

Здоровье детей

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

№ 12 (430) 16–30 июня 2011

zdd.1september.ru

№ 12

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ФИЗКУЛЬТУРА

ЛОГОПЕД В ШКОЛЕ

КОРРЕКЦИОННАЯ
ПЕДАГОГИКА

ИНКЛЮЗИВНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

ОБРАЗ ЖИЗНИ



здоровьесберегающие технологии

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

плакат своими руками

Т.Ле-ван
_____ 3

осторожно: клещи!

Е.Дрейер
_____ 6

острые отравления

О.Кузнецова
_____ 8

на солнечной поляночке

С.Лях
_____ 12

возраст непосед

М.Маковская
_____ 14

коррекционная педагогика

ОСОБЫЙ РЕБЕНОК

замечательное средство

Р.Калимуллина
_____ 28

«ДИНЬ-ДИНЬ- ДИНЬ!» – КОЛОКОЛЬЧИК ЗВЕНИТ

Д.Малаев
_____ 30

инклюзивное образование

УЧИМСЯ ВМЕСТЕ

каждый ребенок имеет право

И.Каспарова,
И.Черняева
_____ 32

оздоровительная физкультура

ЧАС ЛФК

неоспоримая польза

Н.Мирская
_____ 20

образ жизни

ОТОВСЮДУ ОБО ВСЕМ

стресс и жизне- стойкость

Ю.Корчагина
_____ 36

уйди, прошу, бессонница

А.Рязанцев
_____ 38

мы идем в поход

Ю.Козлова
_____ 42

ловись, рыбка

М.Малыхина
_____ 46

логопед в школе

ГОВОРИМ И ПИШЕМ ПРАВИЛЬНО

а ты так можешь?

Т.Ланина
_____ 24

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 Арсланьян
(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 11.05.11,

фактически 11.05.11. 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



К материалам, помеченным этим символом, есть дополнение на CD, прилагаемом к номеру.



Фото с сайта
www.bershadsky.ru

Плакат своими руками

Уже третий год в столице по инициативе Московского гуманитарного педагогического института проводится конкурс социального плаката по пропаганде ценности здоровья среди школьников. Это начинание активно поддерживается Департаментом образования города как яркое и полезное событие, развивающее творческие способности и активную жизненную позицию учащихся

Конкурс года

В 2011 году конкурс посвятили Году спорта и здорового образа жизни в Москве. Он проходил в два этапа. Первый был организован окружными управлениями образования и методическими центрами. По его результатам в оргкомитет городского этапа было передано до 15 работ от каждого округа. Во втором этапе состязались более 220 школьников. Всего в конкурсе приняли участие представители 122 учебных заведений.

Работы оценивались по трем номинациям:

- *Здоровье в системе ценностей человека и общества.*
- *Ценность здоровья и безопасное поведение.*
- *Ценность здоровья и спорт.*

Новые тенденции

Анализируя конкурсные работы, жюри отметило тенденцию переноса акцентов в области школьной профилактики с объекта зависимости (табака, алкоголя, наркотика) на личность ребенка. Если работы прошлых лет отличались запугиванием и запретами, мрачными образами и подчеркивали безвыходность положения зависимого человека, то в нынешних плакатах значимыми стали мысли и эмоции самих детей, поиск позитивной

альтернативы зависимому поведению, юмористические образы и сюжеты. Повысился и художественный уровень работ, несмотря на то что большое количество участников – это ученики 5–8-х классов.

Отдельно следует сказать о номинации «Ценность здоровья и спорт». Традиционно эта тема рассматривается в ракурсе стереотипов «В здоровом теле – здоровый дух» и «За победы в спорте», однако на этот раз ребята неожиданно поразили жюри свежим взглядом на тему: вместо олимпийских достижений дети стремятся к радости движения в любых проявлениях, физическая активность воспринимается ими в целостном контексте полной и насыщенной жизни успешного человека. Такой подход, безусловно, говорит о положительных сдвигах в сознании учителей, занимающихся профилактической и спортивно-оздоровительной работой в школах.





Полезные советы

Хотелось бы дать от имени жюри конкурса несколько советов ребятам, пробуящим себя на поприще социальной рекламы в образовании. Чтобы такая реклама работала, она должна быть простой, яркой, оригинальной, где-то даже забавной или юмористической, в ней надо использовать актуальные для целевой аудитории (то есть самих детей и подростков) темы, образы и сюжеты. Плакат не должен изобиловать деталями или текстом, быть похожим на стенгазету или салат из журнальных вырезок. Усиливает воздействие убеждающий посыл плаката – слоган, представляющий собой короткую фразу, предпочтительнее рифмованную либо с применением иных средств художественной выразительности. Именно такие особенности исполнения выделили победителей среди остальных участников.

«Параллельная школа»

От лица жюри поощрили также и преподавателей, всерьез воспринимающих потенциал средств массовой информации. Телевидение, реклама, интернет-ресурсы и другие СМИ давно стали для детей

параллельной школой, конкурентами педагогу и учебнику.

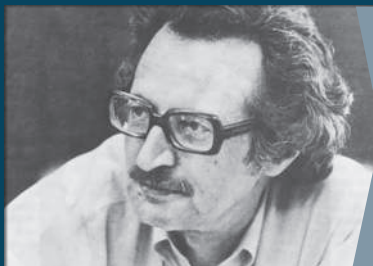
Поэтому успешный учитель вынужден обращать на них внимание, формировать у ребят критическое мышление на их материале. В этом деле поможет технология «Медиаграмотность и здоровье», разрабатываемая в МГПИ, в том числе через проведение конкурса плаката.

Подробнее о создании эффективной социальной рекламы педагоги и школьники могут узнать в процессе совместного творчества на сайте «Социальная реклама в образовании» www.socpr.do.am.

Татьяна ЛЕ-ВАН,
кандидат педагогических наук,
ведущий научный сотрудник
лаборатории развития ребенка
и здоровьесберегающей деятельности
в образовании МГПИ, Москва
Иллюстрации предоставлены автором



Детские плакаты см. на диске.



XV ПЯТНАДЦАТЫЕ СОЛОВЕЙЧИКОВСКИЕ ЧТЕНИЯ

Московский городской Дом учителя

30 сентября и 1 октября 2011 ГОДА

Тема чтений:

25 лет педагогике сотрудничества: *настоящее время настоящей идеи*



На снимке – участники переделкинской встречи: Шалва Амонашвили, Лена Никитина, Софья Лысенкова, Симон Соловейчик, Владимир Матвеев, Борис Никитин, Виктор Шаталов, Владимир Караковский, Игорь Волков, Александр Адамский, Галина Алешина, Евгений Ильин

Осень 1986 года. На встрече в подмосковном поселке Переделкино опыт нескольких поколений учителей-новаторов был обобщен и сведен воедино Симоном Соловейчиком в манифест «Педагогика сотрудничества». Появление в печати манифеста – отчета о встрече учителей-экспериментаторов – по праву считается началом перестройки в образовании и педагогике страны.

Сегодня педагогика сотрудничества во многом воспринимается как набор «именных» новаторских методик обучения. Но вдумчивый анализ показывает, что, кроме методик, в манифесте было предложено идейное ядро, чье содержание заведомо шире любой конкретной методики.

Движение мысли ученика в познании; сердечное движение учителя навстречу детям; движение детей навстречу учителю – три главных принципа педагогики сотрудничества.

Оказалось, что в точке, где скрещиваются три эти линии, возникает плодотворное напряжение. И сейчас можно найти множество педагогических практик, созданных следующими поколениями учителей, чей базис, чья основа – уже не методики, а идеи «Педагогики сотрудничества». И на чтениях мы бы хотели представить именно этот опыт – опыт педагогики сотрудничества настоящего времени.

*Дорогие учителя!
Приходите на чтения!*

Вход, как всегда, свободный.

Открытие чтений – 30 сентября в 10 часов утра. Программа чтений будет опубликована в газете «Первое сентября», а также на сайте www.1september.ru
Справки по телефону: (499) 249-31-38.

Адрес Московского городского Дома учителя:
Москва, ул. Пушечная, дом 4, строение 2.
Проезд: центр, станция метро «Кузнецкий мост».



Осторожно: клещи!

Сейчас лето, а потому неудивительно, что в медицинские учреждения регулярно попадают пациенты, которые пострадали от клещей. К сожалению, с каждым годом подобных случаев становится все больше

Не садитесь на траву

Укусы клещей могут проходить без последствий. Но насекомое, зараженное возбудителем инфекции, способно стать причиной опасности.

Определить, заразен клещ или нет, можно только в лаборатории. Как правило, укус бывает безболезненным, потому что вместе с вирусом насекомое впрыскивает обезболивающую слюну.

Несмотря на то что пик укусов клещей приходится на июнь, риск сохраняется до осени.

Клещ может укусить человека, когда он садится на траву. Насекомое также способно оказаться на теле, вначале прицепившись за обувь или низ брюк. Есть и вероятность того, что клещ попадет на свою жертву с кустов. Клещи редко поднимаются выше одного метра. Велика опасность во время походов в лес и на рыбалку. Клеща могут принести домашние собаки и кошки. Насекомые активны при сухой, солнечной, теплой погоде и пассивны, когда холодно и идет дождь.

Можно заразиться, если пить непрокипяченное инфицированное молоко козы или коровы.

Последствия укусов

Иксодовые клещи переносят весенне-летний, или таежный, энцефалит и болезнь Лайма, так называемый боррелиоз.

