

# Здоровье детей

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

№ 10 (428) 16–31 мая 2011

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

## № 10

- ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА
- ЛОГОПЕД В ШКОЛЕ
- КОРРЕКЦИОННАЯ ПЕДАГОГИКА
- ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
- ОБРАЗ ЖИЗНИ



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 13.04.11,

фактически 13.04.11. 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

### боремся с гипо- динамией

Е. Ушакова

3

### школьное питание

О. Кузнецова

8

### процедуры, важные для каждого ребенка

Р. Козлова

12

### содружество родных сердец

С. Хазанова

15

### исцели себя сам

Т. Ле-ван

16

оздоровительная  
физкультура

ЧАС ЛФК

### неоспоримая польза

Н. Мирская

20

логопед в школе

ГОВОРИМ И ПИШЕМ ПРАВИЛЬНО

### программа «Колоколь- чик»

Т. Ланина

22

### угадай: какая буква?

Е. Бакарченко

26

коррекционная  
педагогика

ОСОБЫЙ РЕБЕНОК

### удивительная сила музыки

И. Андреева

30

инклюзивное  
образование

УЧИМСЯ ВМЕСТЕ

### пространство для интеграции

Н. Микляева

32

образ жизни

ОТОВСЮДУ ОБО ВСЕМ

### ходить не вредно, вредно не ходить

Ю. Козлова

38

### две минуты отдыха

Е. Кошелева

41

### спортивная неделя

М. Малыгина

46



# Боремся с гиподинамией

*Современный уклад жизни в семье и школе не обеспечивает биологическую потребность детского организма в движении. Для того чтобы справиться с дефицитом двигательной активности, в образовательных учреждениях ввели 3-й урок физкультуры.*

*Ситуацию комментирует доктор медицинских наук, профессор, заведующая отделом гигиены обучения и воспитания НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Российской академии медицинских наук Марина Степанова*

## **– Марина Исааковна, для чего потребовалось ввести третий урок физкультуры?**

– Дело в том, что сегодня здоровье школьников существенно ухудшилось. Одна из причин этого – малоподвижный образ жизни.

Гиподинамия и длительные статические нагрузки являются характерными чертами образовательного процесса. Занятия физической культурой и проводимые на уроках физкультпаузы не восполняют необходимого количества движений. Еще один урок физкультуры возможен как за счет сокращения часов по другим предметам, так и за счет дополнительного учебного часа в неделю. Министерство образования и науки выбрало второй, на наш взгляд, наименее удачный, путь.

Проблема обсуждалась уже давно. Разговоры о 3-м уроке физкультуры шли с начала 2000-х годов. Предпринимались неоднократные попытки вывести занятия по этой дисциплине из аудиторной нагрузки, рассматривая их как «разгрузочные» часы. Однако и гигиенисты, и физиологи единодушно были против. Ведь физкультура – урок, подразумевающий выполнение предъявляемых требований, оценку успешности и пр.

Добавление еще одного часа в неделю увеличивает пребывание ребенка в стенах образовательного учреждения и как следствие – усиливает утомление. Плюс ежедневная внеурочная деятельность (2 академических часа), которая вводится новыми

стандартами. Таким образом, время нахождения ученика в школе заметно увеличивается, в связи с чем встает вопрос об обеде, организацию которого может позволить себе не каждое учебное заведение. А физиологический интервал в приеме пищи ребенка составляет не более 4 часов. То есть вместо пользы вполне реален обратный эффект. Печально, если потом про нововведение станут говорить, что «хотели как лучше, а получилось – как всегда».

## **– Какие пути решения проблемы возможны?**

– Мы предлагали либо увеличить на неделю продолжительность учебного года, при этом не повышая объем недельной нагрузки (между прочим, наш учебный год значительно короче, чем в большинстве развитых стран мира), либо ввести во внеурочную деятельность школьников еженедельный спортивный час.

## **– Какие возникнут трудности при появлении третьего урока физкультуры?**

– Пока у нас не так много школ, готовых к дополнительному занятию по данному предмету. В большинстве учебных заведений только один физкультурный зал, организовать такой урок для них очень сложно. И оборудованных спортплощадок на пришкольных участках катастрофически не хватает. Учитывая данный фактор, а также климатические особенности нашей страны, можно сказать, что

занятия на открытом воздухе в течение всего года допустимы лишь в некоторых образовательных учреждениях.

Другая проблема – дефицит педагогов. К тому же немало учителей физкультуры не имеют должной квалификации и не владеют современными методиками. Формальное увеличение часов не всегда способно дать желаемый результат. Одна из главных целей занятий по физкультуре – формирование у детей потребности в регулярной двигательной активности. Исследования, выполненные в нашем институте, показали, что уроками по этому предмету довольны 30% учеников начальной школы, 15% – средней и 21% старшеклассников. Учащиеся стремятся всеми правдами и неправдами обзавестись справками об освобождении. По мнению ребят, на занятиях должно быть больше подвижных и спортивных игр, меньше заорганизованности.

Нелишне обратиться к опыту западных школ, в которых предлагается широкий выбор игровых видов спорта как для мальчиков, так и для девочек. Положительные эмоции от таких уроков становятся причиной того, что спорт оказывается неотъемлемой частью жизни молодежи.

**– Во многих школах введена утренняя зарядка. Теперь дети должны приходить на полчаса раньше. В результате жизнь ребят получилась еще более напряженной, поскольку длительность ночного сна сократилась. Как изменить такое положение дел?**

– К сожалению, немало хороших начинаний доводится до абсурда. И вместо улучшения ситуации мы наблюдаем отрицательные последствия.

Предполагалось, что утренняя разминка будет занимать 5–7 минут. И для этого вовсе не обязательно заставлять учеников приходить на полчаса раньше.

В некоторых образовательных учреждениях к этому относятся просто формально. И ребята, у которых урок физкультуры стоит первым по расписанию, все равно вынуждены приходить раньше и делать гимнастику. Администрации все же надо проявлять гибкость!

**– Некоторые учителя не стремятся проводить динамические паузы, так как это может нарушить ход урока. Действительно ли они так важны?**

– Безусловно, ведь физкультурные паузы направлены на снятие утомления и как следствие –



Фотографии А.Степанова

Анкетирование учащихся 4-х классов помогло узнать, как школьники относятся к утренней зарядке и физкультминуткам. В исследовании участвовали 44 школьника.

На вопрос «Чувствуете ли вы подъем сил, рост положительных эмоций после утренней зарядки?» утвердительно ответили 86%, отрицательно – 7%, иногда – 7% учащихся.

При ответе на вопрос «Какие упражнения вы выполняете с особым желанием?» выбор испытуемых распределился следующим образом:

- 1-е место – ходьба на месте;
- 2-е место – прыжки на месте;
- 3-е место – наклоны головы;
- 4-е место – повороты туловища;
- 5-е место – наклоны туловища вправо и влево;
- 6-е место – поднятие на носках и круговые вращения туловищем;
- 7-е место – наклоны туловища вперед-назад.

повышение работоспособности учащихся, в котором заинтересован каждый преподаватель. А если упражнения подобраны неверно и дети излишне возбуждаются, то для их успокоения педагогу в самом деле приходится потратить какое-то время.

### – Можно ли ожидать, что третий час физкультуры решит проблему гиподинамии у школьников?

– Как показывает практика, для удовлетворения биологической потребности в движении ребенку недостаточно даже трех часов физической культуры в неделю. В Японии по этой дисциплине проводится 4 урока в неделю, а в Великобритании – 5.

Для ребенка оптимально комфортно, когда вся его учебная деятельность пронизана двигательной активностью и у него нет длительных периодов статического напряжения, выдерживать которое так трудно, особенно младшим школьникам.

### – Каким образом это можно осуществлять?

– Один из вариантов увеличения количества движений – использование специальной мебели, способствующей изменению позы ученика. Например, конторок, за которыми дети могут постоять несколько минут в течение урока. Даже возможность лишний раз пройти по классу немаловажна для школьника. Это может кому-то показаться ме-



лочью, но исследования подтверждают значимость таких «мелочей» для снижения напряжения мышц, снятия части нагрузки с позвоночника, уменьшения риска ухудшения зрения и поддержания работоспособности.

Во многих школах Республики Коми занятия ведутся в условиях так называемой активно развивающей сенсорной среды. Такая система позволяет школьникам в процессе урока регулярно менять рабочую позу, совершать движения в ходе выполнения заданий. Это не требует больших финансовых затрат и одновременно дает очень хороший результат. Ребята с невысокими исходными показателями здоровья, обучающиеся по данной системе, в дальнейшем значительно превосходят по этим же показателям своих сверстников, занимающихся в обычных классах.

Целью предмета физкультура является не сдача норм, а привитие интереса к занятию спортом. Немаловажную роль играет соответствующее оборудование. Но не следует считать нехватку средств основной причиной отсутствия интереса учащихся. Есть достаточно много примеров, когда талант педагога делает уроки довольно привлекательными. Так, по мнению преподавателя физкультуры Дмитрия Бесполова, ставшего в 2004 году победителем профессионального конкурса «Учитель года Москвы», главное – чтобы ребенок хотел прийти на занятие.

На его уроках самые обычные предметы (лист бумаги, фишки) превращаются в своеобразные тренажеры, благодаря которым дети учатся владеть собственным телом, общаться друг с другом, работать в группе и избавляются от комплексов. Для достижения всеобщего комфорта занятие организуется таким образом, чтобы был востребован каждый ученик.

## МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

Физкультурные паузы проводятся на каждом уроке между 20-й и 25-й минутами в течение 1,5–2 минут.

Предлагаем вашему вниманию комплексы профилактических упражнений, разработанные специалистами в области возрастной гигиены и физиологии и рекомендованные для использования в общеобразовательной школе.

### 1 Упражнения для улучшения мозгового кровообращения

1. И.п.: сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы вправо, 2 – и.п., 3 – поворот головы влево, 4 – и.п., 5 – плавный наклон головы назад, 6 – и.п., 7 – наклон головы вперед, 8 – и.п. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. И.п.: стоя или сидя, руки на поясе. 1–2 – взмахом занести левую руку через правое плечо, голову повернуть влево, 3–4 – возвратиться в исходное положение. 6–5 – то же другой рукой, поворачивая голову вправо. 6–7 – вернуться в исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

### 2 Упражнение для снятия утомления с мышц туловища

И.п.: стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – опустить правую руку на пояс, 2 – левую. 3 – положить на плечо правую руку, 4 – левую. 5 – поднять правую руку, 6 – левую. 7–8 – сделать два хлопка руками над головой. 9 – опустить на плечо левую руку, 10 – правую. 11 – левую руку на пояс, 12 – правую. 13–14 – сделать два хлопка руками по бедрам. Повторить 4–6 раз. В первый раз медленный темп, во второй и третий – средний, в четвертый и пятый – быстрый, в шестой – медленный.

### 3 Физкультминутка общего воздействия для разных групп мышц

1. И.п.: стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз вправо, 2 – то же влево. Во время поворотов плечевой пояс остается неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

2. И.п.: стойка ноги врозь, руки за голову. 1–3 – сделать круговое движение тазом в одну сторону, 4–6 – то же в другую сторону. 7–8 – опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

3. И.п.: стойка ноги врозь. 1–2 – сделать наклон вправо, правая рука скользит вдоль тела

вниз, левая – вдоль тела вверх. 3–4 – вернуться в исходное положение. 5–8 – то же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

### 4 Упражнения для плечевого пояса и рук

1. И.п.: стоя или сидя, руки на поясе. 1–2 – правую руку вытянуть вперед, левую – вверх. 3–4 – то же, но переменяя положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить руки вниз и потрясти кистями, наклонив голову вперед. Темп средний.

2. И.п.: стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4 – локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и расслабленно ими потрясти. Темп медленный.

3. И.п.: сидя. 1–2 – поднять руки через стороны вверх. 3 – сжать кисти в кулак, 4 – разжать. Повторить 6–8 раз, затем расслабленно опустить руки вниз и потрясти кистями. Темп средний.

### 5 Комплекс для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до трех), открыть и посмотреть вдаль (считать до пяти). Повторить 4–5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами сначала в правую, а затем в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

*Екатерина УШАКОВА,  
Москва*

### О ЧЕМ ГОВОРЯТ ЦИФРЫ

Сколько в Российской Федерации людей с потерей слуха? Точного ответа на этот вопрос сегодня не знает никто. В различных источниках указываются цифры от одного до двадцати миллионов человек. Что касается детей, то по состоянию на 2006 год в Российской Федерации насчитывалось свыше 600 тысяч ребятишек с нарушениями слуха различной степени тяжести, 64% из которых – в возрасте от 10 до 18 лет. И, к сожалению, за последние четыре года количество маленьких инвалидов по слуху увеличилось. Сегодня их более миллиона.

На каждую тысячу родов приходится по одному случаю тугоухости или глухоты. 70–85% всех подобных случаев являются генетически обусловленными. Говоря о детях, которые утратили слух до 3-летнего возраста, нельзя не обратить внимание на то, что 75% таких потерь – результаты острых отитов и неблагоприятной экологии.



### СВОЙ МИР

Теперь у глухих появилась возможность осваивать устную речь, а еще до недавнего времени их обучали лишь письменной и дактильной речи. Они не могли слышать, а следовательно, и говорить. Это приводило к их обособленности от остальных людей.

До 1991 года узнать о жизни неслышащих можно было только из журнала «В едином строю». Но данное издание читал достаточно узкий круг людей. Отсутствие представлений о проблемах глухих привело к тому, что многие относились к ним с настороженностью.

Другая причина изолированности людей с потерей слуха заключается в том, что большинство из них воспринимают себя не инвалидами, а представителями культурного меньшинства со своим языком.

Немаловажную роль в объединении таких людей играет Всемирная организация глухих (ВОГ), которая проводит активную работу и в нашей стране. Главная цель организации – защита прав и интересов неслышащих, привлечение их в свои ряды, оказание членам общества всесторонней помощи, создание учреждений культурного, оздоровительного и бытового назначения, реабилитационных центров, постоянная связь с детскими садами, школами, средними специальными и высшими учебными заведениями для глухих.



### ДОСТИЖЕНИЯ И ПРОБЛЕМЫ

С первых месяцев жизни детям с нарушениями слуха оказывается специальная помощь. В течение двух лет коррекционная работа ведется в семье. Мать с отцом получают у педагога сурдологического кабинета необходимые консультации. В зависимости от того, в какой степени ребенок овладевает фразовой речью, решаются вопросы его дальнейшего воспитания и выбора формы обучения.

Благодаря использованию сурдотехнической аппаратуры и компьютерных программ большинство ребят с полной и частичной потерей слуха могут успешно окончить среднюю школу.

Тем не менее речевые недостатки, узкий круг социальных контактов и особенности познавательной деятельности ограничивают их возможности. Воспитанники интернатов закрытого типа порой не знают, как заплатить по квитанции, не умеют подать заявление, обратиться в какое-либо учреждение. Слабослышащие старшеклассники в основном ориентированы на профессии, связанные с физическим трудом. Отсутствие нормального слуха и невнятное произношение становятся препятствием на пути освоения иных специальностей.



Материалы подготовила **Елена ДРЕЙЕР**  
 Фотографии с сайтов [sekret-zdoroviya.ru](http://sekret-zdoroviya.ru), [dushapoet.ucoz.ru](http://dushapoet.ucoz.ru), [sdo-journal.ru](http://sdo-journal.ru)



# Школьное питание

*Продолжая разговор о влиянии образовательной среды на здоровье в целом и на состояние органов желудочно-кишечного тракта в частности, нельзя не обратить внимание на такой серьезный момент, как организация школьных завтраков и обедов. Ведь правильное питание учащихся играет неоценимую роль в решении проблем, связанных с возникновением нарушений работы желудка*

Как известно, рационы ребенка и взрослого человека существенно отличаются друг от друга. У ребенка потребность в полноценном питании и натуральных продуктах значительно выше, чем у взрослого. Детский организм активно развивается, ему жизненно необходим постоянный запас энергии, которая образуется за счет веществ, поступаемых с пищей. А поэтому неудивительно, что физическое развитие и успеваемость в школе во многом связаны с питанием. Помимо всего, процесс питания – это привычка, и от того, насколько правильно питание в детстве, зависит и образ питания в последующие годы.

