коньках, лыжах или санках, лежат на диване и смотрят телевизор или не отрываются от компьютера. Замечено, что учащиеся разных возрастов (особенно это касается девочек) занимаются спортом больше летом, нежели зимой. Причина в том, что природные сезоны влияют на физическую активность, поскольку в холодные месяцы и непогоду у человека меньше возможностей для таких занятий. Ребята меньше двигаются не только из-за низкой температуры, но и потому, что из-за короткого светового дня повышается сонливость и снижается настроение. Ограничение физической подвижности, в свою очередь, увеличивает вероятность простуды и плохого самочувствия.

Чтобы не получалось такого замкнутого круга, надо стараться больше двигаться, причем не только на улице, но и в помещении – например, добавить к обычной утренней зарядке 2–3 новых упражнения. А холод не должен становиться препятствием для активного отдыха.

Зимний спорт – совокупность видов спорта, проводящихся на снегу или на льду.

Большинство видов зимнего спорта – экстремальные, за исключением спуска на санках или лыжах с пологих склонов, катания на коньках, беговых лыж и игры в снежки. Хоккей также не считается экстремальным спортом, хотя там высока степень травматизма.

Лыжный спорт

Лыжный спорт – один из самых распространенных в России. Занятия лыжами относятся к доступным и массовым видам физкультуры, поскольку в большинстве районов страны зима продолжительная и снежная.

Наибольшей популярностью пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Раньше это были в основном прогулки с детьми по ближайшему лесопарку, ибо ассортимент спортивных магазинов не был столь широк, как теперь. В наши дни любой желающий может приобрести товары для различных направлений лыжного спорта. Главное – правильно подобрать снаряжение и одежду.

Существует несколько видов лыжного спорта: гонки, спортивное ориентирование, прыжки с трамплина и двоеборье (прыжки с последующей гонкой). Последние два требуют специальной подготовки. А первые реально организовать в лесопарке или загородном лесу. Однако не стоит проводить ориентирование на лыжах в незнакомой местности – можно заблудиться. Гонки же отлично пройдут по укатанной трассе.

Лыжный спорт – важное средство физического воспитания, он находится на одном из первых мест по своему характеру двигательных действий. Нагрузка при занятиях легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи людям любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности. Начинать приучать детей к беговым лыжам можно с того времени, когда ребенок твердо стоит на ногах (примерно с 2–3 лет). Занятия лыжами укрепляют мышечный корсет, развивают координацию движений и выносливость, умение держать равновесие. Это и неудивительно, ведь умеренная физическая нагрузка с задействованием всех основных групп мышц на чистом морозном воздухе увеличивает сопротивляемость организма к различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности.



Лыжный бег – это циклический аэробный вид спорта. Постоянное изменение условий окружающей среды (так как занятия проходят на открытом воздухе) заставляет организм совершенствовать механизм адаптации к внешним условиям. Укрепляются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, повышается устойчивость против различных вирусных инфекций, заболеваний верхних дыхательных путей.

Занятия лыжами благотворно влияют и на характер ребенка – формируют мышление и умение принимать самостоятельные решения, учат упорству в достижении поставленной цели, а также развивают уверенность в себе. В возраст

те 6–7 лет можно начинать посещать спортивную секцию. Под руководством тренера малыш будет добиваться своих первых успехов. Через несколько лет станет ясно, выйдет из него чемпион или ему следует заниматься для здоровья. Порогом возраста для начала занятий в секциях считается 13–14 лет.

При достижении подростком 18–20 лет определяется его дальнейший путь – либо продолжение занятий спортом в составе сборных (города, области, страны), либо переход в разряд любителей. Если человек не посещал лыжных или биатлонных секций в период с 6 до 20 лет, скорее всего профессиональным спортсменом он уже не станет. А заниматься для удовольствия можно без ограничений.

Правила для «чайников»

Движения на лыжах полезны и потому, что их основу составляют скользящие шаги с мягкими, эластичными, затяжными действиями – это способствует укреплению костно-суставного аппарата юных лыжников, а в преклонном возрасте позволяет избежать хрупкости костей, сохранить подвижность всей опорно-двигательной системы.

Немного истории

Различные приспособления, увеличивающие площадь опоры при передвижении по глубокому снегу, использовались древнейшими народами в быту и на охоте. Первыми такими приспособлениями, очевидно, были шкуры убитых животных, которыми охотники обматывали ноги, предохраняя их от холода. Это послужило толчком для использования других предметов: обломков коры, щепок, а позднее и дощечек.

Многочисленные исследования историков, археологов, русские летописи, эпос скандинавов, племен и народностей, населявших северные районы нашей страны, и другие источники говорят о применении лыж жителями Сибири, Урала, Алтая, севера Европы и Скандинавии еще задолго до нашей эры.

Новейшие данные позволяют предположить, что лыжи были изобретены в конце верхнего палеолита – примерно 15–20 тыс. лет назад (а не 5 тыс., как считалось раньше).

В сказаниях, легендах, былинах и сагах умение быстро передвигаться на лыжах преподносилось как главное достоинство человека. Неудивительно, что все герои эпоса являлись умелыми лыжниками и храбрыми воинами (у норвежцев, карелов, мордвинцев и др.).

У саамов, ненцев, остяков, вогулов лыжи широко применялись в быту и на охоте. «Саамы (лопари), ненцы, остяки бьют диких оленей, волков и других подобных зверей больше дубинами, потому что на лыжах свободно их догоняют. Звери не могут быстро бежать по глубокому, проваливающемуся снегу и после утомительной и долгой погони делают жертвой легко скользящего на лыжах человека», – писал шведский епископ Олаф Магнус в XVI веке.

Если не брать во внимание национальные зимние забавы, то родоначальником лыжного спорта можно назвать скандинавов.

В конце XIX в. занятия лыжным спортом носили больше развлекательный характер. Любители (круг которых был весьма ограничен) совершали прогулки на лыжах.

С 1924 г. лыжный спорт входит в программу Олимпийских игр.

Самое главное – уметь прислушиваться к своему организму. Если вы чувствуете, что вам тяжело, не хватает дыхания или сил – уменьшите темп, сократите количество километров, которые вы проходите. Стремление сделать что-то через силу – первый признак наносимого себе вреда! Увеличивать дистанцию нужно постепенно. Перед катанием надо обязательно проводить разминку – приседания, махи руками и ногами, вращения туловищем, головой, небольшую растяжку. А после катания нужно пройти пару сотен метров спокойным шагом, чтобы упорядочить дыхание и пульс.

Чтобы поддерживать форму, достаточно двух занятий в неделю, чтобы ее нарастить, необходимо 3–4 занятия.



Биатлон

Прародителями биатлонистов были существовавшие в древности лыжные отряды, которые после длительных переходов обстреливали неприятеля из луков, а затем опять скрывались. Правда, вместо лука сейчас используют винтовки и обстреливают не врагов, а мишени.

Первыми соревнованиями по биатлону можно считать гонку 1767 г., в которой состязались шведские и норвежские пограничники. Как вид спорта биатлон сформировался в XIX веке. Тогда им занимались исключительно военные, для тренировки. Но в начале XX в. тренироваться смогли и гражданские лица, что вскоре привело к включению биатлона в программу Олимпийских игр.

В наше время этот вид спорта весьма распространен в Центральной и Восточной Европе, Японии и Китае. Лучшими в мире считаются биатлонисты России, Германии, Норвегии и Франции.

Сегодня организуются соревнования по нескольким видам биатлонных гонок, но суть у всех их одна. После старта спортсмены преодолевают какое-то расстояние до стрельбища, где должны попасть максимум в 5 мишеней. Потом движение продолжается до следующего этапа. За каждый промах биатлонист штрафуются – либо прибавлением к итоговому времени минуты, либо увеличе-

Лыжный спорт в России

Отечественные дореволюционные историки неоднократно упоминали в своих работах, что, помимо охоты, лыжи на Руси часто использовались во время праздников и зимних народных игр, где демонстрировались сила, ловкость, выносливость в беге наперегонки и спусках со склонов. Наряду с кулачным боем, верховой ездой и другими забавами и развлечениями лыжи сыграли важную роль в физическом развитии русского народа.

Первые соревнования по лыжам были проведены в нашей стране 13 февраля 1894 г. петербургским кружком любителей спорта. В это же время лыжный спорт начал свое развитие и в Москве: несколько любителей лыжных прогулок и членов московского клуба велосипедистов организовали кружок лыжников. Его++ руководители за полгода разработали устав будущего московского клуба лыжников и провели первое соревнование на звание лучшего лыжника кружка.

7 февраля 1910 г. в Москве состоялось первенство России по лыжному спорту на дистанции 30 км.

нием дистанции за счет штрафного круга. Перемещаться разрешено любым стилем, а стрельба ведется из мелкокалиберной винтовки.

Наибольший интерес вызывает биатлонная эстафета. Здесь каждый из четырех этапов преодолевает один спортсмен. Поэтому в течение гонки лидеры многократно меняются, что позволяет сохранять интригу до самого финала.

Горнолыжный спорт

Конечно, можно полагать, что горнолыжный спорт появился в XIX в. в Скандинавии. Но еще в раннем Средневековье некоторые народы использовали лыжи для передвижения по горам. Так, например, достоверно известно, что в VI в. киргизы спускались на лыжах с гор и грабили монголов. Очевидно, что если лыжи задействовались в практических целях, то также должны были проводиться и соревнования.

Но все же горные лыжи связывают с современностью и называют альпийскими видами спорта. Развиваться они начали с телемаркинга – катания на лыжах, при котором управление происходит

согнутыми в коленях ногами. Из него вырос стиль Христианиа, давший жизнь другим разновидностям горнолыжного спорта.

Одними из первых возникли соревнования по скоростному спуску. Проходят они на специальных трассах, с достаточно гладким рельефом, чтобы можно было развивать максимальную скорость. Но для усложнения и увеличения зрелищности добавляют трамплины, которые помогают лыжнику оторваться от земли на 50 метров. Скорость при спуске сравнима со скоростью автомобиля на трассе – она достигает 140 км/ч.

Вместе со скоростным спуском появился слалом. Именно из этих двух видов состоял дебютный чемпионат мира по лыжному спорту. Слалом – это спуск лыжников по извилистой трассе горного склона. Различают параллельный слалом, гигантский и супергигантский.

Фрирайд

Любители первозданной природы и естественных трасс занимаются фрирайдом. Еще недавно его не признавали в качестве вида спорта – ведь трудно выставлять оценку спуску по снежной целине. Но сейчас фрирайд собирает на соревнования профессиональных спортсменов.

Он стал особенно популярен в последнее десятилетие. Это произошло потому, что фрирайд подходит и для агрессивного катания (карвинг, фрирайд, фристайл, телемарк, ньюскул и пр.), свойственного молодежи, и для степенного спуска со склона, который предпочитают люди старшего поколения.

Санный спорт – скоростной спуск со снежного склона на одноместных или двухместных санях по подготовленной трассе. В большом спорте это натурбан, бобслей и скелетон – спуск по специально оборудованному ледяному склону. Можно также спускаться или устраивать гонки на снегоходах.

Занятия санным спортом способствуют становлению характера, развитию силы воли, реак-

ции, умения концентрировать внимание, смелости, решительности, готовности помочь другому, целеустремленности.

Еще в давние времена люди использовали гладкую поверхность снега для перевозки тяжелых грузов и для собственного быстрого передвижения. На применение саней в этих целях ссылаются уже скандинавские хроники XV века. Родиной спортивных саней можно считать альпийские страны. В 1883 г. на трассе Давос – Кластер в Швейцарских Альпах состоялись первые саночные гонки, в которых участвовали представители 8 стран.

Зимний кайт – вид парусного спорта, где роль паруса выполняет большой воздушный змей, а на ногах – сноуборд, лыжи или коньки. В зимнем кайте по снегу и по льду можно достичь большой скорости катания, управляя своим парусом.

ВИДЫ СПОРТА НА ЛЬДУ

Хоккей – всем известен и широко распространен. Главная цель – забить шайбу в ворота противника. Играть можно на любом катке – и залитом самостоятельно, и крытом, главное – чтобы набралось несколько человек и можно было разделиться на команды. От спортсмена требуется полная отдача, демонстрирующая ловкость, силу и скорость.

Коньки – удовольствие для детей и взрослых при условии умения кататься.

Коньки, как и лыжи, очень полезны для развития опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают работоспособность и выносливость. Особенно они хороши для детей с энурезом: укрепляются мышцы таза, контролирующие мочеиспускание. Лыжи и коньки – отличные помощники при плоскостопии и искривлении позвоночника: нагрузка на позвоночник и ступни невелика и про-



порциональна. Это также содействует регуляции кровообращения и восстановлению обмена веществ. Но стоит очень осторожно подходить к занятиям данными видами спорта при астме (а вот при частых бронхитах и пневмониях, напротив, можно), сердечной недостаточности, гастрите и язве.

Кто придумал коньки?

Когда и где люди изобрели коньки, точно не могут ответить ни археологи, ни историки. В Британском музее выставлены костяные коньки, которым почти 2 тысячи лет. Найдены они были в XIX веке. Тогда-то и родилась версия, что коньки появились в Англии.

Но вот в 1948 году близ г. Кустаная (Казахстан) при раскопках поселений бронзового века, существовавших по меньшей мере за тысячу лет до н.э., археологи нашли шесть пар костяных коньков. В нижней части кости прожигались отверстия. В них продевались веревки, чтобы привязывать коньки к ноге. Ученые считают, что коньки делались из фаланги передних ног лошади.

А лет двадцать пять назад под Одессой археологи раскопали две пары самых древних коньков из всех, когда-либо найденных на планете. Эти костяные коньки принадлежали киммерийцам – кочевому племени, жившему 3200 лет назад в Северном Причерноморье.

Итак, пока нет ясности, где и когда родились коньки. Но точно известно, что в Средние века коньки уже распространились по многим странам Европы. Видоизменяясь, они дошли до наших дней.



Керлинг – командная игра на льду с шайбой, которая в последнее время стала весьма популярной. В столичных развлекательных клубах часто оборудуют площадки с искусственным льдом для керлинга.

Натурбан – относится к санным видам спорта. Здесь, как и в бобслее, на салазках спускаются по ледяному серпантину или горке. Отличается тем, что не нужно создавать специальные трассы, можно лишь поставить ограждение крутого склона.

