

# Здоровье детей

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

№ 7 (425) 1–15 апреля 2011

[zdd.1september.ru](http://zdd.1september.ru)

№ 7

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ  
ФИЗКУЛЬТУРА

ЛОГОПЕД В ШКОЛЕ

КОРРЕКЦИОННАЯ  
ПЕДАГОГИКА

ИНКЛЮЗИВНОЕ  
ОБРАЗОВАНИЕ

ОБРАЗ ЖИЗНИ

издательский дом  
**Первое сентября**

[1september.ru](http://1september.ru)

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Индексы подписки

Почта России 79065 (инд.) 79573 (орг.) Роспечать 32033 (инд.)

32590 (орг.)

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. Бузоева,

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 03.03.11,

фактически 03.03.11. 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

здоровьесберегающие  
технологии

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

### конгресс школьной медицины

3

### ПУЛЬС СОБЫТИЙ

6

### восстанав- ливаемся после гриппа

О. Кузнецова

8

### необычная физкультура

Г. Веснина

12

### психогигиена – это интересно

В. Родионов

16

коррекционная  
педагогика

ОСОБЫЙ РЕБЕНОК

### космос далекий и близкий

Г. Бутко

30

инклюзивное  
образование

УЧИМСЯ ВМЕСТЕ

### мы познаем мир

Е. Романова

33

### вариант интеграции

Ж. Ловкис,

Е. Шевлякова,

С. Зубова

34

оздоровительная  
физкультура

ЧАС ЛФК

### вверх по лесенке

И. Риссамакина,

А. Овсянкина

21

логопед в школе

ГОВОРИМ И ПИШЕМ ПРАВИЛЬНО

### кто в ответе?

Н. Свободина

26

образ жизни

ОТОВСЮДУ ОБО ВСЕМ

### пусть мне будет хуже!

Ю. Корчагина

38

### у кого что болит, тот о том и говорит

О. Горбушина

40

### тройка мчится, тройка скачет

М. Малыгина

46



*С 9 по 11 июня в Москве пройдет XVI конгресс «Образование и здоровье с детства и до взрослой жизни» – крупнейший медицинский форум Европейского союза школьной и университетской медицины и здоровья*

Организуют конгресс Минздравсоцразвития РФ, Европейский союз школьной и университетской медицины и здоровья, Союз педиатров России, Всероссийское общество развития школьной и университетской медицины и здоровья (РОШУМЗ) при поддержке представительства ЮНИСЕФ в России и Европейского регионального бюро ВОЗ.

История развития союза школьной и университетской медицины и здоровья восходит к 1900–1910 годам, когда состоялись первые международные съезды. В период между мировыми войнами его деятельность прекратилась. Однако несчастья, которые принесла Вторая мировая война, сделали необходимой продуманную, организованную помощь и защиту здоровья молодого поколения.

Педагоги и медики многих стран мира, и прежде всего европейских, решили создать международный орган сотрудничества в области школьной и университетской гигиены и медицины, разработать основы и стратегию политики по укреплению здоровья детей, подростков и студенческой молодежи.

На конгрессе школьной и университетской гигиены (Париж, 1959) был основан Международный союз школьной и университетской гигиены и медицины. Среди главных задач – обмен научными знаниями и опытом. *Членом данного союза мог быть отдельный гражданин или медицинское учреждение любой страны мира, признающие устав союза и регулярно выплачивающие членские взносы.*

В 1972 году членом союза стал Институт гигиены детей и подростков Минздрава СССР. Россия

## Конгресс школьной медицины

принимала участие в работе III, IV, V, VI международных конгрессов (проводились раз в четыре года). Ежегодно проходили международные симпозиумы, а также заседания исполкомов, на которых разрабатывались актуальные программы деятельности на ближайшие годы.

Так, в 1976 году в Москве на базе НИИ гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения состоялся XI Международный симпозиум школьной и университетской гигиены и медицины под председательством России. Рассматривались проблемы гигиены трудового обучения и труда подростков, адаптации детей и подростков к новым условиям обучения и воспитания. В заседании принимали участие ученые из Румынии, Болгарии, Великобритании, Чехословакии, ГДР, Венгрии, Польши, Финляндии, Югославии, Франции, Швеции. Высокий уровень исследований, проводимых сотрудниками института, позволил получить результаты, далеко шагнувшие за рамки отечественной науки, которые нашли отражение в представленных на симпозиуме докладах.

В 1981 году в новой, объединенной Европе был основан Европейский союз школьной и университетской медицины и здоровья (EUSUHM) как независимая и неполитическая организация медицинских работников, поддерживающих научно доказанные достижения по охране здоровья детей и молодежи в Европе с учетом среды обитания.

Конгрессы EUSUHM проходили: в Амстердаме (1981), Дубровнике (1983 и 2005), Будапеште (1985 и 2001), Праге (1987), Париже (1989), Турку (1991), Лейпциге (1993), Йорке (1995), Лёвине (1997), Любляне (2003), Тампере (2007), Лейдене (2009).

Наши соотечественники принимали участие в конгрессах начиная с 2005 года. Возобновление участия российских делегаций в работе международных форумов стало возможным благодаря созданию в 2006 году Всероссийского общества развития школьной и университетской медицины и здоровья.

Общество объединяет школьных врачей, гигиенистов детства, психологов и других специалистов, работающих в сфере школьного здравоохранения. В его состав входят авторитетные ученые в области школьной и университетской медицины, организаторы школьного здравоохранения субъектов Российской Федерации.

Председателем РОШУМЗ все эти годы является директор НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, д.м.н., профессор В.Р. Кучма.

Общество в соответствии с действующим законодательством оказывает помощь всем заинтересованным государственным и негосударственным объединениям, а также членам РОШУМЗ по организации работы, направленной на охрану здоровья подрастающего поколения. Поддерживает новые научные направления в деле охраны здоровья. Содействует развитию научных исследований в области педиатрии, гигиены детей и подростков, а также совершенствованию системы организации здравоохранения в интересах охраны здоровья детей, подростков и молодежи.

РОШУМЗ содействует повышению профессиональной квалификации специалистов-медиков, работающих в образовательных учреждениях, обеспечивает реализацию научных программ, направленных на разработку безопасных предметов обихода и изделий медицинского назначения для детей.

Общество проводит съезды, научно-практические конференции, симпозиумы, семинары (включая международные) по проблемам, предусмотренным его целями и задачами, осуществляет благотворительную, а также информационную деятельность в электронных и печатных СМИ.

С 2007 года РОШУМЗ – член Европейского союза школьной и университетской медицины и здоровья. Сегодня организация включает 49 региональных отделений и объединяет свыше трех тысяч специалистов.

XVI конгресс в Москве станет логическим продолжением деятельности российских специалистов в развитии школьной и университетской медицины и здоровья.

В работе международного форума примут участие ведущие ученые, практикующие врачи, организаторы детского здравоохранения, педагоги, психологи из России. Предполагается участие ведущих специалистов из Белоруссии, Великобритании, Бельгии, Германии, Нидерландов, Швейцарии, Украины, Финляндии и других зарубежных стран, что сделает обмен научным и практическим опытом широким и соответствующим новому времени.

Состоятся симпозиумы, круглые столы, презентации, посвященные задачам эффективного медицинского обеспечения детей в образователь-

ных учреждениях, формирования здорового образа жизни детей, подростков и молодежи и др.

Конгресс поможет привлечь внимание коммерческих и общественных организаций к сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения России и устойчивому развитию всего Европейского сообщества.

Местом проведения конгресса выбран гостиничный комплекс «Холидей Инн» в Сокольниках. Торжественное открытие состоится в храме Христа Спасителя.

На конгрессе будут обсуждаться следующие проблемы:

- Сохранение и укрепление здоровья учащихся, воспитанников образовательных учреждений; формирование здорового образа жизни.
- Физическое здоровье дошкольников, школьников и студентов.
- Здоровое питание и двигательная активность школьников.
- Нервно-психическое, когнитивное развитие и здоровье дошкольников, школьников и студентов.
- Сохранение репродуктивного здоровья детей, подростков и молодежи.
- Клиники, дружественные молодежи.
- Вакцинация детей, подростков и молодежи.
- Соматическое здоровье учащихся: раннее выявление отклонений в развитии, влияющих на процесс обучения, и их профилактика.
- Профессиональное консультирование и помощь в выборе профессии.
- Дети с ограниченными возможностями: медико-психологическая и социальная реабилитация.
- Международная классификация функционирования, инвалидности и здоровья – версия для детей и молодежи.
- Роль школьных медицинских сестер в охране здоровья детей.
- Усиление роли родителей.
- Использование новых технологий в охране здоровья детей.
- Медико-психологическое обеспечение детей и подростков, занимающихся спортом.
- Взаимодействие в охране здоровья.

Участникам форума будет предоставлена возможность получить сертификаты Европейского Совета по непрерывному медицинскому образованию.

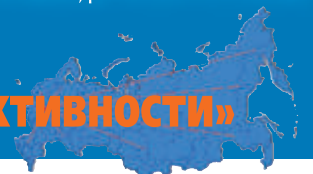
Приглашаем всех, желающих принять участие в работе конгресса, зарегистрироваться на сайте [www.eusuhm2011.org](http://www.eusuhm2011.org).

До встречи на конгрессе!

*НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, Москва*

# Педагогический университет «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

## модульные курсы «НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ»



Достаточно ли педагогу только знаний в своей предметной области для ощущения своей профессиональной компетентности? Конечно, нет. Ведь учитель не простой транслятор информации. Ежедневно ему приходится решать еще множество задач: вести диалог с учащимися, создавать у них положительную мотивацию на активное усвоение учебного материала, разрешать конфликтные ситуации, выстраивать отношения с коллегами и родителями детей и др. Как правило, мы привыкли решать эти задачи интуитивно, методом проб и ошибок, опираясь на свой опыт. Но к настоящему времени в смежных областях знаний накоплен достаточно большой арсенал средств, которые помогают любому специалисту справиться с различными проблемами более эффективно и с меньшими затратами сил. А главное, с наименьшими потерями для своего психологического состояния – без стрессов, депрессий, нервного напряжения. Но всем этим методам не учат в педагогических вузах. Их можно почерпнуть только из каких-то дополнительных источников. Сейчас совершенно очевидно, что каждый высококвалифицированный

специалист нуждается еще и в знаниях из области психологии, менеджмента, экономики, информационных технологий и др.

Все процессы, которые происходят в нашей жизни, тесно связаны и влияют друг на друга. Конфликтная ситуация на работе может сказаться на отношениях в семье, а проблемы в личной жизни отражаются на успешности в профессиональной деятельности. Любая проблемная ситуация сопровождается определенными переживаниями (обида, злость, разочарование и т.п.), что может привести к проблемам со здоровьем. Если человек владеет навыками разрешения таких ситуаций, то он их успешно преодолевает, становится сильнее, если не умеет разобраться в себе и возникшей проблеме – испытывает чувство беспомощности и разочарования в себе и других.

В этом году нашими авторами подготовлены **модульные курсы**, которые напрямую не связаны с профессиональной деятельностью педагогов, но косвенно, опосредованно помогут им повысить свою профессиональную компетентность и качество жизни в целом.

Все модульные курсы можно объединить одной общей темой – **«Навыки личной эффективности»**. В результате изучения этих материалов вы получите новые знания и умения, которые позволят вам:

- лучше понять себя и других людей;
- увидеть причины возникновения стрессовых состояний и преодолеть их последствия;
- понять психологические причины возникновения различных заболеваний и сохранить свое здоровье;
- построить конструктивные отношения с учащимися и их родителями, коллегами и администрацией, с друзьями и близкими;
- оптимизировать свою деятельность, распределяя все дела таким образом, чтобы успевать выполнять все, что запланировано;
- создать свой имидж и построить презентацию на уроке;
- освоить методы самоподдержки в проблемных жизненных ситуациях и др.

Авторы модульных курсов предлагают большой объем практических рекомендаций, которые позволят каждому слушателю освоить предложенные методы и технологии.

### Перечень модульных курсов, которые подготовлены или планируется разработать в этом году:

1. **Тайм-менеджмент** (навыки управления временем).
2. **Тайм-менеджмент для детей** (как научить детей рационально распределять свое время).
3. **Профессиональное выгорание.**
4. **Стресс-менеджмент** (как преодолеть стрессовые ситуации).
5. **Как выиграть в конфликте?** (навыки эффективного поведения в конфликтной ситуации).
6. **Как противостоять психологическому давлению?**
7. **Как сохранить свое здоровье?**
8. **Имидж и самопрезентация.**
9. **Искусство договариваться** (как понять других людей и донести свою точку зрения).
10. **Навыки работы на компьютере** (для начинающих).

Нормативный срок освоения каждого модуля – 6 часов. Начать обучение на модульном курсе можно в любой момент. Для этого необходимо подать заявку, оформить весь пакет документов и оплатить обучение. После этого каждый слушатель получает учебные материалы. Если по окончании вы успешно выполните контрольную работу, то вам будет выслан сертификат об освоении модуля. Все материалы интересны и содержат много практических

рекомендаций, поэтому могут послужить такой «настоящей книгой» для каждого человека, у которого есть потребность и желание заниматься самообразованием и качественно изменить свою жизнь.

В прошлом году Педагогический университет «Первое сентября» получил новую лицензию (77 № 000349, рег. № 027477 от 15.09.2010).



Подать заявку на модуль можно на сайте Педагогического университета «Первое сентября»: <http://edu.1september.ru>



### «ОСТАНОВИМ СПИД ВМЕСТЕ!»

Такая информационная кампания завершилась в Курганской области, которая относится к регионам с высокой распространенностью ВИЧ-инфекции. В области только официально зарегистрировано 3203 случая ВИЧ.

Проведенная кампания включала молодежную акцию «Остановим СПИД вместе!», фестиваль волонтерских центров «Молодежь против СПИДа», день открытых дверей «Протестируй себя на ВИЧ», конкурс рисунка и стихов на тему профилактики ВИЧ/СПИДа среди учащихся средних общеобразовательных и профессиональных учебных заведений. Было также проведено анонимное анкетирование учащихся 11-х классов районных школ. Оно показало, что знания молодых людей об этой инфекции недостаточны.

На вопросы анкеты ответили 1100 учеников 16–18 лет. Оказалось: что такое СПИД, знают 81% учащихся, 7,4% полагают, что СПИД – излечимое заболевание, 11,6% затруднились с ответом. Пятая часть опрошенных не имели понятия о возможных путях передачи инфекции.

В основном сведения о ВИЧ/СПИДе учащиеся получили из передач по телевидению (32,4%) и газет (22,4%), значительно меньшую роль играют чтение медицинской литературы, общение с врачами, родителями и знакомыми.

Таким образом, наибольшее значение для пропаганды профилактики СПИДа имеют средства массовой информации.

### УБИВАЕТ БЕЗ ВЫСТРЕЛА

Результаты первого в мире крупнейшего исследования влияния пассивного курения (проведенного ВОЗ в 129 странах мира) показали, что 40% детей и 30% некурящих взрослых мужчин и женщин подвергаются воздействию табачного дыма.

Данные свидетельствуют, что пассивное курение вызывает почти 600 тысяч смертей в год, треть из них приходится на детей.

Две трети таких смертей связаны с заболеваниями сердца, одна треть – с заболеваниями нижних дыхательных путей, перешедшими в астму и рак легких. В общей сложности на долю жертв пассивного курения приходится 1% от всех умирающих в мире.

Дети становятся пассивными курильщиками у себя дома. Особенно опасно, когда происходит сочетание пассивного курения с инфекционным заболеванием. Кроме того, легкие детей, подвергающихся влиянию табачного дыма, развиваются гораздо медленнее по сравнению с легкими детей из некурящих семей.



### ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ОСТРЫХ ОЩУЩЕНИЙ

На протяжении нескольких лет в Омске растет уровень детского травматизма. На первом месте – уличные травмы. Среди них – падения с деревьев, крыш гаражей, травмы, полученные во время лазания по стройплощадкам, бега на переменах, катания на коньках, роликах и скейтбордах.

Повышенный уровень травматизма несовершеннолетних стал одной из причин создания властями города нейрохирургического центра, который открывается в этом году на базе детской городской клинической больницы № 3. Здесь созданы все условия для того, чтобы ребята имели возможность получить консультации квалифицированных специалистов и диагностическую помощь, а при необходимости их могут госпитализировать в стационар.



### ЗДЕСЬ ЛЕЧАТ ДЦП

В столице проживают 4 тысячи детей с диагнозом детский церебральный паралич. К сожалению, таких ребят с каждым годом все больше и больше. Основная причина ДЦП – нарушения, возникающие в период вынашивания ребенка (мать не прошла до зачатия необходимого обследования или перенесла во время беременности инфекционное заболевание), либо родовая травма.

До 1969 года в нашей стране людям с ДЦП оказывали только ортопедическую помощь. Первооткрывателем в лечении детей с заболеваниями центральной нервной системы стала профессор Ксения Семенова. В 1983 г. она основала в Москве детскую психоневрологическую больницу.

Сегодня здесь получают реабилитационную помощь и проходят консервативное и оперативное лечение ребяташки с церебральным параличом, последствиями травм позвоночника, спинного мозга и другими болезнями. При обращении родителей малыша в это медицинское учреждение на первом году жизни ребенка есть вероятность его окончательного выздоровления.

### АУТИЗМ: ЧТО МОЖЕТ СТАТЬ ЕГО ПРИЧИНОЙ...

Специалисты из Колумбийского университета в Нью-Йорке исследовали более 660 пар родных братьев и сестер. Выяснилось, что риск развития аутизма у детей может зависеть от разницы в возрасте с их родными братьями и сестрами.

Старший ребенок в семье, как правило, аутизмом не страдает, но это расстройство было обнаружено у многих младших братьев и сестер.

Ученые проанализировали связь аутизма с разницей в возрасте в парах детей, учитывая при этом пол и год рождения, а также возраст и расовую принадлежность матери.

Статистически достоверные результаты удалось получить лишь среди тех родных сестер и братьев, разница в возрасте которых составляла не более трех лет. Риск развития аутизма у младшего ребенка в паре, где дети родились с интервалом менее чем три года, превышал этот показатель для пар с трехлетней и более разницей в возрасте.

Выявленная связь, по мнению ученых, может отражать недостаточность питательных веществ в организме матери во время второй беременности, если она началась слишком близко к рождению предшествующего ребенка.



### КАК НИ КРУТИСЬ, ВСЕ ВРЕД!

Так называемые электронные сигареты появились еще в 2006 году, однако до сих пор их воздействие на организм человека никто серьезно не исследовал. Сначала появление сигарет – заменяющих приборов – было принято с энтузиазмом. Работают они от батарейки, содержат картридж с никотином, который выделяется при нагревании, а не при сгорании табака, как у обычных сигарет. Даже пар, который испускает электронная сигарета, похож на дым, что помогает создавать иллюзию курения. При этом и сам курильщик, и все вокруг избавлены от вдыхания ядовитого табачного дыма.