В прошлых номерах мы говорили о том, что согласно статистике заболевания желудочно-кишечного тракта являются самыми распространенными в детском возрасте. Особенно им подвержены ребята в 5–6, 9–10 и 12 лет.

Сегодня две трети детей 14 лет имеют хронические заболевания, до 80% выпускников получают ограничения в выборе профессии, здоровье и уровень физического развития свыше 40% допризывников не соответствуют требованиям, предъявляемым армией.

Одна из причин возникновения различных «школьных» болезней (задержка роста, анемия,

кариес, болезни желудочно-кишечного тракта) в том, что более чем у 30% детей качество школьного питания неудовлетворительное. Основным заболеванием, по которому юноши освобождаются от военной службы, также является недостаточность питания – 26,3%.

Недавно Министерство образования и науки провело мониторинг организации питания в школах 57 регионов страны. В результате оказалось, что технологическое оборудование пищеблоков общеобразовательных учреждений (которых в России более 60 тысяч) обновляется крайне медленно, его износ составляет от 80 до 90%. Более 85% школ, включая их пищеблоки, построены и введены в эксплуатацию до 1980 года. Охват российских учащихся горячим питанием не превышает 75%.

На данный момент школьные столовые выглядят следующим образом: аварийное состояние производственных помещений; недостаточная оснащенность пищеблоков технологическим, холодильным оборудованием и кухонным инвентарем; несоблюдение санитарно-противоэпидемического режима; нарушение температурных режимов хранения продукции; неправильная тепловая и санитарная обработка продуктов, посуды и инвентаря; отсутствие медицинских осмотров и непрохождение гигиенической аттестации персоналом; неудовлетворительные показатели лабораторно-инструментальных исследований; нехватка посадочных мест и др. Эксперты считают, что все это угрожает гигиене и безопасности питания детей.

В образовательных учреждениях страны питание учащихся в 54% случаев организовано в столовых, работающих на сырье, в 15,2% – в столовых, работающих на полуфабрикатах, в 9% – в буфетах-раздаточных, в 10% – в буфетах, в 12% – пищеблоки отсутствуют.

Неправильное или неполноценное горячее питание детей и подростков считается основным и самым мощным разрушающим здоровье фактором.



Заболевания органов пищеварения среди школьников стоит на втором месте после заболеваний органов дыхания.

К сожалению, во многих регионах школьное меню разрабатывается с учетом стоимости продуктов, а не физиологических потребностей ребенка. Не редкость, когда в учебных заведениях, особенно провинциальных, дети совсем лишены горячего питания. А там, где оно есть, кормят настолько невкусно, что ребята обходят школьную столовую стороной. Встречаются случаи, когда и буфет хороший, и питание в нем достойное с точки зрения диетологии, а учащиеся все равно предпочитают булочки и чипсы, тянучки и шоколадки, обильно сдобренные различными усилителями вкуса, подсластителями, солью, специями, запивая эту еду сомнительными напитками типа колы. И тут уже не вина поваров. Это общая наша проблема под названием отсутствие культуры питания, на которую закрывают глаза взрослые, причем и педагоги, и родители. Кстати, немало школьных столовых позволяют себе пользоваться этой ребячьей слабостью и продавать «заменители еды».

### Принципы организации

Вряд ли кто будет спорить с тем, что совершенствование системы питания в школах напрямую связано с сохранением здоровья нации и задачами улучшения демографической ситуации в стране. Так каковы же основные принципы организации питания в образовательных учреждениях?

Прежде всего продукты должны быть безопасными: не содержать трансгенов, химикатов, а также остатков удобрений, превышающих нормативы.

#### *Из Закона РФ «Об образовании» Статья 51, п. 5*

**Расписание занятий в образовательном учреждении должно предусматривать перерыв достаточной продолжительности для организации школьного питания.**

**Организация школьного питания в образовательном учреждении возлагается органами местного самоуправления на образовательные учреждения и организации общественного питания.**



*В коллаже В.Евладенко использовано фото естz.ru*

Нормальное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий правильные процессы роста и развития организма, а также укрепления здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты. Рацион должен быть сбалансирован в зависимости от пола, возраста, климатической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки.

Государственный санитарно-эпидемиологический надзор за школьным питанием – одна из важных составляющих благополучия детского и подросткового населения. Контроль за качеством питания, его соответствием возрастным нормам, режимом и организацией приема пищи, а также за кулинарной обработкой продуктов в детских учреждениях входит в функции санитарного врача.

Немало внимания надо отводить оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков и правильного поведения во время еды.

Необходимо помнить, что в период летнего отдыха предусматривается увеличение энергетической ценности питания на 10–15%, это также касается детских санаториев и санаторных школ.

Соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 1/1/3 в младшем и 1/1/4 в старшем школьном возрасте. Доля животных белков в рационе детей должна быть достаточно высока. Так, в младшем школьном возрасте примерно 65–70%, в старшем – 60% от общего количества белка в сутки. Наиболее благоприятное соотношение кальция и фосфора для ребят старше четырех лет – 1 к 1,2 или 1 к 1,5. Отклонения от нормы для витаминизированных готовых блюд не должны быть больше 20% как в сторону уменьшения, так и в сторону увеличения.

Распределять рацион по отдельным приемам пищи принято в зависимости от калорийности. Отношение калорийности завтрака, обеда или ужина выражается в процентах к общей калорийности рациона в сутки, принимаемой за 100%.

Для дошкольников и школьников необходимо не менее четырех приемов пищи. Первый завтрак должен составлять 25% всего дневного рациона, второй – 5–10%, обед 35–40% и ужин – 25%. При трехразовом питании на завтрак приходится 30%, на обед – 45–50%, на ужин – 20–25% суточного рациона по калорийности.

Оценка питания конкретного ребенка основывается на заключении об энергетической ценности, содержании белка, жира, углеводов, витаминов и минеральных веществ и их сбалансированности.



Для российских учебных заведений нужны строгие правила сбалансированного рациона с достаточным количеством витаминов и микроэлементов, двухразовое горячее питание. При этом тепловая обработка также должна вестись грамотно с целью сохранения полезных веществ. Сотрудники Роспотребнадзора и Минобрнауки считают, что в наших школах следует заменить технологическое оборудование, включая всю утварь в пищеблоках, и внедрить новые технологии.

Что в данном случае понимается под такими технологиями? Это технологии организации питания, предусматривающие централизованное производство готовой продукции и полуфабрикатов высокой степени готовности; доставку продукции в столовые общеобразовательных учреждений с применением современных технологий транспортировки пищевых продуктов; доготовку продуктов в пароконвектоматах и (или) регенерацию охлажденных продуктов и их раздачу непосредственно в школе. Подобная организация может позволить снизить себестоимость питания и повысить его качество.

## Эксперимент в регионах

С 2008 года в рамках приоритетного национального проекта «Образование» в нашей стране проводится эксперимент по совершенствованию организации питания школьников, в котором участвует более трех десятков регионов.

Задачами экспериментальных проектов являются: обеспечение доступности и качества питания, снижение производственных издержек, повышение эффективности системы организации питания детей в общеобразовательных учреждениях за счет внедрения современного технологического оборудования для приготовления и доставки продуктов, а также развития сети школьно-базовых столовых и комбинатов школьного питания как наиболее эффективной системы организации школьного питания.

В эксперименте смогли участвовать регионы, прошедшие конкурсный отбор. Конкурс проходил на основании заявок, поданных субъектами Российской Федерации на проведение экспериментального проекта по реорганизации системы питания с целью обеспечения к 2010 году 100% школьников качественным сбалансированным горячим питанием в соответствии с физиологическими потребностями детей и санитарно-гигиеническими требованиями.

На реализацию экспериментальных проектов в 2008 и 2009 годах из федерального бюджета выделялось по 500 млн рублей. Указанные средства направлялись регионам-победителям на приобретение для школьных пищеблоков современного оборудования: гастроконвектоматов, термоконтейнеров, пароконвектоматов, холодильников и пр.

В рамках экспериментальных проектов учащиеся должны обеспечиваться полноценным сбалансированным питанием, соответствующим физиологическим потребностям ребят разных возрастных групп, разработанным НИИ питания РАМН и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН, одобренным Роспотребнадзором.

Расчет стоимости одного рациона включает в себя полную стоимость продуктов с учетом цен, сложившихся в регионе, и затраты на обслуживание технологического оборудования, электроэнергию, заработную плату работников питания и др.

Участники приняли на себя обязательства по пропаганде здорового питания школьников, среди которых – проведение соответствующей разъяснительной работы с детьми и их родителями.

До конца 2011 года планируется проводить мониторинг школьного питания, после чего лучший опыт будет распространяться в 2012–2013 гг. на другие регионы. В том числе может использоваться опыт 30 регионов по программе «Школьное молоко», когда в течение дня каждому ребенку положен стакан свежего молока.

\*\*\*

И хотя описанный эксперимент проходит лишь в отдельных регионах, а в большинстве наших школьных столовых пока что используется старое оборудование, по моему убеждению, это не может быть оправданием отсутствия нормального обеда. Накормить ребенка вовремя и как следует можно и со старым оборудованием, но при искреннем желании и добросовестном отношении к своим обязанностям. Равно как даже с самыми современными технологиями можно готовить невкусно и нарушать правила и нормы здорового питания.

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

### Литература

1. Методы контроля и управления санитарно-эпидемиологическим благополучием детей и подростков: Практическое руководство по гигиене детей и подростков / Под ред. В.Р. Кучмы. – М.: ВУНМЦ МЗ РФ, 1999.
2. Энциклопедия родителей будущего первоклассника. – М.: РОСМЭН-ПРЕСС, 2008.
3. Материалы сайта: Эксперты: школьное питание угрожает здоровью детей; <http://top.rbc.ru/retail/11/08/2010/448919.shtml> (дата обращения – 15.03.2011).



# Процедуры, важные для каждого ребенка

*Несколько лет назад образовательное учреждение, в котором я преподаю вот уже 21 год, получило статус школы здоровья, и потому основным требованием к работе педагогов стало широкое использование здоровьесберегающих технологий. Профилактическая деятельность, ориентированная на укрепление иммунитета, снижение уровня заболеваемости учеников младших классов простудными, инфекционными и сердечно-сосудистыми заболеваниями, многогранна и актуальна. Важным направлением в этой работе является закаливание*

Закаливание – это системный, планомерный, активный процесс, способствующий тренировке всех защитных механизмов организма, вырабатывающий специфическую устойчивость к внешним воздействиям, а в конечном счете увеличивающий продолжительность жизни человека.

Но ребенок может участвовать в подобных процедурах только при полном здоровье. А как же тогда быть остальным? Для каждого школьника (в соответствии с группой здоровья) мы вместе с медиками составили свою программу по закаливанию. Класс был разделен на две группы: пилотную из 12 человек (6 мальчиков и 6 девочек) и занимающуюся по щадящей программе. Общедоступными процедурами стали: полоскание и закаливание носоглотки, динамические паузы, прогулки на свежем воздухе.

Системность процесса закаливания поддерживается занятиями по три раза в неделю. В режиме дня первоначально умывание, важное звено которого – привыкание к холодной воде. Сначала ребята держат руки под теплой водой, а потом ее температура постепенно понижается до 10°C.

Закаливание носоглотки производим настоями различных трав: шиповника, ромашки, календулы, эвкалипта – переменной температуры.

Воздух обладает лечебной силой и служит эффективным средством укрепления здоровья. Он оказывает благотворное влияние на все функции организма: улучшает работу центральной нервной,





сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной и других систем. Во время закаливания в помещении устанавливается температура 18°C, при которой дети свободно раздеваются до пояса, принимают воздушные ванны, играя и выполняя физические упражнения.

Программа пилотной группы включает: плавание в бассейне, который располагается в близлежащем детском саду, воздушные ванны, обтирание полотенцем, массаж рукавичкой, упражнения для языка, ходьбу босиком, закаливание ног теплой и холодной водой – от 22 до 10°C, индивидуальный массаж, посещение соляной пещеры. Мы внимательно наблюдаем за тем, как ребенок переносит каждую процедуру на охлаждение и жару, регулярно измеряем температуру тела и давление.

Наиболее мягко воздействует обтирание, которое подходит и крепким, и слабым детям. Смоченным концом полотенца или рукавичкой ребята обтирают руки, шею, грудь и спину. Затем они насухо вытираются до легкого покраснения.



Еще один элемент закаливания – хождение босиком (на носочках, на пяточках, на внешней и внутренней стороне стопы), эти упражнения также способствуют развитию мышц.

Практика показывает, что самое эффективное средство закаливания – ножные ванны и





обливание ног. Начинаем такие ванны с температуры тела, которую еженедельно понижаем на  $1^{\circ}\text{C}$  и постепенно доводим до  $12^{\circ}\text{C}$ . После принятия ножных ванн следует энергичное растирание стоп.

Ноги обливаем из ковшей сначала теплой водой –  $18\text{--}20^{\circ}\text{C}$ , затем прохладной –  $15\text{--}12^{\circ}\text{C}$ . Продолжительность одного обливания –  $20\text{--}30$  секунд. Проводятся  $3\text{--}4$  такие процедуры.

После процедур по закаливанию детям делают индивидуальный массаж и предлагают сеанс в соляной галокамере.

Благодаря систематическому проведению описанных процедур повышается посещаемость занятий младшими школьниками, организм ребят становится более стойким к разного рода заболеваниям. Закаливание – ценное средство сохранения и укрепления здоровья.

**Регина КОЗЛОВА,**  
учитель начальных классов,  
ГБОУ СОШ «Школа здоровья» № 578,  
Москва

*Фотографии предоставлены автором*





# Содружество родных сердец

«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!» – призыв, с которого в нашей школе начался единый классный час, открывший цикл мероприятий для учащихся 1–11-х классов, проходящий в течение месяца под девизом «За здоровый образ жизни!».

Традиционные спортивные соревнования с родителями в рамках деятельности семейного клуба «Содружество родных сердец», выставки рисунков и газет «Я рисую мир», тиражирование подростками листовок для 8–11-х классов на тему «СПИД. Цифры и факты», беседы представителей эколого-биологического центра с девочками и мальчиками 8-х классов по теме «О развитии», участие в городском конкурсе детских творческих работ и семейных фотографий в контексте программы «Разговор о правильном питании», выступление агитбригады «Я не курю, и это здорово!» для 7–11-х классов, постановка мини-спектакля для младших классов «В гостях у Витаминки», проведение школьными психологами тренингов: «Безопасность подростков и здоровые отношения», «Навыки ответственного поведения», «Толерантность» для 9–11-х классов, активное участие в акции «Зеленые команды», организованной компанией «Coca-Cola Hellenic» в

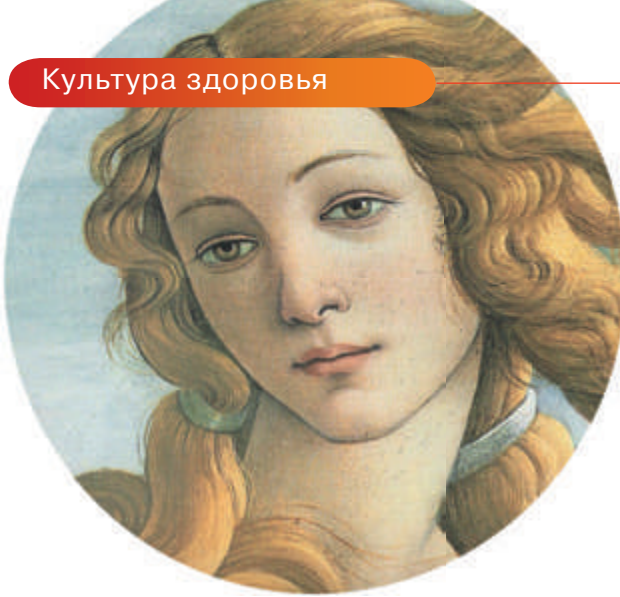
рамках экологического образовательного проекта «Вторая жизнь упаковки», по сбору и утилизации пластиковых отходов, организация отдыха и оздоровления учащихся в загородных санаториях – все эти, а также многие другие интересные творческие дела были направлены на решение одной из самых главных задач нашего времени – формирования у школьников установки на ведение ЗОЖ.