Распространителями энцефалита являются два иксодовых клеща. Первый, таежный, обитает в лесах Сибири и Дальнего Востока, второй, собачий, – на европейской территории нашей страны. А вот, например, в Ленинградской области живут клещи обеих разновидностей. В европейской части вирус энцефалита несет в себе небольшой процент клещей, а в Сибири и на Дальнем Востоке этот показатель составляет до 20%.

Клещевой энцефалит поражает нервную систему, он может привести к параличу и даже летальному исходу. Специфического лечения для этого заболевания не существует. Инкубационный период длится до 1 месяца. Первые симптомы – высокая темпера-

тура, сильная головная боль, тошнота и рвота, боли в суставах, слабость. Иногда люди выздоравливают, но в более тяжелых случаях на 3–5-й день развиваются осложнения (например, менингит), до 30% заболевших погибают. Вакцина от клещевого энцефалита защищает до 95% инфицированных. Курс состоит из двух прививок с интервалом в 1–3 месяца. Есть и быстрая вакцинация с промежутком в две недели.

Инкубационный период болезни Лайма – от 1 дня до нескольких месяцев. Начинается она так же, как ОРВИ. Чаще всего на месте укуса – заметное покраснение, постепенно просветляющееся в центре. Спустя месяц возникают поражения: неврологические, сердца, суставов. Это заболевание может становиться хроническим. Вакцины против него нет. При первых симптомах нужно срочно обратиться к врачу.

Как защититься?

– *Находясь на природе, для отпугивания клещей используйте репелленты. Например, «Претикс», «Москитон-спрей», «Торнадо-антиклещ» или «Дэфи-тайгу».*

– *Если вы идете в лес, наденьте кофту или рубашку с длинными рукавами и воротником. И заправьте ее в брюки, а их – в носки. Обуваться лучше всего в сапоги. Шею закройте платком, помните про головной убор.*

– *Возвратившись домой, надо как следует осмотреть тело и одежду.*

Если вы обнаружили клеща, сразу же отправляйтесь в поликлинику или травмпункт. Когда такой возможности нет, попытайтесь вынуть насекомое сами. Как можно ближе к месту укуса захватите его пинцетом и, аккуратно поворачивая вокруг оси, вытаскивайте. Хорошо нанести на клеща растительное масло, которое перекроет ему дыхание – и насекомое отпадет.

Место укуса смажьте йодом, спиртом или одеколоном. Клеща сожгите.

Елена ДРЕЙЕР

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ЛАГЕРЯ ПОДМОСКОВЬЯ

В лагере «Дружите.ру» отдыхают ребята среднего и старшего школьного возраста. Здесь регулярно проводится «аниме-лагерь» для тех, кто интересуется японской культурой, мультипликацией и комиксами манга. Дети готовят аниме-сцены, к которым сами делают костюмы. Для подростков реализуется программа по теме хип-хоп. Ребята записывают музыку, сочиняют и читают рэп, танцуют брейк, рисуют граффити.

В рок-лагере играют на рок-инструментах, устраивают концерты. Направление в стиле фолк предусматривает занятия на этнических инструментах и национальные танцы.

В лагере «Робин Гуд» школьников учат обращаться с альпинистским снаряжением, вязать узлы, подниматься и спускаться по веревкам, переправляться через реки, сооружать на деревьях наблюдательные площадки.

Здесь также занимаются верховой ездой и фехтованием, стрельбой из лука и арбалета, знакомятся со средневековым оружием. А кто-то ходит на мастер-классы по изготовлению доспехов, кольчуг, стрел и шлемов.

Еще детей водят на экологические экскурсии по лесу, они плавают на каноэ и моторной лодке, посещают капитанские курсы, учатся спортивному ориентированию.

В дополнение к основной программе имеются прикладные мастер-классы и студии: театральная, живописи, керамики, журналистики и хореографии.



ВНИМАНИЕ: ОЖИРЕНИЕ

К сожалению, в мире продолжает оставаться актуальной проблема лишнего веса среди несовершеннолетних.

Так, например, в США ожирение встречается у 25% детей и подростков. В Китае избыточная масса тела у 29 миллионов ребят до 17 лет.

В России число детей с ожирением каждые тридцать лет увеличивается в два раза. Сейчас в нашей стране данным заболеванием страдают 5,5% сельских детей и 8,5% городских. В 70% случаев родители обращаются к врачу только через 5–10 лет с начала появления у сына или дочери лишнего веса. И чаще всего это связано не с полнотой, а с головными болями, головокружениями, жаждой, повышением аппетита, болями в ногах, дискомфортными ощущениями в области сердца и другими симптомами, которые оказываются следствием ожирения.

ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

В мае в Новосибирске состоялись XX летние спортивные игры школьников. В них задействованы сборные команды образовательных учреждений всех районов города. Соревнования проводились на базах учебных заведений и других организаций. Главной целью мероприятия была пропаганда ЗОЖ и занятий физкультурой и спортом.

Этим летом 42,5 тысячи детей Казани отдыхают в загородных и городских лагерях. В сравнении с 2010 годом такой показатель вырос на 1,5 тысячи и составил 43% от общего количества школьников столицы Татарстана.

15% стоимости путевок оплачивается родителями. Инвалиды, ребята из малоимущих семей, сироты и воспитанники детдомов получают путевки бесплатно.



Материалы подготовила **Зоя НИКОЛАЕВА**
Фотографии с сайтов www.sunkid.ru, kolyan.net, v-chelny.ru



Острые отравления

Отравления – третья по частоте причина несчастных случаев среди детей до 16 лет. Они наиболее распространены среди малышей от 1 до 5 лет и подростков. Острые отравления могут вызывать серьезные осложнения, хронические заболевания внутренних органов (особенно органов желудочно-кишечного тракта) и провоцировать аллергию. Свыше 80% отравлений происходит в домашних условиях. Очень важно знать, как себя вести в такой ситуации.

Количество острых и хронических отравлений у детей в экономически развитых странах увеличивается из года в год. В России за последние 5 лет число отравлений у несовершеннолетних удвоилось и составляет один случай на тысячу. Для сельской местности эти данные уменьшаются до 0,3–0,4 на 1000 человек, в Москве такой показатель равен 2,5–3 на 1000. На возраст до трех лет приходится более 50% всех экзогенных интоксикаций; свыше 26% случаев составляют школьники, преимущественно старше 13 лет.

Основным фактором риска является хранение опасных химикатов в обычных стаканах, бутылках или других открытых емкостях без маркировки, а также различных препаратов в одной и той же упаковке.

Какими веществами чаще всего могут отравиться дети? Практика показывает, что в 45% случаев это лекарства, отпускаемые по рецепту и без него (например, ацетилсалициловая кислота, парацетамол, витамины, антигистаминные препараты, транквилизаторы, анальгетики, средства от кашля и простуды, препараты железа). Примерно в 50% случаев отравление вызывается моющими средствами, парфюмерией, инсектицидами, красителями и растворителями.

Как это ни прискорбно, но общая летальность среди ребят с острыми отравлениями, составляющая 1,1%, в значительной степени зависит от возраста (у маленьких детей она достигает 3%) и токсичности веществ. По некоторым сведениям при отравлении дертилом это 19% случаев, бледной поганкой – 16%, препаратом железа ферроцероном – 3,6%, уксусной эссенцией – 1,2%. Особенно высок процент смертельных исходов при употреблении высокотоксичных и редких ядов, например, анилина – 8%.

Исход заболевания и эффективность лечения во многом зависят от своевременной начатой терапии и правильности определения отравляющего вещества.



Общие принципы оказания помощи

При подозрении на острое отравление сразу же обратитесь за медицинской помощью!

До прибытия врачей ребенка следует уложить в постель (когда нет кровати, то на диван или кушетку). Если он без сознания, с явлениями угнетения или возбуждения центральной нервной системы, нужно зафиксировать его конечности (это касается детей старшего возраста, младших пеленают в простыню или покрывало). Голову надо повернуть набок и удерживать в таком положении. Если произошла рвота, необходимо пальцем, используя простыню, пеленку или другую ткань, очистить рот от рвотных масс. Наблюдение за пострадавшим должно быть постоянным.

При отравлении через рот требуется эвакуация желудочного содержимого (вызывание рвоты или промывание). Важно сделать это как можно быстрее. Для промывания лучше использовать

кипяченую воду комнатной температуры. При желудочном кровотечении ее температура должна быть 16–18°C.

В большинстве случаев рвота более действенна и менее травматична, чем промывание. Детям старшего возраста в сознании надо выпить 1–2 стакана теплой воды с последующей рвотой (для чего надавливают на корень языка или дают вызывающие рвоту препараты). Повторить не менее 3–4 раз. Заключительную порцию ввести с активированным углем (5–10 таблеток).

Младшим ребятам при сохраненном акте глотания для уменьшения концентрации токсического вещества в желудке дать выпить воды с растворенным активированным углем (3 таблетки).

При этом нужно иметь в виду, что уголь не адсорбирует соли железа, борную кислоту, цианиды, минеральные кислоты, сильные основания (едкие щелочи), литий и ионизированные молекулы малых размеров. Слабительное, как правило, рекомендуют после очищения желудка и адсорбирования токсических веществ.

Активированный уголь вводят при отравлении анилином, апоморфином, атропином, бензолом, бертолетовой солью, морфином, мышьяком, никотином, ртутью, свинцом, синильной кислотой, скипидаром, фенолами, хинином, цинком, фосфором, четыреххлористым углеводородом, алкалоидами и бактериальными токсинами.