Казалось бы, все прекрасно! Но... появились основания считать, что и к этим сигаретам может возникнуть пристрастие, ведущее к настоящему курению. Кроме того, электронная сигарета содержит опасные токсины.

Американские законодатели рассматривают вопрос о запрете этих сигарет в Нью-Йорке.

Материалы подготовила **Елена ТИХОНОВА**

Фото с сайтов [zdravo-russia.ru](http://zdravo-russia.ru), [versia.ru](http://versia.ru), [www.med2.ru](http://www.med2.ru), [images.asteza.kz](http://images.asteza.kz), [subscribe.ru](http://subscribe.ru)



## Восстанавливаемся после гриппа

*В период гриппа и ОРВИ человек ослабевает – и возникает опасность обострения хронических заболеваний или осложнений, которые могут затронуть практически любые органы – легкие, желудок, печень. Риск сохраняется и в первые две-три недели после выздоровления. Ведь организм потратил много сил на борьбу с недугом, и ему требуется немало времени на восстановление. А мы должны максимально помочь ему в этом трудном деле*

Большинство взрослых считают себя здоровыми сразу после того, как спала температура, и выходят на службу через 5–7 дней, аргументируя это проблемами с начальством или искренне веря, что без них с работой никто не справится. К сожалению, школьники, особенно старшекласники, берут пример с родителей и учителей и ведут себя так же безответственно. Самое грустное, что мамы и папы иногда поощряют такое поведение. В итоге организм, подвергшийся инфекционной атаке, вынужден справляться с дополнительными нагрузками и стрессами, что может привести к серьезным последствиям.

Что говорит медицина? Врачи рекомендуют соблюдать щадящий режим еще в течение двух недель даже после того, как исчезнут все симптомы заболевания (повышенная температура, ломота в мышцах, сильные кашель и насморк), и не оставлять без внимания даже легкую головную боль и тошноту. Ведь это могут быть первые признаки грозных осложнений – менингита и энцефалита. А возникшие после гриппа одышка, повышенная утомляемость, боли в груди – свидетельства ревмокардита или перикардита, тяжелых заболеваний сердца. Если

после гриппа самочувствие не улучшается, держится субфебрильная температура, не унимается мучительный кашель, а мокрота становится вязкой и приобретает зеленовато-коричневый цвет, то это вялотекущая пневмония. Поэтому самый главный совет переболевшим: если есть хотя бы малейшее подозрение на осложнения – немедленно обращайтесь к доктору!

Отсутствие осложнений – не повод расслабляться. После любой болезни человек на определенное время декомпенсирован. Такое состояние называют периодом реконвалесценции. Болея, ребенок теряет запас витаминов, что может привести к кровотечению из носа, кровоточивости десен, шелушению кожи, появлению гнойничков, замедленному заживлению ссадин, заедам в углах рта, конъюнктивиту, рези в глазах, зуду и многому другому, но более всего к чувству слабости, утомляемости. Заболевание всегда сопровождается вегетативной дистонией, часто с гипотонией.

Практически у половины людей, перенесших грипп и ОРВИ, в течение двух недель и более после исчезновения клинических симптомов (нормализация температуры, прекращение кашля и т.д.) наблюдаются постоянная усталость, повышенная утомляемость (после нескольких часов работы или учебы человек чувствует себя полностью разбитым), нарушение сна (сонливость днем и бессонница ночью), боли в области сердца, незначительная гипертензия или, наоборот, гипотония, повышенная раздражительность.

Особенно тяжелая и долговременная усталость бывает после так называемого парагриппа, похожего на грипп, но протекающего более вяло (температура редко поднимается выше 38°C, и нет сильной интоксикации) и длительно.

### Полноценный сон

Как же помочь организму преодолеть период восстановления? Прежде всего это, конечно же,



соблюдение ряда правил, первое из которых – режим.

За 2–3 дня перед возвращением в школу постарайтесь спланировать режим максимально близко к будничному, это позволит ребенку быстро и плавно вернуться к обычному распорядку.

В первые недели после окончания больничного уделите учебе чуть больше внимания – придется вновь привыкать к школьному режиму, догонять упущенное, научиться применять новые знания. Период адаптации занимает от 3 до 14 дней. Если через 5–7 учебных дней ребенку все еще трудно вернуться в рабочий ритм, будьте бдительны, не запускайте ситуацию.

После перенесенного заболевания вдвойне важен полноценный сон, который помогут обеспечить чистая кожа, вымытые ноги, свободная пижама, свежий воздух и тишина в спальне.

## Витаминная помощь

В острый период ребенку надо давать достаточное количество жидкости, чтобы снять интоксикацию. Питание – по аппетиту. Насильно заставлять есть бесполезно. Старайтесь, чтобы питание было щадящим, без перекосов в виде соленой или сладкой пищи. Наваристые бульоны из мяса, курицы, рыбы употреблять нельзя. Они содержат экстрактивные вещества, которые усугубят заболевание. При аллергической предрасположенности исключите шоколад, цитрусовые, мед. Яйца и молоко в это время тоже нежелательны.

А на этапе восстановления рекомендуются бульоны, но вторичные. Поварите мясо минут 40, слейте бульон и наберите новой воды. На таком бульоне уже можно готовить, он менее концентрированный. Чтобы восстановить аппетит, предлагайте ребенку есть часто и помалу, постепенно увеличивая объем до возрастной нормы.

Ненасыщенные жирные кислоты стимулируют психическую активность. Их лучшие источники – растительные масла (оливковое, соевое, рапсовое, подсолнечное, арахисовое) и жирные виды рыб (сельдь, тунец, скумбрия).

В борьбе с утомлением и астенией помогут белки. Белки животного происхождения содержат необходимые аминокислоты. Потому не отказывайтесь от постной говядины и курятины. А основные источники не менее важных растительных белков –

рис, соя, красная фасоль, грецкие орехи, фундук и кедровые орехи.

Полезны цитрусовые и зелень. Ведь содержащийся в них витамин С и антиоксиданты укрепят иммунную и дыхательную системы.

Щелочная минералка, травяные чаи, клюквенный морс способствуют выводу из организма оставшихся токсинов и содействуют водно-солевому балансу.

Не стоит налегать на белый хлеб и макароны. Избыток углеводов делает человека вялым, обменные процессы в организме замедляются. Тормозится и процесс восстановления.

От жирных продуктов лучше воздержаться (в том числе молочных с большим процентом жирности). Жиры согревают, но притупляют активность пищеварительных ферментов, такую пищу желудок переваривает с трудом.

Есть мнение, что мед, перга, цветочная пыльца и маточное молочко помогают восстанавливать силы после болезни. Конечно, все они содержат массу полезных веществ. Но опять же нужен индивидуальный подход. Если у ребенка в анамнезе аллергия, то продукты пчеловодства надо вводить с большой осторожностью.

В прошлом году специалисты прогнозировали пик заболеваемости гриппом и ОРВИ в ноябре–декабре 2010 г. в Москве, Подмосковье и других местах, где летом наблюдались аномально высокие температуры и смог. Но в ряде регионов он пришелся на январь–февраль 2011 года. Люди после болезни и так не чувствуют себя полностью здоровыми, а тут еще весенний авитаминоз и последствия затяжной зимы, короткого светового дня, характерные для нашего климатического пояса. Поэтому

не удивляйтесь, что могут появиться слабость, головокружение, бледность и сухость кожи, ломкость волос и ногтей.

Причина – дефицит витаминов (прежде всего А, С, группы В) и микроэлементов (железо, селен, йод и пр.).

Стоит вспомнить и о микроорганизмах-симбионтах, которые живут в нашем организме и способствуют его нормальной работе. Болезнь сама по себе отражается на нашей микрофлоре, а если при лечении применялись антибиотики, то она тоже пострадала. Поэтому очень важно нормализовать деятельность желудочно-кишечного тракта, предупреждая развитие дисбактериоза. Здесь



**В наши дни грипп и ОРВИ лидируют по частоте и количеству случаев в мире и составляют около 95% всех инфекционных болезней. В России ежегодно регистрируют от 27 до 40 млн заболевших**

Фото с сайта vliirt.ru



помогут молочнокислые продукты с добавлением бифидобактерий.

## Дозированная нагрузка

Когда можно приступать к выполнению физических упражнений? Все зависит от заболевания. Если это банальная вирусная инфекция верхних дыхательных путей, то заниматься можно уже через 10 дней, но начинать следует осторожно. Усердствовать в спортзале противопоказано. Слишком высока нагрузка на сердце. Не зря переболевших на три недели освобождают от физкультуры. При бронхитах и пневмонии нужен более длительный период реабилитации. После пневмонии нельзя заниматься физкультурой примерно 1 или 2 месяца, иначе это может привести к осложнениям.

А вот прогулки после болезни очень полезны. Бывайте с ребенком на свежем воздухе как можно дольше! В течение дня не позволяйте ему переутомляться. И не разрешайте оставаться на дополнительные занятия. Упущенное можно будет наверстать позже.

Длительность и тяжесть астенического состояния после простуды зависят от количества информации, которую приходится обрабатывать. Поэтому старайтесь, насколько можно, уменьшить информационные потоки – откажитесь от прогулок по Интернету, просмотра телепередач.

Укреплению иммунитета способствует закаливание. Но к нему нужно приступать только после

полного выздоровления. Утреннюю и вечернюю зарядку делайте всей семьей, чтобы ребенок воспринял ее как естественное занятие, столь же необходимое, как чистка зубов, завтрак и ужин. Обязательны обливания, сначала теплой водой, а затем водой комнатной температуры.

Это приносит пользу, если неукоснительно выполняется шесть месяцев подряд. Слабый ребенок должен много двигаться. Одежда должна быть легкой и свободной, важно, чтобы ребенок не мерз и не потел.

## Утомился – отдохни

Заслуживает внимания и связанная с периодом восстановления неустойчивость психики. Общая интоксикация вызывает определенные изменения, влияющие на нервную систему. Выражено это как будто слабо, но последствия длительны.

Ребенок становится ранимым, обидчивым, быстро устает. Нередко раздражительность, плаксивость, капризность начинают появляться именно после соматического или инфекционного заболевания.

Ослабленный ребенок требователен, он часто не знает чего хочет и своим поведением раздражает взрослых, сверстников, создавая конфликтные ситуации на пустом месте. Он острее воспринимает несправедливость: даже обычные замечания и просьбы выводят его из себя, являются поводом для переживаний. Он кричит, плачет, двигательное не упорядочено и тогда, когда инцидент уже исчерпан. Надолго выйдя из колеи, ребенок не может успокоиться даже во сне, когда мечется и с криками просыпается по ночам. Такой ребенок – легкая добыча для нового вируса. Астеническое состояние усиливается – растет и ранимость. Возникает некий порочный круг, выход из которого чрезвычайно труден.

Щадите ребенка, но незаметно для него. Уберите лишние нагрузки, но не позволяйте бездельничать. Утомился – пусть отдохнет, а потом вновь принимается за работу. Позанимался за столом – пора побегать, попрыгать. Долго молчал, слушал сказку – надо поиграть, пошуметь. Пообщался со сверстниками – пришло время побыть одному.

Ослабленному ребенку нет необходимости присутствовать на детском празднике от начала до

**Занятия с ребенком во время болезни противопоказаны, даже если он пропускает, на ваш взгляд, очень важные уроки или сам он боится отстать**



конца. Побледнел, глазки потускнели, осунулся – устал. В течение двух недель после болезни ребенка не рекомендуется спрашивать в школе. Работоспособность восстанавливается постепенно.

Когда ребенок перевозбужден и раздражителен, можно дать ему валериану, пустырник, боярышник, мяту перечную, чтобы успокоить. Для стимулирования полезны несколько капель элеутерококка, аралии, заманихи.

Необходимо помнить, что часто болеющие дети и те, кто перенес простудное заболевание, устают гораздо раньше, чем здоровые.

Первые признаки утомления – нарушение концентрации внимания, координации, снижение темпа работы, двигательное беспокойство, увеличение количества ошибок. Нарушается регуляция вегетативных функций. Внешне это может проявляться как покраснение лица, потливость, ребенок может жаловаться на головную боль или боль в животе. Дошкольники и младшие школьники зачастую не могут адекватно оценить свое состояние.

При очень интересной, эмоциональной и значимой деятельности внешние симптомы утомления могут длительное время не давать себя знать и сам ребенок долго не будет ощущать усталости. Но физиологическое напряжение постепенно нарастает, и в тот или иной момент оно проявится в резком снижении трудоспособности.

При организации работы с такими детьми следует учитывать неустойчивость их состояния.

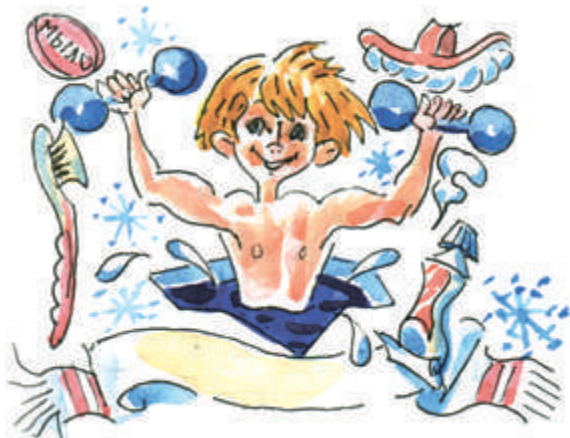
Занятия с ребенком во время болезни противопоказаны, даже если он пропускает, на ваш взгляд, очень важные уроки или сам он боится отстать. Это стоит отметить в связи с тем, что возможности Интернета в современных школах, особенно в больших городах, позволяют проводить занятия дистанционно, чем уже пользуются некоторые образовательные учреждения в период массовых заболеваний гриппом и ОРВИ.

**Ольга КУЗНЕЦОВА,**  
кандидат биологических наук,  
Москва



Фото с сайта [www.kipov.ru](http://www.kipov.ru)

Рисунки Е.Медведева



# Необычная физкультура

## Урок в форме деловой игры «Если хочешь быть здоров – постарайся!» для начальной школы

**Цель:** дать понятие, что значит быть здоровым.

**Задачи:**

- 1) привить интерес к предмету, к систематическим занятиям физкультурой, гигиенические навыки;
- 2) дать представление о режиме дня;
- 3) формировать творческое мышление, познавательную активность.

**Время** – 45 мин.

**Оборудование:** 5 бумажных обручей, надеваемых на голову, с буквами *Р, Е, Ж, И, М*; кровать (она может быть сделана из пяти поролоновых матов), подушка, 2 простыни, градусник, сосновые ветки, пластмассовые лыжи с палками; полотенце; стаканы с водой, ванночки-тазы, зубные щетки, тубики с пастой (по 2); бумажные лепестки, на которых нарисованы овощи, фрукты и ягоды, картины с изображением лыжника, пловца, утренней зарядки и т.п., липкая лента или бумага, плакаты и карточки с заданиями; 2 диплома доктора Айболита; призовой фонд: мочалки-губки, полотенца, зубные щетки, пасты и мыло; корбочки с соком по количеству учащихся.

**Предварительная подготовка.** Пятеро ребят учат стихи о режиме дня, двое готовят упражнения, семеро школьников вместе с преподавателем репетируют инсценировку. Все дети разучивают песни:

1) «Если хочешь быть здоров» (из к/ф «Первая перчатка», музыка В.Соловьева-Седого, слова В.Лебедева-Кумача);

2) «Кеды» (музыка А.Флярковского, слова Л.Дербенева).

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1. Оргмомент, разминка

(Появляется доктор Айболит в белом халате и шапочке, приветствует школьников.)

– Ребята, я думаю, что вы меня узнали. Сегодня мы с вами попадем в страну здоровья, воли, спорта и красоты. Вы все хотите быть здоровыми?

(*Ответы учащихся.*)

– Молодцы! Правильно! А сейчас давайте послушаем, что сказал о режиме дня детский поэт Самуил Маршак.

(*Появляются пятеро школьников. У каждого из них на голове обруч с буквой, составляющей слово режим.*)

Рано вставать,  
Рано в кровать –  
Завтра на парте



не будешь зевать.

Не бойся воды – мойся!  
Стройся в ряды, стройся!



Трудный и долгий день впереди –  
Каждую мышцу с утра заряди!  
Чистят ножи, и кастрюли, и трубы, –  
Как же не чистить до завтрака зубы?



Вовремя пей,  
Вовремя ешь, –  
Будешь до старости  
Крепок и свеж.

В школе учись  
И работай в отряде.  
Книг не марай  
И не пачкай тетрадей.  
Счету учись перед классной доской,  
Строить учись у себя в мастерской.



Вредно ребятам лежачее чтение:  
Вредно для книги  
И вредно для зрения.



Рано в кровать,  
Рано вставать –  
И начинаем сначала опять.

*Выходят два мальчика, читают стихотворение:*

В нашем распорядке  
Утром есть зарядка.  
Все без исключения  
Выполняем упражнения.

*Затем эти ребята показывают простейшие упражнения, которые все вместе выполняют под их счет. Каждое повторяется 4–5 раз.*

- 1) И.п.: руки за голову;  
1 – руки вверх, потянуться;  
2 – и.п.
- 2) И.п.: руки на поясе;  
1 – наклон вправо;  
2 – вперед;  
3 – влево;  
4 – и.п.
- 3) И.п.: руки к плечам;  
1–2–3–4 – вращение вперед;  
1–2–3–4 – назад.

## II. Инсценировка «Лучшие на свете доктора»

**Действующие лица:**

**Ой-ой-ой (больной)**

**Врачи:**

**Снег,**

**Вода,**

**Воздух,**

**Солнце,**

**Морковь,**

**Лук,**

**Свекла**

**Главный доктор – Айболит** (учитель физкультуры)

*На сцене: Ой-ой-ой (лежит в кровати), доктор Айболит и семь врачей.*

**Айболит**

Жил на свете Ой-ой-ой,  
Он всегда ходил больной.  
Каждый день к нему с утра  
Приезжали доктора.  
Говорил им Ой-ой-ой...

**Ой-ой-ой**

Я опять едва живой,  
У меня сегодня грипп.



Я простужен и охрип.  
У меня горячий лоб,  
И меня трясет озноб.

**Айболит**

Не любил он пирожки,  
Обожал он порошки.  
Не любил конфетки,  
А глотал таблетки.  
Он себе без передышки  
Ставил градусник под мышки.  
Совещались доктора,  
Удивлялись доктора.

**Семь докторов (вместе)**

Мы его так долго лечим,  
Что поправиться пора!  
(Уходят.)

**Айболит**

Тут к нему в халате белом  
Постучался доктор Снег. (Имитация стука, появляется Снег.)

Дал больному лыжи, палки. (Снег подходит к Ой-ой-ою и вручает ему лыжи и палки.)

**Снег**

Я начну лечить с закали.  
Очень снега испугался Ой-ой-ой.

**Ой-ой-ой (испуганно)**

Ты мне уши отморозишь.  
Я больной.

**Снег**

Поднял Снег его с постели (протягивает Ой-ой-ою руку и помогает ему подняться с кровати):

Что ты хнычешь в самом деле?

Если хочешь излечиться,

Надо к лыжам приучиться. (Помогает больному встать на лыжи.)