Народная мудрость гласит: «Ум да здоровье дороже всего»; а от себя хочется добавить «Не забудьте про воспитание!». Но воспитывать ребенка необходимо грамотно и сообща, а потому педагогическое просвещение касалось не только школьников, но и их мам и пап. Лектории, беседы специалистов, собрания, конкурсы, интернет-проекты для одних родителей стали уроками педагогического ликбеза, а для других – курсами повышения квалификации. Ну а все самое интересное мы разместили на сайте Dnevnik.ru. Так что заходите, милости просим!

**Светлана ХАЗАНОВА,**  
замдиректора по воспитательной работе  
МОУ СОШ № 21,  
г. Дзержинск, Нижегородская область



Фотографии предоставлены автором



# Исцели себя сам

*Когда-то древневосточные правители за количество дней, в которые они не болели, платили своим придворным врачам. В современном мире, к сожалению, часто о здоровье вспоминают лишь в очереди за больничным. А преподаватели далеко не всегда могут позволить себе даже и это. Безусловно, особенности учительского труда повлияли на формирование устойчивого стереотипа, что педагогическая профессия является крайне здоровьезатратной. Давайте попробуем посмотреть на это с другой стороны...*

Действительно, здоровыми являются лишь 4% педагогов, 37% имеют больше двух заболеваний. Согласно исследованиям, проводимым уже более пяти лет сотрудниками Московского гуманитарного педагогического института в рамках курсов повышения квалификации в столице и регионах, категория «здоровье» занимает далеко не первое место среди ценностей учителя, 93% преподавателей считают, что их профессия ухудшает здоровье, но лишь 20% регулярно обращаются за консультациями в медицинские учреждения.

А что можно сказать об эмоциональном и психологическом состоянии? Вряд ли учитель, как работник социальной сферы, может, не предпринимая никаких профилактических мер, сохраниться неизменно здоровым в течение долгих лет.

## Уровень эмоционального истощения

Вот небольшой **тест (по методике В.В. Бойко)**.

*Попробуйте самостоятельно оценить уровень своего эмоционального истощения, ответив на предложенные вопросы.*

- 1 Мне кажется, что эмоционально я не могу дать ученикам того, что требует профессиональный долг.
- 2 Моя работа притупляет эмоции.
- 3 Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
- 4 Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.

- 5 Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
- 6 Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии сотрудников, учеников и их родителей.
- 7 Общение с коллегами, детьми и их родителями побудило меня сторониться людей.
- 8 При воспоминаниях о некоторых сотрудниках или учениках у меня портится настроение.
- 9 Порой я чувствую, что надо проявить к ученику или коллеге эмоциональную отзывчивость, но не могу.
- 10 Я очень переживаю за свою работу.
- 11 Ученикам и сотрудникам отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
- 12 При мысли о работе мне становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
- 13 Обычно я прихожу в школу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
- 14 Я иногда ловлю себя на том, что работаю «без души».
- 15 По работе встречаются настолько неприятные дети и взрослые, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
- 16 После общения на работе с неприятными людьми у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
- 17 Прежде я был более отзывчивым и внимательным к ученикам и сотрудникам, чем теперь.



- 18 В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
- 19 Иногда иду в школу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
- 20 После напряженного трудового дня я чувствую недомогание.
- 21 Как правило, меня искренне волнуют состояние, просьбы, потребности учеников и коллег.
- 22 Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
- 23 Педагогическая профессия меня очень разочаровала.
- 24 Чтобы восстановить силы, я нередко принимаю лекарства.
- 25 Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
- 26 Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
- 27 Работа с людьми плохо повлияла на меня как на профессионала – обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
- 28 Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Если вы ответили «да» на 5 и более вопросов, то это свидетельствует об устойчивых признаках эмоционального выгорания, свыше 20 положительных ответов говорят о сильной степени эмоционального истощения, угрожающего вашему психологическому состоянию\*.

Какие бы результаты у вас ни получились, статистика заставляет задуматься: только 10% современных учителей владеют технологиями самооздоровления, при этом 58% уверены, что активное формирование здоровья возможно и необходимо. Надеемся, вы из их числа.

## Городской конкурс

Конец Года учителя оказался важным для московских преподавателей: в столице прошел городской конкурс «Здоровье в имидже современного педагога» (организатор – МГПИ). Событие было посвящено повышению у преподавателей значимости здорового образа жизни, содействию профилактике профессиональных заболеваний и деформаций учителя. В финальном туре приняли участие 88 претендентов. Предметом конкурса были эссе – индивидуальные концепции ЗОЖ педагогов, то есть мировоззренчески обоснованные программы практических

\* Более полную диагностику влияния загруженности учителя на качество образовательного процесса можно пройти в онлайн-режиме на сайте Московского гуманитарного педагогического института (МГПИ) [www.mhpi.ru/lab/child\\_health\\_keeping](http://www.mhpi.ru/lab/child_health_keeping).

действий, ведущие к развитию ресурсов своего здоровья и через это – к самосовершенствованию в отношении формирования у учащихся и воспитанников культуры здорового и безопасного образа жизни.

Основными критериями оценки работ являлись возможность практического применения концепций и убедительное доказательство зависимости профессиональных успехов в данной области непосредственно от образа жизни преподавателя.

Победителями стали 30 педагогов общеобразовательных учреждений, с чьими рекомендациями вы можете ознакомиться на диске 3 к № 12 нашей газеты.

Конечно, универсальных рецептов не существует. Однако попробуем сформулировать некоторые общие принципы, которые помогут каждому неравнодушному к своему будущему учителю разобраться в отношении к себе, собственному здоровью и профессии.

## Важные составляющие

Какова же формула здоровья и успеха педагога?

### Любовь

Принимать жизнь такой, какая она есть, любить ее во всех проявлениях – этот лейтмотив присутствует практически во всех эссе победителей конкурса. В профессии педагога невозможно обойтись без любви к ребенку – не к кому-то конкретно, а к детству в целом. Умение дарить любовь сторицей окупается: отзывчивость учеников способна насытить радость и смыслом нелегкие учительские будни.

Очень емко выразилась в своем эссе Л.Ю. Аверина: «Когда готовите урок, добавьте в него чуть-чуть добра, капельку нежности, немного любви – получится потрясающий продукт!».

### Улыбка и юмор

По выражению Ш.А. Амонашвили, наша школа должна стать «школой улыбки». «...Для кого улыбка – неестественная гримаса на лице, <...> нужно попросить их: не выбирайте, пожалуйста, педагогическую профессию... Педагог, лишенный улыбки, может только навредить своим воспитанникам».

Почаще пользуйтесь улыбкой и юмором как мирным оружием. Поскольку они способны на многое: помочь сгладить острые ситуации, избежать конфликтов, успокоить «заведенного» подростка, «осадить» разгневанного коллегу... Благодаря юмору вы сможете понять и принять собственную ошибку и посмеяться над собой (а ошибки неизбежны, ведь «не ошибается тот, кто ничего не делает» – но это не про учителя).

## Нравиться себе

Этот совет особенно ценен для педагога, так как дети замечают и в чем-то даже копируют его облик. Когда в класс входит подтянутый, элегантно одетый учитель, его лицо сияет здоровьем, глаза искрятся уверенностью, ребята невольно чувствуют расположение и больше готовы к взаимодействию с таким преподавателем, им приятно быть с ним рядом и вместе участвовать в общем деле – будь то урок, экскурсия, олимпиада или поход.

## Душевное равновесие, спокойствие и позитивные мысли

А.С. Макаренко считал, что «эффективно взаимодействовать с другими может только счастливый человек». Как точно подметил один из победителей конкурса: «Приходя на работу в хорошем настроении, с желанием помочь окружающим, и видя положительный результат от твоего труда, получаешь чувство удовлетворения – то есть, затрачивая, приобретаешь».

Подберите подходящую себе технику релаксации и отстранения от негативных эмоций, неприятных мыслей, душевной пустоты... Это могут быть психологический прием, медитация или молитва.

Вспомните народную мудрость: «Если не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней». Когда кажется, что вокруг минное поле и рвутся бомбы, попробуйте найти хотя бы какую-то позитивную точку опоры. Поможет простое упражнение, например, «сегодня ужасная погода и я не смог пойти гулять, зато у меня появилось время, чтобы разобрать старые вещи и освободить пространство в доме». Если вас одолевают грустные мысли, сражайтесь с ними посредством этого мудрого союза **зато**.

## Смена деятельности

«Лучший отдых – это смена вида деятельности...» (И.Павлов) Отстранитесь от мыслей о работе, выходя из школы. Если вы тратите выходные и отпуск на проверку тетрадей, планирование уроков и тому подобное, если вы серьезно озадачены, чем себя занять, когда все служебные поручения выполнены, – значит, вы страдаете трудовым выгоранием – зависимостью, схожей по природе с зависимостью от психоактивных веществ (табака, алкоголя, наркотиков).

Такая форма несвободы поработает человека. Если вам сложно переключаться на отдых, обратитесь к специальной литературе или психологической помощи, постарайтесь найти в вашей жизни иные ресурсы для своего применения, иные источники смысла существования.

## Самоорганизация

Планирование, оптимальная организация своего дня, четкое представление о цели, к которой стремитесь.

Многие успешные педагоги составляют себе ежедневное «расписание», а вечером анализируют прожитый день, размышляя, что и как можно было бы в следующий раз сделать лучше, а что получилось хорошо и принесло удовлетворение. Но здесь важно уметь не попадать в ситуацию постоянного цейтнота. По законам тайм-менеджмента (искусства грамотно распределять свое время) необходимо оставлять 30% дня на непредвиденные обстоятельства. Если вам удалось все выполнить в срок, то эти 30% лучше потратьте на отдых и на себя (прогулка, интересная книга, расслабляющая ванна...).

## Самосовершенствование и самореализация в разных делах, не только на работе

Согласно пирамиде потребностей А.Маслоу самореализация – это наивысший уровень наших стремлений. Человек получает удовольствие, когда развивается и достигает новых планок. И дело не в спортивных рекордах, а в том, чтобы видеть перед собой цель и идти к ней, испытывая от этого удовлетворение. Это может быть профессиональное развитие (посещение курсов, семинаров) и любое хобби (будь то музыка, вышивка, кулинария, путешествия или что-то другое) – желательно и то, и другое. Это делает учителя интересным для себя и окружающих, зажигает в его глазах огонь, к которому тянутся дети.

## Вода и еда

Вода – источник жизни, она дает силы и помогает организму нормально функционировать и вовремя очищаться. Начинайте утро с 1–2 стаканов качественной воды (не из-под крана, даже в кипяченом виде). Всегда имейте при себе 1–1,5-литровую бутылочку, чтобы не забывать периодически делать несколько глотков. Особенно когда хотите есть (вода подготовит организм к приему пищи, а если поесть не удастся, на время утолит голод). Лучше всего в день выпивать не меньше 2 литров питьевой воды (не считая других жидкостей).

- **В питании педагога важны такие принципы:**
- – умеренность (прием пищи небольшими порциями);
- – кратность – есть не менее 5 раз в день;
- – для перекуса подойдут свежие фрукты, сухофрукты, орехи (для восполнения недостатка углеводов при интенсивном умственном труде они гораздо полезнее, чем кондитерские изделия);

- – самый обильный прием пищи нужно перенести с вечерних часов на более раннее время;
- – разнообразие (с преобладанием растительной пищи), ограничение жиров;
- – солить в меру и непосредственно перед употреблением пищи, а не в начале приготовления (лучше использовать морскую соль);
- – «здоровые» способы приготовления еды: на пару, на гриле, запекание;
- – употребление поливитаминов в осенний и весенний периоды;
- – отказ от диет (лишний стресс вреден, а организм не обманешь!).

### Энергия – в движении

Гиподинамия – один из серьезнейших врагов учителя. Преподавателю, который ежедневно сталкивается со стрессами, важно «вырабатывать» накопившийся адреналин (так как он уходит из организма, давая место расслаблению, не после шоколадки или рюмки коньяка, как думают многие, а именно от физических нагрузок). Поэтому больше движения. С утра легкая гимнастика, пешком по лестнице, прогулка, после работы – бассейн, танцы, коньки, велосипед, тренажерный зал или любое другое активное занятие по душе.

\*\*\*

Итак, здоровье – это труд на благо себе, а для преподавателя еще и возможность научить ребят ценить то, что им дано от природы. Желая быть успешным в профессии, учитель вынужден заботиться о своем физическом, душевном и духовном благополучии. Поскольку в общении с детьми он многократно «тиражирует» свой образ жизни и мыслей. Педагог несет ответственность за свое здоровье, и этим он вносит вклад в формирование здоровья его учеников, ведь, как гласит восточная мудрость, нельзя вести по дороге, по которой не идешь сам. Помните об этом, дорогие учителя!

#### **Татьяна ЛЕ-ВАН,**

*кандидат педагогических наук,  
ведущий научный сотрудник  
лаборатории здоровьесберегающей  
деятельности в образовании МГПИ*



См. дополнительные материалы  
к статье на диске к № 12/2011



Фото А. Степанова

Фото с сайта  
img-c.photosight



# Неоспоримая ПОЛЬЗА\*

*Солнечные майские дни не всем приносят только радость. Цветение деревьев, кустарников и даже некоторых трав вызывает аллергическую реакцию у многих в остальном здоровых людей и значительно ухудшает состояние астматиков. Предлагаем лечебную гимнастику для тех, кто страдает бронхиальной астмой*

## II. ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Физические упражнения используются в период между приступами с целью улучшения самочувствия и повышения работоспособности, укрепления дыхательных мышц и улучшения вентиляции легких, обучения умению управлять дыхательным аппаратом и развития полного дыхания, что позволяет легче переносить астматические приступы.

Комплекс упражнений можно выполнять тем, кому врач разрешил заниматься физической культурой.

В первые дни упражнения 9, 10, 12 исключаются, а другие выполняются минимальное число раз. Через 2–3 недели при хорошей переносимости физической нагрузки число повторений достигает мак-

симального и выполняются все упражнения. Если во время занятия или после него затрудняется дыхание, появляются или усиливаются свистящие звуки, то это свидетельствует о чрезмерной нагрузке.

При выполнении комплекса выдох должен быть продолжительнее вдоха. В упражнениях с произнесением звуков выдох составляет 5–7 сек. в первые дни занятий и до 10–20 сек. в дальнейшем. Противопоказано натужиться, задерживать дыхание на вдохе. Вдох не должен быть чрезмерным, максимальным, напряженным. Тем, кто научился регулировать дыхание, можно при появлении затрудненного дыхания дышать более поверхностно, сдерживая желание глубоко вдохнуть и откашляться. Предотвращению приступа бронхиальной астмы способствуют периодические задержки дыхания на 2–12 сек. на выдохе.

\* Продолжение. См. № 9/2011.



## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

- 1 Сидя на стуле, руки на коленях. Руки за голову, прогнуться – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. 4–6 раз.
- 2 Сидя на стуле, руки на поясе. Сделав вдох, подтянуть руками колено к груди – выдох. Поочередно. 3–6 раз.
- 3 Сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклон влево, левой рукой постараться коснуться пола, правую руку к плечу – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. То же с наклоном в другую сторону. 4–6 раз.
- 4 Сидя на стуле, руки в стороны – вдох; руки на ребра, вставая и наклоняясь вперед, – выдох. 4–8 раз.
- 5 Сидя на стуле, руки на коленях. Отводя голову назад, прогнуться – вдох; вернуться в исходное положение – удлиненный вдох через рот, произнести звук *жс-жс-жс*. 4–6 раз.
- 6 Ходьба обычная – 1–2 мин. Ходьба с подниманием рук в стороны на вдохе и опусканием на выдохе – 1–2 мин. Ходьба с замедлением темпа и удлинением выдоха – 30–60 сек.
- 7 Стоя, ноги врозь, руки внизу. Прогнуться, соединив за спиной прямые руки, – вдох; наклонить голову вперед, прямые руки соединить внизу перед собой – удлиненный выдох, произнести звук *у-у-у*. 3–5 раз.
- 8 Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Отводя левую ногу назад на носок, слегка повернуть туловище влево, правую руку в сторону (посмотреть на нее) – вдох; вернуться в исходное положение – выдох; то же в другую сторону. 3–4 раза.
- 9 Стоя, ноги врозь, руки внизу. Наклон вправо, правую руку на пояс, левую вверх – вдох; вернуться в исходное положение – выдох; то же в другую сторону. 3–4 раза.
- 10 Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Руки вверх – вдох; наклон вперед – выдох. 5–10 раз.
- 11 Стоя, ноги врозь, руки внизу. Руки к плечам, прогнуться – вдох; положить руки на нижние края грудной клетки (сбоку и немного спереди) и сделать выдох, надавливая руками на ребра. 4–5 раз.
- 12 Стоя, ноги врозь, руки в стороны. Сделав вдох, присесть на носках и наклонить туловище так, чтобы бедра сдавили грудную клетку (руки при этом можно положить на колени), сделать удлиненный выдох с откашливанием. 5–8 раз.
- 13 Повторить упражнение 5, произнося звук *тру-у-у*. 4–6 раз.
- 14 Сидя на стуле, руки к плечам, локти соединены и прижаты к туловищу, голова наклонена вперед. Поднимая локти в стороны и отводя их затем вместе с головой назад, прогнуться и развести ноги в стороны – вдох; вернуться в исходное положение – выдох. 6–8 раз.
- 15 Сидя на стуле, руки на поясе. Приподнимая плечи и грудную клетку, вдохнуть; выдыхая, произносить звук *с-с-с*, усиливая его в середине выдоха. 5–8 раз.
- 16 Сидя на стуле, руки на поясе. Сделав неглубокий вдох, наклониться вперед, расслабленно опустить руки, коснувшись ими пола, – полный удлиненный выдох. 5–7 раз.
- 17 Ходьба обычная в медленном темпе. 2–3 мин. В конце – поднимание и расслабленное опускание рук в темпе спокойного дыхания.

*Составитель*  
**Наталья МИРСКАЯ,**  
*доктор медицинских наук,*  
*заведующая лабораторией*  
*формирования здоровья*  
*детей и молодежи*  
*НИИ ОЗ и УЗ Первого МГМУ*  
*им. И.М. Сеченова,*  
*Москва*

*Продолжение следует*



# Программа «Колокольчик»

## Методы и принципы коррекции фонетико-фонематических процессов у детей с недоразвитием речи

Используя научную информацию и нейропсихологический подход в логопедии, мы разработали методы, принципы и стратегию коррекционно-педагогической работы по формированию акустико-гностической основы речевой деятельности у детей с недоразвитием речи. На базе полученных данных была создана коррекционная программа «Колокольчик».

**Основной целью** коррекционно-педагогического воздействия является формирование акустического анализа и синтеза звуков речи у детей с недоразвитием речи.

**Задачи** профилактического и коррекционного обучения:

- 1) *узнавание и дифференциация неречевых звуков;*
- 2) *произвольное осознание каждого отдельного речевого звука;*
- 3) *определение характеристики искомого звука;*
- 4) *выделение речевого звука из звуковых комплексов, слов, фраз;*
- 5) *соотнесение звуков речи с определенным предметным действием;*
- 6) *развитие ритмико-мелодической организации речи;*
- 7) *саморегуляция фонетической основы речи.*

Решение комплекса поставленных задач возможно благодаря реализации следующих методических положений:

- 1 Понимание и узнавание звуков любого происхождения базируется на обострении работы слухового анализатора за счет отключения соответствующего ему зрительного анализатора. С этой целью узнавание звуков на слух происходит с закрытыми глазами (без опоры на зрение).
- 2 Коррекционное воздействие начинается с элементарных видов различения на слух громких –

тихих звуков, быстрого – медленного звучания, музыкальных фрагментов с различной ритмической структурой и эмоциональной окраской и т.д.

- 3 Сенсомоторная коррекция основывается на подключении разных частей тела ребенка к процессу акустического узнавания звуков. Оптимальным представляется сочетание слухового гнозиса не только с произвольными движениями, но и песнями, танцами, дирижированием в такт, рисованием, конструированием.
- 4 Звуковой образ-представление реализуется соответствующим ему названием предмета, изображением его на картинке или же наглядной демонстрацией самого предмета (игрушечный макет).
- 5 Формирование слухоречевых навыков сопровождается развитием пространственных представлений, определением расположения источника звука в пространстве относительно тела самого ребенка (колокольчик звенит справа).
- 6 Произнесение речевого звука соотносится с тем или иным моторным актом, что способствует перешифровке с двигательного уровня на акустический и наоборот (шепот → звук → действие → зрительный образ звука).
- 7 Выделение звука из речевого потока проходит на фоне планомерного формирования регулирующей функции речи («Услышишь звук – прыгни, подними руки вверх»).
- 8 Серийная отработка звука в разных позициях (слабая, ударная) осуществляется с опорой на чувство ритма.
- 9 Развитие у детей умения слышать себя и других предполагает широкое использование технических средств коррекции. Это развивает у ребенка алгоритмы обратной связи.

Коррекционно-методическая работа с детьми, ориентированная на реализацию системного междисциплинарного подхода, предполагает несколько тактических этапов:

**I.** Формирование слухового неречевого гнозиса (опора на узнавание неречевых бытовых и природных шумов, музыкальных звуков и мелодий, голосов животных и людей, чувство ритма, а также невербальные средства коммуникации).

**II.** Формирование фонетико-фонематических процессов (методические рекомендации, направленные на планомерную отработку комплекса фонетико-фонематических процессов: фонематического слуха, акустического восприятия, звукового анализа и синтеза слов).

Основное содержание занятий составляют игры-задания и упражнения, заимствованные из классической логопедии, детской нейропсихологии, фольклора, интегрированные друг с другом и адаптированные нами к условиям коррекционного обучения.

Тактика проведения коррекционного занятия, в структурном отношении совпадающая с классическим вариантом его подачи, требовала от нас:

- *определения темы занятия (схема), проведения оргмомента;*
- *уточнения артикуляции искомого звука и его основных характеристик;*
- *выделения звука в ряду других звуков, из серии слогов и слов;*
- *использования физкультминутки, способствующей развитию мануального и артикуляционного праксиса;*
- *формирования реципрокной координации;*
- *введения заданий, направленных на отработку когнитивных процессов;*
- *активного использования регулирующей функции речи.*

Необходимо отметить, что выполнению поставленных перед нами коррекционных задач в значительной степени способствовало обогащение сенсорного репертуара ребенка музыкальными, цветовыми, вкусовыми, обонятельными, тактильными и кинестетическими ощущениями, создающими дополнительный потенциал для развития его психической сферы в целом.

## I. Формирование слухового гнозиса

Поскольку формирование слухового гнозиса опирается на узнавание неречевых бытовых и природных шумов, музыкальных звуков и мелодий, голо-

сов животных и людей, на чувство ритма, а также на невербальные средства коммуникации, в систему моделируемых нами занятий включаются следующие упражнения.

**1** **«Чудо-звуки».** Детям предлагается прослушать аудиокассеты с записью звуков живой природы (шума дождя, морского прибоя, шелеста листьев, журчания ручья, весенней капли, голосов животных, птиц, насекомых и т.д.) и определить, какие звуки они услышали. Далее по требованию педагога они пытаются их охарактеризовать, обнаруживая сходство и различие между ними, определяя, где и когда их можно услышать, кому они принадлежат, в какой последовательности звучали (в начале, в середине, в конце, до, после, между и т.д.).

Следует уточнить, что для анализа в первую очередь предлагаются контрастные звуки и только после их дифференциации возможен переход к противопоставлению сходных по звучанию звуков.

Подобную игру целесообразно проводить во время прогулки или экскурсии в лес, по городу (сначала с открытыми, а затем с закрытыми глазами). Прислушиваясь к звукам окружающей среды, дети учатся отвечать на вопросы типа «О чем говорят дом, улица, лес?».

**2** **«Постучалки».** Педагог совместно с детьми подчеркнуто громко стучит палочкой по различным предметам (доске, столам, стульям, стеклу, подоконнику и пр.), анализируя характер их звучания (громко – тихо, звонко – глухо) и одновременно с этим обращаясь с просьбой к участникам игры запомнить звуки, воспринятые ими на слух. Следующим, наиболее ответственным, моментом задания становится узнавание ранее звучавших предметов на слух, теперь уже без опоры на зрение. В конце игры роль ведущего плавно переходит к детям.

**3** **«Послушай, как звучит».** Вместе с педагогом дети анализируют звуковую природу предметов окружающей их обстановки (что-то бросили на пол, погремели каким-либо предметом, постучали спичечным коробком, различными по звучанию погремушками, пошуршали полиэтиленовым, а затем бумажным пакетом, позвенели колокольчиком и погремели ключами). Далее им предлагается определить разницу в звучании этих предметов (в начале занятия их 2–3, затем количество предметов увеличивается до 7). Завершается занятие узнаванием звучащих предметов на слух с закрытыми глазами.

**4** **«Тишина».** С закрытыми глазами дети слушают тишину, узнают и называют известные им

бытовые шумы (скрипит дверь, капает кран, тикают часы и др.).

**5 «Шумящие коробочки».** Педагог совместно с детьми наполняет спичечные коробки различным материалом (песком, крупой, скрепками) и начинает поочередно греметь ими. Для того чтобы спичечные коробки, наполненные разным содержимым, не смешивались, их целесообразно обернуть цветной бумагой. По характеру звучания дети отгадывают, что находится в спичечном коробке.

Чтобы разнообразить игру, можно использовать два идентичных набора коробочек. Педагог берет коробочку из своего набора, гремит ею, а ребенок внимательно прислушивается к звучащему предмету с закрытыми глазами. Затем он пытается отыскать в своем наборе коробочку, погремев которой можно получить аналогичный звук (одновременно со спичечными коробками неплохо иметь погремушки).

**6 «Подбери картинку или игрушку».** Педагог за ширмой издает звук каким-либо предметом, а дети угадывают, чем он стучал, шуршал, гремел. После этого они подбирают картинку или игрушку с изображением названного предмета, а затем сверяют правильность полученного ответа.

**7 «Угадай мелодию».** Педагог демонстрирует звуковую природу различных музыкальных игрушек (куколка – смеется, поет) и инструментов (пианино, металлофон). Дети угадывают мелодию, напевают ее и определяют источник звучания. Вслед за этим за ширмой звучит серия мелодий, с тем чтобы дети могли отгадать последовательность их звучания.

**8 «Жмурки».** Ребенку завязывают глаза и предлагают, ориентируясь на хлопки или звук колокольчика, поймать кого-нибудь из детей, участвующих в игре.

**9 «Колокольчик».** Дети поочередно (сидя на стуле с завязанными глазами) отгадывают, где находится звучащий колокольчик (спереди, сзади, сверху, снизу, сбоку, справа, слева). При этом периодически меняется интенсивность его звучания.

**10 «Голоса животных».** Прослушав аудиокассету с голосами животных, птиц, дети пытаются узнать их и определить последовательность звучащих голосов.

Педагог, стоя за экраном, либо сам имитирует голоса животных, либо предлагает выступить в подобной роли кому-нибудь из детей.

**11 «Узнай свой голос».** Детям предлагается прослушать их собственные голоса, записанные на магнитофонную ленту, а затем узнать свой голос и голоса своих товарищей.

**12 «Отработка слуховой регуляции».** Дети молча перемещаются по группе, а услышав хлопок в ладоши, начинают прыгать, услышав топот ногой, садятся на корточки. Можно предложить им, услышав один хлопок, замереть на месте, два хлопка – присесть, три хлопка – прыгнуть. Вначале все эти движения выполняются с обязательной опорой на зрительный анализатор, затем на слуховой (в последнем случае педагог производит все действия за ширмой). При хлопках в ладоши (или же при топтанье ногами) периодически меняются сила удара (громко – тихо), направление звучания (близко – далеко).

Хлопки вполне могут быть заменены звучанием любого музыкального инструмента или игрушки. Примером тому служит игра «Солнышко и дождик», сценарий которой выглядит следующим образом: как только педагог произнесет слово **солнышко**, сопровождая его звучанием бубна, дети начинают с присущей им активностью бегать по группе. Стоит ему сказать **дождик** и позвенеть при этом в колокольчик, как все разбегаются и начинают прятаться, находя себе место в укрытии (на веранде, в палатке, под столом).

**13 «Отработка чувства ритма».** Развитие чувства ритма происходит в двух основных направлениях.

Первое предполагает опору на внутренний ритм организма (частоту дыхания, сердцебиения). Дети с интересом прислушиваются к ритмам своего и чужого дыхания, пульса; пытаются отстукивать его вначале с помощью руки и ноги, затем с помощью карандаша и других предметов. То есть получают представление о синхронном сочетании внутреннего ритма с производимыми движениями.

Второе направление – отработка внешнего ритма, при этом движения могут выполняться под счет, варьируются темп их выполнения, громкость. Опираясь на зрительное подкрепление, а затем только на слуховое восприятие, дети отстукивают ритм вначале правой рукой, затем – левой, обеими одновременно, каждой из них в отдельности.

*Окончание следует*

**Татьяна ЛАНИНА,**

*логопед,*

*кандидат педагогических наук,*

*Москва*



Издательский дом  
**первое сентября**  
НОВЫЙ ЭТАП РАЗВИТИЯ

## ЖУРНАЛ\* «ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ»

ПОДПИСКА НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ  
ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЕ НОМЕРА И ОФОРМЛЕНИЕ ПОДПИСКИ –

НА САЙТЕ [www.1september.ru](http://www.1september.ru)



### ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ

- Полностью соответствует бумажной
- Выходит гарантированно в срок
- Легко распечатывается на принтере
- Стоит существенно дешевле
- Доставляется по Интернету

– цена подписки  
для индивидуальных  
подписчиков  
и организаций  
за полгода  
(в июле журнал не выходит)

\* Внимание: со II полугодия 2011 года газета «Здоровье детей» становится журналом.



# Угадай: какая буква?

## Дислексия. Из опыта работы

Частичное нарушение процесса чтения – стойкие и повторяющиеся ошибки, причина которых в несформированности высших психических функций, участвующих в этом процессе, – явление **дислексии**. Чтение ребенка с дислексией можно охарактеризовать как замедленное, с остановками, неверное, и без специальной коррекционной работы его характер не изменяется на протяжении многих лет.

### Различают следующие виды дислексии:

**фонематическая** – проявляется в трудностях усвоения букв; замене звуков, сходных акустически и артикуляторно; искажении звуко-слоговой структуры слова;

**семантическая** – проявляется в нарушении понимания прочитанных слов; чтении предложения как суммы изолированных слов;

**грамматическая** – проявляется в изменении падежных окончаний; неправильном согласовании в роде, числе, падеже существительных с прилагательными; неправильном употреблении родовых окончаний местоимений; изменении окончаний глаголов 3-го лица прошедшего времени;

**местическая** – проявляется в трудностях усвоения букв, недифференцированной замене букв;

**оптическая** – проявляется в трудностях усвоения и смешении сходных графически букв и всех взаимных заменах (*л – д, н – п – и, т – г* и т.д.).