Активированный уголь также добавляют в теплую воду, применяемую для очистительной клизмы.

При отравлении кислотами или щелочами требуется повторный прием внутрь растительного масла: детям до 3 лет – чайную ложку, до 7 лет – десертную, старше 7 лет – столовую.

При отравлении через кожу: снять испачканную химическим веществом одежду. Теплым мыльным раствором обмыть загрязненные участки тела. При отравлении через дыхательные пути: удалить больного с зараженной территории или хорошо проветрить помещение. Снять одежду (при отравлении аэрозолями, порошком и пылеобразным веществом) и обмыть тело ребенка теплой водой.

При отравлении через прямую кишку: очистительная клизма с введением в ампулу прямой кишки в конце манипуляции раствора активированного угля, а при отравлении ядами прижигающего действия – растительного масла.

При отравлении через слизистые оболочки глаз промывание органов зрения производится теплой питьевой водой из резиновой груши, шприца, при повреждении слизистой оболочки и боли применяется слабый раствор теплого чая.

При попадании ядовитого вещества на слизистые рта или носоглотки необходимы полоскание и промывание носа, детям младшего возраста протирают слизистые оболочки ватным или марлевым тампоном, смоченным теплой водой.

Сведения, которые могут помочь в распознавании яда

При отравлении:	Наблюдаемые признаки:
керосином, бензином, алкоголем, ацетоном, дихлорэтаном	характерный запах
кислотами, щелочами, негашеной известью, перманганатом калия, йодом	ожог кожи и слизистой оболочки рта
анилином, нитробензолом, селитрой, нитритом натрия	цианоз (побледнение и синюшный оттенок кожных покровов и слизистых оболочек)
гепарином, фенилином, бензолом, ксилолом, салицилатами	кожные кровоизлияния
уксусной кислотой, бертолетовой солью, йодом, салицилатами	гематурия (кровь в моче)
адреналином, гидрохлоридом, аминазином, их аналогами, анальгином, бутадиионом, сердечными гликозидами, стрихнином, нитратом	судороги
атропина сульфатом, беленой, белладонной, триоксазином	широкие зрачки
аминазином, барбитуратами, пилокарпином, кодеином	узкие зрачки
фосфорорганическими соединениями, солями тяжелых металлов, прижигающими ядами	боли в животе
соли тяжелых металлов	изменение цвета испражнений

По возможности следует выяснить подробности отравления. Эта информация может сыграть решающую роль в эффективности лечения. Для этого оценивают посторонние запахи, загрязненные участки одежды и постельного белья, подозрительные материалы, упаковку, посуду. Задавать вопросы нужно точно и коротко: чем отравился, когда и где произошло отравление, как развивалось заболевание, была ли оказана помощь и какая, были ли у старших детей соучастники и где они могут находиться, каковы форма яда, его количество и как он оказался у ребенка?

Острые отравления у ослабленных детей с хроническим заболеванием, у ребят, перенесших или болеющих в момент отравления инфекционным заболеванием, и у тех, кто страдает аллергией, могут происходить нетипично: специфические симптомы отсутствуют, а неспецифические развиваются быстро и протекают тяжело.

Некоторые виды отравлений

Отравление лекарствами

Чаще всего встречаются отравления препаратами, предназначенными для снижения давления. В результате у ребенка резко падает артериальное давление, наблюдаются бледность, редкий пульс и холодная испарина.

Нередки случаи отравлений и лекарствами на мазевой основе.

Сначала необходимо вызвать рвоту, промыть желудок и дать пострадавшему активированный уголь в пропорциях, указанных выше. Для оказания первой помощи при отравлениях в домашней аптечке нужно всегда иметь активированный уголь в больших количествах.

Если с момента происшествия прошло более двух часов, отравляющее вещество попало в кишечник. В такой ситуации рекомендуется дать слабительное.

Теперь рассмотрим отравление ацетилсалициловой кислотой, более известной как аспирин. Это слабая кислота, быстро всасывающаяся в кровь из желудка и тонкой кишки. В организме она находится как в свободном состоянии, так и связанной с белками. Разрушается печенью и выводится из организма почками. При приеме в лечебных дозах это бывает через 4–6 часов. А при употреблении большой дозы выведение может продлиться до 18–36 часов. При отравлении этим препаратом развиваются тахикардия (учащение пульса), увеличиваются частота и глубина дыхания, повышается температура тела и понижается содержание сахара в крови. Повреждаются клетки печени, из-за угнетения процессов свертываемости крови может удлиниться время кровотечения. У ребенка наблюдаются шум в ушах и рвота (рвотные массы бывают с примесью крови), гипервентиляция, лихорадка, сонливость, спутанность сознания; в тяжелых случаях могут развиваться судороги, кома, дыхательная или сердечная недостаточность.

При подозрении на отравление ацетилсалициловой кислотой нужно срочно обратиться за медицинской помощью и до приезда врача вызвать у ребенка рвоту, затем ввести активированный уголь и слабительное средство.

При отравлении атропиноподобными средствами (препараты красавки, беллоид и др.) выделяют два этапа: стадию возбуждения – беспокойство, галлюцинации, нарушения координации движений, расширение зрачков, сухость слизистых оболочек; и стадию угнетения ЦНС – кома, падение артериального давления. В данной ситуации требуются промывание желудка и введение активированного угля и солевых слабительных.



Пищевое отравление

Не менее опасными бывают и пищевые отравления. Дети могут отравиться некачественными, испорченными продуктами или съедобными растениями, которые были обработаны инсектицидами и не очищены от токсических веществ. Отравление может произойти при употреблении незрелых плодов. Даже уже большие ребята из любопытства могут съесть ягоды белладонны, адониса и ландыша, корень цикуты, а также в больших количествах валериану, папоротник и красавку.

Прежде всего необходимо очистить желудок от всего съеденного. Для этого следует вызвать рвоту и сделать промывание.

При отравлении грибами рекомендуется промывание смесью активированного угля и 2%-ного раствора питьевой соды (3 таблетки активированного угля растолочь и смешать с 0,5 л воды, добавить 1 чайную ложку соды).

И не забудьте про «скорую».

Отравление препаратами бытовой химии

При отравлении косметическими или синтетическими моющими средствами действия те же, что и при отравлении лекарствами. Однако при отравлении щелочью нежелательно использовать активированный уголь, поскольку он может помешать диагностике. В этой ситуации необходимо срочно вызвать бригаду медиков и воздержаться от самолечения.

Для профилактики подобных отравлений надо прятать бытовую химию в недоступное для детей место.

При отравлении метиловым спиртом ребенок может ослепнуть. Важно знать, что действие яда в данном случае нейтрализует этиловый спирт.

Профилактика

Очень часты случаи отравления у детей до трех–пяти лет. Основная причина – недосмотр родителей. Надо более ответственно относиться к уходу за ребенком и не забывать, что дошкольник отличается особой любознательностью, при этом чувство самосохранения у него еще недостаточно развито – и малыш буквально пробует все «на зубок». Оставленные в легкодоступном месте медицинские препараты, косметика, продукты бытовой химии и пр. – все это может стать причиной несчастья. Крайне опасны мелкие батарейки (особенно литиевые) от часов и других электронных приборов.

Что касается второго пика отравлений – подросткового возраста, то в последнее время участились отравления суицидального или парасуицидального характера. Причины этого – в эмоциональной и

психической неустойчивости подростков, а также в увеличении количества конфликтных ситуаций дома и в школе. Ссора с друзьями, незаслуженная обида или неудовлетворенность могут привести к суициду. Замечено, что такое чаще встречается у девочек. Более распространены отравления с парасуицидальной целью (желание вызвать к себе сочувствие, продемонстрировать свое несогласие, протест). Во всех этих случаях дети ведут себя демонстративно: выпив токсическое вещество, говорят родителям о своем поступке, иногда вызывают «скорую», оставляют записки с объяснением причины отравления. Доза яда бывает невысокой, а вещество – не слишком опасным. Необходимо создавать для подростка психологически комфортную обстановку, информировать его об опасностях бесконтрольного приема лекарств и употребления алкоголя.

Возможные последствия

Острые отравления могут потребовать лечения в специализированном отделении. Все они способны стать причиной серьезных осложнений, наиболее частыми из которых являются: вторичная эндогенная интоксикация продуктами нарушенного обмена, метаболические нарушения в сердечной мышце, флебит, бронхопневмония, гастрит, воспаление слизистой кишечника, поражения печени и поджелудочной железы, снижение количества лейкоцитов, поражение центральной нервной системы и периферических нервов. Поэтому пациент находится в стационаре в течение периода интоксикации и периода осложнений, требующих интенсивных корригирующих и поддерживающих методов лечения. И в дальнейшем, после выписки, ребенок подлежит активному диспансерному наблюдению.

Сроки диспансеризации и отвода от прививок изменяются в зависимости от индивидуального состояния.

Литература

1. Словарь физиологических терминов. – М.: Наука, 1987.
2. Справочник терапевта. – М.: Медицина, 1985.