Ой-ой-ой скользит на лыжах,

На больших полозьях рыжих,

Раскраснелся Ой-ой-ой,

Загорелся Ой-ой-ой.

(Ой-ой-ой имитирует соответствующие движения.)

**Ой-ой-ой**

Что за странное лечение –  
Ездить с горки ледяной.

(Снег уходит.)



**Айболит**

А потом к нему явилась  
Как-то докторша Вода. *(Появляется Вода.)*  
Заплескалась, заструилась...

**Вода**

Эй, больной! Поди сюда!  
Обтирайся, растирайся  
Да сильнее тереть старайся.  
*(Вода вручает больному  
полотенце, которым  
он растирается.)*  
Ой-ой-ой порозовел,  
Ой-ой-ой поздоровел,  
Ой-ой-ой к тому же тучен –  
Много есть больной приучен.  
И к нему на «скорой помощи»  
Прикатали врачи Овощи.



*(Вода уходит, появляются Морковь, Лук и  
Свекла.)*

**Овощи (вместе)**

Укрепим свое здоровье  
Луком, свеклой и морковью.

*(Овощи сменяет Солнце.)*

**Солнце**

Над болезнями смеется  
Добродушный доктор Солнце.  
Доктор всем советует:  
«Загорай как следует!».



**Айболит**

Загорает Ой-ой-ой,  
Солнцем лечится больной.

*(Солнце уходит, появляется Воздух. Он прино-  
сит сосновые ветки и дает их больному.)*

**Воздух**

Свежий воздух,  
Воздух свежий –  
Доктор местный,  
Не приезжий.  
Принимает доктор в чаще  
И в районе сосняка.  
Приходи лечиться чаще  
И не бойся сквозняка.  
Вдох – выдох, выдох – вдох,  
Хорошо лечиться, ох!



*(Все остальные доктора возвращаются на  
сцену.)*

**Доктор Айболит**

Жил на свете Ой-ой-ой.  
Кто сказал, что он больной?  
Каждый день к нему с утра  
Приезжали доктора.  
Доктор Снег кружит и вьется,  
А за ним спешат сюда  
Доктор Воздух,  
Доктор Солнце,  
Доктор синяя Вода.



**Ой-ой-ой**

Ой-ой-ой забыл болезни,  
Организм его железный.  
Никакой не ой-ой-ой,  
Он Егор – товарищ мой.  
Не зовите докторов  
Вы из поликлиники,  
А ищите докторов  
Где-нибудь в малиннике!  
Лучшие таблетки – сосновые ветки,  
Лучшие микстуры – уроки физкультуры!

*Все дети (как артисты, так и зрители) хором  
исполняют песни «Если хочешь быть здоров» и  
«Кеды».*

**III. Конкурсы**

Доктор Айболит объявляет о начале веселых со-  
ревнований между командами параллельных классов.  
Жюри оценивает конкурсы и присуждает командам  
очки.

**1. «Кто первый  
и правильно почистит зубы?»**

От каждого класса выбирается по одному участни-  
ку. Тот из них, кто победит, рассказывает, как следу-  
ет правильно чистить зубы, показывает необходи-  
мые принадлежности, демонстрирует направления  
движения щетки.

**2. Конкурс картин**

Участвуют все ребята и их помощники – роди-  
тели.

Капитаны команд подходят к Айболиту и вытя-  
гивают карточки с заданием.

**Задание 1. Нарисуй цветок здоровья**

**Задание 2. Составь картину здоровья**

Доктор раскладывает на полу лепестки, на ко-  
торых нарисованы овощи, фрукты, и ягоды, и кар-  
тины с изображением лыжника, пловца, утренней  
зарядки и т.д.

По сигналу школьники вместе с мамами и папами начинают делать задание.

С помощью липучек картины и лепестки прикрепляют на противоположных стенах. Побеждает команда, которая аккуратнее и быстрее выполнила задание.

### 3. «Составь фразу»

Каждая команда получает плакат с номером и словами, прикрепленными в хаотичном порядке.

#### Задание 1

Если быть закаляйся хочешь здоров.  
(Если хочешь быть здоров – закаляйся!)

#### Задание 2

Чтоб крепла занимайся мускулатура физкультурой.  
(Крепла чтоб мускулатура, занимайся физкультурой.)

Выигрывает команда, которая быстрее и правильнее составит фразу. Помогают и родители.



### 4. «Доскажи до конца»

Участвуют все дети.

Айболит зачитывает поочередно то одной, то другой команде фразы, которые нужно закончить. За каждый верный ответ начисляется очко.

#### Фразы:

В нашей школе есть закон:  
Вход неряхе... (*запрещен*).

Содержи всегда в порядке  
Парту, книжки и... (*тетрадки*).

Помогают нам всегда  
Солнце, воздух и... (*вода*).



Платье, обувь и жилище  
Быть должны как можно... (*чище*).

Крепла чтоб мускулатура,  
Занимайся... (*физкультурой*).

### IV. Подведение итогов

Награждение чтецов, участников инсценировки, тех, кто проводил зарядку, и победителя конкурса чистки зубов памятными призами. Командам вручаются дипломы доктора Айболита. Каждый ребенок получает по коробочке с соком.

**Галина ВЕСНИНА,**

МОУ СОШ № 6,

г. Коряжма, Архангельская область





Фото с сайта  
[www.bugaga.ru](http://www.bugaga.ru)

# Психогигиена – это интересно

## Профилактика синдрома профессионального выгорания

По данным НИИ медицины труда, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% учителей со стажем работы более десяти лет.

Казалось бы, логично задуматься о психогигиене, разобраться в своем состоянии, познакомиться со способами защиты от негативных последствий стресса. Однако предложение помочь в этом отношении встречает немалое сопротивление в школах – в первую очередь со стороны самих педагогов. Дело не только в известной нелюбви учителей к тому, что кто-то будет учить их самих. Возможность увеличения зарплаты только за счет увеличения нагрузки приводит к постоянному цейтноту. Скажите загруженной работой и семейными проблемами учительнице, что сегодня после уроков завуч с психологом будут ее лечить, – и вы гарантированно получите отрицательное отношение к занятиям еще до их начала.

Для создания положительной мотивации мы постарались заинтриговать учителей, заранее повесив в учительской объявление о том, что такого-то числа их ждет интересное мероприятие, включающее путешествие в прошлое, знакомство со способами изменения собственной судьбы и многое другое. Текст объявления может быть различным в зависимости от особенностей педагогического коллектива и его отношения к психологу и психологии.

Сами занятия мы тоже постарались сделать интересными. В конце концов нигде не сказано, что полезная информация должна быть скучной! Ниже предлагается описание первого из цикла занятий по профилактике синдрома профессионального выгорания учителей. Для его проведения необходимы медиа- или видеоаппаратура, а также слайды (фотографии) и видеосюжеты, представленные в тексте. Применение подобных средств делает процесс общения намного интереснее, хотя при их отсутствии можно ограничиться словесным описанием видеоряда.

На экране появляется плакат советского периода. В нашем случае это было изображение генерального секретаря ЦК КПСС Л.И. Брежнева с цитатой из Конституции того времени. Ведущий начинает свой рассказ, обращаясь к тем, «кто помнит», и тем, «кому это в диковину».

### ВРАГА НУЖНО ЗНАТЬ В ЛИЦО

В советские времена поездка за границу, особенно в капиталистическую страну, по значимости уступала только приобретению квартиры или автомобиля. Трудно представить сегодня, с какими чувствами советские люди рассматривали выданную валюту. Уголовный кодекс того времени предусматривал, между прочим, весьма суровую меру наказания за «незаконное» приобретение и хранение валюты.

А теперь представьте себе добропорядочного советского гражданина, которого в силу удачного стечения обстоятельств наградили туристической поездкой за рубеж. Через некоторое время он возвращается домой, в чемоданах – подарки и сувениры, а на душе – ужас (во время поездки он стал участником тяжкого преступления!). По дороге домой находится в каком-то сумеречном состоянии, совершенно не понимая, что говорит: на вопрос таксиста, куда ехать, сообщает, что живет на третьем этаже; объявляет, что участвовал в самодеятельности, хотя никогда в ней не участвовал.

К этому моменту слушатели, очевидно, уже понимают, что речь идет о герое знаменитой «Бриллиантовой руки» – Семене Семеновиче.

Свой рассказ ведущий иллюстрирует фрагментами из фильма («возвращение из круиза» и «коньяк на ночь»). Далее он поясняет, что в этом и последующих эпизодах Семен Семенович испытывал давление стресса. Это проявлялось в утрате способности адекватно реагировать на происходящее, повышенной тревожности и подозрительности, нарушении сна, попытке найти успокоение в алкоголе.



«Врачи рекомендуют», – оправдывался он перед женой, заставшей его с рюмкой коньяку.

В фильме это выглядит смешно, а в жизни? Каковы жизненные перспективы у человека, испытывающего стресс, – постоянные сложности в общении с окружающими, в том числе близкими, потеря интереса к работе, нарушение сна?

Здесь нелишним будет вспомнить, что употребление в одиночестве крепких алкогольных напитков врачи называют первым шагом на пути к алкоголизму. Все это – внешние проявления стресса, который в той или иной мере испытали, наверное, все.

Разумеется, для того чтобы пережить стресс, не обязательно провозить через государственную границу контрабандой ювелирные изделия или антиквариат. В наше время с его скоростями, информационным бумом, постоянной напряженностью в обществе стресс становится спутником повседневной жизни с самого раннего возраста. А ведь это – не такое безобидное явление. Последствия стресса способны губительно повлиять на здоровье человека, его семью, карьеру, судьбу.

Становится очевидным, что от негативного влияния стресса необходимо защититься. Для того чтобы поставить такую защиту, следует разобраться в механизме этого явления – как говорится, «врага надо знать в лицо»!

**По данным НИИ медицины труда, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% учителей со стажем работы более десяти лет**

Для педагогов характерен так называемый рабочий стресс – спутник постоянного воздействия на психику стресс-факторов умеренной интенсивности. Такие факторы не вызывают психических травм, но имеют свойство накапливаться, что приводит к снижению толерантности к стрессу.

Помните, в фильме «Доживем до понедельника» герой В.Тихонова, эмоционально выгоревший человек, занимается своими делами в учительской и вдруг неожиданно для окружающих и, очевидно, для себя начинает злобно выговаривать молодой учительнице, произнесшей слово «ложут» вместо «кладут»?

Ведущий демонстрирует соответствующий эпизод из кинофильма. Затем он поясняет, что как самолечение может привести к обострению заболевания, так и самостоятельные попытки преодолеть стресс с помощью чтения книг типа «Сам себе пси-

холог» могут только усугубить его последствия. В качестве примера приводится следующая цитата, в соответствии с которой понятие стресса «широко используют для описания – фиксации – дискурсно-психологических состояний субъекта в экстремальных условиях на психическом – психофизиологическом – чувственно-поведенческо-мотивационных уровнях»<sup>1</sup>. Всем понятно? Вот так!

Впрочем, в том же словаре есть более доступное определение: *стресс – это состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном в экстремально сложных условиях.*

Необходимо пояснить, что экстремально сложные условия не обязательно предполагают погружение на большую глубину с ограниченным запасом кислорода в акваланге или подъем на Джомолунгму без специального снаряжения. Так, в бытовых условиях человек способен испытать серьезный стресс, когда в час пик, добравшись до места работы, не может вспомнить, выключил ли он дома утюг. В подобной ситуации переживания обусловлены не только страхом перед возможностью пожара, но и необходимостью сделать выбор: возвращаться или не возвращаться домой?

Американские психологи дают более житейское определение: «негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации»<sup>2</sup>.

Действительно, опытный учитель непринужденно ведет урок, успевая заполнить журнал, делая при необходимости замечание нарушителю дисциплины, при этом строя планы личной жизни на ближайшие выходные. А учитель-новичок, боящийся оторваться от конспекта, делая вид, что не замечает ехидных комментариев ученика, отчетливо понимает: с ситуацией он не справляется. По спине текут предательские струйки пота, в голове стучат мысли о неправильном выборе профессии – новичок в стрессе...

## ОТ ТРЕВОГИ ДО ИСТОЩЕНИЯ

Однако до сих пор мы рассматривали причины, приводящие к стрессу. А каков же механизм этого явления?

Знаменитый канадский исследователь Ганс Селье рассматривал стресс как реакцию организма на изменение обстоятельств. В своем развитии стресс

<sup>1</sup> Современный словарь по психологии. – Минск: Современное слово, 1998.

<sup>2</sup> Аронсон Э., Уилсон Т., Эйкерт Р. Социальная психология. Психологические законы поведения человека в социуме. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2002.

проходит определенные стадии, которые Селье объединял в три основные группы.

Первая (*стадия тревоги*) – в преддверии сложной ситуации характеризуется общим возбуждением, мобилизацией имеющихся ресурсов. Сердце в такие моменты начинает биться чаще, интенсивнее поставляя в мышцы кровь, в которую для дополнительной энергии вбрасывается сахар. В момент наивысшей опасности человек (и вообще живое существо) способен на действия, недоступные для него в любой другой момент.

Мне довелось наблюдать старого почтенного кота, в обычное время с трудом залезавшего на диван, который, безусловно, перенес серьезный стресс: к нему стремительно приближался большой злобный доберман с совершенно очевидными плотоядными намерениями. Кот в течение нескольких мгновений взлетел на гладкий бетонный столб трехметровой высоты.

В подобном состоянии максимального напряжения или хотя бы «предстартовой готовности» человек не может находиться долго: ресурсы организма не бесконечны. Это хорошо известно спортивным тренерам, которые стараются подготовить своих подопечных к пику формы накануне соревнования и при этом не затягивать время ожидания, когда пик будет достигнут. В противном случае наступает обратная реакция: парасимпатическая нервная система, восстанавливая баланс, замедляет сердцебиение, понижает давление крови – спортсмен «перегорает».

Вторая фаза этой стадии характерна тем, что организм «успокаивается» и переходит к следующей стадии – *стадии сопротивления*. Острота ситуации прошла, но раздражитель (доберман, большой зуб, требовательный кредитор) никуда не делся. Организм становится более устойчив, причем не только по отношению к данному раздражителю, но и к другим стрессогенным факторам.

Так, кот, убедившись, что доберман до него не доберется, постарался удобнее устроиться на своем бетонном «наседстве»: уселся, поджав лапы, и даже, как мне показалось, презрительно плюнул вниз.

Можно сказать, что наступает своеобразное второе дыхание. Однако возможность организма приспособиться к стрессовой ситуации не безгранична. Для обеспечения сравнительно нормальной жизнедеятельности в условиях враждебной среды организм вынужден расходовать большее количество сил.

По мере сокращения адаптационных ресурсов (если стресс слишком силен или продолжителен) наступает третья стадия – *стадия истощения*. Ресурсы подошли к концу, у человека уже не осталось сил, чтобы нормально функционировать: защищаться от болезнетворных микробов, соблюдать со-

циально одобряемые нормы поведения, выполнять те или иные действия, требующие напряжения сил.

Признаки истощения начинают проявляться в эмоциональной, поведенческой и соматической сферах. *В эмоциональном отношении:* человек тревожен, апатичен, раздражителен. *В поведенческом:* стремится уклониться от ответственности и взаимоотношений, небрежен в работе, перестает следить за собой. *В соматическом:* ухудшается здоровье, постоянно употребляет лекарства, но, несмотря на это, истощен. Потеря возможности сопротивления приводит к заболеванию, возникновению психологической травмы<sup>3</sup>. Так, старый кот, убедившись в безопасности, посидел еще немного, а затем стал надрывно мяукать, требуя, чтобы его сняли. Самостоятельно он это сделать не смог, так что без лестницы не обошлось.

*(Описание перечисленных стадий мы сопроводили показом слайдов с изображением кота (признаюсь, фотографии взяли в Интернете) в соответствующих стадиях стресса.)*

Последовательную смену стадий стресса описали И.Ильф и Е.Петров в романе «Двенадцать стульев». Изможденный искатель сокровищ отец Федор, оказавшись на Кавказе, испытал состояние сильнейшего стресса, увидев приближающегося к нему Бендера. «Отец Федор не выдержал муки преследования и полез на совершенно отвесную скалу... Он очутился на ровной площадке, забраться на которую не удавалось до сих пор ни одному человеку»<sup>4</sup>. Это первая стадия стресса.

Вторая стадия, стадия сопротивления, наступила, когда, лишившись возможности спуститься вниз, покрячав и поплавав, отец Федор несколько дней спокойно сидел, развлекая себя песнями.

Однако силы закончились (третья стадия), и, хотя отца Федора в конце концов сняли со скалы с помощью пожарной машины, ему было уже все равно. Бывшего священника увезли в психиатрическую больницу – бедняга сошел с ума.

*(Здесь идет демонстрация соответствующего эпизода из «Двенадцати стульев».)*

Английский психотерапевт М.Джордж писал: «Не надо быть врачом, чтобы распознать стресс. Не нужно быть специалистом, чтобы искоренить его. Поняв истинные причины стресса, мы тем самым сделаем первый шаг к избавлению от него»<sup>5</sup>.

<sup>3</sup> Черепанова Е.М. Психологический стресс: Помогите себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. – 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 1997.

<sup>4</sup> Ильф И., Петров Е. Двенадцать стульев; Золотой теленок. – М.: Мысль, 1983.

<sup>5</sup> Джордж М. Искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь. – М.: Консорциум «Социальное здоровье России», 2001.



## ВАША ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА

Прежде чем познакомиться с некоторыми приемами защиты, давайте определим: нужно ли вам учиться бороться со стрессом? Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов. Если положительных ответов будет больше четырех, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит, и здоровья (по А.И. Ташевой)<sup>6</sup>.

Итак:

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли вы сильные головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?

7. Бываете ли вы иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они себя знать, когда вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем и у вас не остается времени на себя?

*(Комментарий для ведущего: по мере зачитывания вопросов они появляются на экране. То же самое происходит и по мере зачитывания «пунктов защиты».)*

Итак, вы определили свои «антистрессовые» возможности. Независимо от результата вспомним известный постулат: любую болезнь легче предотвратить, чем вылечить. Стресс если и не болезнь, то прямой путь к ней. Значит, надо готовиться к защите.

Что же следует взять на вооружение?

**Пункт 1.** Если вы оказались участником производственного конфликта, запомните одно из правил дипломатов – уступать в мелочах, стоять на своем в главном. А как узнать, что есть главное? Смотрите следующий пункт.

<sup>6</sup> Энциклопедия психологической помощи / Автор-составитель Ташева А.И. – Р/Д, 2000.

Ситуация, которая постоянно вызывает стресс	Что делается неправильно	Что следует делать
Нехватка времени	<p>Пытаюсь делать несколько дел одновременно.</p> <p>Все оставляю на последний момент.</p> <p>Слишком много времени трачу на незначительные детали, не могу выбрать главное</p>	<p>Распределять дела по степени их важности.</p> <p>Заранее рассчитывать время и силы.</p> <p>Составлять план и четко ему следовать.</p> <p>Изучить пособие по тайм-менеджменту</p>

**Пункт 2.** Не пренебрегайте отдыхом. Сон отлично поработает за вас, очистив мозг от лишней информации, расставив все по местам и подготовив его к очередным стрессам нового дня. Мудрая героиня известного романа не зря говорила о возникших проблемах: «Об этом я буду думать завтра». Как часто по утрам мы удивляемся: неужели именно это казалось таким важным вчера?