### Как провести обследование

**I.** На первом (предварительном) этапе ставится задача выявления детей, страдающих нарушениями чтения. Для этого учитель-логопед исследует процесс чтения.

- С помощью чтения слогов:

*Ма сю ас ям сто клю лье  
Бы цы ок ес вра пря фря*

*Шо че уп ен гво сте тме  
Фу ря ит ющ жды зве рю*

- С помощью чтения слов:

*том мыло ягоды  
лес герой радуга  
боль весна сенокос  
юг ручки дежурный  
снег слезы коробка  
дождь вьюга картофель*

- С помощью чтения предложений

*Лена и Тома вышивают, дети играют дружно.  
Илья ловил сачком бабочку.  
Птицы улетают на юг.  
Осенью пожелтели листья на деревьях, побурела трава.*

Затем учитель определяет:

**1.** Характер чтения:

- слогов (простых и со стечением согласных);
- слов (односложных, двусложных, многосложных);
- предложений и текстов.

**2.** Понимание прочитанного;

**3.** Указывает способ чтения (побуквенное, послоговое, словесно-фразовое).

**II.** На втором этапе происходит специальное обследование детей с нарушениями чтения. Задача этого этапа – определение вида дислексии, затем дифференциальная ее диагностика.

Учитель-логопед предлагает коррекционные упражнения, направленные на устранение, коррекцию любого вида дислексии.

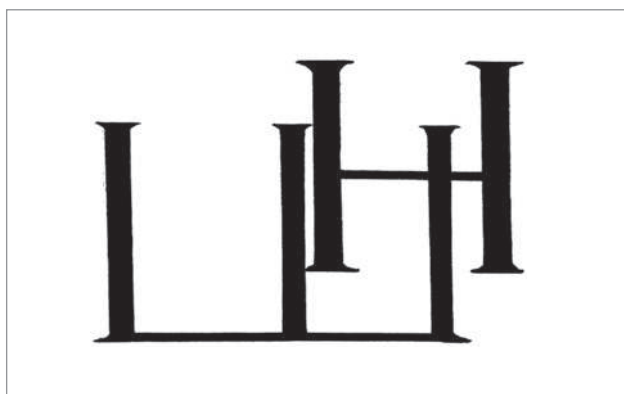
Приведенные упражнения выполняются ежедневно, фронтально – на любом этапе урока (русский язык, развитие речи, литературное чтение).

## Практический материал

1. Угадай: какая это буква?



2. Сколько здесь букв? Назови их.



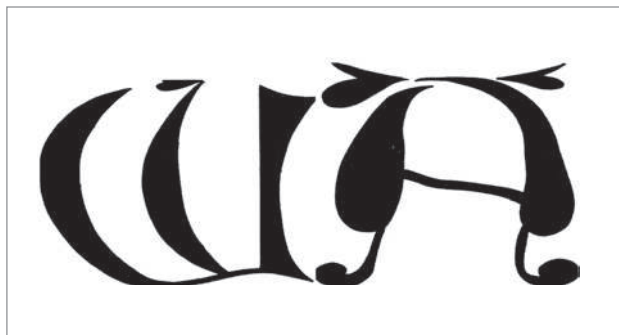
3. Угадай: какая это буква?



4. Назови эти буквы.



5. А это какая буква (буквы)?



6. Речевая зарядка.

*Инструкция.* В бессмысленный набор букв вставляются слова (чаще – существительные, но могут быть глаголы, прилагательные, наречия).

Требуется отыскать их как можно быстрее и без ошибок.

Следим глазами по строчке, находим слова, объясняем их лексическое значение.

Яфоуфснкотпхьабциригыцосазеымяч

Лосьрьгнжрлракгдзпмылоакмнпрстур

Фршубатвгдиджсяиумамацпчущморж

Брптяжэцбурансглюгбеиопалкафстуча

Аосметлаоужелаавтобусиохпсызвж

*Варианты ответов:*

Яфоуфсн**кот**пхьабциригыцосазеы**мяч**

Лосьрьгнжрл**рак**гдзп**мыло**акмнпрстур

Фр**шубат**вгдиджсяиу**мама**цпчущ**морж**

Брптяжэц**буран**сглюгбеи**опалка**фстуча

Аос**метла**оужела**автобус**иохпсыз**вж**

7. Речевая зарядка.

*Инструкция.* Подчеркнуть каждую встретившуюся букву **а**; зачеркнуть букву **с**.

На выполнение даются 2 минуты.

Врыма**в**саа**м**авс**в**ыс**в**  
С**в**ыс**в**ыс**в**сао**л**лос**в**а  
Сис**ы**овар**п**авасо**о**ра  
Осоирала**и**ф**ы**ич**ф**си**и**  
С**в**ыс**в**с**в**асис**ы**с**ы**с**ы**а**и**  
В**в**й**л**яд**с**тоар**в**нер**п**т**и**с

**8. Составь слово:**

Ше  
Пе  
Ход

ТУ ТЮ ТЬЮ ДУ ДЮ ДЬЮ НУ НЮ НЬЮ

ТЫ ТИ ТЬИ ДЫ ДИ ДЬИ НЫ НИ НЬИ

\*\*\*

**9. Речевая зарядка. Чтение хором:**

Я-ая-ная-тная-стная-естная-лестная-елестная-релестная-прелестная.

С-то-сто-ит  
С-та-ста-ли  
С-ня-сня-ли  
У-ту-сту-стул  
А-ра-вра-враг

**КАТЯ – КАТЕР – КАМЕНЬ**

**ГАЛЯ – ГАММА**

**ГАЛЬКА – ГАЗ**

**ХА-ХА-ХА**

**ХА – ЛА – ХАМ**

**КОЛЯ – КОШКА – КОСМОС**

**ГОДЫ – ГОРОД – ГОЛОД**

**ХОЛОД – ПОХОД – ДОХОД**

**10. Прочитай слова, постарайся их запомнить. Затем слова убираются. Назови их. Определи лексическое значение.**

Прошел  
Проделал  
Пробежал  
Просмотрел

**11. Слоговые таблицы:**

МА МЯ МЬЯ ПА ПЯ ПЬЯ БА БЯ БЬЯ

МО МЁ МЬЁ ПО ПЁ ПЬЁ БО БЁ БЬЁ

МУ МЮ МЬЮ ПУ ПЮ ПЬЮ БУ БЮ БЬЮ

МЫ МИ МЬИ ПЫ ПИ ПЬИ БЫ БИ БЬИ

\*\*\*

ТА ТЯ ТЬЯ ДА ДЯ ДЬЯ НА НЯ НЬЯ

ТО ТЁ ТЬЁ ДО ДЁ ДЬЁ НО НЁ НЬЁ

Напомним, что работа по коррекции дислексии должна идти в плотном триединстве: учитель начальных классов, учитель-логопед, врач-невропатолог.



Подготовила  
**Екатерина БАКАРЧЕНКО,**  
учитель  
начальных классов,  
«Специальная  
(коррекционная)  
начальная школа –  
детский сад» № 10  
V вида,  
г. Новокузнецк

**Литература**

1. Алтухова Т.А. Состояние профессиональной компетентности учителей-логопедов общеобразовательных школ в предупреждении и коррекции нарушений письма и чтения. – Журн. «Дефектология» № 2/2007.

2. Зикеев А.Г. Читай! Размышляй! Пиши! Пособие по развитию речи для 3–6-х классов, часть 1. – М.: Владос, 2005.

3. Корнев А.Н. Узловые вопросы дислексии. – Журн. «Дефектология» № 2/2007.

4. Лалаева Р.И. Нарушения чтения и пути их коррекции у младших школьников. – СПб.: Союз, 1998.

5. Милевски Станислав. Фонетико-фонологические знания в логопедической практике (избранные вопросы). – Журн. «Дефектология» № 1/2007.

6. Ракитина В.А. Предупреждение нарушений чтения и письма. – М.: Владос, 2008.

7. Российская Е.Н. Использование редактирующего чтения как средства самоконтроля письменной речи учащихся с дислексией. – Журн. «Дефектология» № 1/2007.

8. Русецкая М.Н. Экспериментальное изучение когнитивных причин нарушений чтения. – Журн. «Дефектология» № 5/2007.

9. Федоренко И.Т. (г. Харьков). Комплекс зрительных диктантов.

10. Чиркина Г.В. Теория и практика устранения дислексии – логопедический аспект проблемы. – Журн. «Дефектология» № 6/2007.

Педагогический университет  
**«ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»**  
 предлагает **для СПЕЦИАЛИСТА ПО ЗДОРОВЬЮ ДЕТЕЙ**

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



**ДИСТАНЦИОННЫЕ КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
 ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ МЕСТА ПРОЖИВАНИЯ**  
 (обучение с 1 сентября 2011 года по 30 мая 2012 года)

**КОД**  **ПРОФИЛЬНЫЕ КУРСЫ**

**06-001** *М.М. Безруких. Психофизиологические основы эффективной организации учебного процесса*

 **06-004** *В.Н. Касаткин. Основы психологии и педагогики здоровья*

**КОД**  **ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КУРСЫ**

**21-001** *С.С. Степанов. Теория и практика педагогического общения*

**21-002** *Н.У. Заиченко. Методы профилактики и разрешения конфликтных ситуаций в образовательной среде*

**21-004** *М.Ю. Чибисова. Психолого-педагогическая подготовка школьников к сдаче выпускных экзаменов в традиционной форме и в форме ЕГЭ*

 **21-005** *М.А. Ступницкая. Новые педагогические технологии: организация и содержание проектной деятельности учащихся*

 **21-007** *А.Г. Гейн. Информационно-методическое обеспечение профессиональной деятельности педагога, педагога-психолога, работника школьной библиотеки*

Имеются два варианта учебных материалов дистанционных курсов: брошюры и брошюры+DVD.

Курсы, включающие видеолекции (DVD), помечены значком 

Нормативный срок освоения каждого курса – 72 часа.

Дополнительная информация – на сайте <http://edu.1september.ru>.

Окончившие дистанционные курсы получают удостоверение установленного образца.



**ОЧНЫЕ КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
 ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ МОСКВЫ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
 (обучение с 1 октября 2011 года по 30 декабря 2011 года)

*А.П. Ершова. Театральное мастерство в работе современного учителя* (в июне 2011 года)

*А.П. Ершова. Социоигровые методы в работе школьного учителя*

*М.А. Панфилова. Современные психолого-педагогические технологии использования сказок и игр в работе с детьми и подростками*

*Г.А. Стюхина. Разрешение конфликтных ситуаций в образовательной среде*

*Т.И. Цикина. Технологии использования компьютерных средств при подготовке и проведении уроков и внеклассных мероприятий*

Нормативный срок освоения каждого курса – 72 часа.

Дополнительная информация – на сайте <http://edu.1september.ru>

и по телефону (499) 240-02-24 (звонки принимаются с 15.00 до 19.00).

Окончившие очные курсы получают удостоверение государственного образца.



Электронную заявку можно в режиме on-line подать  
 на сайте <http://edu.1september.ru>. Это удобно и просто!

Фото с сайта  
stat17.priort.ru

*Проблема сложных нарушений развития становится все более актуальной для современной психопатологии детского возраста, патопсихологии и коррекционной педагогики и заставляет специалистов глубже размышлять о том, как строить систему работы с данным контингентом*

## Звук – это ощущение

Внутренний мир ребенка с ограниченными возможностями сложен. Как помочь таким детям увидеть, услышать, почувствовать все многообразие окружающей среды? Как помочь им познать свое «я», раскрыть его и войти в мир взрослых, полноценно существовать и действовать в нем?

Одним из средств, способных решать подобные задачи, является музыкальное искусство. Музыка обладает удивительной силой эмоционального воздействия на человека, а любая эмоция, как известно, связана с определенными реакциями, происходящими в организме. Каждое музыкальное произведение оказывает влияние на различные изменения в биохимических процессах организма ребенка. Основа музыки – звук, акустический сигнал, имеющий волновую структуру. Из специальной литературы известно, что акустический сигнал воздействует на клетки живого организма, изменяя их активность. Это изменение может быть объяснено как резонансными влияниями на заинтересованные внутриклеточные структуры, так и электромагнитным полемым воздействием.

Любой звук есть то ощущение (приятное или неприятное), которое он рождает у слушателя. Высота звука, тембр, сила или длительность могут вызвать приятные или неприятные воспоминания или ассоциации. «Временная организация звуков придает музыке форму и наделяет ее смыслом.

# Удивительная сила музыки

Она запускает когнитивный процесс, когда исполнитель, композитор или слушатель начинают постигать взаимосвязи между звуками, выстроенными так, чтобы получился осмысленный рисунок» (Д.Алвин, Э.Уорик). Звучащая вокруг ребенка музыка способна менять его настроение и поведение – от апатии до бурной деятельности и наоборот. Музыкальный опыт может как стимулировать, так и подавлять активность, гипнотизируя ребенка. Положительные реакции на музыку, которую он слышит или слушает, часто непредсказуемы, поскольку его поведение нерационально. Тем не менее мы можем увидеть у ребенка признаки удовольствия или недовольства, способность впитывать и запоминать, желание повторить опыт или избежать его.

## Программа музыкального воспитания

Выбор музыки для занятий с детьми, имеющими тяжелые и множественные нарушения в развитии, – это сложная задача. Некоторые дети предпочитают «живую» музыку, которую им исполняет педагог. Другим нравится музыка, звучащая в записи, а кому-то приятны музыкальные звуки, которые с его собственной помощью воспроизводят отдельные инструменты, как традиционные, так и нетрадиционные. И есть дети, которые не имеют возможности выражать себя через звуки даже обычных инструментов.

С намерением повысить эффективность коррекционно-педагогической работы мы провели экспериментальное исследование и разработали программу по музыкальному воспитанию детей с тяжелыми нарушениями развития. Программа предусматривает не просто доступные, но и привлекательные методы и формы музыкально-педагогического воздействия, поскольку мы ставим своей целью вовлечение ребенка в дальнейшее обучение и участие в музыкальной жизни.

## Основные задачи музыкального воспитания в школьной программе:

- 1 *Учить воспринимать и понимать музыку.*
- 2 *Прививать музыкальный вкус.*
- 3 *Воспитывать отзывчивость и устойчивый интерес к музыке.*
- 4 *Учить находить связь музыки с разнообразными явлениями в природе.*
- 5 *Развивать музыкальный слух, голос, чувство ритма, музыкальную память.*
- 6 *Обогащать музыкальный опыт детей в процессе освоения произведений народной, классической и современной музыки.*
- 7 *Развивать песенное, танцевальное, музыкально-игровое творчество детей.*

## Систематичность и постоянность

Ранний и младший школьный возраст – это период, когда закладываются первоначальные способности ребенка приобщаться к различным видам деятельности. Музыка обладает свойством вызывать активные действия ребенка. Малыш отличает музыку от шума, сосредоточивает на ней внимание, оживляется, прислушивается, радуется, иногда начинает подпевать взрослому. Палитра музыки богата и многообразна. Все, что не подвластно слову, не находит в нем своего выражения, может отразить музыка. Особенно ярко воспевают она великую гармонию природы.

Занятия с детьми, как правило, складываются из вводной части, слушания музыки, музыкально-ритмических движений, дидактических и музыкальных игр. Во время занятий слушаем музыку различного характера – грустную, веселую, плясовую, задорную, спокойную. Этим я побуждаю детей вслушиваться в звучание отдельного инструмента, целого оркестра, сольного исполнения, эмоционально откликаться на услышанное, понимать его содержание, высказываться о нем.