Ледолазание – один из самых молодых экстремальных видов спорта. Он не очень распространен в России, т.к. натуральных площадок для лазания – ледодромов (например, замерзших водопадов) у нас почти нет, а строить искусственные очень дорого.

Фигурное катание является сложнокоординационным видом спорта.

Основная идея заключается в передвижении спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинацией шагов, поддержек и др.) под музыку. Разновидности этого красивого вида спорта – одиночное, парное катание и спортивные танцы.

Оборудование

Зимние занятия спортом позволяют не потерять атлетическую форму даже в холодное время года. Бег на лыжах и коньках, хоккей, сноубординг, санный и другие виды спорта подарят вам много приятных часов. Очень важно, чтобы качество инвентаря соответствовало погодным условиям. Провести время комфортно и избежать травм можно лишь используя оборудование, отвечающее самым строгим требованиям.

Ольга КУЗНЕЦОВА,

кандидат биологических наук,

Москва

(Рисунки с сайта cooper-johns.livejournal.com)





Выбираем ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Здравствуйте, дорогие читатели!

Много лет я работаю учителем физкультуры. До этого профессионально занималась лыжными гонками (чемпионка СССР 1980 г.). Имею почетное звание мастера спорта международного класса. Очень рада, что могу поделиться своим опытом. Я вам расскажу, как выбрать лыжный инвентарь

За окном январь – зима в самом разгаре. А еще сейчас период школьных каникул. Так что самое время встать на лыжи. И если у ребенка пока нет лыж или старые стали ему малы, то надо отправляться в спортивный магазин. К тому же впереди два зимних месяца, да и март скорее всего порадует нас снегом.

Спортивный магазин

Для тех, кто собирается тренироваться и участвовать в соревнованиях, существуют специализированные магазины лыжной экипировки.

Для остальных подойдут спортивные магазины общей направленности – «Спортмастер» или «Декатлон».

Не спешите с покупками, так как стоимость инвентаря достаточно разнообразна. Сначала изучите цены.

Классические или коньковые?

Какие лыжи выбрать для себя и для школы? Для прогулок и для тренировок? Коньковые или классические?

В начальной и средней школе, до 8–9-го класса, предпочтительнее использовать лыжи с насечкой (классические). Они дают свободу в выборе передвижения: можно идти и классикой, и коньком.

Старшеклассники физически крепче, они могут кататься на коньковых лыжах. При необходимости на них можно самим нанести шкуркой насечки в зоне под ботинком, под колодкой. И тогда подросток станет передвигаться классическим хо-

дом. Эти насечки убираются специальным инструментом (циклей).

Длина, ширина...

Обратите внимание на дизайн лыж (форма носков, ширина, цвет, название фирмы и пр.). Я, например, предпочитаю марку «Фишер».

А как определить длину лыж? Их высота в вертикальном положении должна доходить до запястья поднятой руки для классических лыж и быть на 10–15 см короче для коньковых. Не согласна с мнением, что чем меньше лыжи, тем легче их транспортировать и управлять ими.

Длина лыж для девочек и девушек должна быть 150–200 см, для мальчиков и юношей – 150–210 см.

Долго служат пластиковые лыжи (10–15 лет и больше), кроме того, они не требуют особого ухода.

Важный параметр при выборе лыж – жесткость. Лыжи складывают скользящей поверхностью, и будущий владелец пытается продавить их рукой. Если соединяются легко – значит, лыжи слишком мягкие, нужно взять чуть жестче. Выбор коньковых лыж в этом отношении зависит от веса: чем больше масса тела, тем жестче должны быть лыжи.

Палки

Существует множество фирм, изготавливающих палки, наиболее популярна из них «SWIX».

Удобны и легки палки из пластика, но при ударе, падении, транспортировке или хранении они могут сломаться. Поэтому желательно купить металлические и с обычным ремешком. Лапки на палках должны быть небольшой величины.

Высота универсальных палок – до верхней границы плеча и выше – до подбородка. С ними можно передвигаться любым ходом.

Обувь и крепления

Ботинки должны быть удобными, чтобы сразу надел – и пошел. Обувь не должна ни давить, ни натирать. Купите универсальные ботинки и на «конек», и на «классику». Размер – по ноге или чуть больше.

Носки (лучше термоноски) подбираются так, чтобы обувь не натирала.

Крепления можно приобрести традиционные металлические (как правило, они ставятся в магазине).

В средней школе я советую перейти на более современные крепления – захлопывающийся металлический штырек на ботинках. Обувь и крепления следует покупать одновременно.

Сопутствующие товары

Мази. Даже профессионалы не всегда точно подбирают лыжную мазь, так как снег имеет различную структуру, меняются температура, влажность воздуха, ветер.

Мази для классического хода бывают:

- 1) твердые:
 - на мороз до -20 , -30 градусов;
 - на среднехолодную погоду – до -15 градусов;
 - на нормальную – от -1 до -5 ;
- 2) полутвердые: от -2 до $+2$ градусов;
- 3) жидкие: в тюбиках на теплую погоду, ледяную лыжную.

Парафины. Для скольжения лыжи мажут парафинами, их также подбирают соответственно погоде.

– *Ускорители* – для улучшения скольжения.

– *Смывка* – для снятия мази, парафина.

– *Цикли, скребки.*

– *Щетки*, в том числе электрические для расчистки парафинов.

– *Специальные накатки* для придания лыжам структуры.

– *Бумага/ткань* для шлифовки парафина.

Завязки для лыж (снизу, сверху).

Чехол для перевозки лыж (1–2-парн.). Очень нужная вещь, чтобы лыжи и палки было удобно транспортировать и хранить.

Одежда

Существуют утепленные костюмы: штаны + куртки и комбинезоны.

Это приемлемо для начальной школы – малыши много падают. Для учащихся средних классов подходят обычная куртка или куртка-ветровка + свитер (не толстый), футболка и любые спортивные брюки. Под низ надевается белье или термобелье. На голову – спортивную шапочку, на руки – перчатки (до -5 градусов) или варежки (от -5 и ниже).

Надеюсь, что мои советы вам пригодятся. Хороших прогулок на лыжах!

Любовь ЗИМЯТОВА,
учитель физкультуры
ГБОУ «Гимназия № 1515»,
Москва



Фото А.Степанова



Для детей с нарушенным зрением

Нарушение зрительной системы наносит огромный ущерб становлению двигательной сферы ребенка, его физическому и психическому развитию, отрицательно сказывается на формировании точности, скорости, координации движений, на развитии функций равновесия и ориентации в пространстве, может привести к гипокинезии.

Любая степень гипокинезии в детском возрасте отрицательно влияет на развитие сердечно-сосудистой, нервной систем, опорно-двигательного аппарата; снижает функциональные резервы организма и устойчивость к заболеваниям. Снижение двигательной активности обуславливает такие вторичные отклонения, как нарушения осанки, плоскостопие, боковое искривление позвоночника. У детей могут возникать стереотипнообразные движения (потряхивание рук перед глазами, похлопывание и др.).

Необходимо повысить недостаточный уровень двигательной активности у детей со зрительной патологией, преодолеть их страх перед некоторыми видами движений, обучить их необходимым двигательным умениям и навыкам с помощью систематических занятий физической культурой. Регулярные тренировки мышц туловища и конечностей, корригирующая гимнастика обеспечат коррекцию и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Дозированная физическая нагрузка улучшает функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специально подобранные физические упражнения не только воздействуют на различные группы мышц, они также развивают координацию, пространственную ориентировку, зрительное восприятие, зрительные функции.

Формирование осанки – важнейшая задача физического воспитания. Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и большое физиологическое значение. Она обеспечивает правильное положение и нормальную деятельность

внутренних органов, особенно легких и сердца. Если смотреть на позвоночник сбоку, то видно: позвоночник имеет небольшие физиологические изгибы в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз). При изменении нормальных изгибов позвоночника в сагиттальной плоскости вследствие привычки неправильно держать тело сидя, стоя, лежа или вследствие слабости мышц туловища возникают различные виды нарушений осанки. Самый распространенный – круглая спина.

При появлении боковых искривлений позвоночника возникает сколиоз, который наиболее опасен. Для обеспечения коррекции нарушений осанки и замедления прогрессирования заболеваний опорно-двигательного аппарата необходимо увеличить силу и статическую выносливость мышечного корсета, в результате чего мышцы смогут в течение долгого времени удерживать позвоночник в прямом положении с приподнятой головой. Для этого используются комплексы специальных корригирующих упражнений без предметов и с различным инвентарем, преимущественно в положении лежа: с гимнастическими палками, резиновыми бинтами, мячами, фитболами, гантелями.

Для развития различных групп мышц, нагрузки позвоночника и увеличения его подвижности используются ползание по матам на животе и на четвереньках, скольжение по скамье на животе и на спине с подтягиванием руками. Для формирования рефлекса правильной осанки дети выполняют упражнения у гимнастической стенки, упражнения в балансировании, переносят мешочки на голове. Эти упражнения усиливают также обменные процессы в тканях, что вызывает улучшение общего состояния ребенка и повышает сопротивляемость организма болезням.

Важную роль в формировании правильной осанки играет равномерное развитие мышц туло-

вища и правильное распределение мышечной тяги. Если тяга сгибателей уравновешивается тягой разгибателей, то корпус и голова занимают прямое, красивое положение. Поэтому на занятиях дети обязательно выполняют упражнения для укрепления мышц задней, передней и боковых поверхностей туловища.

Таким образом, корригирующая гимнастика обеспечивает:

- разгрузку позвоночника, т.е. освобождение его от тяжести рук, головы, туловища (лежа и стоя на четвереньках);
- вытяжение позвоночника, т.е. действие тяжести тела или активной тяги отдельных мышечных групп на растяжение связочно-мышечного аппарата, фиксирующего позвоночник (ползание);
- мобилизацию позвоночника, т.е. увеличение подвижности его в зоне патологического искривления;
- гиперкоррекцию позвоночника, т.е. выгибание его в направлении, противоположном патологическому искривлению;
- создание крепкого мышечного корсета, обеспечивающего сохранение правильной осанки (с помощью корригирующих упражнений);

– выработку навыка правильной осанки (упражнения у гимнастической стенки, балансирование).

Плоскостопие – часто встречающаяся деформация стопы, выраженная в выпрямлении ее продольного свода. В результате уплощения стопы резко снижается опорная функция ног, изменяется положение таза и позвоночника, что ведет к дефектам осанки и снижает функции всего опорно-двигательного аппарата. Поэтому заболевание не следует запускать, необходимо его своевременное лечение.

Коррекция плоскостопия осуществляется с помощью специальных упражнений корригирующей гимнастики для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и голени.

Дети ходят по балансировочному бревну, по лесенке, по «кочкам», по ребристой дорожке и гимнастической палке, выполняют упражнения для стоп с массажными мячиками, а также разнообразные прыжковые упражнения, если у них нет противопоказаний к прыжкам. Полезно выполнять упражнение для стоп «гусеничка», во время которого нужно перемещать стопы, поднимая только пальцы ног и не отрывая пяток. Все пере-





численные упражнения укрепляют свод стопы и активно ее супинируют.

Физкультурное оборудование в зале ЛФК (палки, гимнастическая стенка), предназначенное для детей со зрительными нарушениями, должно иметь специальные метки в виде ярко окрашенных полосок, что акцентирует внимание ребенка на предмете, помогает сосредоточить взгляд, а благодаря специальным разметкам на полу дети свободнее ориентируются при выполнении заданий: эти разметки предохраняют их от травм.

В методике лечебно-восстановительных занятий часто используется полоса препятствий, основанная на методе круговой тренировки. Например, пока один ребенок балансирует на бревне, другой ползет по-пластунски, а третий идет по «кочкам».

Большое внимание на занятиях должно уделяться **развитию координации движений, пространственной ориентации и глазодвигательных функций у детей.**

С этой целью можно проводить игровые эстафеты, в ходе которых дети должны перенести предметы в указанное место, например, эстафета «Посадка картошки», во время которой ребенку нужно перенести несколько кубиков в обручи, разложенные на полу. Используются цветовые ориентиры – игра «Светофор»: красный цвет – топаем, зеленый цвет – хлопаем; броски мяча на точность попадания – в мишень

на стене, в кегли, в корзину; дартс и кольцеброс. Все перечисленные упражнения способствуют улучшению зрительной функции, развивают зрительно-двигательно-пространственную ориентировку. При этом происходит коррекционная зрительная работа, повышаются резервы фузии.

Необходимо помнить об индивидуальном подходе к детям в зависимости от их зрительного диагноза.

Детям с миопией средней и высокой степени противопоказаны прыжки и поднятие тяжестей. У ребенка с окклюдором (заклейка на глазу) из-за ограниченного поля зрения двигательная реакция на любой объект (особенно приближающийся) может быть замедленной. Поэтому вероятность столкновений в динамических упражнениях возрастает. Нельзя допустить, чтобы такой ребенок попадал в ситуации, вызывающие у него испуг.

После проведения физкультурного занятия необходимо расслабление зрительного анализатора. Поэтому рекомендуется в конце каждого занятия проведение простейшей глазодвигательной гимнастики.

Например: стоя расслабленно и держа шею прямо, смотреть на кончик носа 5 сек., на брови 5 сек., на правое плечо 5 сек., на левое плечо 5 сек.; крепко зажмуриться 6 раз, затем сделать 12 легких морганий (как крылья бабочки). Такая гимнастика необходима для сбалансированной работы мышц глаза, его питания, для развития бинокулярного зрения.

Таким образом, в процессе физического воспитания на занятиях ЛФК возможно одновременно решать несколько задач: развивать основные физические качества ребенка, формировать двигательные умения и навыки, осуществлять коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата, улучшать функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизировать зрительные функции. В результате всего изложенного можно сделать вывод: основой физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, должен стать оптимальный для них двигательный режим в сочетании с коррекционными упражнениями для глаз.

Елена ЧАЛЬЦЕВА,

педагог дополнительного образования,

инструктор ЛФК

ГОО ЦППРиК «Давыдково»,

Москва

(Фото на с. 18, 20 из архива Л.Гладилиной)



Разговаривать стесняюсь, потому что заикаюсь

Вы когда-нибудь задумывались о чувствах человека, который боится начать разговор или даже просто о чем-то спросить, так как у него постоянно присутствует страх того, что он начнет заикаться?