Не надо непременно добиваться решения вопроса (конфликта) сегодня, если это можно сделать завтра. Предложите временный компромисс: «Этот вопрос нуждается в дополнительном изучении», «Давайте вернемся к этой теме завтра», «Извините, но сегодня я не готов к дальнейшему обсуждению» – и т.д. Возможно, это поможет. Если нет, то переходите к следующему пункту.

**Пункт 3.** После конфликта вы возвращаетесь в кабинет (класс, комнату), кипит от гнева. Давление скорее всего зашкаливает, руки дрожат, голос срывается. Однако ваш организм не виноват в том, что вы не сошлись во мнении с начальством, ему плохо – так пожалейте его. Дайте организму маленькую передышку, он сам найдет силы для дальнейшей защиты.

В подобной ситуации хорошо помогает упражнение «Место покоя».

Представьте себе место, в котором вы будете максимально защищенным. Здесь тихо и надежно. Это может быть место, где вы когда-то бывали, а может быть что-то воображаемое. Именно здесь вы чувствуете себя абсолютно спокойно. Представьте его себе во всех деталях. Посмотрите вокруг, отметьте, что вы видите... Прислушайтесь, возможно, до вас доносятся какие-то звуки... Возможно, вы чувствуете дуновение ветра... Сейчас у вас есть немного времени для того, чтобы побыть в этом уголке... Это – место вашего покоя... Еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза. Можете потянуться.

Кстати, подобное место, называемое Волшебной страной (которая у каждого своя), прекрасно показано в фильме «Золушка». Помните, на королевском балу волшебник перенес всех в Волшебную страну? Для Золушки это был прекрасный сад, где

она оказалась наедине с принцем; для учителя танцев – бал, где он блистал; для короля – кабачок, где подавали чудесное вино!

*(Демонстрация соответствующего эпизода из кинофильма «Золушка».)*

Потренируйтесь, и это поможет вам в трудную минуту. А чтобы избежать повторения стрессовой ситуации, изучите следующий пункт.

**Пункт 4.** Вы, наверное, заметили, что производственные конфликты нередко разворачиваются по одному и тому же сценарию. Попробуйте определить, что следует сделать, чтобы избежать неприятной концовки. Заполните таблицу «Ситуация, которая постоянно вызывает стресс».

**Пункт 5.** В отдельных случаях нам необходимо не расслабляться, чтобы прийти в себя, а, наоборот, быстро мобилизоваться. Для этого существуют такие методы, как массаж активных точек, например, мочек ушей; надавливание большим пальцем на точку между нижней губой и подбородком; массаж переносицы и точки между бровями (так называемой области «третьего глаза»).

Конечно, в пяти пунктах нельзя описать все способы саморегуляции, успешной коммуникации и приемы опытного педагога. Описание единственного семинара – не лучший способ научиться практике действий: это все равно что учиться плавать на суше.

В завершение семинара мы сообщаем, что у каждого человека есть индивидуальные особенности, которые помогают ему справиться со сложной, стрессовой ситуацией.

Знание индивидуальных особенностей и возможностей делает профилактику негативных последствий воздействия стресса адресной. По этой причине мы приглашаем педагогов в гости к себе, школьным психологам, и готовы к продолжению начатого сегодня разговора.

**Вадим РОДИОНОВ,**  
доктор педагогических наук,  
Москва



# Вверх по лесенке

*Применение нестандартного оборудования на занятиях ЛФК для детей с двусторонней нейросенсорной тугоухостью 2–4-й степени*

## Задачи

### Образовательные:

1. Развивать слуховое восприятие.
2. Учить детей соотносить свои действия со звуковым сигналом.
3. Способствовать развитию речи.
4. Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения под медленную музыку или речь инструктора.

### Оздоровительные:

1. Способствовать выработке правильной осанки, постановке правильного дыхания, увеличению подвижности суставов.
2. Улучшать координацию движений, функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Способствовать увеличению силы и выносливости мышц.

## Подготовительная часть (7 мин.)

### 1. Вход в зал под музыку, приветствие, таблички для всеобщего обозрения: «Привет!», «Будем заниматься» и др.

*Здравствуйте! Прошу внимания!  
Мы начнем без опоздания.  
Все уселись, всем все видно,  
Чтобы было не обидно.  
Предваряю свой рассказ  
Мини-справочкой для вас:  
Налево посмотрите –  
Название прочтите.  
Начинаем представление!  
Оно – фантазия и приключение!*

4. Укреплять мышечно-связочный аппарат, участвующий в формировании свода стопы.

### Воспитательные:

1. Формировать навыки дружной и согласованной работы при выполнении заданий.
2. Воспитывать трудолюбие и стремление выполнять в полном объеме нагрузку на занятии.

## Используемый инвентарь

Таблички для всеобщего обозрения, демонстрационный материал с изображением животных, таблички для глобального чтения, дудка, свисток, деревянные платформы, магнитная доска, массажные мячи (малые), коррекционные дорожки, массажный коврик, надувной матрац, горка, ленты-тянучки, набивные валики (льняное семя), обруч, детский столик, релаксационные лампы, игрушки «мыльные пузыри», «волшебный мешочек» с конфетами, магнитофон, кассеты CD.

## ХОД УРОКА

**2. Ходьба в обход. Бег.** Дистанция – 2 шага. Выполняется под музыкальное и речевое сопровождение.

*Решили как-то ребятишки,  
Одна девчонка и мальчишки,  
Отправиться в большой поход –  
В страну Фантазию. Вперед!  
То долго в ряд они шагали,  
То целый день бегом бежали.  
И вот на трудном их пути – платформы,  
Их не обойти.*

### 3. Комплекс упражнений на деревянных платформах (степях) с элементами речевой ритмики.

Каждый ребенок выбирает платформу по своему рисунку.

Фотография предоставлена авторами



*Платформы не простые,  
Веселые, цветные.  
Ребята вмиг на них взобрались  
И друг за другом вдаль помчались.  
А на пути у них игрушки,  
Зверюшки, чудо-почемучки.*

Подготовить и разогреть мышцы к предстоящей работе. Следить за осанкой.

**«Почемучка»** (содействует укреплению мышц плечевого пояса). 4–5 раз.

И.п.: о.с. на степе, руки вниз, ладони вперед; 1–2 – ходьба, плечи вверх; 3–4 – ходьба, плечи вниз.

Проводится раздельным способом, но при постоянной ходьбе в паузах между упражнениями – для увеличения интенсивности нагрузки. Для максимальной координации работы зрительного и слухового анализаторов с движениями используются: звуковые сигналы, а также карточки с изображением животных и табличками для глобального чтения.

Следить за осанкой во время выполнения упражнения.

**«Волк»** (способствует укреплению мышц ног). 4–5 раз.

И.п.: стойка перед степом, руки перед грудью, вдох;

1 – шаг правой ногой вперед на степ, круговые движения предплечьями – выдох с произнесением звука **у-у-у-у**; 2 – приставить левую; 3 – шаг вперед правой со ступа; 4 – приставить левую; 5–8 – то же назад.

**«Лиса»** (способствует улучшению координации движений). 4–5 раз.

И.п.: стойка, согнутые руки вперед, кисти вниз; 1 – поставить носок правой ноги на степ, круговые движения согнутых рук вдоль туловища; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.

При постановке ноги на платформу надо следить за тем, чтобы носок был оттянут.

**«Поезд»** (укрепляет мышцы плечевого пояса и ног). 3–4 раза.

И.п.: стойка на степе, руки согнуты назад, кисти в кулак – вдох; 1 – шаг вправо со ступа, 2 – шаг влево со ступа – задержка выдоха; 3–4 – руки вниз, кисти разжать – выдох, с произнесением слога **ту-ту-ту**; 5–8 – вернуться в и.п.

Следить за тем, чтобы дети начинали и заканчивали упражнение по звуковому сигналу.

**«Мишка косолапый»** (укрепляет мышечно-связочный аппарат, участвующий в формировании свода стопы; способствует выработке правильной осанки). 3–4 раза.



Фотографии на с. 22, 24 А.Степанова

И.п.: стойка ноги врозь перед степом, руки к плечам; постановка ноги на внешний свод стопы; 1–4 – ходьба вперед на внешней стороне стопы вдоль степа; 5–8 – то же назад.

Следить за сохранением правильной осанки во время выполнения упражнения.

**«Обезьяна и орехи»** (способствует развитию гибкости мышц передней и задней поверхностей туловища; улучшает координацию движений; массаж биологически активных точек). 3–4 раза.

И.п.: стойка, ноги врозь, спиной к ступе (на расстоянии стопы); 1–2 – наклон вперед, взять массажные мячи из платформы; 3–4 – стойка ноги врозь, мячи вверх; 5–6 – то же, что 1–2; наклон ниже, ноги прямые, массажные мячи сжимать сильно; 7–8 – и.п.

Следить за тем, чтобы мячи клали в платформу для большей результативности упражнения.

**«Корова»** (способствует развитию гибкости). 4–5 раз.

И.п.: сед на ступе, мячи перед грудью; ноги прямые, носки оттянуты; 1–2 – наклон вперед, мячи вперед с произнесением слога **му-му-му**; 3–4 – и.п.

Контролировать правильность произнесения звуков.

**«Зайцы»** (содействует развитию сердечно-сосудистой системы). 20 прыжков.

И.п.: стойка перед степом, руки на поясе; 1–8 – прыжки вокруг степа.

При прыжках отталкиваться обеими ногами. Инструктор и воспитатель страхуют.

### **Восстановление дыхания**

Ходьба на месте. Следить за дыханием: вдох – глубже, выдох – длиннее.

Теперь каждый ребенок должен положить свои мячи в коробку и вернуться к платформам.

*Со всеми познакомились,*

*Конечно, поиграли.*

*Когда пришел прощанья час –*

*Здоровья пожелали!*

## **Основная часть (18 мин.)**

### **1. Построение из деревянных платформ лесенки**

Инструктор ЛФК и воспитатель помогают детям в построении лесенки.

Следить за правильным переносом инвентаря: хватом с двух сторон и перед грудью.

## **2. Упражнение на самовытяжение**

*Платформы необычные*

*Вдруг превратились в лесенку.*

*Ребятки потянулись,*

*Как пружинки растянули...*

### **2. Укрепление мышечно-связочного аппарата, участвующего в формировании свода стопы**

• Ходьба по массажному коврику.

• Восхождение и спуск с лесенки.

• «Гусеница». Ходьба по следам.

*Гусеница, гусеница на прогулку вышла.*

*Тянется, тянется, чтобы влезть повыше.*

Инструктор ЛФК и воспитатель страхуют, поддерживая детей с правой стороны за руку.

Следить за удержанием правильной осанки.

### **3. Развитие координации движений**

• Прыжки на обеих ногах по «островкам» (деревянным подставкам).

• Восхождение на горку и скатывание с нее.

*Ножки, ножки*

*Бежали лесочком,*

*Прыгали по кочкам*

*Прыг-скок, прыг-скок,*

*Впереди у нас мосток.*

*Мы на мостик забирались*

*И в водичку – плюх! – бросались.*

Отталкиваться обеими ногами, на пол наступать нельзя. Следить за тем, чтобы во время скатывания с горки дети не запрокидывали голову назад.

### **4. Совершенствование функции равновесия**

• Ходьба по надувному матрасу, руки в стороны.

Следить за осанкой.

*Как качала нас волна*

*Вправо, влево. Ух, сильна!*

### **5. Профилактика плоскостопия**

• Ходьба по контурам ручейка (см. фото на диске) в широком и узком положении ног, с наклоном вперед и заглядыванием под листок.

Можно идти только по ручейку, т.е. по голубому цветку. Во время наклона ноги не сгибать.

*Из волшебного озера*

*Выбегает ручеек.*

*Заглянули под листок –*

*Кто там? Это же жучок!*

*Перепрыгнули на сушу.*

*Снова по воде пошли.*

*Вот и остров,  
Посмотрите, мы лягушечку нашли!*

### 6. Профилактика нарушений в осанке

● Подлезание под горку в положении стоя на четвереньках.

*За лягушкой мы вприпрыжку  
Побежали под мосток.*

### 7. Развитие гибкости лучезапястного сустава

● «Ходим руками».

Ходьба руками по отпечаткам на коврик с соблюдением правильного направления.

*Зашагали наши руки,  
Ножки сзади – скок да скок!*

### 8. Умение сохранять равновесие на ограниченной поверхности

● «Змея».

Приставные шаги левым (правым) боком, руки на поясе. Смотреть вперед.

*Из-под мостика мы вышли,  
К нам навстречу – красный змей.  
Как пройти к волшебной лампе?  
Подскажи нам, змей, скорей!*

**9. Комплекс корригирующей гимнастики с лентами-тянучками.** (Способствует формированию правильной осанки и коррекции сутулости. Увеличивает подвижность суставов.)

Раздача инвентаря. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Построение в круг. Передвижения прыжками сопровождаются короткими свистками.

Когда каждый ребенок нашел свое место, инструктор подает длинный свисток для остановки детей.

Инструктор проговаривает и жестами показывает каждое задание. Начало и конец каждого упражнения сопровождаются длинным свистком, каждый счет – коротким, удержание – непрерывным.

● И.п.: стойка лента внизу, хват за концы; 1–2 – стойка на носках, лента вверх – растянуть с легким прогибом в грудном отделе позвоночника; 3–4 – и.п.

Смотреть вверх, подниматься на носки выше.  
3–4 раза.

● И.п.: стойка лента за спиной на уровне лопаток, левая рука согнута, правая прямая;

1–2 – поворот влево, правая рука за плечо;  
3–4 – и.п.;  
5–8 – то же в другую сторону.



По 4 раза в каждую сторону.  
Поворот дальше, спина прямая.

● И.п.: сед, лента сзади на уровне лопаток; 1–3 – наклон, ленту растянуть; 4 – и.п.

Ноги не сгибать.

По 4 раза в каждую сторону.

● И.п.: сед, лента вверх;

1–2 – наклон, ленту зацепить за стопы, растянуть;

3 – наклон, лента вперед;

4 – и.п.

5–6 раз. Смотреть вперед, наклон ниже. Удерживать положение.

● И.п.: сед на пятках, один конец ленты зацеплен за стопы, другой – сзади в руках на уровне плеч;

1–6 – стойка на коленях, ленту растянуть;

7–8 – вернуться в и.п.

Смотреть вверх.

3–4 раза.

● И.п.: стойка на четвереньках, лента на полу, концы ленты в руках. Фиксировать это положение; 1–4 – согнуться, голова вниз.

5–8 – прогнуться вверх, ленту растянуть, руки поставить в широкую стойку. Руки близко друг к другу.

Спина прямая.

5–6 раз.



- И.п.: лежа на животе;  
1–3 – поднять ленту и ноги вверх. Смотреть вверх;  
4 – и.п.  
3–4 раза.  
Смотреть вперед.

- И.п.: лежа на животе, лента сзади на пояснице.  
1–3 – прогнуться вверх. Удержание прогнутого положения. Смотреть вперед.  
4 – и.п.  
3–4 раза.  
Ребята собирают ленты, передвигаясь прыжками, отталкиваясь обеими ногами.

### 10. Игра «Хватай быстрее!»

Проходя мимо корзины, каждый ребенок берет валик, набитый льняным семенем.

*Вот волшебные мешочки,  
Мои милые дружочки.  
Мешочки в центр положите  
И все ко мне скорей бегите!*

Валики дети кладут в обруч и бегут колонной по одному за инструктором. По свистку дети должны как можно быстрее схватить валик (валиков на один меньше, чем детей). Проигрывает тот, кому не досталось валика.

*Как только свистнет мой свисток,  
Хватай мешок скорей, дружок!  
Вот еще один мешочек!  
Садимся с вами на песочек.*

### 11. Дыхательное упражнение

- Ходьба в колонне по одному. Следить за осанкой.

- Проходя мимо края бассейна, каждый ребенок берет игрушку «Мыльные пузыри».

- Дети садятся вокруг обруча с валиками. Ноги прямые.

*Открываем баночки,  
Дуем мы в колечко.  
Выдуваем пузыри –  
Лечим нос, сердечко.*

- Выдувание мыльных пузырей.  
Следить за тем, чтобы дети делали углубленный выдох во время выдувания мыльных пузырей.

## Заключительная часть (5 мин.)

### 1. Завершающие упражнения

- Ходьба на носках, руки в стороны.
- Бег врассыпную.
- Полуприседы, руки на поясе.

Дети выполняют различные движения, которые показывает инструктор.

## 2. Обучение детей расслаблению и восстановлению организма после физической нагрузки и эмоционального возбуждения

- Дети садятся вокруг стола с релаксационными лампами.

Затем ложатся на спину, руки вдоль туловища, под шею кладут льняные валики.

*Рядом с лампами, ребята,  
Фантазируйте, мечтайте.  
Лампы все для вас исполнят –  
Что хотите, то желайте.*

Выключается свет. Звучит релаксационная музыка («Звуки природы»).

## 3. Подведение итогов занятия

- Вбегают два ребенка в костюмах мотыльков.

### Инструктор

*Посмотрите, к нашей лампе  
Подлетают мотыльки.  
В темноте горят их глазки,  
Словно в печке угольки.*

### Мотылек

*Прилетели по заданью,  
По приказу добрых фей.  
Вот волшебный вам мешочек,  
Открывайте же скорей!*

- Раздача подарков.

### Инструктор

*Что же в нем?  
Да здесь подарки –  
Все они в обертках ярких!  
Разбирайте, малыши,  
Веселитесь от души!  
Ну а нам пора прощаться,  
Хоть и грустно расставаться.  
Говорим мы вам: «Пока».  
Здесь кончается строка!*

**Ирина РИССАМАКИНА,**

воспитатель, инструктор ЛФК;

**Анастасия ОВСЯНКИНА,**

воспитатель по хореографии / инструктор ЛФК;

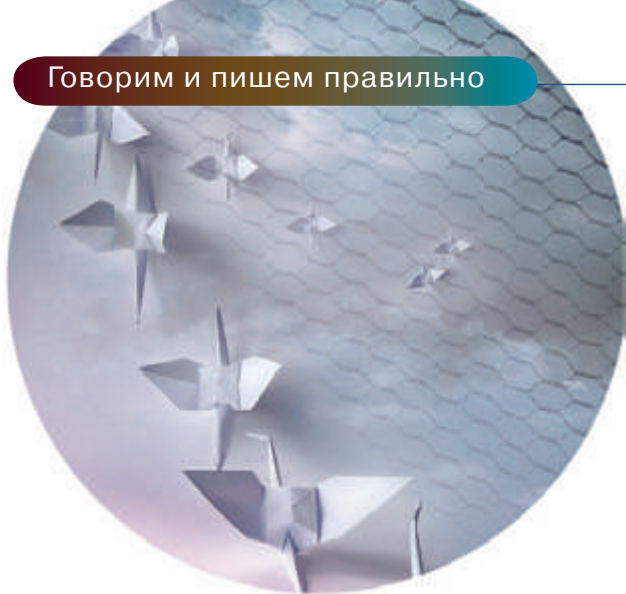
МДОУ «Детский сад № 26

комбинированного вида «Колобок»,

г. Великие Луки, Псковская область



См. фото к занятиям на диске к № 8 / 2011 нашей газеты.