В школьном возрасте происходит немало качественных изменений. У растущего человека появляются интерес и склонность к тому или иному виду музыкальной деятельности. Он осмысленно воспринимает музыку, способен самостоятельно охарактеризовать прослушанное произведение, оценить исполнение песни, танца, музыкальной игры. Приобретает музыкально-ритмические навыки и навыки выразительного движения. Но все это становится возможным при соблюдении основных педагогических принципов – систематичности, постоянности и последовательности в работе.

## О творческом потенциале

Творческие способности – далеко не новый предмет исследования. Проблема человеческих способ-

ностей вызывала огромный интерес во все времена. Однако в прошлом у общества не возникало особой потребности в овладении знаниями о смысле и тайнах творчества. Таланты появлялись как бы сами собой, стихийно создавались шедевры литературы и искусства, делались научные открытия и изобретения – тем самым удовлетворялись потребности развивающейся человеческой культуры.

В наше время положение коренным образом изменилось. Жизнь в эпоху научно-технического прогресса становится все напряженнее и сложнее. И требует от человека большей подвижности, гибкости мышления, быстрой ориентации и адаптации к новым условиям, нетрадиционного подхода к решению больших и малых задач. Соответственно ситуации доля ума постоянно растет, а все большая часть исполнительской деятельности перекладывается на машины. Становится очевидным, что творческие способности человека следует признать самой существенной частью его интеллекта и задачу их развития – одной из важнейших в воспитании современного человека. Ведь все культурные ценности, накопленные человечеством, – результат творческой деятельности людей. И то, насколько продвинется вперед человеческое общество в будущем, определяется творческим потенциалом подрастающего поколения.

В заключение хочется повторить, что воспитание творческих способностей детей может стать эффективным лишь в том случае, если оно будет представлять собой целенаправленный процесс, в ходе которого решается ряд частных педагогических задач.

На основе собственного скромного опыта изучения литературы по данной теме мы попытались определить основные направления и педагогические задачи по развитию таких важнейших компонентов творческих способностей, как творческое мышление и воображение дошкольника.

Не менее важна заинтересованность в занятиях самого педагога. Известно, что заинтересовать детей чем-либо взрослый может только тогда, когда он увлечен сам. Если ребенок почувствует искренность взрослого, взволнованного и восхищенного глубиной и красотой музыки, он постепенно тоже примет музыкальные ценности. Если же взрослый проявляет (или скрывает) равнодушие, оно передается детям.

На наш взгляд, необходимо совершенствовать музыкальное воспитание дошкольников, но основой содержания новых программ и методик должна оставаться детская музыкальная деятельность во всех ее видах.

**Ирина АНДРЕЕВА,**

*педагог дополнительного образования  
ГС(К)ОУ «Специальная школа-интернат» № 18,  
г. Кисловодск*



# Пространство для интеграции

## Приоритеты родителей и оценка педагогов

### Основы воспитания и обучения

Методологической основой интегрированного воспитания и обучения детей, инклюзивного образования лиц с ограниченными образовательными потребностями являются:

- теоретические идеи интегрированного воспитания и обучения детей с проблемами и нормально развивающихся сверстников;
- нормативно-правовой подход, обеспечивающий организационно-правовые основы интегративного и инклюзивного образования дошкольников;
- принцип комплексности использования медицинских, психологических, педагогических и социальных методов реабилитации с использованием всех возможностей, то есть создание общего коррекционного пространства, соответствующий комплексному и междисциплинарному подходам в работе с детьми в интегрированных группах и инклюзивных детских садах;
- принципы осуществления интегративно-педагогической деятельности в ДОУ;
- социально-педагогический подход к интеграции общественного и семейного воспитания;
- компетентностный подход к профессиональной подготовке специалистов, сопровождающих детей с особыми образовательными потребностями в интегрированных группах и инклюзивных детских садах.

Система образования предоставляет детям с особыми образовательными потребностями достаточно широкие возможности для получения специализированной ранней помощи и психолого-педагогического сопровождения.

Наши опросы родителей показывают, что в качестве учреждений, наиболее полно удовлетворяющих потребности семей, они называют центр коррекции – детский сад, психолого-медико-педагогический центр и детский сад компенсирующего вида.

Это означает, что родителей в первую очередь интересует качество коррекционно-развивающей работы с детьми. Вместе с тем большая часть родителей считают наиболее перспективной комбинированную форму интеграции (52,2%).

Сегодня увеличивается тенденция воспитания и обучения детей с отклонениями в развитии совместно с нормально развивающимися сверстниками в дошкольных образовательных учреждениях. Этому способствовали демократические преобразования в обществе и эволюционное развитие системы специального образования.

Министерство образования РФ вместе с Институтом коррекционной педагогики РАО разработало соответствующую программу и подготовило методическое письмо.

Однако в методических рекомендациях по отнесению дошкольных образовательных учреждений к определенному виду, принятых в мае 2007 года, указывается, что «сегодня практически не разработан механизм осуществления инклюзивного образования, которое предполагает совместное образование и воспитание детей с ограниченными возможностями и нормально развивающихся детей».

В связи с этим возникает потребность в организации особого вида дошкольных образовательных учреждений, реализующих инклюзивное образование».

При этом абсолютное большинство родителей и педагогов считают, что в современных детских садах уже происходит стихийная интеграция детей с проблемами в развитии. Педагоги оценивают свою подготовленность к данному процессу на 55% и отмечают необходимость повышения компетенции в области:



- учета индивидуальных особенностей нормально развивающихся детей и детей с нарушениями в развитии;
- формирования представлений о характере их межличностных отношений и о различных уровнях притязаний (45%);
- осуществления индивидуально-дифференцированного подхода к их воспитанию и обучению (35%);
- организации коррекционно-развивающей работы с детьми с проблемами в развитии в соответствии с их возможностями (35%).

## Трудности

В качестве особой трудности называются проблемы налаживания взаимоотношений детей друг с другом и их родителей между собой. По статистике только 41,4% родителей нормально развивающихся дошкольников думают отдать своего ребенка в инклюзивную группу.

При этом инклюзия рассматривается как социальное «погружение», «включение» особого ребенка в группу нормально развивающихся сверстников. Часто такие группы не имеют статуса инклюзивной группы (его нужно добиваться в органах управления образованием) и специального оборудования, необходимого для квалифицированного сопровождения. Воспитателям не платят 15% надбавки за работу с такими детьми, однако именно на них ложится вся нагрузка по психолого-педагогическому и социальному сопровождению воспитанников с особыми образовательными потребностями, да еще в условиях «нормального» контингента детей общеразвивающей группы (более чем 25 человек). При этом детскому саду не вы-

деляются дополнительные ставки специалистов – в итоге один учитель-логопед и в лучшем случае учитель-дефектолог занимаются коррекционно-педагогической работой в условиях всего детского сада.

Статистика показывает, что в таких случаях падает эффективность реализации стратегий, направленных на формирование здоровья воспитанников и познавательно-речевого развития как в семье, так и в детском саду. Между тем содержание образовательного процесса в инклюзивной группе и инклюзивном детском саду определяется не только программой дошкольного образования, но и специальными (коррекционными) программами с учетом индивидуальных особенностей воспитанников (возраст, структура нарушений, уровень психофизического развития). Естественно, что эффективность реализации основной части программы тоже страдает.

Зато считается, что здесь решаются проблемы социальной адаптации детей. Поэтому такой детский сад выбирают 22% родителей дошкольников с проблемами в развитии.



Несколько иная ситуация наблюдается в интегрированных группах на базе детских садов комбинированного и компенсирующего вида. Поэтому их не следует считать устаревшей формой работы с детьми, имеющими особые образовательные потребности. Их выбирают 41% родителей. Среди предпочитаемых форм интеграции отмечаются:

- временная интеграция для детей с выраженными нарушениями развития (41%);
- комбинированная интеграция, сочетающая элементы частичной и временной интеграции, – для детей с менее выраженными проблемами в развитии (44%).

Нормативно-правовой статус таких групп (надбавки воспитателям и наличие штата специалистов) позволяет им более успешно решать задачи основной и вариативной части образовательной программы. При этом на каждого воспитанника составляется индивидуальная программа развития.

## Программа, направления, подходы

Особенно это касается программно-методического обеспечения работы групп кратковременного пребывания (ГКП) детей в ДОУ. Лишь недавно для этих групп была разработана специальная программа и подготовлены методические рекомендации, на основе которых каждый педколлектив может самостоятельно составить для себя план работы.

Программа должна учитывать приоритетные направления работы, планироваться на год, месяц, неделю. В качестве приоритетных выделяется формирование представлений о развитии ребенка в разных видах деятельности – игровой, коммуникативной, изобразительной и музыкальной, познавательно-исследовательской, двигательной. За рубежом особое внимание уделяют практически тем же самым направлениям: общению (со сверстниками и взрослыми – педагогами, родителями), игровой и художественно-творческой деятельности детей, двигательной активности. При этом главенствуют два основных подхода: функционально ориентированный и ситуационно ориентированный.

**Функционально ориентированный подход** предполагает проведение в рамках каждого из приоритетных видов работы специальных занятий с детьми. Так, в Великобритании проблема управления результатами обучения в ГКП решается с помощью постановки целей воспитательно-образовательной работы на год, месяц и прогнозирование результатов разного уровня на каждом этапе работы. Каждый структурный элемент содержания программы может быть усвоен на разном уровне сложности:

- первый – *репродуктивный* уровень обученности и воспитанности, воспроизведение информации по памяти;
- второй – уровень *интерпретирующей активности*, включающий обнаружение недостающих элементов, выделение характерных элементов, обнаружение связей между элементами, между элементами и целым;
- третий – *поисковый*, включающий анализ и синтез, разработку алгоритма решения проблемных задач.

Соответственно перед педагогами стоит задача прогнозирования в начале года определенного количества элементов содержания программы, которые допустимо усвоить только на первом и втором уровнях, и тех, которые могут быть усвоены только на третьем. Например, при проведении занятий по развитию художественно-творческой деятельности на первом этапе работы планируется сформировать представление о том, какие предметы относятся к произведениям искусства, на втором – о художественных материалах, на третьем – о средствах выразительности и т.д.

Естественно, учебный материал, который предлагается для освоения на третьем уровне, определяет основную тематику и содержание большинства занятий, что позволяет реализовать в процессе обучения детей принципы последовательности и концентричности в усвоении знаний. При этом, пока не усвоен материал предыдущего уровня знаний, нельзя переходить к следующему уровню. Это требует от воспитателей хороших навыков прогнозирования темпов усвоения детьми программного материала и гибкого планирования занятий. Поэтому воспитателям разрешается отклоняться от плана, ориентируясь на темп усвоения воспитанниками учебного материала.

Главное – чтобы полученные знания были функциональными, т.е. могли быть применены в конкретной ситуации общения с детьми и их практической деятельности.

Например, классификация форм предметов должна быть применена детьми не столько на занятии, сколько при выполнении задания купить любой предмет округлой формы в магазине и рассказать о своей покупке в детском саду на следующий день.

**Ситуационно ориентированный подход** к планированию занятий и отбору материала является открытым, т.е. педагогу предоставляется возможность отклоняться от плана занятий, учитывая настроение и интересы детей.

Данный подход широко используется во Франции. Исключением является процесс подготовки

детей старшего дошкольного возраста к обучению грамоте (письму и чтению), что требует специальной обстановки для учебной деятельности. Именно специальной, т.к. ребенок должен приложить усилия и преодолеть определенные препятствия. Например, требуется научиться находить каждому предмету его изображение, а изображению – знак; нарисовать то, что данное слово изображает; связать каждое слово с иллюстрацией, его изображающей, и др. При этом воспитатель обязан грамотно организовать и спланировать любого рода деятельность детей (коллективную или самостоятельную, групповые занятия или индивидуальные), чередуя ее виды.

Предпочтение отдается индивидуальной работе и работе в малых группах (привычные для нас структурированные занятия со всей группой по отдельным разделам – математика, развитие речи и т.д. – не характерны для детского сада). Дети сами выбирают, какими видами деятельности и в какой день они будут заниматься, и отмечают это в специально подготовленной таблице.

Однако им известно, что в течение недели они обязательно должны позаниматься всеми видами работ, т.е. осуществляется, с одной стороны, право выбора, а с другой – обязательность. Прогрессивными считаются такие формы работы с воспитанниками, как закрепление определенного проекта за подгруппой детей в течение месяца или недели, совместная работа в первую или вторую половину дня в мастерских для малых групп, индивидуальная работа ребенка с автодидактическим материалом. Педагог при этом наблюдает и интерпретирует поведение детей, вмешиваясь в их деятельность только для того, чтобы сделать обучение более эффективным, пояснить или показать новый способ, предложить другие материалы и т.д.

В отечественных ГКП используется 2 подхода одновременно:

- ситуационно ориентированный подход к организации свободной самостоятельной деятельности воспитанников, совместных игр и группового общения детей;
- традиционный подход к планированию специальных занятий: по организации коммуникативного тренинга, музыке и развитию изобразительной деятельности (2 раза в неделю); по развитию познавательно-исследовательской деятельности, математике, физической культуре (один раз в неделю).

Остановимся подробнее на последнем.

В логике традиционного подхода к обучению выделяется несколько видов занятий:



Фото Д.Давыдова

- по изучению новых знаний, на которых дети знакомятся с новым материалом, подлежащим усвоению;
- по закреплению нового материала (применение знаний в сходных ситуациях);
- по повторению, обобщению и систематизации знаний (усвоение способов действий в комплексе);
- комбинированные занятия.

### Комбинированный вид занятий

На практике чаще всего используется *комбинированный* вид занятий. Существует также подход, в рамках которого комбинированное занятие представляет собой сочетание нескольких видов деятельности ребенка (игровая, изобразительная, музыкальная и пр.), используются методы и приемы из разных педагогических методик (развития речи, развития детского художественного творчества, музыкального воспитания и т.д.). В данном случае описанный подход неприемлем. Структура подобного занятия такова: организация детей для занятия; повторение изученного; актуализация чувственного опыта и опорных знаний с целью повторения пройденного и подведения к восприятию новых знаний;

сообщение нового материала воспитателем, восприятие и первичное осознание его детьми; повторение, обобщение и систематизация имеющихся знаний; подведение итогов занятия. В основном такая структура характерна для занятий, связанных с организацией *познавательно-исследовательской* деятельности детей и для подготовки к освоению грамоты.

Интересно, что за рубежом, в частности в США, при проведении подобного рода занятий используется похожий алгоритм:

- организационный момент (сообщение темы, формулировка проблемы);
- активизация базы знаний (задание на познание и понимание);
- задание на применение полученного знания;
- задание на анализ и синтез, творческое задание;
- задание на оценку.

При этом для создания у детей установки на включение в занятие или переключение на другой вид заданий в следующей части занятия используются специальные ключевые слова и фразы (по Б.Блуму). Например, к ключевым словам и фразам, направленным на активизацию «применения», относятся следующие: «продемонстрируйте»; «покажите, как...»; «объясните, зачем...»; «воспользуйтесь этим, чтобы решить» – и т.д. Нельзя сказать, что в практике работы отечественных ГКП подобные



Фото Д.Давыдова

формулировки не используются воспитателями, однако в описываемом варианте они являются традиционными для структуры любого занятия и используются как своего рода условный сигнал для перехода к следующей части занятия.

В отечественной практике сложились свои правила организации занятия в интегрированной группе.