Так что же это за напасть такая и как с этим справиться?

...Заикаюсь, сколько себя помню, конечно, этого стесняюсь, когда нужно что-то сказать, вхожу в ступор, и тут начинается...

...Сложно очень знакомиться с людьми, ведь не знаешь, как они отнесутся к заиканию... Заикание мешает мне показать себя таким, какой я есть на самом деле, мнение, складывающееся обо мне у окружающих, обманчиво, а это очень обидно.

...Я не мог выйти в магазин за хлебом, т.к. боялся, что буду заикаться...

...Я заикаюсь. Произношу слова практически идеально, когда разговариваю сама с собой. Делаю это очень часто. Наверно, потому, что не могу рассказать другим все, что хочется. Реально я говорю людям только 40% из того, что желаю сказать. Я плохо говорю и с родителями, и с друзьями, и со своим парнем. И вообще с каждым годом мое заикание прогрессирует!

ЧТО ТАКОЕ ЗАИКАНИЕ?

Заикание (логоневроз) – сложное речевое расстройство, механизмы которого до конца не раскрыты. Оно является одной из трудноустранимых патологий. У специалистов нет единства во взглядах на причины и сущность заболевания.

Традиционно заикание определяется как нарушение темпа, ритма и плавности речи, обу-

словленное судорожным состоянием мышц речевого аппарата. Такие судороги, выражающиеся в непроизвольном сокращении данной группы мышц, возникают в момент речи или при попытке начать говорить.

При заикании органы артикуляции движутся со сбоями, дыхание становится напряженным, коротким, заикающиеся часто говорят на вдохе, голос также напряжен. Отсутствует согласованность в работе артикуляции, дыхания и голоса.

Некоторые, пытаясь преодолеть запинки в речи, помогают себе, совершая различные сопутствующие движения. Вначале это как будто бы действительно помогает, но очень быстро движения становятся насильственными, делают заикание еще более тяжелым.

В ЧЕМ ПРИЧИНЫ?

Начало заикания может быть различным. Иногда запинки появляются стремительно, внезапно. Расстройство может возникать и постепенно, незаметно для окружающих. Ребенок растягивает гласные, останавливается, повторяет слоги или слова.

Выделяют ряд причин, имеющих значение при возникновении заикания.

1. **Определенный возраст ребенка**

Обычно первые признаки заикания появляются в возрасте 2–6 лет (данное расстройство возникает после семи лет крайне редко). Именно в этот период речевая система находится в стадии интенсивного развития и поэтому чувствительна к влиянию вредоносных факторов.

2. **Состояние центральной нервной системы**

У части заикающихся в работе головного мозга отмечаются серьезные недостатки. Как правило, это – следствие внутриутробных, родовых и ранних послеродовых заболеваний, а также травм центральной нервной системы. В этом случае заикание носит стабильный характер, степень

его тяжести примерно одинакова в разных ситуациях общения.

У других заикающихся не обнаруживаются органические поражения мозга. Расстройство происходит на основе слабости нервной деятельности.

Речь этих ребят то бывает совсем нормальной, то вдруг наступает резкое ухудшение, которое можно связать с эмоциональным напряжением, утомлением или заболеванием.

3. Индивидуальные особенности речевого развития

Большое значение имеет темп речевого развития. Появление развернутых фраз к 1,6–1,8 года жизни делает формирующуюся систему речи более ранимой. Аналогичная ситуация наблюдается и при некоторой задержке речевого развития. У таких детей интенсивное развитие фразовой речи в 3,5–4,5 года может способствовать возникновению заикания.

С сильным психическим напряжением связано активное введение в общение в 1,5–2,5 года второго языка, когда ребенок еще не овладел в достаточной степени родным. Для некоторых это безусловно патогенный фактор.

4. Наличие психической травматизации

Вскоре после перенесения острой психической травмы или на фоне хронических конфликтных ситуаций у детей, имеющих определенные особенности нервной системы, могут появиться запинки судорожного характера.

5. Генетический фактор

Вероятно, через гены передается определенная слабость центральных речевых механизмов, которые повышено подвержены воздействию факторов риска. Наследственность проявляется только при наличии дополнительного вредного воздействия.

6. Пол

У мальчиков заикание встречается в 2–4 раза чаще, чем у девочек. Механизм этого явления не совсем понятен.

Среди мужского пола отмечается и больший процент леворукости. Некоторые специалисты рассматривают левшей в группе риска в плане возникновения заикания.

Независимо от того, какой из названных факторов становится ведущим в возникновении заикания, можно сказать, что он снижает адаптивные свойства центральной нервной системы ребенка.

Как правило, причин появления данного расстройства бывает несколько.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Но вот вы поняли, что у вашего ребенка заикание. Что же делать?

К данному нарушению нельзя относиться легкомысленно, надеясь, что со временем все пройдет. От правильного поведения родителей зависит многое.

Немедленно, в начальной стадии возникновения заикания, нужно начинать лечение. И оно обязательно должно быть комплексным.

Заикание – проявление неустойчивости процессов нервной деятельности или органического поражения нервной системы. Поэтому его нельзя преодолеть без лечения нервной системы. Исходя из ее состояния психоневролог назначает необходимые лекарства. Препараты подбираются индивидуально, универсальной схемы здесь не существует. Не прислушивайтесь к советам тех, кому помогли какие-то медикаменты. Иногда нужные лекарства «угадываются» не сразу, подбор может занять 2–3 месяца.

Кроме того, полезны оздоровительные мероприятия. Чтобы защитить ребенка от возможных простуд и укрепить его организм, вспомните о закаливании. Что и в какой последовательности делать, лучше обсудить с врачом. У ребенка постоянно должна быть физическая нагрузка, состоящая в ритмизированном поочередном использовании конечностей (ходьба, бег, плавание, велосипед, танцы и т.п. – до ощутимой усталости, но не до изнеможения).

При внезапном появлении заикания специальные логопедические занятия, улучшающие речь, обычно не проводятся. Необходимое условие лечения расстройства – ровное, спокойное, доброжелательное общение с ребенком. Успех во многом определяется готовностью родителей изменять прочные, но неэффективные стереотипы, сложившиеся в отношениях с сыном или дочкой.

Прежде всего не паниковать, ни в коем случае не показывайте ребенку свою озабоченность и при нем даже не употребляйте само слово *заикание*. Нельзя требовать от малыша плавной речи, стыдить и наказывать его, сообщать ребенку, что он «сказал плохо», и просить, чтобы он «сказал хорошо». Перейдите на замедленный темп речи!

Ваша речь должна быть четкой, ясной, лаконичной. Не заставляйте ребенка говорить ритмизированно. А сами чаще говорите и читайте ему с ритмом, чтобы он воспользовался подобным речевым приемом неосознанно.

Большую часть дня занимайте ребенка делами и играми, не требующими развернутой речи. Например, настольными играми, мозаикой, лото, домино или лепкой. Полезно петь для ребенка и



вместе с ним, танцевать и просто двигаться под музыку.

Очень укрепляют нервную систему игры с песком и водой. Все дети любят пускать кораблики, переливать воду, да и просто смотреть, как она течет. Песок – тоже необыкновенно приятный и привлекательный для малыша материал. Его можно смешивать с водой и создавать собственный мир – с горами, замками и озерами.

Вы можете заниматься обычными домашними делами вместе с ребенком. Девочки с удовольствием перебирают крупу, раскладывают пуговицы, мальчики охотно возятся с рабочими инструментами.

Играя в одиночестве, ребенок озвучивает свои действия и, как правило, не заикается. Многие говорят без запинок с игрушками, животными, младшими братьями и сестрами. Не запрещайте такую речь.

Ряд специалистов советуют максимально ограничить речь ребенка, исключить все виды эмоционального воздействия. Может быть, и следовало бы дать нервной системе малыша полный покой, но часто столь жесткие рекомендации выполнить не удастся. Нельзя запретить ребенку говорить (когда у него возникает такая потребность), спрашивать, заниматься любимым делом,

читать, иногда смотреть телепередачи. Важно в целом организовать режим так, чтобы необходимость говорить возникла у малыша как можно реже.

Если вам удалось создать ребенку такие благоприятные условия, то можно начать логопедические занятия. А они доступны уже с трех лет. Их продолжительность и частота зависят от возраста. Как правило, в начале курса занятия проходят практически каждый день. А по мере нормализации речи их еженедельное количество уменьшается до трех, а потом и двух раз. Во время данного цикла малыш не должен посещать детское учреждение. Советуем родителям обращаться в специализированные заведения, где работают заикологи.

В московском речевом центре «Логопед плюс» вы получите квалифицированную помощь для заикающегося ребенка любого возраста.

www.logopedplus.org

Тел. (495) 656-65-82

Светлана ТОМИЛИНА,
логопед,
речевой центр «Логопед плюс»,
Москва



Водите с детьми хороводы

Коррекционное воздействие средствами искусства

Задержка психического развития (ЗПР) характеризуется более медленным по сравнению с нормальным темпом развития мышления, речи, личности и выражается в недостаточности общего запаса знаний, ограниченности представлений, незрелости мышления, недостаточной познавательной активности, эмоциональной незрелости. Эмоциональная незрелость детей ведет к поверхностным личным контактам, слабому сопереживанию и сочувствию. Расторможенность, повышенная возбудимость провоцируют импульсивное поведение с частыми аффективными реакциями (крик, ссоры, драки, бурные обиды). Оценка окружающих не регулирует такое поведение, потому что ребенок не может правильно уловить ее смысл. Такие формы поведения вызывают негативную реакцию окружающих, препятствуют социализации детей с ЗПР, разрушают духовно-нравственную основу личности.

По мысли Л.С. Выготского, ведущая роль в становлении личности ребенка, регуляции его психических функций принадлежит эмоциональной сфере. Именно этой особенностью психики ребенка объясняется сила эмоционально-образного воздействия на него искусства.



Зачем обращаться к фольклору?

С древнейших времен люди выражали в фольклоре свои взгляды на жизнь, природу, общество и человека. Эти воззрения, рожденные жизненным опытом и мудростью, передавались молодому поколению в художественной форме задолго до создания педагогических теорий. Собираение детского фольклора началось в первой половине XIX века, когда были записаны и опубликованы первые тексты колыбельных песен и расхожих потешек. Детские пес-

ни и прибаутки получили признание как часть фольклора после выхода из печати «Родного слова» К.Д. Ушинского (1864). Эта книга стала крупнейшей вехой в истории русской педагогики, а термин *детский фольклор* вошел в научный обиход в 20-е годы XX века.

Освоение фольклорного материала оказывает мощное положительное влияние на эмоциональную сферу ребенка. Воспитывая детей на народных традициях, можно формировать у них любовь к родной земле, уважение к обычаям своего народа и людям труда, прививать уважительное отношение к другим детям и взрослым, учить понимать роль семьи, свое место в семье, воспитывать будущих хозяина (хозяйку), мужа (жену). Кроме того, фольклорные занятия естественно переплетаются с развитием речи, ознакомлением с окружающим миром, физическим движением, изобразительной деятельностью и пр.

Обращение к фольклору в работе с детьми с ЗПР предполагает использование нескольких его форм:

- устное народное творчество (малые фольклорные формы);
- народное пение;
- народная хореография;
- народные подвижные игры;
- русские народные сказки (чтение, пересказ, инсценировки);
- работа над выразительностью речи.

Мы детально изучили отечественные программы нового поколения, которыми пользуются в своей работе дошкольные учреждения. Наиболее удачными из опубликованных на сегодня проектов являются, на наш взгляд, программы «Оберег» Е.Г. Борониной и «Горенка» М.В. Хазовой, предназначенные для комплексного изучения музыкального фольклора. Обе эти программы могут быть адаптированы для работы с детьми с ЗПР.

В ДОУ необходимо создать такие условия, которые помогут и педагогам, и детям погрузиться в мир русского быта, русской культуры в целом: организация музея народной культуры, создание фольклорного ансамбля детей и педагогов, соответствующего интерьера, наличие национальных костюмов для детей и взрослых, отбор репертуара.



Устное народное творчество

Выполняет важную функцию в становлении и развитии психоэмоциональной сферы ребенка. Например, сатирический фольклор (*дразнилки, прозвища, поддевки*) играет заметную роль в общении детей. Острое словцо сверстников тренирует выдержку, рождает умение постоять за себя и достойно ответить на словесную атаку, скорректировать поведение и найти свое место в детском коллективе.

Страшилки, анекдоты учат оценивать типичные жизненные ситуации.

Докучные сказки воспитывают важные качества, необходимые в жизни: умение ждать, обуздывать свои желания, терпеть – то есть тренируют волю ребенка.

Потешки, прибаутки вовлекают ребенка в совместные игры со взрослым, развлекают детей или успокаивают перед сном.

Песенное творчество

Основными его достоинствами являются: жанровое разнообразие, простота и доступность мелодий, своеобразие ладового построения (использование переменного лада). Народные песни отличаются также разнообразием сюжетов, а также тем, что они, как правило, просты и доступны по композиции и выбору художественных средств. Действие в них развивается плавно, последовательно и логично, в текстах много повторов, что делает песни чрезвычайно доступными для освоения детьми. Народная песня может служить лучшим материалом для начальной вокальной работы, так как большинство детских песен и прибауток имеют диапазон, не превышающий интервалов терции и кварты, а также не имеют определенных, закрепленных за каждым напевом тоналностей, поэтому исполнять их можно в удобной для каждого исполнителя tessiture.

В народных песнях большое место отводится природе, которая нередко очеловечивается. Эти песни пробуждают детскую фантазию, желание поговорить с природой как с живым существом. Сюда относятся *песенки-веснянки, заклички, гу-*

калки, которые обязательно сопровождаются игровыми действиями.

Детям 6–7 лет могут быть интересны песни семейно-бытовые, лирические, эпические, календарно-бытового цикла. Воспитательное значение – в приобщении детей к обрядовому фольклору: песни сопровождаются действиями, имеющими глубокий символический смысл.

Особое место в творчестве русского народа занимают песни, сопровождаемые движением, пляской. К их числу принадлежат хороводные и плясовые песни.

Хороводные игры и танцы

Хороводные игры и танцы позволяют использовать приемы свободного движения под музыку. А рисунки движения народных хороводов теснейшим образом связаны с магической символикой, обладающей целительными свойствами, с вековыми идеалами поведения, осанки, мимики. Танцы в хороводе не мешают пению, не затрудняют дыхание.