Материалы Интернета

1. Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова: www.pma.ru.
2. Отравления у детей, этапы оказания медицинской помощи. <http://www.kid.ru>

Ольга КУЗНЕЦОВА,
кандидат биологических наук,
Москва



На солнечной поляночке

Конкурсы и эстафеты для школьников

В нашей школе проводится большая работа по формированию патриотических чувств, углублению знаний о родном Краснодарском крае. Теперь этому уделяется особое внимание, ведь вся страна готовится к XXII зимним Олимпийским играм 2014 года, столицей которых выбран один из городов нашего региона. В рамках Всекубанской акции «Навстречу Олимпийским играм в г. Сочи!» в поддержку грядущих Игр прошел ряд спортивно-массовых мероприятий, таких, как «Казачьи забавы», «Кубаночка олимпийская», «Кубанские потешки». Их целями стали пропаганда среди учащихся

края идеалов и ценностей олимпийского движения, расширение кругозора ребят и их приобщение к ЗОЖ.

Каникулы – лучшее время для походов, путешествий в парки и скверы. Система небольших экскурсий решает ряд воспитательных и оздоровительных задач, среди которых – содействие закаливанию организма, закреплению основных двигательных навыков и физическому развитию детей. Кроме того, неформальное общение с учениками на лоне природы способствует их духовному совершенствованию. Очень хорошо, когда такие прогулки сочетаются с конкурсами и эста-

фетами, проводимыми на школьной площадке, лужайке, стадионе летнего лагеря или берегу водоема. Ведь они развивают воображение, наблюдательность, помогают накапливать жизненный опыт и доставляют ребятам массу удовольствия.

Количество игр, входящих в одно мероприятие, зависит от возраста и уровня подготовки. Иногда достаточно всего одной-двух эстафет, после которых следует отдохнуть, погулять, заняться сбором цветов, лекарственных трав и пр.

Инвентарь может быть необычным, аппетитным и привлекательным: яблоки, груши, виноград, морковь, арбузы, кабачки и пр.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Вначале ведущий представляет жюри и объявляет правила. В эстафетах и конкурсах участвуют три команды – «Помидорка», «Морковка» и «Кабачок».

У каждой из них должна быть корзина, в которую по результатам соревнований помещаются фрукты: за первое место – 3 яблока, за второе – 2, за третье – 1.

Побеждает команда, в итоге набравшая наибольшее количество плодов.

Приветствия команд

«Помидорка»

Мы синьоры помидоры,
Мы всегда полны задора,
Любим бегать и играть,

Урожай наш собирать,
В силе, смелости, сноровке
Не уступим мы морковке.

«Морковка»

Мы морковки-озорницы,
Ярко-красные девицы,
Нам простуды не страшны.
С физкультурой мы дружны.

«Кабачок»

Мы команда «Кабачок»,
Не отлежим себе бочок,
Будем двигаться вперед,
Впереди успех нас ждет,
А помогут, как всегда,
Солнце, воздух и вода.



Эстафета «Солнечная»

Первый участник, надевая соломенную шляпу, подбегает к обручу, положенному на площадке, и мелом рисует лучик, возвращается назад и, снимая головной убор, передает его следующему игроку. Обруч можно заменить камушками, а лучи – веточками. Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету и изобразившая самое веселое, теплое солнышко.

Эстафета «Урожайная»

Напротив каждой команды стоит корзина с фруктами и овощами. По свистку первый участник должен добежать до корзины, выбрать фрукт и вернуться к стартовой линии, где его ждет следующий игрок. Эстафета заканчивается, когда каждый участник команды принесет в свои закрома по одному плоду. Побеждает команда, раньше завершившая эстафету и не допустившая ошибки (разрешается брать только фрукты, а овощи должны остаться в корзине).

«В гостях у Золушки»

На площадке рассыпаны горох, фасоль, семечки, кукуруза. По свистку все участники одновременно собирают семена. Выигрывает команда, набравшая больше семян за определенное время.

Эстафета «По морям, по волнам»

Первый участник надевает спасательный круг и, преодолевая препятствие (прыгая через камушки), старается быстрее вернуться к линии старта, снять круг и передать его второму игроку. Побеждает команда, быстрее причалившая к берегу удачи.

Эстафета «Лягушка-путешественница»

Бег спиной вперед в лапах и маске. Участники команды могут помогать друг другу надевать наряд лягушки.

Эстафета «Пузатый кабачок»

Первый участник несет корзину с кабачком к флажку, установленному на расстоянии 10 метров от линии старта, оставляет овощ возле флажка и возвращается с пустой корзиной, которую передает следующему игроку. Второй участник пробегает с корзиной к флажку, кладет в нее кабачок и возвращается с грузом. Побеждает команда, быстрее закончившая переправу овощей.

Эстафета «Полосатый рейс»

Каждому игроку необходимо прокатить арбуз до ориентира и вернуться бегом к своей команде. Ориентиром могут служить флажки, конусы, ленточки



Рисунки Е.Медведева

и т.д. Первый участник прокатывает овощ к первому флажку и возвращается, передавая эстафету второму игроку, который добежит до арбуза и ведет его к следующему флажку; оставив овощ, он передает эстафету третьему участнику и т.д. Выигрывает команда, быстрее доставившая арбуз к финишу.

Эстафета «Попрыгунья-стрекоза»

На площадке напротив каждой команды разложены цветы из картона таким образом, чтобы каждый участник мог прыгать с одного цветка на другой. Передвигаясь прыжками, словно стрекозы, ребята преодолевают препятствия, передавая эстафету следующим игрокам. Побеждает команда, закончившая эстафету быстрее и не нарушившая правила (прыгать надо точно по ориентирам).

Конкурс капитанов «Виноградная лоза»

В емкости у капитанов равное количество кисточек винограда. Каждому из них необходимо отделить плоды от кисти, а затем отжать сок. Выигрывает тот, у кого после свистка окажется больше сока.

Светлана ЛЯХ,
учитель физкультуры
специальной (коррекционной)
школы-интерната для детей
с ограниченными возможностями здоровья,
станция Староминская,
Краснодарский край



Возраст непосед

Физкультурно-оздоровительная работа с младшими школьниками

АКТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ

Занятия физической культурой укрепляют здоровье, помогают стать хорошо физически развитым, воспитывают сознательную дисциплину, настойчивость, волю, честность и справедливость, умение действовать в коллективе, развивают дружбу и товарищество, способствуют становлению достойных граждан.

Наукой доказано, что регулярные физические нагрузки усиливают работу сердца, кровеносных сосудов, органов дыхания, повышают обмен веществ, укрепляют нервную и костно-мышечную системы. Регулярные занятия физическими упражнениями повышают силу межреберных дыхательных мышц и диафрагмы, увеличивают подвижность грудной клетки и тем самым повышают дыхательный объем легких.

Младший школьный возраст (6–10 лет) – это время значительных изменений в физическом и двигательном развитии ребенка. К шести годам дети активно осваивают все жизненно важные, в том числе переместительные, движения (их окончательное освоение наступает лишь в подростковом возрасте). Продолжаются рост скелета, увеличение мышечной массы, изменение пропорций тела.

Особенности психики ребенка этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся физкультурных занятий разнообразного, в том числе игрового, содержания. Недопустимы перегрузки ребенка упражнениями, связанными с большим силовым напряжением, утомлением.

Приобщение учащихся младших классов к двигательной и игровой деятельности формирует положительное отношение, интерес к занятиям физической культурой и позволяет эффективно решать проблему стимулирования физической активности детей и регулирования эмоциональных переживаний в процессе занятий.

На возраст 8–9 лет приходится максимум двигательной активности детей. На перемене они стремятся компенсировать вынужденную неподвижность на уроке, что обусловлено их физиологическими потребностями. Оптимальное удовлетворение двигательных потребностей как на уроках физической культуры, так и во внеурочное время содействует становлению здорового образа жизни ребенка.

Основной интерес у детей этого возраста вызывают игры, в которых они могут проявить быстроту и ловкость, координацию и меткость. Общая длительность игры должна быть небольшой, поэтому лучше выбирать игры с малым количеством правил. Правила легко усваиваются, если их можно объяснить в форме речитатива, считалки и др. В этом отношении хороши игры, в которых дети хором проговаривают считалку: это настраивает на согласованные действия, единый ритм выполнения движений, воспитывает командное чувство.

В результате укрепляются и развиваются нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная и мышечная системы, опорно-двигательный аппарат.



Фото А. Степанова

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Среди различных форм работы по физическому воспитанию школьников центральное место остается за **уроками**. Задачи обучения, воспитания и развития учащихся реализуются на уроке в едином педагогическом процессе. Успешность выполнения этих задач зависит от методического уровня уроков, от того, как обеспечивается единство умственной и физической активности учащихся.

Вторая по значимости форма – **физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня**: утренняя гимнастика; физкультурные минутки на уроках; физические упражнения и игры на удлиненных перерывах; ежедневные часы здоровья (игровые программы, игровые эстафеты, часы подвижных игр и конкурсов, выполнение домашних заданий, спортивные соревнования в классах и т.д.).

Физкультурно-оздоровительные мероприятия помогают решать следующие задачи:

- активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрения физической культуры в повседневный быт школьников;
- поддержания оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности;
- укрепления здоровья и совершенствования культуры движений;
- содействия улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся;
- овладения навыками самостоятельных занятий физической культурой.

И, наконец, **внеклассные формы занятий физической культурой**: спортивные секции, группы общефизической подготовки с оздоровительной направленностью; физкультурные и спортивные клубы для выпускников и учеников школы; физкультурно-массовые, спортивные и туристические мероприятия (дни здоровья, день общефизической подготовки, день силача, день лыжника, день спортивных игр), конкурс на самый спортивный класс и т.д., традиционные спортивные соревнования по видам спорта, спортивные вечера и праздники, туристические прогулки и слеты, походы в выходные дни.