### ПАМЯТКА ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЯ

- 1 *Перед каждым занятием ребенку необходимо объяснить его цель – что будем делать, как, для чего.*
- 2 *Продолжительность занятий не должна превышать 30 минут, поскольку интенсивная работа без отвлечений длится 5–7 минут.*
- 3 *Занятие следует начинать с разминки. Это могут быть пальчиковые упражнения, артикуляционная гимнастика.*
- 4 *Желательно, чтобы ребенок за столом или партой не сидел в статичной позе непрерывно более 5–7 минут.*
- 5 *Выполнение заданий следует начинать с повторения (более легкое задание), затем переходить к новому и заканчивать занятие теми заданиями, в которых у ребенка нет особых затруднений.*
- 6 *Не следует допускать чрезмерного напряжения. Первые признаки: двигательное беспокойство, покраснение лица, потливость, задержка дыхания, жалобы на головную боль, боль в животе, неадекватные реакции. Паузу нужно сделать сразу, как только ребенок начал отвлекаться.*
- 7 *Обстановка должна быть спокойной и доброжелательной, тон педагога – ровным, спокойным.*
- 8 *Не торопите ребенка, позвольте ему самому выбрать (и сформировать) темп деятельности.*
- 9 *Оценивая работу, обязательно отметьте, что сделано правильно, хорошо. Обратите внимание на ошибки и объясните, как их можно исправить.*
- 10 *В ходе каждого занятия найдите повод (даже если это сделать сложно) для того, чтобы похвалить ребенка.*

**Наталья МИКЛЯЕВА,**  
кандидат педагогических наук,  
доцент Московского гуманитарного  
педагогического института

Окончание следует

## Преодоление



### Шотландский чародей

Вальтер Скотт (1771–1832), английский писатель, основоположник жанра реалистического романа, открыл Шотландию для всего мира.

Вальтер Скотт принадлежал к старинному дворянскому роду, вырос в семье юриста и дочери профессора медицины Эдинбургского университета. В семье было тринадцать детей, выжили шестеро. В полтора года его постиг детский паралич (теперь считают: это был полиомиелит), что привело к атрофии мышц правой ноги и пожизненной хромоте.

Детство провел на ферме деда, а затем – в доме своего дяди. Среди средств, которыми его пользовали до четырех лет, было и такое: его пеленали на ночь в только что снятую, еще теплую шкуру овцы. Но ничто не помогало.

С ранних лет он увлекался балладами о шотландских разбойниках. Большую часть знаний приобрел самостоятельно – читая, запоминая, размышляя. В юношеском возрасте пережил несчастную любовь, через какое-то время женился, был образцовым семьянином.

Писатель поражал окружающих живым умом и феноменальной памятью, слыл отличным рассказчиком. Недуг не сломил и его доброту, веселый нрав, расположенность к людям. И не только: он обожал собак и всю жизнь был окружен ими.

В 1792 году В.Скотт выдержал экзамен в Эдинбургском университете на звание адвоката. В первые годы самостоятельной практики ездил по стране, попутно записывал легенды.

Творческие занятия Вальтера Скотта начались со стихотворства. Он публикует народные баллады вперемежку со своими стихами, покоряет публику первым романом в стихах «Мармион». Затем последовали романы в прозе, получившие необыкновенную популярность в европейских странах: «Пуритане», «Роб Рой», «Аббат», «Айвенго», «Квентин Дорвард» и другие. А.С. Пушкин особо отмечал подлинность жизни в его исторических романах, тон благородства и достоинства повествования, отсутствие чопорности, холопства в изображении королей, исторических лиц. Он называл писателя шотландским чародеем.

**Юлия ПЕТРОВА**



*Ласково светит весеннее майское солнышко, и уже через несколько дней наступит лето. Как же хочется перемен, движения и новых впечатлений! Самое время отправиться с учениками в туристический поход*

*Люди сами надевают на себя оковы, завязывают себе глаза и после этого удивляются, почему так плохо живется.*

**Генри Форд**

В связи с этим мудрым высказыванием у педагога, не безразличного к детям, может возникнуть множество вопросов.

Почему раньше мы не имели модных уроков здоровья, но у нас было относительно здоровое поколение?

Отчего, вечно жалуясь на ухудшающуюся экологию города, задыхаясь в нем (вместе с ребятами, разумеется), мы все реже вспоминаем о прежде любимых вылазках на природу в выходные дни?

Почему, сетуя на нелюбовь школьников к стандартным занятиям по физкультуре, «образовательные власти» упорно не замечают преподавателей, нашедших и эффективно использующих формы и методы физического воспитания, адекватные потребностям ученика?

И отчего, наконец, слезно плачась на всех собраниях и конференциях на отсутствие в школе «воспитательной работы», мы забываем о возможностях туристических походов – романтике поиска, способной творить чудеса с детским коллективом?

Еще К.Д. Ушинский писал: «Назовите меня варваром в педагогике, но я вынес из впечатлений моей жизни глубокое убеждение, что прекрасный ландшафт имеет такое огромное воспитательное влия-

# Ходить не вредно, вредно не ходить

ние на развитие молодой души, с которым трудно соперничать влиянию педагога».

Конечно, урок здоровья провести менее рискованно, чем поход. Посадил ребят в классе (чаще всего не проветренном) – и в спокойной обстановке объясняй им, чем и как дышать, как правильно двигаться, какие физические нагрузки им доступны, а какие – нет.

К сожалению, нелегко теперь найти энтузиастов, готовых организовать детей на содержательное путешествие, да что там, просто на прогулку в ближайший лес или парк.

Все «против» можно свести к банальным «кадры» и «средства». И хотя так было всегда, среди управленцев находились те, кто понимал, что развивать кадры и вкладывать деньги нужно в такие виды деятельности учащихся, которые дают максимальный комплексный эффект.

Сюда как раз и относятся туризм и краеведение, которые имеют интегративную основу и при разумной организации приводят к положительным результатам.

## Множество «за»

Туризм – это массовое оздоровительное средство, повышающее функциональные возможности организма и физическую работоспособность. Основные формы туристско-краеведческой деятельности в школе – прогулки, а конкретнее – прохождения группой (классом) небольших маршрутов (протяженностью до 8–10 км) в городском лесопарке или пригородном лесном массиве. Такие мероприятия позволяют одновременно решать оздоровительные, познавательные, воспитательные и коммуникативные задачи.

Туризм отвечает возрастным потребностям детей и юношества – тяге к самоутверждению и самостоятельности, желанию преодолевать трудности, общаться в кругу ровесников. Физическая нагрузка в походах легко регулируется, и это делает их доступными для любого возраста.

Туризм включен в Единую спортивную классификацию, является полноправным видом спорта. Однако подавляющее большинство видов спорта культивируется в условиях города. И лишь некоторые из них (лыжи, спортивное ориентирование, бег и, конечно, туризм) можно организовать в более экологически благоприятной среде – в пригороде, зеленых зонах. Это весомый довод в пользу туризма.

Можно привести еще множество «за». Основное в путешествии – ходьба. А ведь это самый естественный вид двигательной активности. Физическое развитие ребенка происходит незаметно, исподволь. Школьник приобретает опыт и уже спустя какое-то время удивляется: «И на этом маршруте нам было так трудно? А сейчас идем без усилий!». Походы устраняют как минимум два из пяти выделенных фактора риска сердечно-сосудистых заболеваний: гиподинамию и ожирение.

### Осуждают то, чего не понимают

Вероятно, большинство согласится с тем, что подобные мероприятия очень полезны для детского организма. Однако всегда найдутся скептически настроенные преподаватели. Имеется в виду не учитель физкультуры, он-то, как правило, за школьный туризм. Не пожелает идти в поход классный руководитель (возраст, болезни,



страх – да мало ли найдется отговорок). Директора часто так и говорят: «Наши учителя отрицательно относятся к туризму!».

Мудрец Квинтилиан сказал: «Осуждают то, чего не понимают». По себе знаю: если обучить, дать попробовать приобрести положительный опыт, то прежний скептик становится сторонником походов. Особенно если администрация поднимает туризм и краеведение на щит и находит достаточно возможностей для мотивации педагогических кадров. Тогда преподаватель начинает осознавать, что поход не дополнительная нагрузка для него лично, а вариант разрешения части воспитательных проблем, единое целое со всем образовательным процессом, способ подарить ребенку и себе радость общения и здоровья.



## В поход с младшими школьниками

Совсем не обязательно ждать, когда дети подрастут, походы можно с успехом организовывать и в младших классах.

Мы знаем, что к семи годам у ребенка меняется социальная позиция: он становится учеником, членом классного и школьного коллективов. Он него требуют соблюдения определенных норм поведения, подчинения конкретному режиму, выполнения заданий. Но в этом возрасте ребенок недостаточно самостоятелен и вынослив.

Сегодня здоровье младших школьников оценивается как неудовлетворительное. Здесь и низкие показатели физического развития и физической подготовленности, и слабый иммунитет. Это связано не только с проблемами экономического, экологического характера, но и с нехваткой двигательной активности. Свыше трети детей испытывают постоянные учебные перегрузки и за-

труднения в усвоении обычных образовательных дисциплин.

Т.Г. Климанова разработала программу физвоспитания учащихся 1–4-х классов на основе преимущественного использования средств и методов туризма для проведения уроков физкультуры. Это специально подобранные игры, упражнения и занятия по ориентированию. Автор программы экспериментально доказала, что их регулярное применение напрямую влияет на повышение функциональных, скоростно-силовых и координационных способностей, общей выносливости, быстроты и гибкости.

В разных регионах нашей страны накоплен опыт туристско-краеведческой деятельности в начальных классах. Например, в Карелии специалисты республиканского центра детского и юношеского туризма проводят открытые уроки (в спортзале и на улице) «Азбука туризма». В Комсомольске-на-Амуре сотрудники муниципального образовательного учреждения «Экзотур» реализуют многолетнюю программу «Мой город» (краеведение с основами туризма и экологии), которая включает однодневные учебные походы, экскурсии на природу, состязания и конкурсы.

Но, несмотря на положительные результаты использования туризма и краеведения для воспитания и оздоровления школьников начальных классов, массовым такой опыт назвать нельзя, так как учителей начальной школы к руководству туристскими путешествиями, к сожалению, профессионально не готовили.

Как правило, ребята из начальных классов обычных городских школ менее самостоятельны по сравнению со своими ровесниками, живущими на селе, не приучены переносить физические трудности и лишения. К тому же многие из них и в лесу-то ни разу не были.

Посильная физическая нагрузка и свежий воздух укрепляют здоровье детей, повышают их работоспособность, воспитывают смелость и самостоятельность.

Так что, взвесив все за и против относительно того, нужно или нет организовывать со своими воспитанниками туристические походы, педагогу остается выбирать между шансом сохранить и укрепить здоровье учеников и собственным нежеланием «лишней» нагрузки.

**Юлия КОЗЛОВА,**  
кандидат педагогических наук,  
мастер спорта по туризму,  
спортивно-туристский клуб «Лидер»,  
Москва

*Фотографии предоставлены автором*





Фото с сайта top-desktop.ru

# Две минуты ОТДЫХА

## Психологическая готовность к экзамену

**Экзамен** – такое страшное слово... Мало кто вспоминает это событие с радостью или гордостью за себя. Скорее всплывает ощущение полного хаоса в голове, дрожь в руках и неприятной пустоты в животе. А еще это очень важный момент жизни, может быть, даже решающий: сдашь – молодец, а нет – тогда все пропало!

Почему же событие, которое регулярно происходит с учениками и студентами, воспринимается как катастрофа? Как сделать, чтобы эти переживания не оказались препятствием к тому, чтобы ребята могли достойно сдать экзамен и показать свои знания?

Да, экзамен – это стресс. Ганс Селье, который ввел это понятие, утверждал, что задача стресса – адаптация к новым условиям. Умеренный стресс в трудной ситуации активизирует организм, в том числе нашу память и мышление. Высокий стресс дезорганизует деятельность человека, мешает собраться и логично мыслить.

Нужно подойти к экзамену максимально спокойным и сосредоточенным, стресс должен быть умеренным, посильным для ребенка. Но сегодня, когда все вокруг обсуждают плюсы и минусы ГИА и ЕГЭ, ученики ждут экзаменов как конца света. Часто мамы и папы сами не могут совладать с беспокойством, а потому и настроить школьника на уверенный тон не получается.

В таких условиях нет необходимости активизировать учащихся 9-го или 11-го класса непосредственно перед экзаменом. Психологическую подготовку, так же как предметную, хорошо начинать заранее. Направлена она на отработку умения расслабиться и настроиться на оптимальное рабочее состояние, которое у каждого человека свое. Чтобы воспользоваться имеющимися знаниями в стрессовой ситуации, ребенку требуются навыки совладания со стрессом, или стрессоустойчивость. Развитие стрессоустойчивости поможет не только на экзамене, но и в любой другой неожиданной или эмоционально нагруженной ситуации, напри-

мер, на собеседовании при трудоустройстве и для успешной работы в дальнейшем.

Навыки стрессоустойчивости не так уж сложно освоить, но их надо подобрать индивидуально и сделать автоматизированными. Вот пример занятия, где ученики могут попробовать разные приемы саморегуляции и найти тот, который им подходит. Эти же методы полезны и для родителей.



Фото с сайта dv.aif.ru

## Тема занятия: «СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ»

*Цель:* знакомство с приемами стрессоустойчивости.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1. Вступительная часть

##### **Упражнение-активизатор «Каналы воспроизведения эмоций»**

*Инструкция*

– Вспомните, когда вы попадали в сложные или неприятные ситуации – ситуации стресса. Приведите примеры. Как вы тогда себя чувствовали? Что вы делали?

Давайте порассуждаем. Все мы знаем, что любое чувство рождает действие. Как быть, чтоб эти действия не вредили? Как поступать с отрицательными эмоциями? Что нас ожидает, если мы сдерживаем эмоции, то есть запрещаем себе их проявлять?

Запрет на выражение эмоций можно проиллюстрировать следующим приемом: завязать все каналы воспроизведения (можно платками, или лентами): рот, чтобы не ругался и не кричал; глаза, чтобы не выражали злость, растерянность, не плакали; уши, чтобы не слышали лишнего; руки, чтобы не тряслись; ноги, чтобы не подкашивались, не бежали.

По окончании процедуры к участникам необходимо обратиться с вопросом, что может такой человек. Полезно выяснить, какие были ощущения у испытуемого.

Выводы: перекрывая одну из возможностей выражения чувств, мы перекрываем или невероятно сужаем другую. Зажатые эмоции ведут к страху. Но помните: сильные эмоции не должны вредить людям.

#### 2. Основная часть

*Информационный блок*

– Каждая проблемная ситуация связана с негативными переживаниями и напряжением, которые зачастую мешают спокойному анализу проблем и препятствуют нахождению приемлемого способа их разрешения. Прежде чем начать поиск выхода из такой ситуации, важно притушить эмоции, снизить уровень нервно-психического напряжения.

Поскольку любой экзамен – стресс, то для его успешного преодоления нужно уметь брать себя в руки и приходиться в спокойное состояние. Для этого следует развивать навыки саморегуляции.

Существует большое количество способов изменения эмоционального состояния человека, и каждый из нас должен владеть хотя бы несколькими из них, чтобы в трудную минуту помочь себе и другим. Сегодня мы познакомимся с некоторыми из таких приемов, которые вы сможете использовать в повседневной жизни. А какие методы снятия напряжения знаете вы?

##### **Упражнение «Дыхание»**

*Инструкция*

– Сядьте прямо и выдохните весь воздух из легких. С выдохом расслабьтесь. Крепко возьмитесь обеими руками за края сиденья и на вдохе потяните его вверх, словно пытаясь поднять стул. Напрягите руки, живот и остальные мышцы тела, продолжая «поднимать» стул. Сохраняя напряжение, задержите дыхание.

Медленно выдохните через нос, расслабляясь и отпуская сиденье. Нигде в теле не должно оставаться напряжения. Выполните три–пять таких циклов. Время вдоха, выдоха и задержки дыхания определяйте в соответствии с вашим состоянием здоровья и ритмом дыхания.