# КТО В ОТВЕТЕ?

## ЗАВТРА НАЧИНАЕТСЯ СЕГОДНЯ

Наступила весна. А с ней начали записываться в школу будущие первоклассники. Пройдет совсем не много времени – отзвонит звонок, и малыши встретятся со своей первой учительницей.

Ребята в классе всегда разные – это естественно. Но за последние годы эта разница стала слишком заметной и иногда настолько непредсказуемой, что диву даешься: как же можно одному человеку справиться, сориентироваться, разобраться в круговерти характеров, темпераментов, особенностей в поведении?

Действительно, профессия учитель – одна из самых экстремальных, психологически трудных, порой опасных, но главное – наиболее ответственных.

Сегодняшние врачи, строители, политики, чиновники, юристы, педагоги – это наши бывшие ученики. Одиннадцать лет они провели за партой, и в том, какими они стали, – заслуга и школы. Жаль, что этого никак не хотят понять те, от кого зависит судьба образования. Но и здесь есть доля вины школы. Ведь все министры и прочие вершители наших судеб тоже когда-то были учениками. Видно, им не очень повезло с преподавателями.

## ТРИ ИСТОРИИ

Хочу поделиться случаями из своей практики.

### *Федя, 7 лет, 2-й класс*

1 сентября 2009 года мальчик пришел в 1-й класс. Ему было 6 лет и 3 месяца. По закону его не должны были брать в школу.

*В первый класс принимаются все дети, достигшие к 1 сентября текущего года возраста не менее 6 лет 6 месяцев, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, но не позже достижения ими возраста 8 лет. Прием детей для обучения в более раннем возрасте осуществляется при наличии разрешения Департамента образования города*

*Москвы или окружного управления и условий в образовательном учреждении для обучения детей данной категории в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 ноября 2002 года.*

А родители очень хотели попасть к заслуженной учительнице и действовали всеми правдами и неправдами. Конечно, никакого разрешения Департамента у них не было, да им его и не дали бы по показаниям ребенка. И преподавательница их всячески отговаривала, представляя, что ждет ее с этим учеником. Но мама и папа победили, и Федя занял свое место за партой. Он «немножко» читал и считал, был любознательным мальчиком. Первые дни в школе ему было очень интересно, родители не могли нарадоваться на сына и гордились своей стойкостью. Но вот прошел месяц, другой, становилось все труднее. К Новому году Федя «страшно устал», как он сам говорил. В школе не было никаких условий для обучения детей, не достигших 7 лет. А им действительно нужен более щадящий режим. Мальчик мог заниматься только 15–20 минут, потом он ложился на парту и иногда даже засыпал. Федя стал чаще простужаться, жаловаться по утрам на боли в животе. Обследовали ребенка – все в порядке. В феврале, когда даже после зимних каникул он не смог продолжать учиться так, как ожидали от него мама с папой, мальчик попал к нам на консультацию.

Хватило полугода, чтобы вполне здоровый, но незрелый с точки зрения психофизиологии ребенок получил невроз на фоне школьной дезадаптации и был поставлен на грань нервного срыва.

И взрослые поняли свою ошибку. Но как быть: возвращать Федю в детский сад (бывают и такие случаи) или проходить повторное обучение в первом классе? Неизвестно, что явится для малыша наибольшим стрессом. Общими усилиями пришли к единому мнению и предприняли следующие меры:

1. Один день в неделю, кроме выходных, Федя оставался дома.
2. Родители начали водить его в бассейн.
3. Раз в неделю с мальчиком занимался нейропсихолог по специальной программе психомоторной коррекции, а дома мама и папа делали эти упражнения с ним сами.
4. Изменили режим – больше времени на сон, обязательен дневной отдых.
5. Почти убрали телевизор, заменили его настольными играми, прогулками, экскурсиями.
6. Учительница пошла навстречу и постаралась создать ребенку более щадящую обстановку в школе (но здесь важно не пережалеать, не сделать ученика белой вороной в классе).
7. Подключился школьный психолог, раз в неделю Федю брали на игровые занятия.

Да, маме с папой было нелегко, пришлось целый год отказывать себе во многих радостях свободного времени, но результат того стоил. Они понимали, что решается судьба их сына. Сейчас Федя второклассник, в мае ему исполняется 8 лет. Мальчику еще тяжело высиживать все уроки, иногда он медленно выполняет домашние задания. Но здоровье ребенка улучшилось. Хотя проблемы, связанные с тем, что он слишком рано стал школьником, еще долго будут давать себя знать.

### **Артем, 7 лет, 1-й класс**

На момент поступления в 1-й класс мальчику было 7 лет и 5 месяцев. Очень хороший возраст для начала обучения. Физическое и психическое развитие ребенка не вызывало беспокойства. Говорить начал вовремя. В садик ходил без проблем. Мальчик всегда был непоседой, долго не мог заниматься одним и тем же, быстро все надоедало. Родители решили, что он должен поступать в лицей, расположенный рядом с домом. Год перед школой ребенок посещал подготовительные курсы, сдал вступительные экзамены. Его приняли. Здесь с первого класса дети изучали английский и немецкий языки. Как сказала мама, «программа традиционная, но с наворотами». Задания на дом давали с первой недели понемногу, а со второй четверти – по полной программе.

*Домашние задания даются учащимся начальной школы с учетом возможности их выполнения в следующих пределах: в 1-м классе (со второго полугодия) – до 1 часа; во 2-м – до 1,5 часа; в 3–4-м – до 2 часов. При этом учитываются индивидуальные психофизиологические особенности детей.*

*Приказ Минздрава России от 06.08.1999 г. № 309 «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений». Те же требования*

*сохранены и в последнем постановлении Главного государственного санитарного врача РФ от 28 ноября 2002 г. № 44 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.1178-02».*

Трудности появились во второй четверти, когда стала расти нагрузка, особенно та, которая была связана с домашней работой. Ребенок капризничал, не хотел делать уроки, жаловался на усталость. Выполнение заданий растягивалось до поздней ночи. В школе Артем мог сосредоточиться на 5–7 минут, потом отвлекался, мешал другим детям. Во время занятия мог начать что-то напевать, уходил в себя, как говорила учительница. Обращались к школьному психологу, в медицинский центр к неврологу. Никто никаких проблем у ребенка не обнаруживал, а с учебой было все хуже и хуже. И вот в феврале Артем с мамой пришли на консультацию.

В течение трех часов мы работали и с мальчиком, и с родительницей. И выяснились интересные вещи.

Во-первых, несмотря на возраст, ребенок психологически не был готов к обучению, тем более в условиях повышенной нагрузки.

Во-вторых, у него были проблемы с уровнем сформированности зрительно-пространственных представлений. И это, конечно, сказывалось и на чтении, и на письме.

В-третьих, в силу разных причин у мальчика оказалась слишком заниженной самооценка на фоне повышенного уровня тревожности, а также переживаний по поводу несоответствия маминим ожиданиям. Из всего этого получился букет трудностей, с которыми Артем не смог справиться, у него просто для этого не было ресурсов. И он на бессознательном уровне стал защищать себя. Все его «уходы», отказ от работы – это защита. И очень хорошо, что у него хватило сил сопротивляться взрослым, которые все грузили и грузили, хотя, разумеется, с лучшими побуждениями. Надеемся, что занятия с нейропсихологом специальной гимнастикой, встречи с психологом в небольшой группе игровой терапии помогут мальчику справиться с проблемами. И если бы этот ребенок пошел учиться в школу «правильную», то все было бы гораздо лучше.

### **Великолепная шестерка**

Несколько лет назад я выпускала детей из логопедической группы. Шесть человек решили идти учиться не по месту жительства, а в образовательное учреждение другого района. Школа с традициями, в городе на хорошем счету. Свободные места были, и детей приняли. Я вооружила мам и пап всеми законами и нормативными актами, которые

существуют в Москве, касательно первого класса. Затем мы поговорили о том, как надо вести себя на первом родительском собрании. Я призывала взрослых не забывать, что защитить своих детей могут только они. «Не обостряя обстановку, дайте понять учительнице, что вы в курсе всех правил». Они так и сделали. Преподавательница быстро разобралась в ситуации, и собрание прошло на ура. На следующий день родители говорили, что все просто замечательно: и заданий, как и положено, до Нового года не бывает, и отметки не ставят, и уровень нагрузки строго отслеживается. Я порадовалась вместе с ними.

Наступил сентябрь. В конце первой недели мамы и папы великолепной шестерки рассказали невероятные вещи. На второй день учебы преподавательница им заявила: «Школа внесла изменения в устав, младшие классы теперь будут заниматься по новой программе. Задавать на дом, конечно, нельзя, но вы ведь понимаете, что ребята просто не успеют пройти весь материал, программа очень насыщенная. Отметки вашим детям я могу не ставить, но другие родители, наоборот, просят, чтобы выставлялись оценки по каждому предмету. Если эти условия вам не подходят, ищите другую школу. Желающих у нас много». Вдобавок в ноябре учительница перевела детей на тетрадь по письму в широкую линейку. А в конце марта двое из этих ребят сидели у меня в кабинете с первыми признаками начинающейся дисграфии и школьной дезадаптации.

### ЕСТЬ ОСНОВАНИЯ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА

Итак, школы уже начали принимать заявления от родителей. Я продолжаю вооружать мам и пап необходимыми знаниями. Но иногда мне кажется, что мы отправляем детей на фронт. Ребята еще находятся в предвкушении новой жизни, а мы, взрослые, уже боимся за них. И не без основания. Ряд моих коллег также обеспокоены нынешним положением учеников младших классов. Это логопеды, психологи, нейропсихологи, неврологи. Мы сознаем, что к нам приходят те, у кого не получилось. Конечно, кроме них, есть много ребят, у которых все в порядке. Но тех, кто выпал из школьной лодки, становится все больше. В некоторых классах более половины таких учеников.

В письме Минобразования от 22 февраля 1999 г. «О недопустимости перегрузок обучающихся начальной школы» приводятся следующие факты: «По данным Института возрастной физиологии РАО, в школу приходят около 20% детей, имеющих нарушения психического здоровья пограничного характера, но уже к концу первого класса их число увеличивается до 60–70%».

У нас, специалистов, появились новые формулировки в заключениях: нарушение письма и чтения вследствие неадекватной методики обучения. А иногда это просто результат плохой работы педагога. Красивое слово *дидактогенные причины* все чаще звучит на конференциях, в том числе и на международных.

### СЕМЬ АКТУАЛЬНЫХ ВОПРОСОВ

И сегодня у меня и моих коллег есть прямые вопросы, на которые вот уже несколько лет мы тщетно пытаемся получить ответ.

**1** Законы у нас хорошие, инструкции и санитарные правила стоят на страже здоровья. Разве школа имеет право, создавая свой устав, отходить от таких норм? Почему эти законы не соблюдаются на местах?

Кто за это в ответе?

**2** Почему во многих образовательных учреждениях учителя не могут противостоять части родителей, желающих побольше нагрузить детей уроками, «чтоб не болтались без дела»? Почему школьные психологи и педагоги не объясняют опасность чрезмерной нагрузки в этом возрасте?

**3** Почему, несмотря на все запреты (письмо Минобразования России от 19.11.1998 г. № 1561/14-15 «Контроль и оценка результатов обучения в начальной школе». • Письмо Минобразования России от 25.09.2000 г. № 2021/11-13 «Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы». • Письмо Минобразования России от 20.04.2001 г. № 408/13-13 «Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период»), в начальной школе упорно продолжают проверять с секундомером в руках скорость чтения? Да еще и гордятся тем, что некоторые



Фото с сайта 1form.ru

в 3–4-х классах читают со скоростью 120–130 слов в минуту.

Здесь мне хочется привести слова из статьи доктора биологических наук, профессора, директора Института возрастной физиологии РАО, академика РАО М.М. Безруких «Формирование навыков чтения и письма в процессе обучения детей». Уж она-то не понаслышке знает, что случается с детьми по вине взрослых. *«Идет война с ребенком, потому что скорость чтения – это то, что не стимулирует навык чтения, а тормозит его. Ни один регламентирующий документ министерства не требует от ребенка к окончанию им начальной школы скорости выше 80–90 слов в минуту. И это оптимальная скорость, которой может достигнуть ребенок. Но, если ребенок медлительный, с определенными особенностями нервной системы, он может очень эффективно, то есть хорошо понимая, читать со скоростью 60 слов в минуту. Никакой ребенок ничего не должен, он либо может в соответствии с его функциональными возможностями, либо не может».*

**4** Почему до сих пор в некоторых школах насаждается так называемое безотрывное письмо, хотя это уже давно не требуется никакими правилами? Мало того, ученые отмечают вредность такого письма. Частичная «безотрывность» нескольких элементов или букв в нашей письменности есть. И вот ученик 2-го класса пишет безотрывно слово *милиционер*.

– Сережа, а разве нельзя оторвать руку – и писать будет удобнее?

– Нет, нельзя.

– А что случится?

– Я умру..

– Почему?

– От потери крови.

Вы представляете, ему два года вдалбливали в голову, что нельзя отрывать руку от бумаги, и впитал он это буквально. Конечно, это крайний случай, а сколько подобных!

**5** Почему так широко декларируемый индивидуальный подход остается только на бумаге? То, что годится пятнадцати ребятам, может не подойти пятерым. «Письмо с окошками» из УМК «Гармония», может, и помогает отдельным детям, но зато вносит полный хаос в головы тех, у кого были или есть трудности с письмом. А у некоторых эти методы рожают проблему. Пресловутое «всех под одну гребенку» продолжает жить в наших школах.

**6** Зачем изучать иностранный язык с первого класса? Да и со второго рановато. Это – абсолют-

но вредное занятие. В некоторых школах с первого класса два иностранных языка. На юго-востоке столицы есть образовательное учреждение, которое пошло еще дальше: занятия английским в подготовительной группе ввели два раза в неделю, при том что обучение грамоте – один раз. Ничем иным, как модой, желанием угодить части родителей, это объяснить нельзя. А учителя говорят, что это не по-настоящему, они просто поют песенки, развивают внимание.

**7** И, наконец, зачем детям, говорящим на родном русском языке, *транскрипция*? Я имею в виду не фонетический разбор, а именно транскрипцию, с которой я, например, познакомилась, будучи студенткой 1-го курса института.

Вот пример: второклассник выводит: *маркофь*. Учительница исправляет. На следующий день он написал слово правильно, но в квадратных скобках. Преподавательница исправила на *маркофь* (то есть дала транскрипцию). Возмущенные реплики ребенка сводились к тому, что сами сначала разберитесь, как надо писать... И он прав.

Я задала вопрос о транскрипции одной очень «большой» чиновнице. Самое смешное, что со мной согласились. Да стоит только форумы родителей почитать. Но на вопрос «Зачем тогда все это?» ответ был такой: «Вы знаете, каким тиражом были напечатаны учебники?»...

## МЫ СПРАВИМСЯ

В любом деле есть как профессионалы, так и случайные люди. Встречаясь в течение года с родителями и детьми, я поразились тому, что творится в наших школах. Такое впечатление, что каждая из них – это отдельное маленькое государство, и законы, принимаемые наверху, истолковываются везде по-своему. Меня удручают те проблемы, с которыми сталкиваются дети, потому что мы имеем дело с их последствиями и видим, как они трудно преодолеваются при отсутствии взаимопонимания учителя и специалистов. Но зато какое удовольствие работать в контакте с неравнодушными преподавателями, обеспокоенными неудачами своих подопечных! Такая совместная работа, а главное, достигаемый результат приносят настоящую радость. И есть надежда, что мы справимся со всеми трудностями, потому что педагогов, болеющих за каждого ученика и свое дело, все же больше.

**Наталья СВОБОДИНА,**

*логопед высшей категории, психолог,*

*почетный работник*

*общего образования РФ,*

*Москва*



# Космос далекий и близкий

*В этом детском саду воспитываются как здоровые дети, так и дети с задержкой психического развития и инвалиды с тяжелыми нарушениями развития, посещающие структурное подразделение лекотека. Включение детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательное пространство – основная задача экспериментальной деятельности ДОУ. Многолетний опыт работы показывает, что лучше всего это делать с помощью различных досуговых форм работы, проектной деятельности, музейной педагогики*

## Наш общий праздник

День космонавтики – едва ли не единственный профессиональный праздник, который отмечает весь мир. Ведь полет вокруг Земли на корабле «Восток», совершенный Юрием Гагариным 12 апреля 1961 года, стал значимым для каждого жителя планеты. Наступила эпоха освоения космоса. И сейчас, спустя 50 лет, когда вокруг Земли вращаются десятки тысяч спутников, помогающих обеспечивать связь, предсказывать погоду и так далее, когда космические аппараты доставили образцы грунта с Луны и Венеры, а некоторые из них ушли за пределы нашей Солнечной системы с посланиями внеземным цивилизациям на борту, когда на орбите постоянно работает международная космическая станция, никто не забывает дату первого полета человека в космос.

## А как быть с малышами?

Взрослое население нашей страны знает этот праздник и гордится подвигом Юрия Гагарина, но как рассказать о нем малышам? Как сохранить нашу общую память и сделать так, чтобы ребяташки поняли важность самого грандиозного события XX века?

Чтобы празднование Дня космонавтики оказалось для дошкольника не просто очередным развлечением в череде бесконечных мероприятий детского сада, а действительно глубоко запоминающимся и открывающим новые горизонты познания событием, требуется длительная и продуманная подготовка. В первую очередь необходима мотивация, ребят надо заинтересовать таким образом, чтобы каждый

сам захотел разгадать загадки космоса. Прежде всего следует решить, к чему мы стремимся: познакомить дошкольников с понятием космос, дать им первоначальные представления о Вселенной или сформировать у них понятие о нашей планете как части космического мира? Не менее значимо и само осуществление задуманного. Какие использовать средства, методы и виды работы, как будут взаимодействовать ребята и взрослые? Без всего этого невозможно получить желаемый результат.



## Встреча с космонавтом

Хочется поделиться опытом центра развития ребенка – детского сада № 1645 Северо-Восточного округа города Москвы по реализации проекта «Космос далекий и близкий», который был задуман еще летом. Он начался на самом первом сентябрьском празднике – Дне знаний, когда в гости к дошкольникам пришел настоящий космонавт Герой Советского Союза Александр Лавейкин. Он рассказал малышам о своем полете на орбитальную станцию «Мир», о том, как выходил в открытый космос и как вернулся на Землю с советско-сирийским экипажем. Рассказ сопровождался показом видеосюжетов на большом экране: взлет ракеты, работа на орбитальной станции, награждение героев. Ребята были несказанно удивлены тем, что космонавты не роботы или сверхсущества, а настоящие живые люди, только очень смелые и отважные. В заключение А.Лавейкин пригласил детей и их родителей в Мемориальный музей космонавтики на ВВЦ, где он является заместителем директора.