Цели внеклассных занятий состоят в том, чтобы:

- содействовать успешному и полному овладению материалом программы по предмету «физическая культура»;
- удовлетворять интересы школьников к занятиям массовыми видами спорта и на этой основе выявлять детей, имеющих хорошие способности к занятиям определенными видами спорта;
- обеспечивать здоровый, активный, содержательный отдых.

Для укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни и привычек здорового поведения хотелось бы предложить следующие формы организации двигательной деятельности младших школьников.

Таблица 1

Виды занятий и формы работы по физическому воспитанию младших школьников

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей, мин.			
В школе	Учебная работа	Уроки физкультуры	40–45 (2–3 урока в неделю)		
		Задание на дом	Ежедневно		
	Физкультурно-оздоровительная работа	Гимнастика до занятий	10–15 (ежедневно)		
		Физкультминутка на уроке	1–3 мин.		
		Организация и проведение большой перемены	10–15 (ежедневно после третьего урока)		
	Внеклассная физкультурно-оздоровительная работа	Физкультурные занятия в группах продленного дня	6–7 лет	7–8 лет	8–9 лет
			20–30 (ежедневно)	30–40 (ежедневно)	40–45 (ежедневно)
			до 35 мин. 4 раза в год	до 40 мин. 4 раза в год	45 мин. 4 раза в год
	День здоровья	1 раз в четверть			
	Секция мини-футбола	2 раза в неделю по 40–45 мин.			
В семье	Утренняя гигиеническая гимнастика	10–15 (ежедневно)			
	Физкультурные минутки при выполнении домашней работы	1–3 через 20–30 мин.			
	Занятия физическими упражнениями	Ежедневно			
	Активный отдых	Ежедневно			
	Участие в соревнованиях	Ежедневно			
	Закаливание	Ежедневно			

I. Учебная работа

Физкультурные занятия. Формируют правильные двигательные умения и навыки, создают благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействуют развитию разносторонних способностей учащихся.

Домашние задания. Основу домашних заданий составляют упражнения, включающие различные наклоны туловища, поднимание ног из положения сидя и лежа, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивания (табл. 2).

Упражнения для домашнего задания должны быть несложными по координации, хорошо освоенными учениками и не требующими дополнительного оборудования.

Условные обозначения: *д.* – девочки; *м.* – мальчики; +5 – увеличение задания на 5 в каждой четверти; +2 – увеличение задания на 2 в каждой четверти.

Фото предоставлено автором



Таблица 2

Постоянные домашние задания (по Г.П. Болонову)

Содержание упражнения	1-й кл.	2-й кл.	3-й кл.	4-й кл.	Цели упражнения
Упор присев, упор лежа	д. 20+5 м. 25+5	д. 25+5 м. 30+5	д. 30+5 м. 35+5	д. 35+5 м. 40+5	Развитие общей выносливости, укрепление мышц рук, ног, спины, брюшного пресса
Прыжки через скакалку	30 сек. д. 30+5 м. 20+5	30 сек. д. 35+5 м. 25+5	30 сек. д. 40+5 м. 35+5	1 мин. д. 90+5 м. 70+5	Развитие координации движений, силы ног, прыгучести, общей и силовой выносливости
Поднимание туловища, ноги закреплены, руки за головой	д. 30+5 м. 25+5	д. 30+5 м. 30+5	д. 35+5 м. 35+5	д. 35+5 м. 40+5	Развитие мышц брюшного пресса, силовой и общей выносливости
Поднимание ног из положения лежа до прямого угла	д. 20+5 м. 15+5	д. 25+5 м. 20+5	д. 30+5 м. 25+5	д. 35+5 м. 30+5	Развитие мышц брюшного пресса, гибкости, общей и силовой выносливости
Приседания, руки за головой	30 сек. д. 20+5 м. 20+5	30 сек. д. 20+5 м. 25+5	30 сек. д. 25+5 м. 25+5	30 сек. д. 25+5 м. 30+5	Развитие силы ног, общей и силовой выносливости
Подтягивания	д. 4+1 м. 5+2	д. 5+1 м. 6+2	д. 5+1 м. 7+1	д. 6+1 м. 8+1	Развитие силы рук, укрепление брюшного пресса, мышц груди и спины
Наклоны из исходного положения стоя	30 сек. д. 15+5 м. 12+5	30 сек. д. 17+5 м. 15+5	30 сек. д. 18+5 м. 18+5	30 сек. д. 20+5 м. 20+5	Развитие гибкости, чувства равновесия, общей выносливости
Отжимания	д. 5+2 м. 8+2	д. 7+2 м. 10+2	д. 8+2 м. 12+2	д. 10+2 м. 12+3	Развитие силы рук, укрепление мышц брюшного пресса, спины, ног, развитие силовой и общей выносливости
Прогулка на лыжах	Прохождение дистанции 1–2 км 2 раза в неделю				Развитие силовой и общей выносливости, координации движений

II. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня

Гимнастика до занятий – один из обязательных элементов физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Ее основное назначение – способствовать организованному началу трудового дня, улучшению самочувствия и настроения, активизации основных функций детского организма. Состоит из комплексов физических упражнений, которые разучивают, как правило, на уроках физкультуры. В комплексы включают простейшие упражнения, не требующие сложной координации и не вызывающие большой нагрузки.

Физкультминутки. Должны состоять из 2–4 упражнений, которые подбираются с учетом характера предшествующих учебных заня-

тий и не должны утомлять или чрезмерно возбуждать детей.

Организация и проведение больших перемен.

Активный отдых на переменах может быть самым разнообразным, однако его эффективность станет выше, если занятия с учащимися проводить организованно, заранее их планировать.

Игра «День и ночь»

На некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой – девочки. Ведущий между ними. Команда мальчиков – «Ночь», а команда девочек – «День». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.

Правила игры. Осаленные переходят в команду соперника.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИКИ ДО ЗАНЯТИЙ

(по А.П. Матвееву)

Комплекс 1

- 1 Ходьба на месте с широкими, свободными движениями рук.
- 2 И.п.: стойка боксера, левая рука вперед, кисти в кулак.
1 – резко правую руку вперед, левую к груди;
2 – то же со сменой рук.
- 3 И.п.: руки к плечам.
1 – правую ногу в сторону на носок, наклон туловища вправо;
2 – и.п.;
3 – то же в другую сторону;
4 – и.п.
- 4 И.п.: о.с., руки на пояс.
1 – наклон вперед, пальцами коснуться пола;
2 – и.п.;
3–4 – повторить.
- 5 И.п.: о.с., руки на пояс.
1 – упор, присев;
2 – и.п.;
3–4 – повторить.
- 6 И.п.: о.с., руки на пояс.
1 – прыжок ноги врозь, руки в стороны;
2 – прыжком в и.п.
3–4 – повторить.
- 7 Ходьба на месте.

Комплекс 2

- 1 И.п.: о.с., правую руку вверх.
1 – дугами в сторону, правую руку вниз, левую вверх;
2 – и.п.;
3 – дугами вперед, правую руку вниз, левую вверх;
4 – и.п.
- 2 И.п.: о.с., руки к плечам.
1–4 – четыре круговых движения руками вперед;
5–8 – то же назад.
- 3 И.п.: о.с., руки на пояс.
1 – выпад правой рукой вперед;
2–3 – два пружинящих покачивания в выпад;
4 – и.п.;
5–8 – то же левой.
- 4 И.п.: стойка ноги врозь.
1 – руки вверх, наклон туловища вправо;
2 – и.п.;
3–4 – то же в другую сторону.
- 5 И.п.: о.с., руки за голову.
1 – полуприсед;
2 – и.п.;
3 – присед, руки в стороны;
4 – и.п.
- 6 И.п.: о.с., руки на пояс.
1–4 – четыре подскока на обеих ногах;
5–8 – четыре подскока на левой;
9–12 – четыре подскока на правой.

Ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час).

В содержание спортивного часа включают упражнения и подвижные игры, ранее разученные детьми на уроках физкультуры: упражнения с большими и малыми мячами – подбрасывание и ловля, удары мячом о пол и стену, перебрасывание друг другу (в кругу, парах, шеренгах и пр.); ходьба с различными движениями рук, с изменением длины шага (короткий, широкий) и темпа (ускоренный и замедленный); бег с различной скоростью в чередовании с ходьбой, с преодолением несложных препятствий, с изменением направления по сигналу; прыжки на месте (на одной и обеих ногах) со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту через веревочку; метание малого мяча (снежка) в цель, на дальность.

Спортивный час проводится в свободной, непринужденной обстановке, во многом носит игровой характер и тем не менее требует организации.

III. Внеклассная физкультурно-оздоровительная работа

Проведение **спортивных соревнований и праздников, сюжетно-ролевых занятий и мероприятий** способствует более широкому развитию различных форм деятельности по физическому воспитанию, удовлетворяет возможности и желания детей заниматься физическими упражнениями, спортом, предлагает учащимся различные виды активного отдыха в свободное от учебных занятий время и складывается из естественных видов движения. Школьники овладевают жизненно важными прикладными навыками, у них развиваются важные двигательные качества: быстрота, сила, выносливость, ловкость и др.

Секция мини-футбола. У игры высокий уровень требований к координационным и скоростным качествам учащихся, к скорости реакций, а эти способности оптимально развиваются у детей в 7–12 лет.