У древних восточных славян хороводные песни входили в календарный земледельческий песенный цикл и делились на весенние, летние, осенние, зимние. Позднее они выделяются в самостоятельную область театрально-хореографического творчества: хореографическое и драматическое (разыгрывание сюжета текста песни).

В жанре хоровода различают два основных его вида – *орнаментальные* (сопровождают песню без ярко выраженного сюжета) и *игровые* (разыгрывается содержание песни). По характеру движений хороводы можно назвать так: *круговые и некруговые хороводы-игры, хороводы-шестивия*. По характеру музыкально-поэтических образов хороводы разделяются на медленные – лирические и быстрые – комедийно-бытовые, шуточные.



Народный танец

Танец не только удовлетворяет естественную потребность детей в движении, но и является одним из способов самовыражения, через которое человек передает свои эмоции, чувства и понимание красоты. Танцы во многом способствуют выработке хорошей осанки, устранению недостатков развития некоторых групп мышц, подвижности суставов, укреплению связок. Кроме того, каждый народный танец имеет свое эмоциональное содержание, характер, хореографический образ. Чтобы передать выразительность танцевального образа,

ребенок не только запоминает сами движения и их последовательность (что положительно влияет на развитие памяти и внимания), но и мобилизует воображение, наблюдательность, творческую активность.

Народный танец становится средством нравственного воспитания: позволяет детям прикоснуться к сложившейся в течение веков системе нравственных ценностей и человеческих отношений, в которых мужчина – «орел», «сокол», мужественный, сильный, защита и опора для нее – «павушки», «лебедушки», скромной, грациозной и трудолюбивой.

Детский игровой фольклор

Важнейшее место в педагогическом процессе занимают считалки, жеребьевки, игры разного типа, в том числе и словесные, с игровыми припевами и приговорами.

Разнообразие фольклорных традиционных игр, придуманных практически на все случаи жизни, позволяет значительно расширить представление о фольклоре.



Игра на народных инструментах

Это увлекательное занятие развивает музыкальный слух, память, чувство ритма, мелкую моторику рук, совершенствует дыхание. Кроме того, ребенок включается в общее действо.

Знакомство с первыми музыкальными инструментами начинается со звучащих игрушек – свистулек, жужжалок, погремков. Детям дошкольного возраста наиболее понятны шумовые, ударные инструменты: различные варианты игры на двух ложках (индивидуально – на трех), трещотках, бубне, рубеле, колокольчиках, пастушьей доске, коробочке, ветряке, колотушке и др.

Народный театр

Это часть народной игровой культуры, его действо чаще всего разворачивается в период календарных праздников (Святки, Масленица, Вознесение, Пасха, Троица, ярилки, Покров и др.), семейных (именины, крестины, свадьбы и пр.) и обрядов.

Участие детей в этом театре – не случайное явление. В форме игры, развлечения продолжается непрерывный процесс обучения, передачи опыта и коллективной памяти. Здесь все наде-



Фото Д. Давыдова

лено глубоким смыслом. В использовании традиционной символики совершаемых действий, произнесении слов, употреблении различных предметов заложены основы социализации ребенка, передачи ему духовного опыта из предыдущих поколений.

Общее дело

В музыкально-фольклорном воспитании все строится на взаимодействии участников педагогического процесса: детей, педагогов и родителей.

Фольклорные традиции зарождаются в семье. Взрослые на протяжении многих лет создавали для детей колыбельные песни, пестушки, потешки, которые становились языком эмоционального общения. Последующие поколения из общей сокровищницы фольклора отбирали доступные восприятию и пониманию детей песни, загадки, пословицы, поговорки, игры. К сожалению, многие современные родители оторваны от корней народного творчества. И поэтому так важно педагогам детского сада вспомнить об истоках музыкальной культуры, вернуть утерянное из народных традиций и обрядов в повседневный уклад или память современных семей. Все это позволит самим детям, участвуя в играх со сверстниками, включиться в творческий процесс создания простейших попевок для игр, считалок, дразнилок, прибауток.

Освоение народной культуры не сводится к сумме разученных произведений, а предполагает создание такой атмосферы, когда народная мудрость проникает в сознание, привычки человека и становится частью его жизни.

От простого к сложному

Занятия по ознакомлению с музыкальным фольклором построены по принципу «от простого к сложному». Начало занятий (особенно в старших группах) начинается с распевания. Это своеобразные песни-зарядки. Здесь используются короткие попевки с различной интонацией и окраской голоса (удивление, радость, просьба). В качестве упражнений хороши и песни с инсценировками («Махоня», «Кострома», «Черный баран»).

Далее следуют знакомство с новыми произведениями и их разучивание, повторение ранее заученных песен. Выработка певческих навыков достигается с помощью упражнений, которые даются в определенной последовательности, по линии постепенного усложнения задач.

На занятиях постоянно используются музыкальные инструменты, которые вводятся постепенно: ложки, трещотки, треугольник, бубны, рубель, металлофоны и пр.

Одновременно ведется специальная работа над дикцией и артикуляцией – сначала в прибаутках (скороговорках, дразнилках, считалках), затем в хороводных и плясовых песнях. Эту работу продолжают воспитатели в группах во время игр и занятий.

На каждом занятии дети играют в народные игры («Баба-яга», «Бояре», «Коршун», «Гуси-лебеди»), воспитывающие характер, волю, развивающие нравственные чувства, укрепляющие ребенка физически.

Заключительная часть занятия дает положительный эмоциональный заряд.

Особо хочется остановиться на **постановочной работе**. Исходя из особого свойства фольклора – его синкретичности – исполнение народной песни часто дополняется, оживляется актерской игрой, пляской, движением. Поэтому постановке песен, их художественному воплощению отводится значительное место в занятиях.

Почти в каждой песне можно найти яркие, доступные для детского восприятия образы, какое-то сюжетное развитие, что дает возможность обыграть содержание. Необходимо пробудить в ребенке умение образно мыслить и выражать собственное видение песни. Очень важно при исполнении народных песен научить владеть своими руками, корпусом, не быть статичным. Сопровождая свое пение движениями, дети увереннее интонируют, у них укрепляется дыхание, улучшается дикция, воспитывается чувство коллективного исполнения.

Чрезвычайно важна координация движений. Научившись делать простые шаги, притопы, дети переходят к более сложным комбинациям. После того как дети наработали некоторый запас разнообразных движений и овладели достаточной свободой корпуса, когда руки уже не мешают, а помогают исполнению, можно приступать к постановке танца в тех случаях, когда это необходимо.

Хороводные песни мы стараемся разнообразить различными видами хороводов: «змейка», «стенка на стенку», хоровод с платками, лентами, «улитка», «плетень». А в плясовых используем различный шаг, притопы. Мы замечаем, что при исполнении песни дети становятся раскованнее и естественнее, а действие – ярче и динамичнее.



Подбор репертуара

Русская народная песня богата образами, очень выразительна, детям только нужно объяснить смысл, чтобы они вжились в тот или иной образ и песня «заиграла». Репертуар должен быть разнообразным, соответствовать возрасту, музыкальной подготовленности, физическим и певческим возможностям детей, иметь воспитательно-познавательное значение.

Требования к репертуару:

1. Песни должны обладать высокими художественными достоинствами.

2. Необходимо разнообразие тем и образов в песенном материале (что способствует повышению интереса детей к исполнению песен и делает более богатыми их впечатления и представления об окружающем мире). Например, фантастические, сказочные образы из календарных обрядовых песен оказываются очень близкими детям 6–7 лет («Коляда», «Весна-красна», «В чистом поле» и др.). Постоянной частью репертуара стали такие игры, как «Паучок», «Зайнышка», «Бояре», «Кострома», «Ходит царь». Есть в нашем репертуаре и песни в обработке композиторов-классиков: Лядова, Римского-Корсакова, Балакирева, Гречанинова. Множество ярких обработок для детей есть и у советских композиторов (М.Иорданского, В.Царегородцева, В.Позднева).

Основное место в нашем репертуаре занимают оригинальные образцы народной песни. Например: хороводные «Как под наши ворота», «На горе, горе»; шуточные хороводные «Как у бабушки козел», «Да как Володина сноха»; частушки «У Федорки на задворках»; календарные песни очень удобны для детей младшего возраста – небольшим диапазоном и ясностью мелодики: «Коляда-маледа», «Щедровочка щедровала», «Кулик-весна», «Масленица-полизуха», «Купалочка»; сюда же привлекаются и другие жанры детского фольклора: считалки, прибаутки-потешки, колыбельные и небылицы.

3. Песни должны быть доступны для понимания и исполнения и по образному содержанию, и по вокально-музыкальному рисунку. Бережно относясь к первоисточнику, мы иногда вносим небольшие изменения: если песня имеет сложную мелодику, делаем аранжировки. При этом стараемся, чтобы упрощение распева не нарушало его мелодической основы; даем песню в удобной для исполнения тональности. В этом отношении репертуар младшей и старшей групп значительно различается.

4. Каждая новая песня должна прививать новые певческие или музыкальные навыки, которые помогали бы дальнейшему развитию детей. Здесь же ребята знакомятся с разнообразными жанрами народных песен, содержание которых раскрывает красоту русской природы, достоинство нашего народа.

Задача музыкального руководителя – воспитать в детях своеобразное музыкально-эмоциональное мышление. В основе занятий лежит неразрывный синтез: пение, танец, инструменталь-

ный, теория (слушание музыки), театр, причем театр является основой всех занятий с детьми. Для знакомства детей с русским народным театром в театральном уголке мы собрали все необходимое для инсценировок русских народных сказок, для кукольного театра. К.С. Станиславский советовал актерам учиться у детей, игру которых отличает «вера и правда».

К сожалению, на практике народные игры не занимают еще должного места в детских садах. Некоторые педагоги и музыкальные руководители стесняются выносить их на свои занятия, считая их «низкопробными», забывая, что дети хотят играть, двигаться и петь. Необходимо вернуть детям народные игры в их подлинном виде и значении, обратиться к их поучительным традициям.

Подводя итог всему сказанному, следует напомнить о необходимости связи игры с жизнью; нужно научить детей естественно передавать свои мысли, естественно поступать, интонировать свою речь – это и есть конечная цель музыкального руководителя, а помочь ему в этом смогут все средства: слово, интонация, музыка, пение, движение, костюм, театр, пляска и народные инструменты, игровой момент, присутствующий почти в любой народной песне.

Регулярно (раз в месяц) вместе с воспитателями и родителями мы проводим **досуги**: знакомим детей с песнями различных областей России, с традициями регионов, с характерными деталями народного костюма. Говорим о народном календаре, о приметах и поверьях старины, слушаем мелодии с просмотром слайдов, встречаемся с исполнителями народных песен. Дети и взрослые играют в фольклорные игры, водят хороводы, участвуют в народных обрядах, изготавливают элементы народного костюма. Такая форма работы привлекает детей, помогает перейти на иной уровень коммуникации.

Фольклорный праздник становится итогом проведенной работы. Дети любят выступать перед публикой. Каждый концерт – это большая радость и творческий отчет перед родителями, педагогами и самими собой. Ребенок учится чувствовать сцену, не бояться ее, вести себя естественно и непринужденно.

В годовой план нашего детского сада, помимо основных праздников, включены четыре фольклорных: праздник урожая «Осенины», Рождество и Святки, Масленица, Троица. Русские календарные праздники – уникальная возможность для детей ежегодно погружаться в мир народных песен, танцев, обрядов. Дети получают огромное удовольствие от встречи с прекрасным, самобытным народным искусством.

Для изучения музыкального фольклора мы разработали перспективный план музыкальных занятий (на основе программы Е.Г. Борониной «Оберег») по сезонному принципу. На каждый период ставится задача, в соответствии с которой определяются темы занятий и подбор репертуара. Изучение каждого раздела завершают *досуги* или фольклорные праздники на календарные темы (см. приложение).

В заключение хотелось бы еще раз отметить, что русская песня всегда утверждала высокую духовность народа, красоту и гармоничность мира, любовь к Отечеству. Она во многом может повлиять на судьбы будущих поколений, их нравственный и морально-этический уровень, их мировосприятие. И поэтому, на наш



взгляд, народные традиции должны лечь в основу воспитания детей не только в студиях и кружках дополнительного образования, но и в дошкольных образовательных учреждениях.

Пути приобщения к фольклору самые разные. Но главное – чтобы это приобщение было систематическим, чтобы этим делом занимались квалифицированные, увлеченные своим делом специалисты.

Работа по включению фольклорного наследия в музыкальное воспитание детей начата недавно, но уже видно положительное влияние на детей с ЗПР: обогащается их эмоциональный опыт общения друг с другом, развиваются восприятие, образное и ассоциативное мышление, воображение, память, воспитываются положительные качества личности.

Приложение

План музыкальных занятий для детей старшего дошкольного возраста

Раздел 1. Музыкальный фольклор

Слушание-восприятие

«Колечко мое» (гадание); «Как у Ваньки кудри» (колядка); «Сею, вею, посеваю» (посевальная); «Ой ты, речка, речка быстрая» (историческая песня); «Былина о Евпатии Коловрате».

Народное пение

«Мы ходили-походили по проулочкам», «Колядки, колядки» (колядка); «Зимушка-суда-рушка» (плясовая); «Ай, блины мои, блины»; «А мы Масленицу дожидали»; «Ты прощай, наша Масленица» (масленичные); «Из-за леса, из-за гор» (строевая солдатская); «Ходит сон по лавочке» (колыбельная).

Народная хореография

«Калинка» (пляска); «Блины» (некрасовский хорост); «Светит месяц» (облегченный вариант); «Ой, сад во дворе» (кадриль); бытовые танцы (полька, краковяк).

Фольклорные игры

«Как у дяди Трифона», «Золотые ворота», «Лавата», «Бояре», «Дударь», «Пряничная доска».

Игра на народных инструментах

Бубен, трещотка, «коробочка», ветряк и др.

Народный театр

Инсценировка рождественских сюжетов; включение в фольклорные праздники элементов театрализации («Масленица»); поощрение за введение в выступления детей элементов устного и музыкального фольклора; привлечение к участию зрителей.

Раздел 2. Ознакомление с фольклорными традициями

Народный календарь, обычай и обряды

Зимний святочный обряд: посиделки, гадание, ряженье, колядование, встреча старого Нового года, посевание. Масленица (традиции дней Масленой недели).