## Тайны нашей планеты

В нашем детском саду уже давно реализуется программа по музейной педагогике, основная задача которой – знакомство малышей с самыми важными историческими событиями страны, более глубокое изучение нашей культуры. Тем не менее перед посещением музея следовало провести огромную предварительную работу.

Сначала дети должны были получить представление о целостной картине мира и месте планеты Земля во Вселенной. И педагоги приступили к первой ступени осуществления большого проекта «Космос далекий и близкий». Ее назвали «Тайны нашей планеты».

Данный этап проекта заключается в изучении региональных блок-тем. Первая из них – «Наш дом – планета Земля», вторая – «Африка: страны, народы, природа», третья – «Австралия и Антарктида – материки пустынь», четвертая – «Америка: от Арктики до Антарктики», пятая – «Самый большой континент».

Изучение всех тем объединено учебно-воспитательными задачами, к которым относятся:

- а) постепенное систематическое развитие у дошкольников представлений о разнообразии природы Земли;
- б) формирование у воспитанников понимания тесных взаимосвязей между природой, историческим прошлым и культурой населения стран мира;
- в) развитие у детей первоначальных навыков работы с картой;



г) формирование у ребят аналитического мышления, умения находить причинно-следственные связи, сравнивать различные территории по определенному плану;

д) развитие устной речи дошкольников, как монологической, так и диалогической, в процессе самостоятельных рассуждений и групповых обсуждений.

Особенность проекта – применение в процессе изложения материала основ истории, биологии и географии. К преимуществам подобного вида работы относятся:

- – *взаимозаменяемость педагогов, обеспечивающая непрерывность образовательного процесса и*
- *взаимодополнение излагаемого материала;*
- – *освещение информации с разных сторон и точек зрения;*
- – *расширение возможностей комбинирования материала в игровой форме;*
- – *расширение возможностей использования на занятиях технических средств обучения;*
- – *возможность проведения развернутых занятий – дискуссий.*

На занятиях ребята приобрели новые знания, после чего «ходили друг к другу в гости» – делились полученной информацией, опытом. Вместе с родителями они создавали рисунки, аппликации, поделки, коллажи и пр. В своих группах малыши оформили выставки работ, тематические уголки, стенды.

Сложным оказалось то, что в учебно-методических пособиях встречается мало занятий для дошкольников с элементами истории и географии. Так что при составлении содержательной части авторы проделали немалую работу. Пожалуй, самыми важными здесь являются поиск и обработка материала, которые следует производить с учетом как общих особенностей дошкольников, так и интересов и возможностей конкретных воспитанников. Привлечение к подбору литературы родителей обязательно, поскольку способствует успешному обучению и развитию.

Главное внимание в проекте уделяется не образовательным, а развивающим элементам. Совместная деятельность ребенка и родителей дома базировалась на раскрытии творческого потенциала малыша и его личностном восприятии изученного. Дошкольники получали такие виды заданий, как написание развернутых писем и лаконичных телеграмм из «посещенных» стран (адресованных сверстникам), создание собственных проектов флага или герба государства или материка (с использованием как можно большего количества символизирующих объект предметов) с последующей защитой своего проекта и т.д.

Важно, чтобы любая самостоятельно добытая детьми информация, имеющая отношение к теме, поощрялась и стимулировала дальнейшие поиски. Каждый блок завершался шоу-программой «Галактика знаний», которую мы организовали совместно с московским планетарием. В шоу-программах учитывалась текущая блок-тема, в интересной и необычной форме преподносились новые знания.

### Музей космонавтики

Вторая ступень проекта «Космос далекий и близкий» – непосредственная подготовка и посещение Музея космонавтики в конце марта.

Подготовку провела преподаватель по музейной педагогике совместно с воспитателями и родителями. Она включала несколько интерактивных занятий с применением современной техники. Дети познакомились с историей про первых вернувшихся живыми из космоса собак – Белку и Стрелку, посмотрели мультимедийную презентацию про жизнь и полет Юрия Гагарина, с помощью компьютера попали внутрь ракеты, приготовили космический обед, сами сочинили и рассказали сказку про далекие звезды. Затем малыши построили ракету из крупных блоков конструктора «лего». И, наконец, каждый на несколько минут вообразил себя космонавтом и слетал в космос (атрибуты для игры дошкольники вместе с воспитателями зара-

нее изготовили из больших пластиковых бутылей для воды).

Ребята очень любят различные конкурсы, соревнования, фестивали. Поэтому завершение данного этапа проекта – участие в программе, посвященной Дню космонавтики, которую организовал Московский городской дворец детского (юношеского) творчества на Воробьевых горах. Здесь наши воспитанники задействованы в игре «Зоопарк на орбите» и конкурсе конструирования «Кри-ко-ко».

### С Гагариным вокруг Земли

Третья и последняя ступень большого проекта – подготовка и проведение программы «С Гагариным вокруг Земли». Это будет праздник-соревнование, где дети сами соберут летательные аппараты, приготовят все необходимое для космического путешествия и взлетят на ракете. А перед стартом прозвучат слова Юрия Гагарина, с которыми он обратился ко всем жителям Земли:

«Дорогие друзья, близкие и незнакомые, соотечественники, люди всех стран и континентов! Через несколько минут могучий космический корабль унесет меня в далекие просторы Вселенной. Что можно сказать вам в эти последние минуты перед стартом? Вся моя жизнь кажется мне сейчас одним прекрасным мгновением. Все, что прожито, что сделано прежде, было прожито и сделано ради этой минуты. Сами понимаете, трудно разобраться в чувствах сейчас, когда очень близко подошел час испытания, к которому мы готовились долго и страстно. Вряд ли стоит говорить о тех чувствах, которые я испытал, когда мне предложили совершить этот первый в истории полет. Радость! Нет, это была не только радость. Гордость! Нет, это была не только гордость. Я испытал большое счастье. Быть первым в космосе, вступить один на один в небывалый поединок с природой – можно ли мечтать о большем! Но вслед за этим я подумал о той колоссальной ответственности, которая легла на меня. Первым совершить то, о чем мечтали поколения людей, первым проложить дорогу человечеству в космос. Счастлив ли я, отправляясь в космический полет? Конечно, счастлив. Ведь во все времена и эпохи для людей было высшим счастьем участвовать в новых открытиях...»

**Галина БУТКО,**

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*старший воспитатель,*

*ГОУ «Центр развития ребенка*

*детский сад № 1645»,*

*Москва*

*Фотографии с сайтов knowhistory.ru, vnore.net*





# Мы познаем мир

*Не так давно в этой школе появился класс с инклюзивным образованием. Совместное обучение детей с ограниченными возможностями вместе со здоровыми ребятами оказалось на пользу и тем, и другим. Девиз, под которым ведется работа в классе, – «Мы вместе познаем мир»*

## Выбор родителей

На собрании мамам и папам будущих учеников предоставили возможность выбора класса: обычный или с инклюзивным образованием. В этот класс набирались дети только по заявлению родителей. Для тех, кто предпочел, чтобы их сыновья и дочери занимались в таком классе, организовали дополнительные лекции, где очень подробно рассказали о детях с ограниченными возможностями, о том, каким образом будет проходить обучение и воспитание, которое, с одной стороны, обеспечивает равное отношение ко всем ученикам, а с другой – создает условия для ребят с особыми потребностями.

## Грамотный подход

Воспитательная работа в моем классе началась с того момента, когда ребята с ограниченными возможностями пришли в школу с целью адаптации и выстраивания отношений с другими детьми.

Инклюзивный подход поддерживает таких детей в обучении, предоставляет им шанс для достижения успехов, способствует социализации личности ребенка. Индивидуальное обучение осуществляется совместной работой педагогов, родителей и всеми теми, кто может оказать поддержку. Грамотно организованное инклюзивное образование помогает предотвратить дискриминацию в отношении детей-инвалидов и дает им возможность почувствовать

себя равноправными членами своих коллективов и общества в целом. Тогда выигрывают все ребята, а не только дети с ограничениями здоровья.

Во всех мероприятиях, проводимых в классе и школе, задействован каждый ученик класса без исключения. Обязательное условие праздников и экскурсий – присутствие и активное участие родителей. На протяжении двух лет РОИИ «Перспектива» организовывало в классе «уроки добра», на которых люди с инвалидностью объясняли, как следует относиться к человеку с ограниченными возможностями.



Признанием верного направления обучения и воспитания в инклюзивном классе стали слова президента нашей страны Дмитрия Анатольевича Медведева, посетившего школу 1 сентября 2010 года: «Вы делаете большое и трудное дело, но результат налицо!».

**Екатерина РОМАНОВА,**  
классный руководитель  
первого инклюзивного класса  
ГОУ СОШ № 518, Москва  
Фото предоставлено автором



# Вариант интеграции

## Опыт одной школы

С каждым годом в городе на Неве растет количество детей с различными заболеваниями, многие из них имеют ограничения для посещения массовой школы и занимаются на дому при образовательных учреждениях по месту жительства. Такое обучение нередко ведет к изоляции ребенка от коллектива сверстников, способствует формированию у него замкнутости, нежелания и страха общения с другими людьми.

В настоящее время проводится попытка интегрировать подобных детей в массовую школу в полном объеме. Но такое приемлемо не для каждого. Это связано со спецификой заболевания отдельных ребят и, кроме того, требует дополнительных материальных затрат.

Интеграция ребят с ограниченными возможностями предполагает, что образовательное учреждение должно оказывать дополнительные бесплатные услуги (занятия с логопедом, психологом и т.д.) не только данной категории учащихся, но и всем остальным детям.

Организация учебно-воспитательного процесса в школе индивидуального надомного обучения № 688 Приморского района позволяет успешно решать задачу интеграции таких ребят в общество, проблему их социальной адаптации и качественного образования.

## Нормативно-правовая база

За последнее десятилетие подобные учебные заведения получили в России широкое распространение. Деятельность петербургской школы регламентируется документами федерального и регионального уровней (Конвенция о правах ребенка, Закон РФ «Об образовании», письмо Министерства образования № 17-253-6 от 14.11.1988 «Об индивидуальном обучении больных детей» и пр.). Однако существующая нормативная база (в частности, учебный план «Об индивидуальном обучении больных детей на дому») не в полной мере учитывает специфику таких учреждений. И потому в школе разработали

свой учебный план, который учитывает не только нормативные акты, но и особенности контингента учащихся и социальный заказ родителей.

К локальным документам относятся: договор с родителями, форма заявления родителей при приеме ребенка в школу.

Помимо стандартного набора документов, для поступления в школу требуется наличие заключения клинико-экспертной комиссии лечебно-профилактических учреждений об обучении на дому.

## Организация учебного процесса

Образовательный процесс осуществляется через различные формы организации обучения (индивидуально, в паре, в группе). Варианты условий обучения: в школе, на дому, комбинированно.

Имеется несколько типов расписания: расписание уроков учащихся и педагогов в школе, расписание занятий учащихся на дому или комбинированно, расписание уроков по предметной коррекции, расписание групповых занятий.

Своеобразна система оформления классных журналов, а также замещения уроков. Возможна отработка пропущенных уроков. Вся эта работа регламентируется следующими локальными документами: Инструкция по ведению классного журнала, Положение о предметной коррекции, Положение о ликвидации промежуточной задолженности, Журнал учета отсутствующих учащихся, журналы учета замещенных и совмещенных уроков, Положение об организации замещений и совмещений уроков и др.

Для тех, кому противопоказаны занятия физической культурой, разработана система занятий ЛФК. Их проводит педагог с медицинским образованием.

## Социально-воспитательная работа

Основная форма социально-воспитательной работы – интегрированный урок. Его цель – развитие

познавательной и личностной активности каждого школьника (независимо от его способностей и уровня подготовки) через работу в группе.

*Особое внимание школа уделяет решению следующих задач:*

- преодоление социальной изоляции детей, долгое время находившихся на стационарном лечении;
- увеличение поля социальной активности ребят;
- коррекция психоэмоциональных состояний;
- профилактика и коррекция отклоняющегося поведения.

Исходя из этого применяются такие виды работы, как *индивидуальный образовательный маршрут и предметные декады*.

В предметных декадах задействованы 97% учащихся, в том числе и те, кто занимается на дому. Они делают стенгазеты, творческие работы, модели и др., и их вклад оценивается педагогами.

### **Экскурсионная деятельность**

При организации данного вида работы возникают проблемы, связанные с соматическим и психофизическим характером заболеваний учащихся и социальной незащищенностью их семей. Пути решения:

- 1 Привлечение родителей в качестве сопровождающих.
- 2 Бесплатные экскурсии на основании письменных просьб руководства школы к администрации музеев.
- 3 Систематическое проведение экскурсий в рамках элективного курса МХК «Музейное дело» в 9-м классе.
- 4 Использование во внеклассной работе виртуальных экскурсий.

### **Мероприятия в рамках классных часов**

Классные часы, как правило, носят расширенный, интегрированный характер (здесь участвуют разновозрастные группы детей, нередко присутствуют родители), но иногда они проходят индивидуально по конкретной проблеме ребенка или малой группы школьников.

### **Общешкольные мероприятия**

Тематика праздников и мероприятий, посвященных памятным датам и общественно значимым событиям традиционна. Их характерная особенность – вовлечение в активную деятельность (например, игра в спектаклях) максимального количества учащихся вне зависимости от способностей, уровня развития речи, нервно-психических и физических заболеваний.

### **Спортивно-оздоровительные мероприятия**

Несмотря на III–V группы здоровья, 90% детей принимают участие в той или иной спортивно-оздоровительной деятельности. Основное внимание акцентируется на подвижных играх, где ребята забывают о своей болезни. Для школьников проводятся турниры по теннису, мини-футболу, баскетболу, активно используется тренажерный зал.

Главный принцип работы педагогов физической культуры и ЛФК – комплексный подход к проблемам ребенка на всем протяжении его обучения в школе. Цели уроков касаются не только физической подготовки. В первую очередь реализуются условия для всестороннего развития школьника, способствующие максимальному раскрытию его личностного потенциала. Методы и формы работы преподавателей направлены на создание положительного эмоционального состояния учащегося, что содействует его общему оздоровлению. Специфика упражнений строго соответствует медицинским показаниям.

### **Результативность**

О том, что система организации учебно-воспитательного процесса школы обеспечивает достижение целей социальной адаптации ребят с ограниченными возможностями, успешное усвоение ими базовой общеобразовательной программы, развитие творческого потенциала и сохранение здоровья учащихся, говорят следующие факты:

- 1 Отсутствие немотивированных пропусков занятий, положительная мотивация к учебе.
- 2 Хорошая успеваемость.
- 3 На повторное обучение за все время существования школы был оставлен только один ребенок.
- 4 100% выпускников ежегодно получают аттестаты.
- 5 Непрерывность образования. 99% ребят после 9-го класса продолжают обучение в школе, СУЗах или на курсах (1% прекращает обучение по состоянию здоровья). После 11-го класса 97% выпускников поступают в вузы на бюджетное или коммерческое отделение, СУЗы, реабилитационные центры (3% не имеют такой возможности по состоянию здоровья). Учащиеся школы становятся лауреатами и дипломантами различных конкурсов районного и городского уровней.
- 6 Состояние здоровья ребят не ухудшается, а в некоторых случаях улучшается.

### **Ресурсное обеспечение**

#### **1. Педагогические кадры**

*с определенными личностными качествами*

Учителя, занимающиеся с детьми с ограниченными возможностями, должны уметь сочетать

безграничное терпение и милосердие с требовательностью, принципиальностью. Преподаватель должен владеть специфическими методами и приемами работы с детьми, имеющими большие проблемы в обучении и социализации.

### 2. Структура микрокабинетов

Так как уроки ведутся индивидуально, в паре или в группе, то более комфортная психологическая атмосфера возникает на занятии в маленьком изолированном кабинете. При отсутствии в здании школы ряда таких помещений наиболее приемлемый выход – сделать в больших классах микрокабинеты, отделив их друг от друга перегородками.

### 3. Дополнительная служба сопровождения учащихся

Школе необходимо иметь следующих сотрудников: медицинский работник, педагог-психолог, учитель дополнительного образования, преподаватель физкультуры с медицинским образованием, дефектолог, социальный педагог.

### 4. Мобильный компьютерный класс

Среди детей встречаются такие, которые находятся на длительном лечении и обучение которых осуществляется на дому. Благодаря мобильному компьютерному классу педагог может использовать информационно-коммуникационные технологии при работе с учеником дома или проводить дистанционное обучение.

## Технология внедрения образовательной системы

### Что?

Система организации учебно-воспитательного процесса детей с ограниченными возможностями – один из путей развития инклюзивного образования.

### Для чего?

Существуют определенные виды коррекционных школ для детей слепых и слабовидящих, глухих и плохо слышащих, ребят с задержкой психического развития и умственной отсталостью, с диагнозом ДЦП. Но есть категория детей, которым нельзя рекомендовать обучение ни в одном из видов таких учреждений. Это ребята с сохранным интеллектом и тяжелыми соматическими или психическими заболеваниями.

Обучение в обычной школе может привести к возникновению серьезных проблем, связанных с длительным пребыванием ребенка на лечении в стационаре, санатории, с систематическими пропусками уроков по состоянию здоровья. Такое обучение носит фрагментарный характер, не позволяет ребенку усвоить базовые знания по дисциплинам за текущий период и продолжать занятия на следующей ступени. Он может быть оставлен на второй год – и не один раз. Организация учебно-воспитательного процесса в нашей школе дает детям возможность успешно оканчивать каждый класс. Разработанная



Фотографии с сайтов [rkomi.ru](http://rkomi.ru),  
[www.dou902.edusite.ru](http://www.dou902.edusite.ru)

система подразумевает оперативное принятие решения по подбору форм и методов обучения.

Большинство учащихся (в том числе дети-инвалиды) и их родители относятся к социально незащищенной категории граждан. Возможности таких семей в предоставлении дополнительного образования своим детям (а порой и в создании условий для обучения ребенка на дому) ограничены.

Другая острая и важная проблема – социальная изоляция, в которую попадает ребенок из-за своего заболевания. Возможность посещать школу, заниматься не только индивидуально, но и в парах, малых группах, активно участвовать в жизни коллектива позволяет детям преодолеть синдром гадкого утенка, успешно социализироваться и принимать участие в мероприятиях районного, городского и всероссийского масштабов.

#### Для кого?

Данная образовательная система адресована как школам надомного обучения, так и другим общеобразовательным учреждениям, в которых есть дети с ограниченными возможностями. Она может применяться в полном объеме или частично. Некоторые ее составляющие, например учебный план, могут использоваться любой школой при организации надомного обучения детей.

#### Как?

В рамках одного общеобразовательного учреждения должны быть проведены следующие этапы деятельности:

##### 1. Информационно-аналитический этап:

- анализ контингента учащихся и выявление проблем;
- анкетирование родителей;
- изучение средств и возможностей образовательного учреждения.