IV. Физкультурно-оздоровительная работа в семье

Утренняя гигиеническая гимнастика. Она – обязательное условие укрепления здоровья, развития физических качеств, воспитания воли (табл. 3).

Спортивные соревнования с привлечением родителей учащихся – значимая часть целостного педагогического процесса по физическому воспитанию. Они по своей природе многогранны, им присущи разнообразное содержание, широкий спектр методов организации и проведения, высокая эмоциональная насыщенность, способность пробудить бойцовские качества участников.

Закаливание. Для закаливания детей незаменимы воздушные и солнечные ванны, водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание).

Комплексное применение природных факторов вырабатывает у детей стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды (влажный воздух, дождь, ветер, перегревание).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Младший школьник по собственной инициативе может сделать утреннюю зарядку, организовать двигательный режим во время приготовления уроков, прогулок. Он знает и выполняет правила гигиены и ухода за телом, элементарные приемы закаливания. Если он любознателен, у него формируются учебно-познавательная активность и устойчивый интерес к экспериментированию.

Укрепление здоровья и закаливание организма могут быть достигнуты при систематическом выполнении физических упражнений. Особое значение имеют при этом упражнения, вовлекающие в работу большие группы мышц, от состояния которых зависит деятельность дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем и функций организма.

Во всем мире стали понимать, что укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости, формирование здорового образа жизни, увеличение продолжительности жизни и активного творческого периода – важнейшие социально-экономические задачи, стоящие перед государством, здравоохранением, школой и каждым человеком.

Таким образом, хорошее здоровье осознается как один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но стоит любых усилий.

Мария МАКОВСКАЯ

(составитель),

учитель физической культуры
МОУ СОШ № 287 им. А.И. Петелина,

г. Заозерск,

Мурманская область



Примерные комплексы упражнений для физкультминуток см. на диске.

**Утренняя гигиеническая гимнастика
(по Г.П. Болонову)**

Упражнения	Методические рекомендации	Цели упражнений
Ходьба на месте и в движении	Ходьба с высоким подниманием коленей, энергичным размахиванием руками. Шагать, постепенно ускоряя темп движений, в течение 20–40 сек.	Умеренно разогреть организм, постепенно усиливая деятельность всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной
Потягивание	Выполнять в медленном темпе. При потягивании – глубокий вдох, при возвращении в исходное положение – выдох	Выпрямление позвоночника, улучшение кровообращения
Упражнения для мышц ног	Выполнять в медленном темпе, дыхание равномерное, углубленное	Укрепление мышц и увеличение подвижности суставов ног, улучшение кровообращения
Упражнения для мышц живота и спины	Выполнять в медленном темпе. При сгибаниях – выдох, при разгибаниях – вдох, дыхание не задерживать	Укрепление мышц брюшного пресса и спины, улучшение кровообращения и деятельности органов брюшной полости
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Выполнять в медленном темпе. Дыхание равномерное. Чередовать напряжение с расслаблением в медленном темпе. Дыхание не задерживать	Укрепление мышц рук и плечевого пояса. Улучшение кровообращения
Упражнения для мышц туловища	Выполнять в среднем темпе. Амплитуда движений максимальная, дыхание равномерное	Укрепление мышц туловища, улучшение кровообращения и деятельности органов брюшной полости
Маховые упражнения для рук и ног	Выполнять в среднем или быстром темпе. Дышать равномерно и глубоко	Увеличение подвижности тазобедренных и плечевых суставов. Улучшение кровообращения и дыхания
Упражнения в прыжках или беге на месте	Выполнять в медленном темпе, свободно и легко, стремиться к полному расслаблению. Дыхание глубокое, равномерное	Укрепление мышц и суставов ноги, стоп. Улучшение кровообращения, дыхания и повышение общего обмена веществ в организме
Упражнения на дыхание		Приведение организма в спокойное состояние

Литература

1. Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе: Методическое пособие. – М.: ТЦ «Сфера», 2005. – С. 128.
2. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практическое пособие. – М.: Высш. шк., 1994. – С. 319.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1–4-е классы: метод. рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.: ВАКО, 2004. – С. 272.
4. Копылов Ю.А., Верхлин В.Н. Третий урок физической культуры в начальной школе: методические рекомендации. – М.: Чистые пруды, 2005 – С. 32.
5. Лебедева Н.Т. Формирование здорового образа жизни младших школьников: пособие для учителя

лей начальных классов, воспитателей / Н.Т. Лебедева. – Мн.: ИВЦ Минфина, 2005. – С. 112.

6. Лях В.И. Комплексная программа. 1–11-е кл. – М.: Просвещение, 2005.

7. Лях В.И. Мой друг – физкультура: Учебн. для учащихся 1–4-х кл. нач. шк. / В.И. Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2002. – С. 192.

8. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учебн. пособие для студ. средн. спец. учебн. заведений. – М.: Владос-Пресс, 2003. – С. 248.

9. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. М.: 2008. – С. 192.

10. Погодаев Г.И., Артеменко О.И., Цехмистренко Т.А. Использование народных игр на уроках физической культуры при трехчасовой учебной нагрузке. М.: Новый учебник 2003. – С. 128.



Неоспоримая ПОЛЬЗА*

IV. ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

Плоскостопие – деформация стопы, сопровождающаяся опущением ее сводов. Причина плоскостопия – слабость мышц, чрезмерное их утомление в связи с длительным стоянием, большие физические нагрузки – длительное и многократное ношение и подъем тяжестей. Плоскостопие может развиваться у тех, кто носит неправильно подобранную обувь – совсем без каблука или на очень высоком каблуке, с недостаточно гибкой подошвой. Ранние и беспокоящие признаки, характерные для плоскостопия, – усталость икроножных мышц во время ходьбы и к концу дня.

При начинающемся плоскостопии положительный эффект приносят гимнастика и массаж. Усиливая кровообращение, эти процедуры повышают силу и эластичность мышц, способствуют натяжению связок, поддерживающих свод стопы в правильном физиологическом положении. Упражнения и массаж снимают боль и помогают формированию навыка правильной постановки ноги.

Гимнастику вначале рекомендуется делать в положении сидя, чтобы уменьшить нагрузку на ноги. Предлагаемые упражнения укрепляют мышцы, расположенные на передней и наружной поверхностях голени и на подошве.

После систематической тренировки в течение 2–4 недель можно рекомендовать упражнения в положении стоя. Упражнения лучше всего выполнять босиком на ковре.

В этом разделе мы рекомендуем только специальные упражнения. 5–6 из них можно включать в комплекс утренней гимнастики. В первые дни занятий надо выбирать простейшие упражнения. Они приведены в порядке возрастающей трудности.

* Окончание. См. № 9–11/2011.



СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

Сидя на стуле

- 1 Поочередно поднимать носки и пятки. 6–10 раз.
- 2 Свести с усилием и развести без напряжения носки ног. 6–10 раз.
- 3 Описать круги стопами навстречу друг другу и в обратную сторону. 6–8 раз.
- 4 Согнуть пальцы ног и держать в таком положении 3–6 сек., потом разогнуть их. 6–10 раз.
- 5 Согнуть и разогнуть ногу, подошва скользит по другой ноге. 4–6 раз каждой ногой.
- 6 Согнуть пальцы. Перекаты с пятки на носок. 6–10 раз.
- 7 Удерживая мячик стопами, сгибать и разгибать ноги в коленях. 6–8 раз.
- 8 Прижать стопой к полу гимнастическую палку или маленький мячик. Катать предмет по полу сводом стопы. 20–30 сек. каждой ногой.
- 9 Захватить пальцами ног маленький шарик; отпустить. Повторять каждой ногой в течение 20–30 сек.

В положении стоя (держась за спинку стула)

- 10 Перекаты с пяток на носки и обратно. 6–10 раз.
- 11 Согнуть пальцы ног, переместить тяжесть тела на носки. 6–10 раз.
- 12 Наступить ногой на палочку (мячик), катать предмет по полу 20–30 сек. каждой ногой.
- 13 Захватывать пальцами ног шарик или предмет и отпускать. 20–30 сек. каждой ногой.
- 14 Приседание на носках. 6–10 раз.
- 15 Отвести ногу назад – положение «ласточка». За спинку стула не держаться. Стоять так 4–6 сек.
- 16 Ходьба с перекатами с пятки на носок. 15–20 сек.
- 17 Ходьба на наружной стороне стоп, согнув пальцы ног. 15–20 сек.
- 18 Ходьба с согнутыми пальцами ног. 15–20 сек.



V. ПРИ ЗАПОРАХ

Физические упражнения активизируют перистальтику кишечника, укрепляют мышцы брюшного пресса, нормализуют тонус кишечника. Используются как при атонических, так и при спастических запорах. Заниматься надо регулярно и длительное время, постепенно увеличивая физическую нагрузку. Только тогда наступит ожидаемый эффект. Желательно выполнять физические упражнения ежедневно до приема пищи.

Противопоказания: повышенная температура тела, усиливающиеся боли в области кишечника, понос, сопутствующие заболевания в стадии обострения.

Оптимальное исходное положение – горизонтальное, так как оно содействует улучшению кро-

вообращения в органах брюшной полости, обеспечивает высокую подвижность диафрагмы и удобно для движений, вызывающих изменение внутрибрюшного давления.

Преимущественно подбираются такие физические упражнения, которые вызывают периодическое повышение и снижение давления внутри брюшной полости, что приводит к ускорению продвижения каловых масс.