Быт, уклад жизни

Подготовка к Рождеству, рождественская елка, обряды. Святочные праздники. Крещение, купание в проруби. Народные приметы. Свадебные недели от Крещения до Масленой. Подготовка к Масленице, выпекание блинов.

Жанры литературного фольклора

Рождественские сказки, предания, легенда о Московии. Исторические песни. Былины, былички о нечестии.



Зимние Святки

Сценарий театрализованной композиции

Действующие лица:

Федосья
Тимофей
Хозяйка Аннушка
Дети

(Занавес открывается. На сцене декорация: горенка в деревенской избушке. Посреди сцены на скамеечке сидит бабушка Федосья. Вокруг нее несколько ребятшек, девочек и мальчиков. Они устроились около нее прямо на полу в самых разных позах, кому как удобнее.)

Федосья. Варится в печке кашка, а в думушку входит сказка. Кашка в печи упрет — и сказка надумается, поспеет.

(Ребятишки оживают, пересаживаются еще ближе к Федосье, навострив ушки.)

Федосья. Да только не сказку я вам сейчас расскажу, а как нынче у нас сочельник, канун праздника Рождества Христова, то лучше я вам песенку спою про бабку Колядку. Вот слушайте *(запевает)*:

Колядки, колядки, собрались ребятки,
По деревне пошли, бабку Коляду нашли.
Наша бабка Коляда по дорожке шла,
да топорик нашла.

А топорик не простой, а топорик золотой.
Села на снег Коляда да задумалась:
Куда путь держать, куда топорик девать?
Мы сказали бабке, бабке Колядке:
«Ты снеси его купцу —
Емельяну-молодцу!».

Свой топорик Коляда купцу продала.
За топорик золотой взяла гостинцев горой!
Наша бабка Коляда всех ребят созвала,
Всех ребят созвала, всем гостинцы раздала.
Спасибо тебе, бабка, бабка Колядка!

Федосья *(весело)*. И вам, ребятки, осталось гостинцев. Берите, угощайтесь.

Смотрите, какие красивые козули да коники. Это специально для Рождества печенье такое всегда пекли. *(Берет блюдо с печеньем, угощает детей.)*

Дети *(просят)*. Бабушка Федосья, расскажи нам свою прибаутку про глупую утку!

Федосья. Погодите-ка! Дайте вспомнить. Ну, вот уж и вспомнила! *(Рассказывает.)*

Раз по дорожке утка шла
И целу денежку нашла.
Стала думать да гадать:
Куда денежку девать?
И решила утка, утка-перегу

«Отнесу-ка кузнецу —
Ерофею-молоди
Кузнец денежку забрал.
Утку в гости зазвал:
На денежку браги купил,
А утицей — закусил.
Поделом тебе, утка,
утка-перегудка!

Наперед бы надо знать,
С кем дружбу водить
Да денежку делить.

(Из-за кулис доносится пение. Это идут колядовщики и поют.)

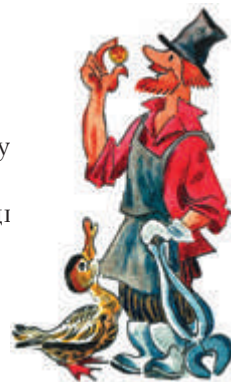
Хор детей.

Хозяин с хозяйкой, со всей его семейкой,
Нам немножко надо — блинов сковородку!
В заднее окошко давай свиную ножку!
Кто не даст лепешки — разобьем окошки!
Кто не даст нам хлеба — уведем мы деда!

(Ребятишки вскакивают, быстренько хватают шапки, шубейки, на ходу их надевают, а бабушка Федосья говорит.)

Федосья. Бегите скорей на улицу! Колядовщики идут, помогайте им колядовать. Помните, как я вас учила?

Дети. Помним, помним, бабушка Федосья! Спасибо тебе за угощение! *(Убегают за кулисы.)*



Занавес закрывается, пока уходит и бабушка Федосья.)

Колядовщики (трое—пятеро) выходят на сцену, продолжая петь перед закрытым занавесом. Подпрыгивая на одной ноге, маленький паренек выкрикивает: «Здесь живет старичок – не подаст и пятачок!».

Другой паренек отвечает ему: «А вот и нет! Ты что, не видишь, что ли? Какой богатый двор! Это же Тимофеевы ворота!».

Дети (хором кричат). Хозяин с хозяйшкой! Скажите, кричать ли нам Коляду?! Чем вы жертвуете? Или масла горшок, или блюдо кишок?

(Занавес открывается. На сцене та же декорация: горенка в деревенской избушке, но с более богатым убранством. Хозяин, Тимофей, встречая ребят, громко зовет хозяйку.)

Тимофей.

Эй, хозяйшка, вставай!
Уж ты, Аннушка, вставай!
К нам гости пришли,
Гости жданные, все убранные!



(Из-за кулис выходит молодая хозяйка, жена Тимофея, в ярком сарафане и богатом изукрашенном платке с кистями. Дети хором величают хозяев.)

Хор детей (громко, весело).

1. В Тимофеевом дворе золотые терема.
Припев.
Ой, Коляда, ой, маледа!
2. Как и в первом-то тереме светел месяц.
Припев.
3. А в другом терему да красно солнышко.
Припев.
4. В третьем тереме да часты звездочки.
Припев.
5. Как светел-то месяц – то хозяин наш!
Припев.
6. Красно солнышко – его женушка.
Припев.
7. Часты звездочки – то их детушки.

(Хозяйка Аннушка подходит к детям, достает из-под фартука, ярко расшитого узорами, блюдо с пирогами, конфетами и печеньем в виде разных фигурок животных и птиц и отдает угощение детям, ласково приговаривая.)

Аннушка. Угощайтесь, гости званые, гости желанные, издалеча пришедшие!

(Но детям этого мало. Они хором выкрикивают святочные приговорки.)

Дети.

Ты, хозяин, полезай в сундучок,
доставай пятачок!
А ты, хозяйка, полезай в коробеюшку,
доставай копеечку!

(Получив и это, дети снова славят хозяев, запевая.)

Дети.

1. Ай, спасибо тому, а кто в этом во дому.
Слава! Слава!
2. Наш хозяин богатый, гребет золото лопатой.
Слава! Слава!
3. Надели тебя Бог и житьем, и бытьем.
Слава! Слава!

(Занавес закрывается, и перед ним проходят, а затем спускаются со сцены и идут по проходу в зрительном зале все участники этой сценки. Уходя, они запевают еще одну колядную песню, заканчивая представление.)

Хор детей.

Пошла Коляда с конца улицы в конец.
Припев.
Ой, Коляда, суконная борода!
С конца улицы в конец – на Демьянов дворец.
А Демьянова жена добродушна была,
Добродушна была, рубашонку дала.
Пошла Коляда вдоль по улице гулять.
Подошла Коляда под Митькино окно.
А как Митькина жена ничего не дала.
Подошла Коляда под Иваново окно.
Как Иванова жена добродушна была,
Добродушна была, а ей платишко дала.
Подошла Коляда да под Витькино окно.
А как Витькина жена добродушна была,
Добродушна была, ей штаненки дала.
Подошла Коляда под Сергеево окно.
А Сергеева жена добродушна была,
Добродушна была, ей сапожки дала.

Галина БУТКО,

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры специальной педагогики
и специальной психологии
МГТУ им. М.А. Шолохова;

Зоя СИРОТКИНА,

музыкальный руководитель ГОУ Центра
развития ребенка – детского сада
комбинированного вида № 1645; Москва
Рисунки Е.Медведева

(Фото с сайтов liveinternet.ru, clubs.ya.ru,
www.lipetskttime.ru, www.admlod.ru, www.livemaster.ru)



Если ШКОЛЬНИК ВИДИТ ПЛОХО

Одним из важнейших положений модернизации российского образования является обеспечение детей с ограниченными возможностями здоровья психолого-медико-педагогическим сопровождением и специальными условиями для обучения преимущественно в общеобразовательной школе по месту жительства. Но не всегда педагоги общеобразовательных школ достаточно осведомлены об особенностях обучения детей с нарушением зрения

Наиболее часто встречающиеся заболевания органов зрения

Миопия (близорукость) – дефект зрения, при котором человек плохо видит отдаленные предметы.

Близорукие школьники испытывают затруднения в восприятии написанного на доске. Для них характерно диффузное (расплывчатое) восприятие предметов в пространстве. Они читают, пишут, рассматривают предметы с низко наклоненной головой, быстро утомляются.

Гиперметропия (дальнозоркость) – дефект зрения, при котором человек плохо видит вблизи.

У дальнозорких детей сужено поле обзора, поэтому им приходится рассматривать картинки и предметы большого размера по частям, им нужно больше времени, чтобы сформировать целостный образ объекта.

Астигматизм – заболевание, при котором нет отчетливого изображения предмета и нарушены форма, величина, размеры.

Детям, страдающим астигматизмом, трудно соединять элементы букв, линии в чертежах и рисунках; они часто роняют ручки и другие школьные принадлежности, так как не видят четкой границы парты и других плоскостей.

Исправляется с помощью оптической коррекции (очки).

Косоглазие – заболевание, характерное отклонением глаз от совместной точки фиксации и нарушением глазодвигательных функций. Также косоглазие характеризуется нарушением биноку-

лярного зрения: это – одинаковое видение обоими глазами, при котором изображение предметов, воспринимаемое левым и правым глазами, сливается воедино.

При нарушении бинокулярного зрения возникают трудности в ровном написании букв, цифр, рисовании по контуру, чтении, попадании предмета в цель. У детей с косоглазием снижен зрительный контроль, может возникать двоение изображения. Отсюда ошибки в выделении формы, величины, пространственного расположения предметов.

Нистагм – спонтанное колебание движения глаз. При нистагме возникают трудности в длительной работе с предметом на близком расстоянии, при чтении, письме.

Слабовидение – значительное снижение остроты зрения, при котором видение предметов или их очертаний колеблется в пределах от двух до пяти метров в очках. У слабовидящих трудности с ориентировкой в макро- (помещение, улица) и микро- (лист бумаги) пространстве.

Для всех детей с нарушением зрения характерны малая двигательная активность, ограниченные возможности практической микро- и макроориентировки, отмечаются затруднения в словесных обозначениях пространственных отношений, в выделении объемных предметов, определении расстояния и удаленности предметов. Восприятие пространства и пространственных отношений носит диффузный, нерасчлененный характер.

Учителю на заметку

Рекомендации по профилактике и преодолению школьной неуспешности ребенка с нарушенным зрением

- 1 Ознакомиться с заключением врача-офтальмолога о состоянии зрения школьника, испытывающего трудности в обучении. Далеко не всем детям рекомендуются очки для постоянного ношения; а некоторые дети, испытывая чувство стеснения, не надевают их в окружении сверстников.
- 2 Педагогу, работающему с таким ребенком, рекомендуется не стоять в помещении против света, на фоне окна.
- 3 В одежде педагогу следует использовать яркие цвета.
- 4 В связи с тем, что темп работы детей замедлен, следует давать больше времени для выполнения заданий (особенно письменных). Некоторые нарушения зрения осложняют выработку навыка красивого письма, поэтому целесообразно снизить требования к почерку ребенка.
- 5 Педагогу рекомендуются занятия с таким ребенком, направленные на развитие навыков письма и черчения по трафарету, навыков штриховки, ориентировки в микропространстве (на листе бумаги), развитие зрительного восприятия, внимания, памяти.
- 6 Рекомендуется смена видов деятельности с использованием упражнений для снятия зрительного утомления (зрительная гимнастика), включение в учебно-воспитательный процесс динамических пауз – своеобразного отдыха для глаз.
- 7 Необходимо использовать в наглядном материале яркие цвета, адаптировать наглядный материал – обвести черным цветом контуры изображений. Педагогу следует ближе подходить к ученику, чтобы он не только слышал его голос, но и видел мимику и артикуляцию произносимых звуков.
- 8 Необходимо давать возможность ребенку подходить к доске для того, чтобы лучше рассмотреть написанное на ней задание или представленную иллюстрацию.

- 9 Дети с нарушением зрения также отличаются нарушением ориентировки в пространстве, движения их немного замедленны и нескоординированны.

Такие дети стараются избегать подвижных игр на уроках физкультуры и на переменах со сверстниками.

В связи с этим в помещениях, где будет находиться такой ребенок, необходимо создать специальные условия для свободного передвижения. Это – наличие зрительных ориентиров для лестниц, коридоров (обозначения на стенах, перилах яркого, контрастного цвета, желтого или красного, размером 10 см); зрительные ориентиры на стенах и дверях; оборудование в спортивном зале со зрительными ориентирами (метками яркого цвета).



Фото с сайта www.liceinternet.ru

В учебных классах необходимо иметь специальное оборудование: столы, регулируемые по росту ребенка и по наклону столешницы; дополнительное освещение на каждом столе (лампы) и дополнительное освещение доски; указки с ярким наконечником.

В школе должна быть комната для психологической разгрузки, оборудованная мягкими модулями и ковром. Желательно выделить специальный кабинет учителю-дефектологу (тифлопедагогу).

Людмила ГЛАДИЛИНА,
директор;

Елена БОРИСОВА,
замдиректора
по коррекционной работе;
ГОО ЦППРиК «Давыдково»,
Москва

Педагогический университет «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ» предлагает

Лицензия Департамента образования
г. Москвы 77 № 000349,
рег. № 027477 от 15.09.2010

для жителей Москвы и Московской области

ОЧНО-ЗАОЧНЫЕ КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Курсы организованы совместно с Московским институтом открытого образования. По окончании обучения слушатели получают удостоверение государственного образца о повышении квалификации (с нормативным сроком освоения 72 часа).

Занятия начинаются: на втором потоке – с **7 февраля 2011 г.**, в летних интенсивных группах – с **1 июня 2011 г.** Стоимость обучения – 5400 рублей за один курс. Членам педагогического клуба «Первое сентября» и выпускникам наших курсов предоставляется скидка 10%.

Количество мест в группах ограничено! Прием заявок заканчивается по мере формирования групп.

Обращаем ваше внимание на то, что мы предлагаем пройти обучение на курсах повышения квалификации еще в этом учебном году!