##### **Упражнение «Две минуты отдыха»**

*Инструкция*

– Сядьте поудобнее, положите руки на колени, прислонитесь к спинке стула. Закройте глаза. Мысленно перенеситесь туда, где вам хорошо. Возможно, это – привычное для вас место, где вы любите бывать и отдыхать. Или это место вашей мечты. В своем воображении делайте то, чем вам привычно там заниматься. Или ничего не делайте, как хотите. Побудьте там две-три минуты.

Дав инструкцию, ведущий и сам может присоединиться к тем, кто отдыхает.

##### **Упражнение «Приятное место»**

*Инструкция*

– Расслабьтесь. Вдохните поглубже. Закройте глаза и представьте себе спокойное место, в котором вам хотелось бы сейчас оказаться. Осмотрите его, прислушайтесь к звукам, ощутите запахи. Вы можете удобно сесть или прилечь, чтобы ваше тело отдохнуло и расслабилось. Дышите глубоко. Вы отдыхаете. Вам хорошо...

Но внезапно подул ветер. Стало прохладно. Пора собираться и возвращаться назад. Сделайте глубокий вдох и, когда будете готовы, откройте глаза.

##### **Упражнение «Земляничная поляна»**

*Инструкция*

– Сядьте удобно, закройте глаза. Мысленно перенеситесь на земляничную поляну. Вообразите

себе ее так, как если бы она была перед вами. Ягоды созрели, они вокруг, они везде. Побудьте на этой поляне. Попробуйте землянику. Занимайтесь тем, чем вы хотите. Или ничего не делайте.

### **Упражнение** **«Антистрессовая релаксация»**

#### *Инструкция*

- 1 Сядьте поудобнее, одежда не должна стеснять ваших движений.
- 2 Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите процедуру 5–6 раз, отдохните.
- 3 Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Удерживайте напряжение 10 секунд, затем расслабляйтесь. Таким образом пройдитесь по всему телу, сосредоточиваясь на том, что с ним происходит. Трижды повторите процедуру.
- 4 Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Расслаблены плечи, шея, лицевые мускулы, вы напоминаете тряпичную куклу. Наслаждайтесь испытываемым ощущением 30 секунд.
- 5 Считайте до 10, говоря про себя, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы все более расслабляются. Теперь ваша единственная забота о том, как насладиться состоянием расслабленности.
- 6 Наступает пробуждение. Сосчитайте до 20. Скажите себе: «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет».

### **Упражнение** **«Правила саморегуляции»**

#### *Инструкция*

– Оцените эти правила по степени полезности и выберите наиболее подходящие для себя.

- 1 Сосчитать до десяти.
- 2 Сделать 10–12 глубоких вдохов и выдохов.
- 3 Походить, если это возможно, взад-вперед по помещению в темпе, диктуемом внутренним состоянием.
- 4 Порвать какую-нибудь бумагу (а еще лучше, если на ней предварительно написать «Ненавижу экзамены» или что-то подобное).
- 5 Выместить свои отрицательные эмоции на заранее подготовленном ненужном и безопасном предмете. Мальчики могут приспособить для этих целей что-то вроде боксерской груши.
- 6 Самое конструктивное – разрядить эмоции осмысленным полезным занятием: уборкой помещения, стиркой, работой в саду или просто спортивной игрой, бегом.

### **Упражнение «Уверенная поза»**

#### *Инструкция*

– Для того чтобы вести себя должным образом в самых разнообразных ситуациях, надо чувствовать себя уверенно. Уверенность – это не наглость или агрессивность, а убежденность в своей правоте.

Уверенность передается не только словами, но и всем телом. Чтобы занять уверенную позу, встаньте прямо, почувствовав опору всей ногой, разверните плечи, немного подняв подбородок. Теперь давайте примем положение неуверенности – «зажмемся», а потом позу агрессивного человека – напряжем руки, чуть наклонимся вперед. Затем снова примите позу уверенного человека. В чем вы ощущаете разницу?



Фото с сайта [wiki.pippkro.ru](http://wiki.pippkro.ru)

При проведении упражнения в группе участники могут предлагать свои варианты. Для лучшего включения в роль можно вспомнить наиболее уверенного, неуверенного или агрессивного из своих знакомых и постараться его сыграть.

### **Упражнение** **«Ресурсное состояние»**

#### *Инструкция*

– Вы сами – надежный источник ресурсов, потому что все, что вам нужно, в вас уже давно есть. Надо уметь вовремя этим воспользоваться. Технология актуализации ресурсных состояний предоставляет такую возможность.

Допустим, вы видите, что для оптимального поведения вам необходима уверенность. Вспомните ситуацию, в которой вы всегда чувствуете себя уверенно. Не важно, что это за воспоминание. Главное, что в данный момент оно является для вас позитивным и сильным. Еще раз во всей полноте переживите его, как если бы все это было сейчас. Ощутите в себе внутреннюю силу.

С этим чувством войдите в стрессовую ситуацию и действуйте на основании своей уверенности. Исходите из того, что на первом плане у вас уже не драма, а имеющийся шанс с ней справиться.

Подобным образом вы можете призвать на помощь любое требующееся вам чувство: спокойствие, компетентность, сосредоточенность, выдержку и так далее.

### **3. Подведение итогов**

- Какие новые способы совладания со стрессом вы узнали?
- Какими методами стрессоустойчивости вы пользуетесь?
- Какие у вас возникали сложности при выполнении заданий?
- Что полезного для себя вы почерпнули из сегодняшнего занятия?

\*\*\*

А ближе к экзамену желательно поговорить о непосредственной подготовке к ответственному дню, которая включает три части: до экзамена, на экзамене и после экзамена.

#### *До экзамена:*

- Важно хорошо отдохнуть. Для этого вечером перед экзаменом надо закончить учить и заняться любым отвлекающим делом, прогуляться, испечь, а ночью хорошо выспаться. Последние



двенадцать часов должны уйти не на усвоение знаний, а на подготовку организма.

- Если накануне вечером вы испытываете страх, не пытайтесь его подавить. Используйте прием «парадоксальная интенция»: увеличивайте свой страх, бойтесь как можно сильнее, представляйте самые ужасные сцены экзамена. После повышенного страха наша нервная система автоматически переключается на противоположное эмоциональное состояние. Парадокс, но волнение, если его преувеличить, переходит в спокойствие. На другой день вы проснетесь уверенными в себе.
- Утром обязательно позавтракайте. Обойдитесь без стимуляторов (кофе, очень крепкого чая и т.д.): нервы и так на взводе.
- Если в ожидании экзамена вдруг возникает страх, нужно двигаться: встать, пройтись по коридору, сделать несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов.
- Осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте все, что видите.
- Детально рассмотрите небо, называя про себя все, что вы там видите (небо голубое или пасмурно, солнце светит ярко или оно спряталось за тучку, что вам напоминают облака – и т.п.)
- Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте не менее четырех минут, знакомясь с формой, цветом и структурой этой вещицы таким образом, чтобы суметь четко представить ее с закрытыми глазами.
- Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею – пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течет по вашему горлу.
- Еще раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно через нос: сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание; затем так же медленно через нос выдохните. При каждом вдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.

### На экзамене:

- Если волнение слишком сильное, вспомните и примените свой любимый прием саморегуляции.
- Не забывайте, что, как только волнение пройдет, работа над заданием наладится, поэтому выполняйте это упражнение не спеша.
- Когда что-то трудно вспомнить, начинайте с того, что помните. Постепенно в памяти восстанавливается и весь материал, связанный с вопросом.
- Бывает, что человеку несколько минут надо побыть одному. Если есть возможность пройти в

туалет или другое место, встаньте и, извинившись, выйдите из помещения.

- Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и запястья холодной водой.
- Медленно осмотритесь по сторонам – даже в том случае, если кабинет, в котором вы находитесь, хорошо вам знаком или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.
- Посмотрите в окно. Сосредоточьтесь на том, что видите. Разве мир не прекрасен?!
- Налив воды в стакан, медленно выпейте ее. Акцентируйте внимание на том, что вы ощущаете, когда жидкость течет по горлу.
- Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение одной-двух минут.

### После экзамена:

- Двигайтесь, быстро пройдите или пробежитесь.
- Расскажите о своих переживаниях окружающим.
- Отдохните (поспите или хотя бы полчаса полежите).

Лучше всего сначала проиграть с ребятами все описанные способы, а потом каждому раздать информацию в виде памяток или разместить ее на сайте школы. Совместные беседы и выполнение упражнений и проходят весело, и хорошо снимают напряжение, которое накапливается в конце учебного года.

**Елена КОШЕЛЕВА,**  
психолог наркодиспансера № 3,  
Москва

### Литература

1. Дерманова И.Б., Сидоренко Е.В. Психологический практикум. Межличностные отношения: Методические рекомендации. – СПб.: Речь, 2001.
2. Ефремцева С.А. Тренинг общения для старшеклассников. – Киев, 1994.
3. Рогов Е.И. Психология общения. – М., 2001.
4. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Академия, 1995.
5. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979.
6. Смирн П. Групповая работа с детьми и подростками. – М.: Генезис, 1999.
7. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего / Пер. с нем. – М.: Генезис, 1999.



# Спортивная неделя

*Стремительно приближается к концу учебный год. Для школьников впереди весьма сложный период, связанный с тестированием, контрольными работами и экзаменами. На фоне умственного и физического утомления, накопившегося за учебный год, у подростков возрастает психологическое напряжение, которое подчас оборачивается раздражением или вспышками агрессии. Лучший способ преобразовать негативную энергию в позитивную – организовать неделю спортивных и подвижных игр.*

*Ежедневно после окончания учебного дня все желающие приглашаются на спортивную площадку или пришкольный стадион для участия в занимательных подвижных играх.*

## «Массовое регби»

Игра проводится на футбольном поле. Участники делятся на две команды по 20–30 человек в каждой. Мяч регбийный. По сигналу руководителя игрок одной из команд (по жребию), стоя в центре поля, передает мяч своим партнерам. Игрокам разрешается двигаться и передавать мяч руками в любом направлении с задачей приземлить его за лицевой линией. Приземление мяча за линией ворот оценивается в 3 очка, в любом другом месте лицевой линии – 1 очко. После приземления мяча игра начинается с центра игроком противоположной команды. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков за определенное время. Запрещается играть ногами, захватывать игроков руками ниже пояса. При выходе мяча за боковую линию он вбрасывается руками в месте выхода мяча.

## «Эстафета с ведением мяча»

Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Первые игроки встают у стартовой линии и получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

По сигналу руководителя первые игроки бегут вперед, ударяя мячом о пол, добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по указанию руководителя), возвращаются обратно, ведя мяч, и передают его из рук в руки очередному игроку. Очередные игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Игрокам нельзя начинать бег до получения мяча. Мяч обязательно надо вести, ударяя его о пол.

## «Два капитана»

Играют две команды. В противоположных углах спортивной площадки обозначают два треугольника. Параллельно основанию треугольника на расстоянии 1,5 м проводят линию. Пространство между линиями называется нейтральной зоной. В каждой команде выбирают двух капитанов, или ловцов. Одна команда отличается от другой своей формой. Ловцы команды становятся в углах площадки в треугольники. Ведущий вбрасывает мяч в центре площадки между двумя игроками. Одна из команд, завладев мячом, стремится с помощью передач приблизиться к своему ловцу и передать мяч ему в руки. Если он сумеет поймать мяч на лету, не выйдя из треугольника, получает очко. Игроки

команды противника стараются перехватить мяч и таким же образом перевести его своему ловцу.

### «Навесы»

«Навесы» представляют собой забаву, которую можно смело отнести к тренировке футбольных навыков.

Для этой игры нужно определить ворота, куда будет отправляться мяч. Принцип игры заключается в том, что мяч подбрасывается и с двух ударов коленом, не касаясь земли, посылается в ворота. Навесы могут совершаться как в два касания, так и в пять касаний.

### «Футбол в квадратах»

Игра с мячом для 4 игроков. Для игры нужна ровная площадка, на которой рисуется нехитрая схема. Квадрат, который, в свою очередь, делится еще на четыре квадрата.

Сначала договариваются, до какого количества очков играют (обычно до 20). Каждый игрок становится в свою четверть квадрата. Сначала мяч просто бросают в центр (небольшой квадрат или ромб посередине). На чью сторону мяч из центра укатится,

тому и начинать. Ведущий кидает мяч по диагонали так, чтобы он ударился в свою четверть квадрата и отскочил в чужую. Игрок должен отбить мяч после одного касания о землю в его четверти (принцип – а-ля теннис). Отбивать мяч можно ногами, коленом, головой, но руками трогать нельзя.

Если мяч не попадает в четверть противника, подающему игроку засчитывается 1 очко. Если мяч ударяется о четверть противника более одного раза, принимающему засчитывается очко. Если мяч после отбивания его попадает за пределы площадки, отбивающему засчитывается аут.

Мяч можно не просто отбивать сразу на чужое поле, а понабивать ногой (коленом) любое количество раз. Причем, если мяч в этом случае уходит за пределы площадки, но не касается земли, игра продолжается сколь угодно долго.

После набора хотя бы одним игроком 5 очков (а потом 10 и 15) игроки меняются четвертинками квадрата, чтобы никто не привыкал к своему месту. Игра считается оконченной, когда хотя бы один игрок набирает 20 очков. Тот, кто в этот момент набрал меньше всех очков, считается победителем.

### «Волейбол с выбыванием»

Две команды по 6–8 человек располагаются каждая на своей половине площадки произвольно.

По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счету ошибку, допустивший ее игрок выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (6-е по счету нарушение), то лишается еще одного игрока; и т.д.

Когда обе стороны понесли потери, игра продолжается, но команда, совершившая очередную третью ошибку, решает (исходя из учета силы своей команды), удалять ли с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды.

Встреча состоит из трех или пяти партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Можно ограничить партии временем (12–15 минут) и определять победителя в каждой из них по числу оставшихся игроков.

Как и в волейболе, игроки в командах подают мяч по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (первый выбывший, затем второй и т.д.).

Марина МАЛЫХИНА





**О.ЮРЧЕНКО**  
**Не хочу  
и не буду!**  
**Как бороться  
с детской ленью?**

СПб.: Речь; М.:  
Сфера, 2011. – С. 159

Ольга Юрченко (Гончукова) – детский психолог, автор ряда книг по методике психологического тренинга, специалист по коррекционно-развивающей работе с детьми. Тема книги выбрана не случайно. Лениматушка у младшего поколения – весьма актуальная проблема как для родителей, так и для педагогов. Как часто мы слышим, что ребенок не хочет выполнять даже самую элементарную работу по дому, уроки делает из-под палки, не хочет учиться, интересуется только компьютерными играми и зарубежными мультфильмами.

Автор пытается разобраться, в чем причина массового заражения ленью в детской среде и только ли в лени здесь дело, и рассматривает лень как психологическое явление, обсуждает ее причины и следствия, а также пути решения этой проблемы.

В первой половине книги собраны сказки и рассказы, так или иначе касающиеся темы. Каждая история сопровождается вопросами и заданиями, которые заставят ребенка призадуматься о собственной лени. Работу над текстами можно вести и в группе детей, и индивидуально с каждым, что дает возможность использовать материал не только родителям, но и специалистам, занимающимся групповой коррекционной работой. Читатели найдут также «Заметки для родителей», в которых содержатся разного рода комментарии по поводу различных заданий и ситуаций, информация к размышлению, полезная любому взрослому, общающемуся с ребенком.

В последующих главах публикуются психологические игры по мотивам сказок и тесты, позволяющие выявить, какие трудности влияют на нежелание ребенка выполнять ту или иную работу.

Родители и педагоги, прочитав эту книгу, смогут ответить на важные вопросы:

- Почему ребенку так не нравится что-то делать?
- Как поведение взрослых провоцирует его лень?
- Что может помочь в борьбе с ленью?
- Что такое мотивация?
- Есть ли в лени что-то хорошее?

Книга адресована родителям, педагогам, воспитателям, детским психологам.

*Зоя НИКОЛАЕВА*