##### 2. Деятельностный этап:

- разработка и коррекция нормативно-правовой базы на уровне локальных документов;
- апробация системы и мониторинг всех участников образовательного процесса;
- анализ выявленных проблем и разработка путей их решения;
- дальнейшее совершенствование системы.

**Жанна ЛОВКИС,**

*учитель математики;*

**Екатерина ШЕВЛЯКОВА,**

*заместитель директора*

*по учебно-воспитательной работе;*

**Светлана ЗУБОВА,**

*педагог-психолог,*

*ГОУ СОШ № 688,*

*Санкт-Петербург*



«Я хочу – и, значит, буду!»

Ирина Гончарик – инвалид детства. У нее первая группа инвалидности. Причина – неизлечимая болезнь (спинальная амиотрофия Верднига–Гоффмана), в связи с которой она может передвигаться только в коляске. Живет Ирина в Минске, в квартире на третьем этаже пятиэтажки без лифта и пандуса. С ней проживают родители и младшая сестра с мужем. Сейчас Ирине 32 года.

До 19 лет она жила, как большинство больных детей. Учителя приходили на дом. Родители оберегали девочку от внешнего мира. Существенные изменения произошли после общения с психологом. Однако до вступительных экзаменов в вуз девочку не допустили, так как обучение она прошла не по всем школьным предметам. Но Ирина не отступила, сказав себе: «Я хочу – и, значит, буду!». Добилась разрешения сдать экстерном недостающие школьные предметы, а затем и вступительные экзамены в БГПУ на отделение русской филологии. Комиссия пришла к ней на дом. Училась дома, преподаватели давали списки литературы, приходили принимать экзамены и зачеты, родители и друзья приносили книги из университетской библиотеки.

И вот заветный диплом. Что дальше?

Работать преподавателем Ирина не могла. Но она не привыкла сидеть без дела. Безграничный мир открыл для нее Интернет. Неугомонная девушка создала интернет-сообщество для помощи инвалидам. Она ведет два проекта. Первый: собирает с добровольцами ненужные детали от компьютеров, чтобы из них собирать новые для нуждающихся инвалидов. Второй: вместе с друзьями разрабатывает интерактивную электронную карту Минска с указанием всех точек, важных для инвалидов и мам с колясками, обозначая, где в городе есть свободный доступ для проезда, а где это невозможно.

Еще одно увлечение Ирины – шарнирные куклы. Она освоила компьютерный дизайн и стала одним из создателей Белорусского клуба любителей шарнирных кукол. Эти куклы – прекрасный объект для творчества: на их маленькие, изящные фигурки шьют дизайнерскую одежду, изготавливают украшения. При участии членов клуба создаются художественные фотографии, снимаются анимационные фильмы.

**Юлия ПЕТРОВА**



*Почему некоторые люди склонны к аутоагрессивному поведению? Какие формы данного вида агрессии характерны для подростков? Есть ли связь между нанесением самоповреждений и суицидом? Как помочь ребятам?*

**Аутоагрессия** – разновидность агрессивного поведения, при котором враждебные действия направлены на самого себя. Она может проявляться в нанесении себе физических повреждений, а в особо тяжелых случаях – в попытках суицида.

Один из наиболее распространенных видов аутоагрессии среди подростков и молодых людей – нанесение себе порезов, чаще всего на запястьях.

Отчего это происходит?

### Мнения ученых

Ван дер Колк, специалист по работе с психологической травмой из Массачусетского центра психического здоровья (США), исследовал пациентов, которые наносили себе порезы. Оказалось, что детство большинства из них прошло в нездоровой семейной атмосфере: родители пренебрегали своими обязанностями или даже применяли по отношению к детям физическое или сексуальное насилие. Помимо этого, больные часто упоминали о ситуациях систематической травли со стороны педагогов и одноклассников в период школьного обучения.

По мнению другого американского психотерапевта – Марши Линехан, аутоагрессивные люди имеют низкую самооценку и склонны обесценивать себя и свои чувства. А их поведение нередко становится следствием игнорирования или высмеивания

# Пусть мне будет хуже!

потребности ребенка делиться своими переживаниями.

В целом можно сказать, что аутоагрессия свойственна эмоционально неуравновешенным личностям – например, страдающим невротическими или депрессивными расстройствами.

### Аутоагрессия у подростков

К сожалению, в переходном возрасте проблема эмоционального неблагополучия актуальна для многих. Психическая организация подростков крайне неустойчива и может характеризоваться повышенной тревожностью, раздражительностью, снижением настроения и трудностями контроля над собой.

Ребята, совершившие аутоагрессивное действие, чаще всего осознают (и не скрывают) тот факт, что они не планировали умирать. А «только» хотели привлечь чье-то внимание, или кого-то наказать, либо «просто» использовали этот метод для того, чтобы заглушить переживания физической болью.

*«Я хочу порезать себе вены, но не собираюсь умирать... Я лишь желаю, чтобы все поняли, что со мной нельзя так поступать! Скажите: как это сделать, чтобы все-таки остаться в живых???»*

*«Это случилось, когда мне было 15 лет... Я порезал руки из-за несчастной любви. Сейчас все в прошлом, но вспоминать об этом немного жутко. Больше я такого никогда не сделаю».*

*«Однажды я порезала себе вены из-за конфликта с родителями. Они так ругались, что у меня просто закончились силы их слушать! Вот тогда я и взялась за лезвие!»*

*«Я резала себе вены несколько раз. Я знала, что не умру. Но совсем не могла терпеть ту боль, которая буквально разрывала мне душу! Мне нужно было как-то успокоиться. Теперь у меня на запястьях*

*уродливые шрамы и даже летом приходится носить одежду с длинными рукавами. Но я не уверена, что не сделаю это снова...»*

*«Я стараюсь никому не показывать свои шрамы. Боюсь, что на меня будут смотреть с презрением, осуждать или решат, что я ненормальная. На самом деле мне тогда просто было очень плохо, но признаваться в этом стыдно...»*

Хотя некоторые подростки и бравируют своими порезами, большинство из них не спешат признаваться в подобном поведении, опасаясь непонимания и отвержения со стороны сверстников и взрослых. Они так и остаются один на один со своими проблемами, рискуя попасть в замкнутый круг стресс – аутоагрессия. В конце концов у ребят может возникнуть стойкая привычка остро и саморазрушительно реагировать на жизненные неприятности.

*«В какой-то момент я испугалась – потому что поняла, что не в силах остановиться. Как только у меня случалось плохое настроение (а это происходило довольно часто), меня начинали преследовать мысли о том, что надо порезать вены. От таких мыслей было очень трудно избавиться.»*

*«Я резал руки много раз. Лезвием, ножами, даже бутылочным стеклом. Это случалось каждый раз, когда я всерьез выходил из себя. Я не знал, куда девать свой гнев. И так как я не мог причинить зло окружающим, то причинял его себе. Со стороны это выглядело ужасно.»*

*«Я понимала, что поступаю очень плохо. Друзья ругали меня. Они спрашивали, как я дальше собираюсь жить с такими руками, покрытыми шрамами от кисти до локтя. Я понимала, что это некрасиво, но не могла найти в себе силы остановиться.»*

## **Помощь аутоагрессивному подростку**

Как помочь подростку с аутоагрессивным поведением? Требуется ли ему стационарное лечение?

В большинстве ситуаций госпитализация не обязательна, кроме случаев серьезной депрессии с суицидальным риском. Таким ребятам можно посоветовать пройти лечение в кризисном психотерапевтическом отделении. Сочетание назначенных врачом антидепрессантов и психотерапии (в том числе семейной) способствует восстановлению контроля над своим состоянием. Основная проблема подростка, склонного к аутоагрессии, – низкая стрессоустойчивость и эмоциональная нестабильность. Он нуждается не в осуждении и высмеивании, а в понимании и

поддержке. Хорошо, если рядом окажется друг – ровесник или взрослый, готовый помочь найти новые способы выхода из проблемных ситуаций.

*«Меня очень поддержали мои друзья. Они не стали мне говорить, что я слабак, или как-то иначе стыдить меня. Наоборот, они сначала посочувствовали, а потом призвали найти в себе силы. Я начал думать о своей жизни, о том, каким я хочу быть. Теперь я стараюсь этого достичь. Надеюсь, что я не вернусь к старым привычкам.»*

*«Сейчас мне шестнадцать, а первый раз я порезала руки лет в тринадцать. Я даже не могу сосчитать, сколько раз я это делала. Недавно я поссорилась со своим парнем и в очередной раз порезалась. Меня привезли в больницу, чтобы наложить швы, – и там я увидела женщину лет тридцати или даже сорока! Она сказала мне, что тоже поругалась с любимым и порезала себе вены. Меня это удивило и напугало. Я подумала, что если я не остановлюсь сейчас, то меня ждет такое же будущее. Мне это не понравилось. В общем, я хочу пересмотреть свое поведение.»*

*«Я надеюсь, что все прекратилось. Спасибо маме. В это трудное время она была рядом, всегда выслушивала и поддерживала меня. Но все-таки иногда мое настроение бывает таким плохим, что я вспоминаю старый проверенный способ.»*

Некоторым ребятам удастся справиться со своей проблемой самостоятельно. Они прекращают регулярно наносить себе порезы, хотя, увы, в других областях жизни их эмоциональное неблагополучие может продолжать проявляться.

Если вы знаете подростка, который склонен к аутоагрессивному поведению, постарайтесь тактично поговорить с ним. Выразите искреннее беспокойство, но при этом не показывайте, что сомневаетесь в его психической полноценности. Не стыдите и не осуждайте молодого человека. Заявите о своем желании помочь, попытайтесь выслушать и понять его проблемы. Узнайте, есть ли у него представление о способах их решения, и поделитесь с ним своими мыслями.

Расскажите подростку, что многие люди сумели отказаться от саморазрушающего поведения и научились преодолевать свою печаль или гнев. Обратите внимание молодого человека на его достоинства и сильные стороны. По возможности порекомендуйте ему прибегнуть к анонимной психологической помощи квалифицированного специалиста.

**Юлия КОРЧАГИНА,**  
кандидат психологических наук,  
Москва



# У кого что болит, тот о том и говорит

*В психологической практике есть один из любимых мной методов работы – арт-терапия (исцеление души творчеством). Этот метод толерантен, безопасен и очень подходит для детей. Причем применять его может не только школьный психолог, но и учителя на своих уроках. А как он может быть полезен, мы и расскажем в этой статье*

Один из арт-терапевтических приемов, которые с успехом могут использоваться на уроках русского языка и литературы, – это «сочинение от лица предмета». Суть психологического приема: рассказывая о нейтральном предмете и о том, как с ним обращаются, ребенок фактически говорит о самом себе. Здесь работает психологический принцип: у кого что болит, тот о том и говорит.

Задание выглядит так: детям предлагают выбрать любой предмет и написать рассказ от лица этого предмета. Ребенок может выбрать ластик, ручку, мел, тетрадь, мяч, стол, цветок и пр. Он представляет себя этим предметом и вместе с тем пишет сочинение о себе.

Метод хорош тем, что позволяет понять, что же на самом деле волнует ученика. Иногда трудно узнать тайные переживания ребенка, потому что дети закрывают свой внутренний мир от взрослых, если те способны ранить неосторожным словом. И часто такое поведение детей абсолютно оправданно, поскольку не все учителя обладают чувством такта и понимания, – они могут думать, что поступают педагогически корректно, но, как показывает практика, на самом деле ранят словами и действиями.

В подобном сочинении учащиеся раскрывают свои мысли: для них это безопасно, потому что они якобы пишут не о себе, а от имени предмета.

Как психолог я убедилась: даже если дети выбирают один и тот же предмет (например, весь класс пишет от имени красок), каждый делает акцент на чем-то своем. Один будет писать о том, что краски радуют, приносят удовольствие и все их любят. А второй обратит внимание на то, что краски используют, залезают в них грязными кисточками, что они небрежно валяются в портфеле.

И если в первом случае мы понимаем, что ребенок чувствует себя любимым и довольным своей жизнью, то во втором – что он тяжело переживает сложившееся отношение к нему других людей (скорее всего родителей или учителей).

При проведении подобных сочинений учителю без психологического образования следует знать и строго соблюдать следующие правила психологической безопасности. Соблюдение этих правил очень важно, чтобы не травмировать внутренний мир ребенка, а принести пользу.

Учитель **никогда не комментирует** сочинения ребенка – ни при одноклассниках, ни наедине с учеником. Если учителя что-то встревожило в сочинении, он может **показать его школьному психологу и попросить помощи**.

- 1 Ошибки в таких сочинениях не проверяются, о чем заранее необходимо предупредить учащихся.
- 2 После написания сочинения несколько учеников **по желанию** читают его вслух и получают пятерку в журнал или устную похвалу учителя (за любое сочинение, с любым смыслом и подтекстом).
- 3 Необходимо проследить, чтобы критерий оценок был одинаков для всех: если одному вы ставите пятерку в журнал, то и всем остальным тоже, независимо от того, удачно написано сочинение или нет. В конце концов эта пятерка вряд ли изменит заслуженную четвертную оценку, но она принесет ребенку радость и веру в свои



силы, желание писать сочинения и не бояться выражать свои мысли.

4 Всем ученикам за сочинения-миниатюры ставятся пятерки в дневник, что поощряет их быть искренними, внушает доверие к данному методу.

5 Можно использовать эту методику и на классном часе. Темы могут быть выбраны педагогом любые, но они должны быть сформулированы обобщенно и абстрактно.

Категорически не допускается обсуждать в сочинении людей, с которыми знакомы ученики, и их поступки.

6 Помните, что этот психологический метод скорее всего относят к диагностическим и развивающим. Учитель, применяя его на уроке, развивает способности к самоанализу и рефлексии у учеников, позволяет им выговориться и высказать свою точку зрения. И только в руках опытного психолога этот метод может стать настоящим диагностическим.

«Роль сочинений-миниатюр неопределима. Во-первых, ребенок раскрывает свой внутренний мир. Во-вторых, родители, проверив тетрадь ребенка дома, узнают о нем больше. В-третьих, смена деятельности – это отдых для учащихся. Также дети учатся выражать свои мысли лаконично, четко и быстро. Этот вид деятельности служит своеобразной психологической разгрузкой, так как ребенок освобождается от негативных мыслей, переполняющих душу чувств, острых переживаний» – так говорит Надежда Алексеевна Горбушина, московский учитель, лауреат конкурса «Грант Москвы в области наук и технологий в сфере образования», которая разработала психолингвистический подход в работе над сочинением-миниатюрой, совместив его с методом психологической арт-терапии.

Для сочинения-миниатюры рекомендуется выбирать темы, актуальные для ребенка, проблемные, затрагивающие его интересы, или бытовые, которые помогают взглянуть на себя со стороны.

Предлагаются самые разные, самые неожиданные: «Рано утром, в 7 часов...», «А за окном...», «Мои впечатления (о чем-то или о ком-то)», «Что меня радует в жизни?», «Что меня огорчает?», «Взрослые – это...», «Журнал 9-го «Е» рассказывает...», «ЕГЭ», «Моя любимая музыка», «Кто сильнее – человек или обстоятельства?», «Умей сказать *нет!*», «Мой идеал», «Я боюсь...», «Мне грустно...» и др.

Привожу подборку сочинений девятиклассников, написанных от имени классного журнала.

В комментариях к каждому сочинению я обратила внимание на самые очевидные диагностические

моменты (читатели могут продолжить анализ самостоятельно). А главное – я хотела показать логику проведения подобной диагностики.

Когда анализируешь, надо читать между строк и ощущать личность ребенка, его «я». Чуткий и внимательный читатель увидит и явные призывы о помощи, воззвание к взрослым, и уныние от безысходной ситуации или тягу к общению со сверстниками бо́льшую, чем к учебе.

Все фамилии, называемые учениками в текстах, изменены и не имеют отношения к реальным людям.

И вроде бы тема для сочинения, которая давалась всем учащимся одновременно, может показаться на первый взгляд нейтральной и не злободневной, но посмотрите, как много информации из нее можно почерпнуть.

Фото А. Степанова



## «Журнал 9-го «Е» рассказывает»

### Юля М.

В нашем журнале всевозможные оценки. Но, несмотря на это, он в хорошем состоянии. И на этом я закончу свое вступление, журнал сам поведает о себе.

Я самый толстый журнал из всех девярых классов. И все это из-за того, что постоянно в меня вкладывают записки от родителей и справки от врачей. А мне бы хотелось больше всего, чтобы ученики не болели и ходили на уроки, получая самые хорошие оценки.

Если открыть страницу с физкультурой, на нее невозможно смотреть – одни пропуски и освобождения.

Когда на моих страницах ставят плохие оценки, то я начинаю болеть. Я бы очень хотел, чтобы на моих страницах стояли только пятерки, ведь для этого нужно всего лишь немного усилий.

И тогда я буду гордиться за каждый предмет и учеников. Даже можно будет похвастаться перед другими журналами.

**Читайте между строк** (комментарий психолога): ребенок склонен заболеть от плохих оценок (психосоматика) и переживает из-за своей полноты.

### Наташа Д.

Я журнал 9-го «Е» класса. Вы только посмотрите на меня! Переплет весь рвется, страницы скоро вообще выпадут. А староста нашего класса даже не может меня подклеить, какое безобразие! А если вы откроете страничку русского языка, вы просто будете в ужасе. Какие там оценки! Четверки и пятерки можно лишь по пальцам пересчитать, а сколько там пропусков. Я просто не знаю, что делать. А как мне приходится краснеть за своих учеников на родительских собраниях, несмотря на то что я синего цвета.

Я попытаюсь поговорить с моими учениками, чтобы в следующем году они старались учиться лучше. И я надеюсь, что мне не придется так краснеть!

**Читайте между строк**: любит красоваться своей внешностью, есть демонстративные черты, хочет быть отличницей; акцент на учебе, а не на межличностном общении.

### Ира П.

Журнал 9-го «Е» рассказывает о классе и оценках. Всего в классе двадцать пять человек. Одни из них

хорошие и вежливые, другие не очень. На уроках все спокойно, все сидят смирно и слушают учителя. Но когда прозвонит звонок – все меняется. Учителя боятся выходить на переменах в коридор. Было много случаев, когда журналы пропадали и их потом не находили. Только потом ученики все заново пересдавали. Но в 9-м «Е» журнал пока еще не пропал.

**Читайте между строк**: наглядно видно отношение к себе и жизни. Эту девушку я бы срочно рекомендовала привести на курс консультаций к психологу для полного выяснения картины и решительных профилактических действий.

### Юля М.

Привет! Я журнал 9-го «Е» класса. Я очень модный, потому что в синей обложке. Уже целый год я служу верой и правдой 9-му «Е» классу – он выпускной. Хотя я не знаю, как мои бедные дети будут сдавать экзамены, потому что если открыть меня – то все, туши свет. Что? Вы очень хотите посмотреть? А может, не надо? Ладно, уговорили, ведь там есть и хорошие оценки! Итак, на первой моей странице – содержание. Дальше идет русский язык. Ой, ужас!