Перечень курсов второго потока 2010/2011 учебного года (февраль – апрель)

АВТОР	НАЗВАНИЕ КУРСА	ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕН КУРС
Калуцкая Е.К.	Современные образовательные технологии преподавания обществознания в школе	Для учителей истории и обществознания
Копина С.А.	Недирективные методы в работе школьного психолога	Для школьных психологов
Круглова Т.А., Щеглова И.В., Ильященко Л.А.	Актуальные вопросы методики преподавания в начальной школе (в условиях введения Федеральных государственных образовательных стандартов)	Для учителей начальной школы
Леонтьева Т.Н.	Построение курса русского языка в старших классах и приемы работы с текстом	Для учителей русского языка и литературы
Мейстер Н.Г.	Творческое развитие детей средствами художественного моделирования из бумаги	Для педагогов дошкольных образовательных учреждений, педагогов дополнительного образования
Николаева В.В.	Подготовка учащихся к государственной аттестации по французскому языку: французские сертификационные экзамены, олимпиады и конкурсы	Для учителей французского языка
Панфилова М.А.	Современные психолого-педагогические технологии использования сказок и игр в работе с детьми и подростками	Для педагогов, классных руководителей, представительниц администрации школ, школьных психологов
Парамонова Н.В.	Социально-психологический тренинг в школе (подготовка ведущих тренинговых групп)	Для школьных психологов
Пинская М.А.	Оценивание в условиях нового Федерального государственного образовательного стандарта	Для директоров, заместителей директоров школ, педагогов, классных руководителей
Резапкина Г.В.	Организация профориентационной работы в школе	Для педагогов, классных руководителей, школьных психологов
Рокитянская Т.А.	Музыкальная грамота в образах и движениях	Для учителей музыки, учителей начальных классов, педагогов дошкольных образовательных учреждений, педагогов дополнительного образования
Садовничий Ю.В.	Подготовка старшеклассников к ЕГЭ и вступительным экзаменам по математике	Для учителей математики
Сальтина М.Г.	Мастерство режиссера школьного театрального коллектива	Для классных руководителей, руководителей школьных театров и театральных студий
Сапожникова Т.Б., Полякова И.Б.	Современные методы и приемы преподавания изобразительного искусства детям	Для педагогов изобразительного искусства, педагогов дополнительного образования, учителей начальных классов
Смирнова О.В.	Методика обучения школьников 8–11-х классов работе с теоретико-литературными понятиями в процессе анализа художественных текстов	Для учителей русского языка и литературы
Соболева А.Е., Савицкая Н.С.	Игровые методы эффективного обучения младших школьников правописанию и чтению	Для учителей начальных классов, логопедов, детских психологов
Струкова Л.Н.	Информационно-компьютерные технологии на уроках английского языка (на основе курса Британского Совета Learning Technologies)	Для учителей английского языка
Струкова Л.Н.	Методика обучения английскому языку детей младшего школьного возраста (на основе курса Британского Совета Primary Essentials)	Для учителей английского языка
Цикина Т.И.	Технологии использования компьютерных средств при подготовке и проведении уроков и внеклассных мероприятий	Для всех педагогов

ЗАЯВКИ МОЖНО ПОДАТЬ по телефону (499) 240-02-24 (с 15-00 до 19-00 по рабочим дням)
или на сайте Педагогического университета «Первое сентября» <http://edu.1september.ru>
(последнее предпочтительнее, после подачи заявки с вами свяжется сотрудник Педуниверситета)



Почему я заслуживаю уважения?

Игры и упражнения, направленные на повышение самооценки и самопознание

Задача педагогов – не только дать детям знания, но и научить сознательному отношению к себе, к учебной деятельности, воспитать в школьниках самостоятельность, потребность в самопознании и саморазвитии.

Формирование у детей навыков самопознания целесообразно начинать с младшего и среднего школьного возраста, когда происходит становление личности ребенка, а осуществлять этот процесс лучше в таких формах деятельности, как игры, упражнения, тренинги. Играя, школьник легче усваивает познавательный материал. Тренинговые и игровые занятия позволяют педагогу провести анализ проделанной работы,

выявить сильные и слабые стороны учеников, понять особенность личности каждого из них, повлиять на отношения, которые сложились в детской среде, изменить поведение.

К предлагаемому материалу следует относиться творчески, организуя работу с учетом состава конкретной группы, интересов, склонностей и особенностей детей, профессионального опыта самого педагога или воспитателя.

Низкая самооценка детей становится причиной многих конфликтов в школе. Если дети не воспринимают себя положительно, им трудно испытывать позитивные чувства к другим. Наша проблема состоит в том,

что, сравнивая себя с другими, мы концентрируемся только на том, в чем мы не очень преуспели. Прежде всего нужно понять, что каждый из нас уникален, и поэтому сравнивать себя с другими бесполезно. Хорошо бы запомнить: все, к чему я стремлюсь и кем хочу быть, я в состоянии реализовать. Нужно всего лишь развить недостающие качества и осознать, что каждый из нас может получить то, чего ему не хватает, если только очень захочет.

Предлагаемые упражнения помогут вызвать у детей новые ощущения, испытать чувство гордости и доброту, они способствуют росту самооценки и помогают укрепить в классе чувство общности.

Игра «Запомни имя»

Посадите всех в круг, чтобы создать ощущение группового единства, и дайте каждому возможность видеть говорящего. Задайте любой простой вопрос: «Какой твой любимый фрукт?», «Какой вид спорта ты предпочитаешь?», «Какой суп тебе больше всего нравится?». Нужно обойти круг и предложить каждому сидящему ответить, назвав при этом свое имя. А затем можно попросить детей повторить то, что каждый до него ответил. Важно задавать простые вопросы, чтобы последний участник мог запомнить и повторить все, что было сказано до него. Поскольку эта игра включает много повторений, то она становится отличным упражнением не только для запоминания имен, но и для того, чтобы познакомиться с каждым членом группы.

Игра «Свежие и хорошие новости»

Выбирается какой-нибудь интересный для ребенка вопрос: «Что хорошего произошло с тобой в последнее время?», «Кем ты восхищаешься?». Игру можно связать и с учебным процессом. Например, при чтении или обсуждении на уроке какого-нибудь рассказа можно задать школьникам вопрос: «Что тебе особенно понравилось в рассказе, который мы читали?». Каждый участник должен выступить и быть услышанным.

Игра-пантомима «То, что я люблю делать»

Дети образуют круг и средствами пантомимы показывают то, что им особенно нравится делать.

Раньше, чем закончится пантомима, догадки о том, что изображается, не выдвигаются.

Игра «Блокнот самоутверждения»

Это – множество листков бумаги с положительными самооценками, которые дети давали себе в течение года. Некоторые листки содержат рисунки, другие представляют личный дневник, в который ребята записывают мысли о том, кто они такие и какими индивидуальными качествами обладают. Один образец можно изготовить на виду у всего класса, чтобы школьники ясно представляли, зачем и как это делать.

Обложка

Ребят просят написать свое имя на лицевой стороне обложки обычным почерком либо в виде искусно украшенной надписи. Также детей просят нарисовать символ, выражающий их личность, – цветок, дерево, боксерскую перчатку или собственный портрет. Можно даже просто обвести свою ладонь – словом, нарисовать все, что нравится.

Наконец, детям предлагается написать положительный отзыв на обложках своих товарищей. Работа организуется так, чтобы на каждой обложке появилось одинаковое число отзывов. Подписывать их не обязательно, но дети, их полу-

чающие, обычно любят, когда под отзывами стоит подпись.

Рисунки

Заполняя блокнот, дети создают рисунки, повышающие самооценку:

- **«Самый красивый цветок».** Участники придумывают и рисуют свои собственные цветы.
- **«Любимое животное».** Это упражнение помогает детям отчетливо представлять и изображать предмет своей привязанности.
- **«Карта моего места жительства».** Упражнение, позволяющее школьникам в очередной раз соприкоснуться с понятием карты. Пусть они поинтересуются названиями близлежащих улиц еще до того, как начнут выполнять упражнение.
- **«Автопортрет».** Это упражнение следует выполнять тогда, когда у детей сформируется устойчивое понятие собственного «я». Учитель просит на листе бумаги ответить на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?» – следующим образом: нарисовать солнце, а в центре солнечного круга – свой портрет. Затем вдоль лучей написать все свои достоинства, все хорошее, что школьники о себе знают. Надо постараться, чтобы было как можно больше лучей.
- **«Радость».** Упражнение, помогающее школьникам почувствовать собственную индивидуальность и различия с другими в восприятии ми-



ра. Детям предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать, что для них радость. После выполнения задания (которое не подписывается) все рисунки вкладываются в «волшебный ящик» и перемешиваются. Затем вытаскивается вся пачка, которую ребята рассматривают, передавая листки друг другу. Учитель просит обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия *радость*. Проводится небольшое обсуждение, и делается вывод о том, что все понимают один и те же вещи по-разному.

● **«Дракон».** Упражнение, дающее возможность школьникам рассмотреть свои недостатки и даже побороться с ними. Педагог рассказывает ребятам о том, что почти у каждого есть «свой дракон» – это недостатки, которые мешают нам жить, но с которыми мы почему-то миримся. В один прекрасный день почти каждый решает убить своего дракона. А потом оказывается, что дело это долгое, что на месте одной отрубленной головы как-то незаметно вырастает другая, потом третья. И мы приучаемся жить со своим драконом, хотя он все больше портит и нашу жизнь, и жизнь наших близких. Школьникам предлагается нарисовать по типу коллажа «своего дракона» и дать название ему и каждой его голове в отдельности. Затем нужно придумать историю о том, как ребята побеждают драконов. В завершение учитель спрашивает: «Может ли эта история помочь реально победить «своего дракона» и в чем?».

Упражнение «Карточки, которые повышают самооценку»

1-й способ. Можно попросить детей написать на именной карточке свой любимый цвет, любимую учебную дисциплину, любимое место посещения (музей, кинотеатр, спортзал) или какое-нибудь качество, которое им нравится в самих себе. Затем с каждым учащимся обсуждаются его записи.

2-й способ. Необходимо хорошо относиться к себе при любых обстоятельствах, разграничивая два аспекта: самих себя и действия, которые мы совершаем. Таким образом ребенок признает то, что ему в себе нравится. На карточках с левой стороны учащиеся это и записывают, затем с правой стороны карточки определяют, что их не устраивает в себе, и находят способ принятия себя такими, какие они есть.

Упражнение «Карточки с приятными высказываниями»

Учащиеся пишут свои имена на карточках и раздают их членам группы. Каждый пишет что-нибудь



приятное о своем товарище, чье имя указано на карточке. Если они захотят, пусть подписываются. Когда все закончат, карточки возвращаются владельцам, и дети с интересом читают о себе добрые слова. Если есть время, можно попросить ребят поделиться впечатлениями об игре. Эти карточки могут войти в «Блокнот самоутверждения».

Упражнение «Интервью из трех вопросов»

Это упражнение позволяет участникам многое узнать о своих соседях, а также повышает самооценку при знакомстве друг с другом.

Дети разбиваются на пары. Партнеры должны задать друг другу три простых вопроса, например: «Что бы ты хотел посетить в первую очередь?», «Какой из недавних фильмов тебе понравился?», «Что ты любишь делать в свободное время?». Тот, кто спрашивает, может кратко записывать ответы. Когда оба партнера получили ответы, каждый из них находит нового собеседника и повторяет интервью. Через пятнадцать–двадцать минут, когда участник взял интервью у нескольких человек, все возвращаются в круг. Учитель обходит круг, останавливаясь возле каждого и говоря: «Это – ... (называет имя). Что вы знаете о нем (о ней)?». Все, кто брал интервью у этого человека, рассказывают о том, что они узнали, полагаясь либо на память, либо на записи в блокноте.

Александр САВОСТЬЯНОВ,
заслуженный деятель искусств РФ,
доктор педагогических наук,
профессор,
режиссер театра «Современник»,
Москва

Рисунки Е.Медведева



Зимние радости и печали

Чему можно радоваться зимой? О чем мечтать? Чем наслаждаться? Из-за чего грустить?

Что такое зимнее настроение?

На эти вопросы отвечали дети и взрослые: педагоги московских школ и их ученики – веселые и неугомонные шестые-седьмые, задумчивые и важные десятые-одиннадцатые классы.

И вот что у нас получилось.



Шестые-седьмые. Детство. Каникулы, игры, веселье



Зимой мое настроение резко повышается! Целыми днями хочется гулять! Обычно в новогодние каникулы я встречаюсь с теми, кого не удавалось увидеть в учебный период. Только зимой можно замерзнуть и получить от этого удовольствие! У многих моих друзей в это время года дни рождения! А еще хочется верить в чудеса, и я, как маленький ребенок, начинаю в них верить!

Зимнее время очень веселое. В этот период у меня самое лучшее настроение, потому что наматывает большие сугробы – и мы всей семьей отправляемся кататься на лыжах, санках и снегоходах. А когда замерзает каток, встаем на коньки. Еще мы любим спускаться с горок на ледянках. А если встретим друзей, то можно до усталости играть в снежки, в «Царя горы» и в прочие веселые игры!

Зимой у меня бывает разное настроение. Когда пасмурно, ничего не хочется делать, только спать. А в солнечные, но морозные деньки настроение улучшается, и хочется много, много гулять. Еще зима – это время, когда хочется много есть. И поэтому я много ем – но неправляюсь!!!

Зимнее настроение у меня выражается в большой радости, игривости и других ярких положительных эмоциях! Можно играть в хоккей, лепить снеговиков

и строить снежные базы! А еще мне нравится лежать в сугробе!

Зимой мое настроение бывает грустным, потому что редко светит солнце и холодный ветер дует в лицо. Еще можно поскользнуться или кто-нибудь кинет в тебя снежком! Но очень весело и классно бывает запрокинуть голову, высунуть язык и ловить на него снежинки!

Зимой можно встретить Новый год в кругу семьи и друзей где-нибудь за городом! Поставить елки, слепить снежные фигуры! Это – очень красивое время года! Вот только вместо школы часто хочется оставаться в кровати, спрятавшись под одеялом!

Зимой мне так радостно, что я даже не замечаю холода. Это время праздников, среди которых Новый год и дни рождения: мой, моего брата, мамы и папы! А в каникулы можно отдохнуть от школы и учителей, и они тоже могут отдохнуть от нас, особенно от меня!!!