Физическая нагрузка не должна вызывать появление или усиление болей в кишечнике, вздутие живота, учащенное сердцебиение и другие неблагоприятные сдвиги. После каждого упражнения следует делать паузу для отдыха, чтобы расслабить мышцы.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАПОРЕ

Лежа на спине

- 1 Руки на животе. Вдохнуть, выпячивая живот, а затем выдохнуть, втягивая живот и надавливая на него руками.
- 2 Руки за голову, потянуться, втягивая живот, – вдох; опустить руки вдоль туловища – выдох.
- 3 Поочередно сгибать и разгибать ноги, скользя пятками по коврику. Дыхание произвольное.
- 4 Вдох. Согнуть ногу, прижимая руками бедро к груди, – выдох.
- 5 Вдох. Согнуть ноги одновременно, подтягивая их к груди, – выдох (без помощи рук).
- 6 Ноги согнуты. Отклонить ноги влево, затем вправо. Дыхание произвольное.
- 7 Как упражнение 6, но стопы коврика не касаются.
- 8 Ноги согнуты. Вдох. Поднять таз, втягивая живот, – выдох.
- 9 Вдох. Выполнить 3–5 круговых движений ногами, как при езде на велосипеде, – выдох.
- 10 Вдох. Выполнить 3–4 движения прямыми ногами с амплитудой 15–30 см («ножницы») – выдох.
- 11 Руки в стороны. Вдох. Коснуться правой рукой левой руки с поворотом, – выдох.
- 12 Вдох. Перейти в положение сидя, касаясь голеней руками, – выдох.
- 13 Правая рука под головой, левая на животе, ноги согнуты. Вдох – живот выпятить, выдох – живот втянуть, помогая рукой.

- 14 Вдох – выпрямить левую ногу и потянуться рукой вперед – согнуть ногу, подтягивая ее рукой к груди.

Лежа на левом боку

Повторить упражнения 13 и 14.

Лежа на животе

- 15 Кисти под плечами. Перейти в положение на четвереньки и сесть на пятки, не отрывая рук от пола; затем вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное.
- 16 Поднять ногу – вдох, опустить – выдох.
- 17 Диафрагмальное дыхание – при вдохе живот выпячивается, при выдохе – втягивается.

Стоя

- 18 Ходьба обычная – 1 мин. Дыхание произвольное.
- 19 Придерживаясь руками за какую-либо опору, сделать вдох. Присесть на полной стопе – выдох.
- 20 Руки вверх – вдох; наклониться вперед, опуская руки и втягивая живот, – выдох.
- 21 Руки на поясе. Поднять и опустить ногу – 6–10 раз; затем другую. Дыхание произвольное.
- 22 Ходьба обычная – 1 мин.; ходьба, перекатываясь с пятки на носок, – 0,5–1 мин. Дыхание произвольное.
- 23 Повторить упражнение 1.



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

Модульные курсы «Навыки личной эффективности»

Педагогический
университет
Первое сентября

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

Модульные курсы предоставляют уникальную возможность:

- начать обучение в любой момент;
- выбирать удобный график освоения материалов и самостоятельно определять срок окончания изучения модуля (минимальный срок обучения – 1 месяц);
- выполнять контрольную работу в режиме он-лайн;
- осваивать знания из психологии, менеджмента, экономики, которые позволят: лучше понять себя и других людей; психологические причины возникновения стрессов и различных заболеваний и сохранить свое здоровье; оптимизировать свою деятельность и др.

Нормативный срок освоения каждого модуля – 6 часов. Форма обучения – дистанционная. После успешного окончания модуля выдается сертификат.

Стоимость одного модульного курса – 200 руб.

ПЕРЕЧЕНЬ МОДУЛЬНЫХ КУРСОВ



Тайм-менеджмент,
или Как эффективно организовать свое время.



Тайм-менеджмент для детей,
или Как научить школьников
организовывать свое время.



Приемы конструктивного разрешения
конфликтных ситуаций, или Конфликты в нашей жизни:
способы решения.



Профессиональное выгорание,
или Как сохранить здоровье
и не «сгореть» на работе.



О стрессе,
или Второй шаг за вами.

ПОДАЙТЕ ЗАЯВКУ НА ОБУЧЕНИЕ НА САЙТЕ
<http://edu.1september.ru>

Получить более подробную информацию можно на сайте, по электронной почте: module@1september.ru или по телефону (499) 249-47-82



Фото с сайта
freemaster.ru

А ты так можешь?

Логопедические занятия с малышами

На приеме мама с трех-четырёхлетним плохо говорящим ребенком. Ее основные жалобы: «Все специалисты говорят, что надо заниматься с логопедом, но, как только мы приходим на занятия, ребенок отказывается от выполнения артикуляционных упражнений, отвлекается, капризничает, начинает играть, баловаться, не может сидеть с ровной спиной у зеркала и т.д. Если ему делают логопедический массаж, то начинает плакать, сжимать зубы, драться, прятаться. С карточками и картинками он хочет играть только по-своему, а не по инструкции специалиста».

Не правда ли, с подобной ситуацией родители и педагоги встречаются нередко?

Возникает вопрос: а можно ли видоизменить логопедические занятия так, чтобы они были не в тягость, а в радость ребенку, доступны и понятны ему? Конечно же, да! И поэтому развитие артикуляционных умений необходимо начинать с бытовых навыков гигиены и приема пищи.

Мы попытаемся обобщить накопленный опыт и представить его в виде игр и упражнений.

Игры для челюсти, язычка, губ и щек

● **«Кусачки».** Ребенку дают мягкий кусок хлеба или твердое печенье и просят быстро покусать зубами, а затем губами.

● **«Бусинки».** Кладем на тарелку крупные крошки печенья или маленькие круглые конфетки. Просим малыша губами собрать их, представив себе, что он собирает рассыпанные бусинки. Или – в качестве усложнения игры – губами перенести «бусинки» с одной тарелки на другую.

● **«Тьфу!»** На тарелке лежат крошки. Ребенок губами берет с тарелки крошку, удерживает ее между губами и сплевывает обратно – тьфу!

● **«Воздушный поцелуй».** Ребенок прикладывает губы к ладошке, пытается ее поцеловать и помахать ею. Для изменения игровой ситуации можно целовать зеркало, игрушку и пр. Для того чтобы губы лучше складывались и тянулись трубочкой, взрослый надавливает слегка на уголки рта и выдвигает губы вперед.

● **«Хомячок».** Ребенок набирает в рот воды так, чтобы обе щеки надулись. Затем кулачками бьет по щекам и с силой выпускает струю воды в раковину. Можно набрать немного воды в рот и гонять ее от одной щеки к другой.

● **«Толстые щеки».** Ребенок открывает рот. Взрослый засовывает в рот сладкую палочку и на внутренней стороне щек рисует ею линии, кружочки и пр.

● **«Полоскание горла, рта».** Ребенок набирает в рот воды, полощет горло, рот, затем выплевывает воду.

● **«Зубная фея».** Чистим зубной щеткой зубы, язык и щеки.

● **«Облизывание тарелок».** Намазываем гладкую поверхность тарелки вареньем, творогом, манной кашей, сгущенным молоком или другим продуктом, который не противопоказан конкретному ребенку. Затем он берет тарелку обеими руками и

начинает ее облизывать широким языком, приговаривая при этом *а-а-ах* или *а-а-а*.

● **«Ах, как вкусно!»** Посыпаем липкую тарелку мелкими крошками хлеба, сухарей, печенья, леденцов, сахара и затем предлагаем ребенку облизать шершавую поверхность тарелки широким языком, не забывая при этом медленно и плавно вокализировать: *«А-а-а, а-а-ам, а-а-ах, как вкусно!»*.

● **«Рыбалка»**. Посыпаем липкую тарелку более крупными крошками. Показ: широко открываем рот, высовываем узкий язычок «жалом» и дотрагиваемся до крошки так, чтобы она прилипла к кончику языка. Таким образом ребенок должен съесть от 3 до 10 крошек. Выполнять это упражнение надо быстро, четко и резко, проговаривая: *а-а-а*. В качестве игровой ситуации ребенку можно предложить поймать рыбку (сказать, что язык – это удочка, а крошки – рыбки).

● **«Вкусное варенье»**. Намазываем ребенку губы вареньем и просим облизать их языком по кругу. Либо намазываем только верхнюю или нижнюю губу и просим слизать варенье. Если эти упражнения недоступны ребенку, то просим его просто высунуть язычок наружу, просовывая его между губами, и так слизать варенье.

● **«Стрелочки»**. Взрослый намазывает ребенку губы вареньем в четырех направлениях (верх, низ, правый, левый уголки рта). Ребенок слизывает варенье языком по часовой стрелке.

● **«Жевательная резинка»**. Даем ребенку, если это не противопоказано, мягкую жевательную резинку в виде большого кома и просим его пожевать. Большой комок жевательной резинки разжевать очень сложно, поэтому ребенок будет разрабатывать челюсти, работать языком, слатывать слюну

и т.д., то есть активизировать подвижные органы артикуляции.

● **«Жевательная конфета»**. Ребенок разжевывает жевательную конфету, приклеивает ее языком к твердому небу, а затем кончиком языка пытается ее отодрать. Таким образом малыш отработает произвольный подъем языка вверх.

● **«Яблочко»**. Ребенку кладут кусочек яблочка за щеку и просят языком вытащить его оттуда. То же проделывают с другой щекой.