Прям плачу, когда смотрю на оценки Залесского – ну одни двойки! Стыд.

А вот Демина Наташа, ай, ученица! 4 в году. За год старалась, молодец. Ну, скорей, дальше ведь алгебра! Вот здесь могу отметить моих любимых отличниц – Боханову, Юрьеву. Красивые оценки, пятерки – чудо. Ой! Посмотрите сюда, здесь двойки, плохо, ужас. Ладно, у кого не бывает. Ну подумаешь, Морозова, ну, не соображает, ничего страшного! А вот и география, английский, труд. Всего понемногу. Так, биологию пропускаем, там атомная война. Даже у Мосоловой тройки, зато у Якушевой четверка. А как не могу отметить Вику Баженову, само чудо. Она староста, и если бы не она носила меня по школе, то не знаю, что со мной могло бы быть. Наверное, мои ученики разорвали бы меня на куски. Но, хотя я и плохо о них думаю, они молодцы, стараются, экзамены



сдадут хорошо, я уверен. Эй, пошли, вылезай из физики, там кошмар. Все, я пошел, удачи.

**Читайте между строк:** *виден конфликт с учениками, осуждение и зависть; также страх перед экзаменами.*

### Игорь М.

Я сейчас расскажу вам об учащихся 9-го класса «Е». К сожалению, только по их оценкам. Сначала возьмем, например, ученика из отличников. Это будет Генералова Наташа; теперь возьмем из средних учащихся: Минаков Дима.

На уроке я нахожусь в добротных руках, но стоит уроку закончиться, происходит ужас.

**Читайте между строк:** *уже не в первом сочинении мы слышим фразу о том, что на перемене происходит ужас. Подозреваю сложные неформальные отношения в классе, конфликты.*

### Наташа Г.

Привет! Я журнал 9-го «Е» класса. Как я рад, что учебный год заканчивается. Он был самым сложным, так как мой класс является выпускным. Многие уйдут, а многие останутся. Вот за них я очень рад. Я надеюсь, что увижу многих хороших ребят на моих страницах. Журнал 9-го «Е» очень сильно устал. Например, я откроюсь на биологии. Куда ни глянь, всюду тройки, иногда и двойки, но есть для меня и утешающие оценки – пятерки, хотя и редко, четверки чаще вижу.

Хотя я журнал, но думаю, что отметки не очень важны. Главное – ко мне очень хорошо относятся. На перемене я кочую из кабинета в кабинет, иногда из рук в руки, но эти руки моего любимого 9-го «Е» класса. Как приятно, когда тебя раскрывают и смотрят оценки. Но не подумайте, что я помогаю ученикам. Нет. Пусть они знают, что их ждет на уроке русского языка или алгебры.

Ладно, я с вами уже заговорился. Я желаю своим ученикам, своему 9-му «Е» классу, чтобы они сдали на пять и четыре все экзамены или просто стали хорошими людьми!

**Читайте между строк:** *напомню, что это именно та отличница, о которой пишут одноклассники. Здесь больше переживаний не перед предстоящими экзаменами, а из-за того, с кем придется учиться дальше и кто из любимых ею ребят покинет стены школы. На первом месте общение и отношение к ней (по ее ощущениям – хорошее) одноклассников.*

### Вика Б.



Я журнал, но не простой, а с оценками. Да, классный журнал. В моем теле очень много предметов. Например, 3-я страница – русский язык, 33-я страница – биология. О, сколько всяких оценок на этих страницах. Биология, например, два, кол, три, кол, пять! Вот как бывает у некоторых учеников. Но бывает и лучше, это, это, это... Ой, но я не знаю, какой это предмет. Особенно в этом году моих учеников спрашивали с большой силой. Но ничего, учебный год закончился, и скоро меня забросят в архив, и я буду там пылиться, мои друзья-ученики уйдут из школы, моя староста тоже уходит, да, обидно, но ничего не поделаешь, вот так. Но надеюсь, что все еще долго будут вспоминать, как ковыряли меня, рвали, пока не было Вики.

**Читайте между строк:** *поводом для работы с психологом у этой девочки могло бы стать отношение к своему телу и отношения со сверстниками. Видно, что она ценит свой вклад как старосты класса, но ответного признания своих заслуг не чувствует.*

### Антон М.

Я журнал 9-го «Е» класса. Сейчас я вас поближе познакомлю с этим классом. Там учатся 25 человек, это всё замечательные ребята, и все любят прикалываться, шутить и разыгрывать учителей. Учатся они нормально. Из моих страничек можно узнать, кто их родители и в каком году они родились, где работают и кем. Еще можно залезть на любой урок и посмотреть, как они учатся. Я хочу вам рассказать об одной интересной девочке этого класса – о Юле Морозовой. Она пришла в 8-м классе, это очень веселый человек и жизнерадостный, никогда ее не видел, чтоб она вошла в класс без улыбки, еще она любит очень поболтать, а рот никогда не закрывается, на перемене она прыгает, веселится, как маленький ребенок.

Конечно, я могу рассказать так обо всем классе, но это займет очень много времени. Скажу одно: они очень классные, и я очень горд, что именно я их журнал, а не другой.



**Читайте между строк:** *когда одни приходят в ужас от оценок, для других главное – общение с этими «классными» одноклассниками. Сочинения от лица одного и того же предмета для всех учеников одного класса полезны, когда вы хотите узнать социометрические*

предпочтения (кто с кем и почему общается), направленность личности ученика на учебу или неформальное общение и характер взаимоотношений в классе.

И даже о влюбленности пишут ученики в своих сочинениях. Вот так это сочинение от лица классного журнала рассказало нам о замечательной девочке, в которую влюблен мальчик ☺.



### Гуля Г.

Здравствуйте, уважаемые родители и их дети! Я журнал 9-го «Е» класса, я могу о многом рассказать. Вот, например, был такой случай, когда меня постоянно теряли или забывали в каком-нибудь кабинете. Иногда бывали случаи, что меня просто разрывали на части, для того чтобы посмотреть, какие я храню оценки. Меня постоянно бросали, или кто-нибудь ударит кого-нибудь мной. Но, несмотря на это, я все равно люблю мой родной класс 9-й «Е».

**Читайте между строк:** на первый взгляд это сочинение о том, что ученики нерадиво относятся к журналу. Но стоит обратить внимание на то, как к нему самому относятся в классе: возможно, его бросают и бьют.

Одни воспринимают потасовку, устраиваемую, чтобы посмотреть свои оценки в журнале, как шутку и чувствуют свою сопричастность с классом, другие с помощью акцентов, что его бросают и бьют, понимают, что на самом деле происходит на перемене с ними.

### Оля Ю.

Я, журнал 9-го «Е» класса, хочу поведать моему читателю об успеваемости учеников 9-го «Е» класса. Они плохо знают русский язык, биологию. Видно, что каждый из учеников успевает по отдельному предмету. Есть такие, которые успевают по всем предметам или ни по одному. Сейчас во мне появились новые колонки по каждому предмету – это экзамен и итоговая. Мне не нравится, когда в моих клетках стоят плохие оценки или буквы «н», я из-за этого очень переживаю. Я очень волнуюсь за тех учеников, у которых спорная оценка в четверти, а особенно в году. Очень жаль, что скоро некоторые ученики поступят в училища и покинут школу, а во мне станет еще меньше клеточек. Есть одна надежда – на новеньких, которые могут пополнить мои листы новыми фамилиями, но уже в десятом классе!



**Читайте между строк:** здесь и призыв к учителю о помощи, потому что ребенок переживает из-за своих спорных оценок в году. Есть и желание обновления отношений с одноклассниками: видимо, сейчас ей не так интересно с ними; есть страхи перед экзаменами.

### Настя Б.

О! О чем я только не могу рассказать: и об оценках, о поведении, об учителях и многом другом. А оценки... О, лучше не спрашивать, а сейчас, под конец года, мне вообще стыдно упоминать о них! Одни двойки, да, двойки – жуть!

Ой! Я вам покажу, как пихать меня под дверь учительской, когда она закрыта, или тыкать в мои чистые страницы грязными пальцами! Вот возьму и спрячусь где-нибудь! А, нет! Не брошу я свой 9-й «Е», хотя вот еще чуть-чуть – и мы расстанемся навсегда и больше никогда не увидимся с моим любимым 9-м «Е»... А жаль! Ведь его я буду помнить всегда! Прощай, мой 9-й «Е»!



**Читайте между строк:** даже взрослые подростки хотят пожаловаться взрослым, как дети, на недостойное поведение, по их мнению, одноклассников. На обычном уроке этого не сделаешь. А вот так, через сочинение-миниатюру, девочка получила возможность выговориться и снять внутреннее напряжение.

### Дима З.

В этом году все по-особому. Девятый класс – это не шутка. Оценки, можно сказать, как всегда, у кого-то четверки и пятёрки, а у кого-то... впрочем, не будем о плохом.

Все будет хорошо. Я уверен.



**Читайте между строк:** видите, какой говорящий метод – если ребенок не хочет раскрываться и писать о существенных для него моментах, он может это не делать. Это и есть психологическая безопасность. Помогает также увидеть оптимистическую направленность личности.

**Ольга ГОРБУШИНА,**  
кандидат психологических наук,  
Москва  
Рисунки **Е. Медведева**

# Годовая подшивка газеты

## «ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ»

на компакт-диске

**ПОЛНАЯ ПОДБОРКА МАТЕРИАЛОВ ЗА 2010 ГОД**

**ПОВТОРНЫЙ ТИРАЖ ПОДШИВОК ЗА 2005, 2006, 2007, 2008 И 2009 ГОДЫ**

**А ТАКЖЕ ТЕМАТИЧЕСКИЕ СБОРНИКИ И ПОДШИВКИ ДРУГИХ ГАЗЕТ ИД «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»**

Удобная система навигации и поиска: материалы можно выбрать по тематике, рубрике или по номеру газеты.

Для пользователей любого уровня: включи и работай — не требуются инсталляция и место на винчестере.

Компакт-диск пригоден для работы на компьютерах даже устаревшей конфигурации (Windows-95 и выше).

Стоимость диска включает доставку. Рассылка производится только на территории РФ.



### КУПОН

ЗАПОЛНЯЕТСЯ ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ!

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ИНДЕКС  АДРЕС

### ЭТИ ДИСКИ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ:

- заполнив купон и отправив его в конверте с пометкой «Книга — почтой» по адресу: ИД «Первое сентября», ул. Киевская, д. 24, г. Москва, 121165
- заказав по телефону: (499) 249-47-58
- заказав по электронной почте: [podpiska@1september.ru](mailto:podpiska@1september.ru)
- заказав на сайте: [www.1september.ru](http://www.1september.ru)

### ТЕМАТИЧЕСКИЕ СБОРНИКИ

Цена за один диск с доставкой – 399 руб.

- Газета «Начальная школа» «50 лет системе Л.В. Занкова» — шт.
- «1001 ёлка на Новый год» — шт.
- Газета «Школьный психолог» «Тренинг в теории и на практике» — шт.
- Газета «Школьный психолог» «Тест со всех сторон» — шт.
- Газета «Литература» «Консультации по темам экзаменационных сочинений» — шт.

Цены действительны до 31 августа 2011 года

Цена за один диск с доставкой	2003 г.	2004 г.	2005 г.	2006 г.	2007 г.	2008 г.	2009 г.	2010 г.
Английский язык	x	x	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.
Библиотека в школе	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Биология	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
География	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Дошкольное образование	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Здоровье детей	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Информатика	x	x	x	x	x	x	x	шт.
Искусство	x	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
История	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Классное руководство и воспитание школьников	x	x	x	x	x	шт.	шт.	шт.
Литература	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Математика	x	x	x	x	x	x	шт.	шт.
Начальная школа	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Немецкий язык	x	x	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.
Русский язык	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Спорт в школе	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Управление школой	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Химия	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Физика	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Французский язык	x	x	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.
Школьный психолог	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.



*Когда мы обучаем малышей физическим упражнениям, то, объясняя какое-либо действие, часто обращаемся к животному миру, и ребяташки с легкостью копируют нужные движения. Для них это игра, и они с удовольствием примеряют на себя роли котят, зайчат, лягушат или медвежат.*

*Младшим школьникам будет интересно познакомиться с играми, которыми забавлялись их сверстники в дореволюционной России*

### «Лисица на одной ноге»

Все участники снабжаются жгутами. По жребию выбирается лиса. В углу площадки устраивают (огораживают чертой) норку, куда прячется плутовка. По сигналу игроки начинают бегать по площадке, а лиса бросается вслед за бегущими, прыгая на одной ноге и стараясь попасть в одного из них жгутом. Если это ей удастся, она присоединяется к толпе, а потерпевший становится лисой и отправляется в нору. Если лиса промахнулась, т.е. брошенный ею жгут не задел никого, то она должна быстро шмыгнуть в норку, чтобы избежать жгутов, которыми стараются ее достать другие участники.

Кроме пользы, приносимой детям пребыванием на открытом воздухе, игра развивает ловкость, сметливость, веселый нрав.

### «Зайчик»

Дети (в каком угодно числе – до 30 и больше) захватывают с собой обыкновенный мяч средней величины и отправляются во двор или просторную комнату. Дети, принимающие участие в игре, все, за исключением одного, становятся в круг лицом к

# Тройка мчится, тройка скачет

центру. Руки складывают за спиной, передавая таким образом друг другу мячик, который и служит зайчиком.

Один из участников, расположившийся в самом кругу (водящий), старается при передаче мячика из рук в руки захватить его, причем имеет право требовать от каждого участника, чтобы тот показал ему свои руки. Как только он заметит у кого-нибудь мячик или кто-то из детей по рассеянности уронит его, он подхватывает мячик и становится на место потерпевшего, а тот входит в круг, меняясь с ним ролью. Лишь только он окажется спиной к тому из участников, который овладел мячом, он сможет коснуться мячиком спины водящего, т.е. запятнать его, причем пятнать дозволяется лишь в спину. Запятнанный подхватывает мяч, бросается вслед за тем, кто его запятнал, и старается коснуться его мячом.

Если удастся, то они меняются ролями. Если же не получилось настигнуть противника, он вновь отправляется в середину круга и остается по-прежнему водящим.

В игре, помимо бега, важным элементом является метание мяча – это возможность развить по максимуму свою мышечно-нервную энергию. При продолжительном беге и метании развиваются и крепнут мускулы, дыхательные движения становятся частыми и глубокими, грудная клетка работает и кровообращение значительно улучшается.

Игру следует приостановить, лишь только станет заметно утомление.

### «Лошадки»

Для игры удобнее всего пользоваться обширным пространством во дворе или же просторной комнатой. Участников может быть какое угодно количество. Дети по росту размещаются на одной линии, в одну шеренгу и разделяются, начиная с крайнего, на группы, в состав которых входят по четыре участника.

Одна из групп носит название коренников и удерживает за собой раз захваченное место; слева и справа к ним примыкают две группы пристяжных. В последние группы входят кучера.

После того как все разместились таким образом, кучера снимают с себя пояса, продевают их за пояса участников группы коренников, захватывая оба конца пояса правой рукой так, чтобы пряжка пояса очутилась между указательным и большим пальцами, а противоположный конец пояса – между средним и указательным пальцами. Благодаря такому захвату пояса представляется возможность во всякое время быстро вынуть его.

Какой-нибудь из участников постарше избирается хозяином троек. По сигналу, данному им, тройки начинают выступать – сначала медленно подвигаясь вперед, затем ускоряя шаги, пускаются бегом в одном направлении; затем постепенно меняют направление и рассыпаются во все стороны – по новому приказанию хозяина.

Лишь только хозяин троек закричит: «Лошади, в разные стороны!» – кучера немедленно освобождают пояса, переплетенные с поясами коренников, и освободившиеся лошади быстро бросаются в разные стороны.

Спустя некоторое время хозяин командует: «Кучера, взнуздайте лошадей!». Кучера берут друга друга за руки, образуя цепь, и начинают двигаться

с одного конца территории в противоположный, загоня туда и лошадей.

Основной элемент игры – ходьба и бег, и если она происходит на воздухе, то польза для детей очевидна.

### «Змейка»

Число детей – до 20 и больше. Игра происходит во дворе или в саду. Участники выбирают вожака, берутся за руки и бегут по извилистому направлению вслед за вожакom. Во время бега двое из играющих высоко поднимают соединенные руки, предоставляя вожаку пробраться под ними, – благодаря этому в цепи образуется выемка. Попавшему в эту выемку необходимо тотчас же обернуться, для того чтобы цепь получила прежний вид. Далее вожак пробирается под руками всех участвующих в игре, причем в цепи образуется ряд выемок, благодаря чему получается форма змейки.

Главный элемент игры – бег. Если игра заинтересовывает детей, они ведут ее очень охотно, развивая свои физические силы и максимум мышечно-нервной энергии. Лишь только замечается утомление, следует прекратить игру – иначе она вместо ожидаемой пользы принесет несомненный вред, так как превратится в скучную, утомительную обязанность.

*Марина МАЛЫХИНА*

*Фото на с. 46 с сайта liveinternet.ru*



*Фото А. Степанова*



# ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛЫ издательского дома «Первое сентября» второе полугодие 2011 года



## БУМАЖНАЯ ВЕРСИЯ

Оформление подписки **НА ПОЧТЕ** (доставка по почте)

Информация о подписке в каталогах «Роспечать» и «Почта России» размещена в разделе «Журналы» под заголовком «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ. ЖУРНАЛЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА».

Цена для индивидуальных подписчиков – **1200 рублей + стоимость доставки.**

Цена для предприятий и организаций – **1590 рублей + стоимость доставки.**

Оформление подписки **НА САЙТЕ** [www.1september.ru](http://www.1september.ru) (доставка по почте)

Подписку можно оформить также в редакции по телефону 8-499-249-47-58.

Цена для индивидуальных подписчиков – **1080 рублей. Стоимость доставки включена.**

Цена для предприятий и организаций – **1200 рублей. Стоимость доставки включена.**



## ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ

Дорогие коллеги! Обращаем ваше внимание, что электронная версия полностью соответствует бумажной. Каждый номер приходит гарантированно в срок. Наш формат электронной версии удобен для чтения с экрана компьютера и современных мобильных устройств. А нужные страницы издания при желании можно легко вывести на принтер.

Оформление подписки **НА ПОЧТЕ** (доставка по Интернету)

Каждый журнал имеет в каталогах «Роспечать» и «Почта России» свой индекс для электронной подписки. По этому индексу доставка всех номеров и материалов к уроку осуществляется через Интернет. По почте придет только письмо с карточкой доступа к электронным версиям номеров. Информация размещена в разделе «Журналы» под заголовком «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ. ЖУРНАЛЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА».

Цена для индивидуальных подписчиков и организаций – **780 рублей.**

Оформление подписки **НА САЙТЕ** [www.1september.ru](http://www.1september.ru) (доставка по Интернету)

Подписку можно оформить также в редакции по телефону 8-499-249-47-58.

Цена для индивидуальных подписчиков и организаций – **699 рублей.**