Зимой мне бывает грустно, оттого что надо тепло одеваться. Но зато в сугробах можно делать ямки типа норки и там прятаться. А потом оттуда кого-нибудь пугать! Еще я люблю строить снежные замки. И зимой гораздо проще заболеть, если не хочется идти в школу.

Зимой у меня всегда замерзают ноги! Даже дома! Особенно если отключают батареи. А скользкие лестницы посыпают песком. И «Сникерсы» в этот период почему-то дешевле, чем летом!

Зимнее настроение появляется у меня с первым снегом. Белые хлопья падают на ресницы и на пальто, а потом постепенно тают. Еще можно валяться в снегу. И даже если ты из-за этого весь промок, настроение не портится, а, наоборот, улучшается!

Зимой за окном все такое белое, что от этого блеска даже рябит в глазах. Особенно в солнечные дни. В тебя могут попасть снежком, но это не обидно. Зимнее настроение – это когда ты валяешься в снегу и ни о чем не думаешь. Еще можно долго-долго рассматривать снежинки и не найти ни одной одинаковой. А какие вкусные сосульки! Хотя после того, как их оближешь, рискуешь заболеть... Под ногами хрустит снег. В это время года на душе хорошо и весело!

Зимой я могу упасть в снег – и никто не будет меня за это ругать. Только, к сожалению, часто бывает скользко! Мне нравятся узоры на окнах и Новый год. Я люблю дарить и получать подарки! А еще зимой я начинаю медленнее соображать – наверное, от холода.

Зимой у меня обычно два настроения: хорошее и отличное. Хорошее бывает каждый день, а отличное – когда я катаюсь на коньках. В этот период много праздников – например, Новый год и День святого Валентина. По телевизору показывают хорошие фильмы, а в магазинах продаются гранаты (не оружие).

Зимой мне почему-то всегда хочется лета. У меня нет желания рано вставать и идти в школу, я просто засыпаю за партой! Зато после уроков я люблю бегать, резвиться, играть в снежки и прыгать в сугробы!





Фото с сайта i015.radikal.ru

Десятые-одиннадцатые. Юность. Сказка, праздник, красота

Зима – прекрасное время года. Я очень люблю сидеть у окна и смотреть, как падает снег. В голову начинают приходиться светлые и хорошие мысли, чувствуешь себя спокойной и счастливой.

Зимой можно долго-долго гулять, замерзнуть, а потом перчатками греть щеки. А прибежав домой, повесить одежду на батарею и залезть ногами в таз с горячей водой! Еще я люблю Новый год, разноцветные елочные игрушки, фейерверки и салюты. Зима – это море положительных эмоций!

Зима – период задумчивости. Хочется «оглянуться», вспомнить о том, что было, и помечтать о том, чего не было. Мое самое раннее воспоминание о зиме – Новый год. Дети всегда ждут от этого праздника какого-то чуда. Мне кажется, что и взрослые (хоть они и не признаются) тоже надеются на чудо и верят, что у них все будет хорошо.

Я предпочитаю, чтобы зимой было холодно. Ну, хотя бы минус двадцать! Когда кончики волос покрываются инеем, а ты радуешься. Еще я люблю Новый год. Жаль только, что Дед Мороз не настоящий...

Зимой весело! Можно пойти к кому-нибудь в гости, где тебя напоят горячим чаем! И если тебя об-

нимет любимый человек, то тебе тоже станет тепло. На улице очень красиво празднуют Новый год: фейерверки, салюты! Деревья стоят под снежным одеялом. Еще мне нравится разглядывать снежинки и удивляться, какие они все разные!

Зимой настроение бывает веселым, воздушным, радостным! Это – предвкушение праздника (Нового года). Все люди радуются и создают вокруг себя хорошую атмосферу.

Зима пахнет хвоей и мандаринами. В этот период создается сказочное настроение – наверное, из-за белого пушистого снега, на котором пляшут искорки. А когда светит солнце, то сразу появляется улыбка на лице и хочется петь. Но мне не нравится, что надо покупать теплую одежду, помогать родителям убирать снег с машины по утрам и приходиться домой в мокрых ботинках.

Радостное настроение начинается с первым снегопадом. Когда смотришь из окна, то кажется, что держишь в руках огромный, блестящий, прозрачный шар, который кто-то встряхнул и в котором все падают и падают снежные хлопья. А если выходишь на улицу, то возникает ощущение, будто ты попал в волшебную сказку.

Педагоги. Взрослость. Раздумья, печаль, надежда

Зимнее настроение – это вечерняя Москва, огни, отблески света на снегу и Новый год. Это детские воспоминания о сугробах, которые выше головы, и дворах с криками мальчишек, гоняющих шайбу.

Зимой темно и холодно, мне не хватает солнца. Но зато бывает Новый год, подготовка к которому скрашивает декабрьскую грусть. Яркие витрины, мишура и мандарины, выбор подарков. Потом наступает январь – самый трудный месяц сезона. Праздники уже позади, а до тепла далеко... Помогает катание на коньках – оно вселяет бодрость, особенно в солнечные дни. А в феврале настроение поднимается само собой – душа начинает жить ожиданием весны.

Зима – это елка, мандарины и морозная свежесть. Это лыжи и коньки. Это чаепитие с семьей и мурлыкающий кот, который вечером греется в твоих ногах.

Я не люблю зиму. Ведь это не только декабрь, январь и февраль, это долгие шесть месяцев с октября по апрель! Все это время я жду лета, а оно оказывается коротким, так быстро заканчивается. Впрочем, зимой тоже можно найти для себя некоторые радости. Например, солнце – только жаль, что оно редко появляется! В основном слякоть и тень, нет зелени, света. А моим детям очень нравится зима, они любят снег, катаются на санках и коньках. Глядя на них, вспоминаю, что такой же в их возрасте была и я.



Зимнее настроение – это депрессия. После новогодних праздников на меня наваливаются печаль и усталость, очень хочется тепла и света. Радостные события зимой – редкость. Не спасает даже солнечная погода. Вот такое мрачное время...

Зиме предшествует долгая и мрачная осень. Поэтому в зиму я вхожу уставшая и желающая тепла и света.

Зима – это время раздумий, когда происходит осмысление своей жизни. А еще я начинаю размышлять о летнем отдыхе, изучаю интернет-странички, предлагающие интересные путешествия и теплые курорты. Это очень согревает в холодные дни.

Зима – это белый снег, тихий, таинственный лес, огромные сугробы, запах елок и мандаринов, как в детстве. Это поездки на новогодние представления и спектакли, катание на лыжах, смех и радость.

Зимнее настроение – это настроение после лыжной прогулки. Щеки горят, легкость в теле, синее-синее небо над головой, снег вокруг искрится. И воздух чистый-пречистый! Хочется прижаться к горячей печке, выпить чаю из термоса. А потом всю неделю ждать следующих выходных, чтобы снова оказаться в прекрасном зимнем лесу.

Зимнее настроение появляется однажды утром – с инеем на деревьях, с белого покрова на земле, с первых снежинок. Снова, как в детстве, ждешь праздничных чудес и волшебства. Хочется сделать что-то хорошее для своей семьи, своих детей, своих учеников. В такие дни приходит желание начать все с чистого листа, такого же чистого, как первый снег. Хочется идти в какую-то новую жизнь – с верой и надеждой.

Юлия КОРЧАГИНА,

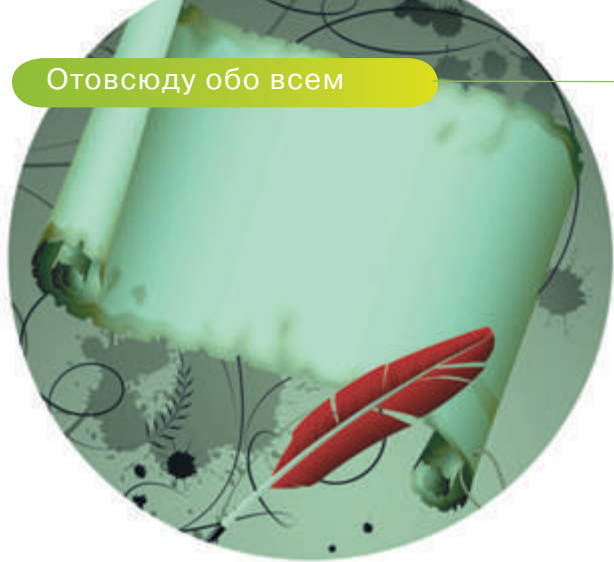
кандидат психологических наук,
психолог НД № 3;

Ольга БАКАЛОВА,

психолог
ГОУ СОШ № 705;

Москва

(Фото на с. 38 с сайта www.open.by)



Рецепты из русской литературы

Зима – это не только праздники да снежные забавы. Это морозы и метели, простуды да горячки. Как же лечили все эти хвори в то время, когда еще не было ни быстрых таблеток, ни антибиотиков, ни жаропонижающих шипучек, да и к врачам обращались единицы?

Поможет шпанская мушка

<...> В девятый день, в день обычного поминовения по усопшим, рано утром, все, кроме нас, троих детей и двоюродных сестер, отправились в Мордовский Бугуруслан. <...> Мать хотела взять и меня, но я был нездоров, да и погода стояла сырая и холодная; я чувствовал небольшой жар и головную боль. Вероятно, я простудился, потому что бегал несколько раз смотреть моих голубей и ястребов, пущенных в зиму. <...> К обеду все воротились. <...> Я почти ничего не ел, потому что разнемогался, даже дремал. <...> Встав из-за стола, я прилег на канapé, заснул – и уже ничего не помню, как меня перенесли на постель. Я пролежал в жару и в забытии трое суток. <...> Я хотел было встать с постели, но не имел сил приподняться. <...> Тут только мать рассказала мне, что я был болен, что я лежал в горячке, что к голове и рукам моим привязан черный хлеб с уксусом и толчеными можжевелевыми ягодами, что на затылке и на груди у меня поставлены шпанские мушки, а к икрам горчичники. <...> Может быть, все это было не нужно, а может быть, именно дружное действие всех этих лекарств прервало горячку так скоро.

*Сергей Тимофеевич Аксаков.
Детские годы Багрова-внука*

Дочь Л.Н. Толстого в своих мемуарах приводит воспоминания брата Ильи об их матери:

«Главный человек в доме – мамá. От нее зависит все. <...> Она все знает лучше других людей. Знает, что надо каждый день умываться, за обедом надо есть суп, надо говорить по-

французски, учиться надо, не ползать на коленках, не класть локти на стол, и если она сказала, что нельзя идти гулять, потому что сейчас пойдет дождь, то это уж наверное так будет и надо ее слушаться. Когда я кашляю, она дает мне ларю или «Капли датского короля», и я поэтому очень люблю кашлять. Когда мамá уложит меня в постель и уйдет наверх играть с папá в четыре руки, я долго-долго не могу заснуть, и мне делается обидно, что меня оставили одного, и я начинаю кашлять и не успокоюсь до тех пор, пока няня не сходит за мамá, и я сержусь, что она долго не идет.

И я ни за что не засну, пока она не прибежит и пока не накапает в рюмку ровно десять капель и не даст их мне».

Татьяна Львовна Сухотина-Толстая

<...> Когда воротились, Дарья Сергевна встретила, взглянув на названую племянницу. <...> На себя была она не похожа – лицо разгорелось, нижняя губка дрожала. <...> Марко Данилыч хотел было за лекарем посылать, но Дарья Сергевна уговорила оставить больную в покое до утра, а там посмотреть, что надо будет делать. Не очень жаловала она лекарей, не хотелось ей, чтоб лечили они Дунюшку.

– Прохватило, должно быть, на пароходе, – вполголоса говорил встревоженный Марко Данилыч Дарье Сергевне. <...>

– Бог милостив, пройдет, – успокаивала его сама беспокойная Дарья Сергевна. – Горяченьким на ночь ее напою, горчичник приложу. Нельзя же иной раз не прихворнуть. <...>



Б. Кустодиев. Утро

Оставшись с Дуней, Дарья Сергеевна раздела ее и уложила в постель. В соседней горнице с молитвой налила она в полоскательную чашку чистой воды на уголь, на соль, на печинку*, – нарочно на всякий случай ее с собой захватила, – взяла в рот той воды и, войдя к Дуне, невзначай вспрыснула лицо, шепотом приговаривая <...>, а потом оставленной водой принялась умывать ей лицо. <...> Затем, надев чистую сорочку и напоив девушку липовым цветом с малиной, укутала ее с ног до головы. <...> На другой день Дуня поздно поднялась с постели совсем здоровая.

П.И. Мельников (Андрей Печерский).

На горах

<...> Поздно проснувшись, няня услышала в комнате Пушкина шорох и звуки; ей показалось, что он с кем-то разговаривает. Тогда она накинула кофту и подошла к самым дверям, постояла. Голос был только его, и странный притом, неразборчивый. Не захворал ли? Няня немного подумала и посунула дверь. Не заперта. Няня вошла. Свечка была заставлена книгой, и черная голова на подушке то вправо ложилась, то влево. Тронула голову. Лоб был горяч, и дыханье из полуоткрытого рта прерывистое и знойное. «Так и есть, простудился!»

*Печинка – кусочек глины, выковыранный из связи печных кирпичей.

Пушкин провел беспокойную ночь. Временами он приходил в себя и, открывая глаза, видел няню.

– Как, это ты? – говорил он, как бы удивляясь, что это не кто-то другой.

Впрочем, присутствие няни заметно его успокаивало, и он покорствовал ей во всем, что бы она ни предпринимала. Насыпав горчицы в носки, она сама натянула их ему на голые ноги, растерла грудь скипидаром и заварила сухого липового цвета. Он с жадностью выпил целый стакан и стал поспокойней.

Няня была в сильной тревоге и ушла, когда уже стало светать, обтерев полотенцем мокрый его лоб. Отдельные пряди волос пристали ко лбу, и лицо стало меньше, моложе. Она поглядела, как он сейчас тихо лежал, и ей живо припомнилось, как маленького, бывало, купала в корыте, а он брыкался ногами, и брызги мыльной воды ей летели в лицо. Издали малым привычным крестом – как бы не увидал! – перекрестила его и ушла.

Иван Алексеевич Новиков.

Пушкин в Михайловском

Орфография и пунктуация полностью сохранены, как у автора, в том числе и «посунула» дверь. (У Даля «посунуть» – это «поталкивать».)

Баня на Руси

Многие русские писатели в своем творчестве воспевали русскую баню.

Вот что вспоминает Иван Шмелев о своем походе в баню в далеком детстве с отцом:

В горячую, где каменка и полук, – мы всегда с Горкиным там паримся, – Акимыч не советует: кровь в голову ударит. Отговаривает и Горкин. А отцу хотелось сперва попариться. Он послушался стариков, сказал: «Что делать, слушаться надо стариков».

Положили нам молодцы на лавки тростниковые свежие «дорожки», а потом кипятком ошпарили. И принялись показывать мастерство. Взбили в медных тазах такую пену воздушно-духовитую, даже из таза выпирало, безе-пирожное. И начали протирать руками с горячей пеной, по всему суставчикам-косточкам проходить. До того ласково-приятно, сердце даже заходится, хочется постонать-поохать, очень снутри щекотно, будто все размыается, все суставы... – и хочется подремать, уснуть. Надо это умеючи, не каждый может, даже вреда наделает. <...>

Вымыли нас, и отец велел готовить тазы, одной студеной, теплой не разбавлять. Молодцы стали говорить – да можно ли? – сразу словно студеной не годится: хоть она и не зимняя-ледяная, а в земле по трубам бежит, да земля еще не обогрелась... А отец – «Валяйте цельной!». Но тут Горкин с Акимычем вступились: не годится так. Горкин пальцем даже на отца погрозил, как на меня, не слушаюсь когда. <...> Отец поморщился:

– Ну, будь по-вашему, покорюсь. Валяйте!

И стали тазы готовить.

Акимыч велит – легонько окачивать, не шибко высоко, в голову чтобы не шарахнуло. А отец: «Сразу валяй, ребята!». Я и вспомнил, как доктор Клин велел, чтобы слегка и невысоко. И сказал, осмелел. А отец смеется:

– Ты еще, поросенок... учишь!..

И стали тихо окачивать. Сперва обливали молодцы, приговаривая:

– Ну-ка, басловьясь... болесь в подполье, а вам здоровье! Вода скатится – болесь свалится! Вода хлещет – телу легчит!.. – и еще много приговорок.

Потом Горкин с Акимычем. А как принять таз – крестились и шептали... И отец не кричит: «Живей, валяйте!» – а крестится да плечиками ежит, как студеной пошла. Тазов тридцать, пожалуй, вылили. Обернули шершавой простыней и понесли в раздевалку на пузатый диван. Вытерли



А.Пластов. Баня. Весна.

– В Древней Руси мытье в банях, а затем растирание снегом или купание в холодной воде были достаточно распространенными.

– На Руси баню ценили как универсальное лекарство от простуды и многих хворей. А также чтобы сделать тело невосприимчивым к хворям.

– На Руси в крестьянских семьях, не имевших бани, мылись в печи. Стелили внутрь солому, ставили шайку с водой и хлестали друг друга веником.

насухо, подложили под голову чистую подушку и отошли к сторонке. Меня, слава богу, не окачивали студеной – тепленькой-майской окатили и тоже в простынку завернули. И стало легко-легко.

Иван Сергеевич Шмелев.

Лето Господне

Шаляпин вспоминает, какую большую роль в его жизни играла баня:

Любил я с отцом ходить в баню. <...> Там мылись и парились мы часами, до устали, до изнеможения. А потом, когда ушел из дома, помню, в какой бы город я ни приезжал, первым долгом, если хоть один пятак был у меня в кармане, шел я в баню и там без конца мылся, намыливался, обливался, парился, шпарился – и опять все сначала.

...Я и теперь обожаю ходить в баню, но баня в провинции – это вещь удивительная! Особенно осенью, когда воздух прозрачен, свеж, немножко пахнет вкусным грибным сырьем и теми самыми вениками, которыми бережливые люди парились, а теперь несут под мышками домой. В темные осенние вечера, скудно освещенные керосиновыми фонарями, приятно видеть, как идут по улице чисто вымытые люди и от них вздымается парок, приятно знать, что дома они будут пить чай с вареньем.

Я тем более любил ходить в баню, что после нее у нас обязательно пили чай с вареньем.

Федор Иванович Шаляпин.

Страницы моей жизни

Баню любил и Александр Сергеевич Пушкин.

...Он и зимою тоже купался в бане: всегда ему была вода в ванне приготовлена. Утром встанет, пойдет в баню, прошибет кулаком лед в ванне, сядет, окатится, да и назад; потом сейчас на лошадь и гоняет тут по лугу; лошадь взмылит и пойдет к себе. Он все с Ариной Родионовной, коли дома.

Из воспоминаний его современника

К.Я. Тимофеева

Буквально влюбленный в русскую баню, Пушкин не раз упоминал о ней и в своих произведениях. Мать Татьяны в «Евгении Онегине», как мы знаем, «ходила в баню по субботам».

В поэме «Руслан и Людмила» он описывает пребывание в бане молодого хана Ратмира:

В чертоги входит хан молодой,
За ним отшельниц милый рой,
Одна снимает шлем крылатый,
Другая – кованые латы,
Та меч берет, та – пыльный щит.
Одежда неги заменит
Железные доспехи брани.
Но прежде юношу ведут
К великолепной русской бане.
Уж волны дымные текут
В ее серебряные чаны
И брызжут хладные фонтаны;
Разостлан роскоши ковер,

На нем усталый хан ложится,
Прозрачный пар над ним клубится.
Потупя неги полный взор,
Прелестные, полунагие,
Вкруг хана девы молодые
В заботе нежной и немой
Теснятся резвою толпой.
Над рыцарем иная машет
Ветвями молодых берез...
И жар от них душистый пышет;
Другая соком вешних роз
Усталы члены прохлаждает
И в ароматах потопляет
Темнокудрявые власы...

Таким изящным стихом воспевает поэт прелесть русских Сандуновских бань, которые он посещал со своими друзьями в каждый свой приезд в Москву. Сандуновские бани красочно и подробно описал В.А. Гиляровский в книге «Москва и москвичи», сам большой любитель этих бань. Посещали их и А.Чехов и М.Горький; спасаясь от многочисленных поклонников, по воскресеньям бывал в них Ф.Шаляпин.

И все же впервые узнали мы, что такое баня и насколько она полезна, не благодаря писателям и известным людям: нам рассказывали о ней в детстве родители, бабушки, дедушки и – русские народные сказки. Сколько раз в них упоминается русская баня! Обычно Иванушка просит у Бабы-яги сначала истопить баньку да попарить его в ней, потом напоить-накормить да спать уложить и лишь потом расспросы вести.

А сколько пословиц о бане есть в нашем народе!

- Баня парит, баня правит. Баня все поправит.
- Когда б не баня, все б мы пропали. Баня – мать вторая.
- За паром глаз не знать. Пар столбом, дым ко-ромыслом.
- Изгонница поспела, ерохвоститься пора (баня – париться).
- Наешься луку, ступай в баню, натришь хреном да запей квасом.
- Баня – мать вторая. Кости распаришь, все тело направишь.
- Коли бы не баня, все бы мы пропали.
- Помни день субботный: иди в баню.
- Веник в бане – всем начальник.
- Вот тебе баня ледяная, веники водяные, парься – не ожгись, поддавай – не опались, с полка не свались.

Елена ЯКУШЕВА



Поваляемся в снегу?

Рождественские каникулы открывают зимний сезон спорта и здоровья. У школьников появляется прекрасная возможность отдохнуть в оздоровительных лагерях или стать участниками физкультурно-массовых мероприятий, которые традиционно проводятся в школах. В любом случае без игр и соревнований не обойтись. Веселый новогодний спортивный праздник может послужить импульсом, который пробудит интерес школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а в дальнейшем поможет уже самостоятельно организовывать подвижные игры и состязания среди сверстников.

«Царь горы»

Для этой игры нужно отыскать или соорудить самим высокую гору из снега. Все участники становятся у основания горы. По сигналу они начинают восхождение на гору, стараясь при этом помешать соседям, отталкивая их в снег. Первый, кто доберется до вершины, становится царем горы.

Однако это – только начало! Царем горы можно быть лишь определенное время – скажем, 5 минут. Остальные должны приложить максимум усилий, чтобы за это время спихнуть царя с его горы, а тот, в свою очередь, не должен поддаться натиску атакующих.

Побеждает тот, кто по истечении времени удержится на вершине.

«Строим иглу»

Иглу – это жилище эскимосов, построенное из снега и воды. Эскимосы строят свои иглу в течение нескольких дней, а вот уменьшенные копии их домов можно соорудить за короткое время. Это можно делать и на скорость.

Все участники игры делятся на две команды. Задача команд – построить иглу или даже целую эскимосскую деревню. Задача эта достаточно сложная, поэтому к ее решению надо подойти обстоятельно. Перед началом игры участники обеих команд должны разработать свою страте-

гию: сколько жилищ они будут строить, где и как их расположить, как будет действовать каждый игрок команды, а также каким образом команда украсит свои постройки. На иглу с помощью палочки можно начертить иероглифы или пиктограммы, с помощью снега можно вылепить узоры и т.п.

После тщательного обсуждения плана наступает время действовать, воплотить в снеге грандиозные идеи. Если снег недостаточно липкий, то его нужно смочить водой, и тогда во время лепки не будет проблем. Поэтому следует захватить с собой емкость с водой. Перед началом строительства команды договариваются о том, сколько времени они потратят на это.

Победительницей признается та команда, у которой иглу окажутся самыми красивыми и хорошо выстроенными.

«Снежный вал»

Из снега строится снежный вал высотой примерно полтора метра. Выбирается хорошая, крепкая палка. Игрок отходит от снежного вала на расстояние три-четыре метра и, прицелившись, бросает в вал.

Выигрывает тот, чья палка пролетает сквозь вал.

Если же палка не долетает, перелетает или застревает в снегу, то дается еще один шанс, после

которого, если шанс не использован максимально, метатель выходит из игры.

«Зимняя борьба»



Все участники игры делятся на две команды. Обе группы заготавливают одинаковое количество снежков. Игроки из обеих команд выстраиваются по росту в колонну. Играющие должны встать таким образом, чтобы игроки из разных команд чередовались. После этого игроки одной команды поворачиваются на 180° и берут под локти игроков из команды соперников. Игра начинается по условному сигналу, и участники стараются перетянуть соперников через черту, которая находится в 2 м от них. На черте лежат снежки, которые необходимо раздавить.

Выигрывает команда, сумевшая перетянуть соперников за линию и раздавить все их снежки.

«Пятнашки на санках»

В этой карельской игре участвуют несколько пар, в каждой есть седок и олень. По считалке одна пара должна ловить другие. После прикосновения седока рукой к вражескому экипажу ему уже не надо никого догонять: водит другая пара. Играют в пределах обозначенной площадки. Пара, нарушившая границу, считается водящей. Ловить пару, которая только что догнала вашу, нельзя.

«Гольф с шайбой»

Прежде чем начать игру, необходимо выкопать лунки (количество лунок зависит от вашего желания).

Далее путем жеребьевки определяется игрок, который начнет игру. Он, отойдя на определенное расстояние от лунки (30–50 метров), старается ударить по шайбе так, чтобы она залетела прямо

в лунку. Если у игрока не получилось загнать шайбу в лунку с первого раза, то он делает столько ударов, сколько ему необходимо для попадания.

После того как первый игрок справился с заданием, на поле боя выходит следующий и пытается проделать все то же самое, что и первый. Как только оба игрока справились с первой лункой, они переходят ко второй, затем к третьей и т.д.

Победителем становится тот игрок, которому потребовалось наименьшее количество ударов при попадании во все лунки.

«Перебежчик»



Нужны ровная площадка и заранее заготовленные снежки. Кроме того, требуется достаточное число игроков, чтобы их можно было поделить на две команды. Суть игры в том, чтобы перебежать площадку под снежковым обстрелом противника и при этом увернуться от ударов.

По снегу на площадке вычерчивается большой прямоугольник длиной 20 метров. Одна команда, которой предстоит бегать, становится у линии старта (перед поперечной стороной прямоугольника), а другая, которая будет обстреливать, – вдоль площадки. Первый игрок «перебежчиков» бежит к противоположной стороне. В это время соперники все вместе должны закидывать его снежками. Бегущий может петлять и уворачиваться, но двигаться в основном по прямой. Если он добежит невредимым, его команде засчитывается очко, а если в него попадут снежком, он выбывает из игры. Как только первый добежит, бежит второй и т.д. После пробега последнего подсчитываются очки, и команды меняются ролями.

Побеждают, соответственно, те, у кого очков будет больше.

Марина МАЛЫХИНА





Все о банных секретах

Здоровье и красота круглый год

Сост. О.В. Никольская. – М.:
РИПОЛ классик, 2010. – С. 256

Знаете ли вы, что название баня возникло вовсе не случайно? В переводе с греческого оно означает «изгоняет боль и грусть».

Из этой книги вы почерпнете массу интересных сведений как об истории бани и ее особенностях в разных странах от древности до наших дней, так и о многообразных лечебных эффектах.

Первые бани в современном понимании этого слова начали строить римляне, греки, египтяне и индийцы. Бани не только служили для гигиенических процедур, но и являлись местом проведения досуга, своего рода клубом, а также помещением, где можно было заняться физическими упражнениями.

Култ богини чистоты Гигии (отсюда «гигиена») в Древней Греции был столь развит, что издавались специальные законы, регламентирующие посещение общественных бань. Именно в Элладе родилась идея совмещения горячей воды и пара. А в Древнем Риме вместо приветствия спрашивали: «Как потеете?». Здесь бани называли термами, так как в них применяли воду термальных источников.

С X века баня известна на Руси. С ней была связана вся жизнь человека, люди верили, что с помощью бани можно очистить не только тело, но и душу. Увлекательно рассказывается о традициях посещения бани, различиях между баней по-черному и по-белому, их устройстве, правилах пользования, обычаях и ритуалах.

Баньные процедуры актуальны и сегодня, они помогают вернуть утраченные силы, укрепить иммунитет, избавиться от лишнего веса.

Вы найдете сведения о финской сауне, турецких хаммамах, японской и других видах бань. Прочтете, как заготавливать веник, ароматизировать пар, какими напитками утолять жажду, познакомитесь с баннным этикетом и традиционной трапезой после бани.

Не будет преувеличением сказать, что книга интересна самому широкому читателю.

Елена ЗИМИЛОВА