● **«Чашечка»**. Просим ребенка высунуть широкий язычок. Дотрагиваемся до середины язычка ложечкой или палочкой и делаем небольшое углубление в языке на несколько секунд, как будто чашечку. В качестве игровой ситуации говорим: «Сейчас я налью тебе чаю (молока, компота...), ш-ш-ш». Можно из пипетки капнуть в «чашечку» воду, чтобы проглотить ее.

● **«Улитка»**. Так же делаем небольшое углубление в языке и начинаем палочкой (смазанной вареньем, йогуртом...) рисовать маленькие кружочки, как будто закручиваем раковину улитки. Упражнение желательно сопровождать рифмовкой про улитку типа:

Улитка, улитка,
Высунь рога,
Дам тебе, улитка,
Кусочек пирога...

● **«Трубочка»**. Просим ребенка высунуть широкий язычок. Кладем сладкую палочку по желобку языка (средняя линия языка); от середины до кончика делаем ею небольшой нажим так, чтобы боковые края языка слегка загибались вверх. Затем плавно проводим сладкой палочкой по средней линии языка и вынимаем ее изо рта.



Фото с сайта www.mudurnubabas.ru

Игры для формирования воздушной струи

● **«Подними мишку»**. Ребенок лежит на спине, игрушечный мишка сидит на его животе. Ребенок делает вдох носом так, чтобы надулся животик и поднял мишку вверх. Затем делается выдох через открытый рот, животик сдувается, мишка опускается. В идеале малыш должен овладеть этим видом диафрагмального дыхания.

● **«Зеркало»**. Ребенок сидит у зеркала, делает вдох носом, а выдох – через широко открытый рот, зеркало запотевает, и на нем можно рисовать пальцем. Возможно делать выдох через губы, сложенные трубочкой. Если это не получается, то лучше всего взять в рот трубочку для коктейля и делать выдох через нее.

● **«Давай высморкаемся»**. Ребенок делает вдох носом, а затем выдох носом, а взрослый в момент выдоха как бы высмаркивает его, т.е. ритмично зажимает-разжимает ноздри.

● **«Вдох-выдох»**. Взрослый зажимает ребенку правую ноздрию. Ребенок делает вдох левой ноздрей. Взрослый разжимает правую ноздрию, зажимает левую. Ребенок делает выдох через правую ноздрию, а затем вдох правой ноздрей. Взрослый разжимает левую ноздрию, зажимает правую. Ребенок делает выдох через левую ноздрию, а затем вдох левой ноздрей и т.д.

● **«Пробка»**. Ребенок делает вдох носом. Взрослый зажимает ноздри. Ребенок пытается сделать выдох. Взрослый пару секунд держит ноздри зажатыми, потом резко отпускает. Ребенок производит резкий выдох с шумом, как будто пробка вылетела.

● **«Вкусные запахи»**. Ребенку предлагается прочувствовать 1–2–3 запаха. Для этого в небольшие тарелочки, мисочки кладутся продукты (или готовая еда), которые имеют контрастные ароматы. Ребенок берет тарелку обеими руками, подносит к носу и делает короткий шумный вдох носом (т.е. чувствует запах), затем спокойно выдыхает через рот. Взрослый при этом приговаривает: «Ах, какая вкусная кашка! Ах, как пахнет апельсин!». В дальнейшем необходимо научиться различать запахи без опоры на зрение. В качестве усложнения делать 2–3 и более быстрых, шумных вдохов, а затем спокойный выдох через рот. Для того чтобы расширить репертуар такого вида дыхания, необходимо обратиться к детскому варианту дыхательной методики А.Н. Стрельниковой.

● **«Буря»**. Наливаем в стаканчик немного воды, опускаем в него трубочку для коктейля и просим ребенка подуть, говоря: «Давай сделаем бурю в ста-

кане. А ну-ка сделай сильную-сильную бурю! А теперь сделай так, чтобы буря затихла и стала слабой-слабой». Необходимо приучить ребенка делать вдох через нос, а выдох через рот. В воду можно добавлять мелкую крупу, чтобы усилить зрительный эффект бури в стакане. Вместо воды можно использовать сок, компот разного цвета.

● **«Буря с ритмом»**. Сначала взрослый приучает ребенка делать ритмичный выдох через рот, отстукивая ритм рукой по столу. Например, вдох через нос, два-три ритмичных выдоха через рот с микропаузой между ними, при этом каждый выдох сопровождать ритмичным отстукиванием ладони по столу.

Как только это упражнение получилось у ребенка, ритмичный выдох выполняют через трубочку – и малыш видит постепенное появление пузырей в воде. В дальнейшем ритмический узор упражнения усложняется.

● **«Переливание воды (водоносы)»**. Просим ребенка через трубочку набрать в рот воды, крепко сжать губы и перенести воду опять через трубочку в другой стаканчик. Важно не пролить ни капельки. Воду переливать в стаканчик можно крупной порцией или маленькими постепенными ритмичными частями. Для игровой ситуации в стаканчик желательно положить маленький кораблик или рыбку.

● **«Мыльные пузыри»**. Если у ребенка не получается выдувать мыльные пузыри сложенными в трубочку губами – не отчаивайтесь! Нам опять поможет волшебная трубочка для коктейля. Ребенок зажимает трубочку между губами и дует в нее



Фото с сайта live4fun.ru

так, чтобы воздушная струя попадала на мыльное кольцо, ручку которого держит взрослый. Ребенку остается только постепенно выработать силу воздушной струи.

● **«Веер».** Подобным образом ребенок дует через трубочку на свою ладошку, веер, цветную бумажку, султанчики, ватный шарик и многое другое, расширяя игровую ситуацию от занятия к занятию. Контролируя воздушную струю ладошкой, ребенок приучается произвольно делать сильную или слабую струю, чувствовать, что она может быть прохладной, холодной или теплой.

● **«Футбол».** Взрослый делает небольшие ворота на столе из подручного материала (кружки, салфетница и др.), кладет перед ребенком цветной ароматизированный ватный шарик и просит его через трубочку подуть так, чтобы шарик закатился в ворота. Если шарик попадает в ворота, то ребенок забил гол и выиграл, если нет – то проиграл (счет до 10).

● **«Дорожка для колобка».** Взрослый из подручного материала делает дорожку на столе так, чтобы у нее были бортики (например, из коробочек небольшого размера, спичечных коробков и пр.). Внутри этого прохода кладется цветной ватный шарик. Ребенку предлагается дуть через трубочку так, чтобы закатить колобок по извилистой дорожке в домик к бабушке и бабушке. Трубочку ребенок может удерживать рукой и маневрировать ею при поворотах, изгибах дорожки. Для усложнения упражнения можно сделать несколько разветвлений у дорожки, например, к волку, медведю и лисе. Ребенок должен закатить шарик точно в нужном направлении.

● **«Снежинки».** В стеклянную банку кладутся мелко нарезанные кусочки салфеток, шарики пенопласта и др. Ребенку предлагается дуть в банку через трубочку так, чтобы снежинки стали летать, как будто началась метель.

● **«Свистульки».** Ребенку предлагают посвистеть в колпачки от ручки, свистульки, сопелки, дудки и др.

Изложенный материал предполагает очень простое игровое развитие артикуляционных навыков. Впоследствии, когда эти упражнения детьми освоены, можно переходить к планомерному формированию артикуляционного праксиса, который позволит легко и быстро поставить и автоматизировать звуки родного языка.

Татьяна ЛАНИНА,
учитель-логопед,
кандидат педагогических наук,
Москва

ЛОШАДИ-ЦЕЛИТЕЛИ

В Уфе ребят с заболеваниями опорно-двигательной системы обучают езде на лошадях. Впервые в Башкортостане этот метод применили в 2000 году.

В 2003 году здесь появился «Республиканский центр иппотерапии для детей-инвалидов». В прошлом году здесь прошли лечение более 20 девочек от 2 до 14 лет.

В центре занимаются и те, кто ходит самостоятельно, и лежачие больные. В продолжение недели детей готовят к общению с животным. А когда ребенок привыкает к лошади, его сажают верхом без седла. В случае, если он не может держаться самостоятельно, его надежно фиксируют на крупе. Рядом с наездником – инструктор, кто-нибудь из родных и при необходимости врач.

У маленьких всадников формируется чувство равновесия, происходит расслабление спазмированных мышц и разработка атрофированных мышц ног. Важно, что такие занятия помогают детям повысить самооценку и стать уверенными в себе.

ИСТОРИЯ КОРРЕКЦИОННЫХ ШКОЛ

Система специального образования возникла в России под покровительством императрицы Марии Федоровны в 1797 году. В 1806 году в Павловске открылось первое училище для глухонемых детей, а в 1807-м – школа для незрячих.

В 1854 году в Риге было основано лечебно-педагогическое учреждение для умственно отсталых ребят и детей, больных эпилепсией.

Затем подобные заведения стали появляться в Москве, Петербурге и других городах. В начале XX столетия в нашей стране уже было более 4,5 тысячи благотворительных организаций и 6,5 тысячи учреждений для социальной поддержки детей, среди которых – ребята с отклонениями в развитии.

К 1907 году имелось 61 заведение для незлышащих. В 1914 году функционировало свыше 30 учреждений для слепых. К началу Октябрьской революции в коррекционных школах занимались примерно 2 тысячи детей с нарушениями интеллекта.

Елена ТИХОНОВА



Замечательное средство

Сенсорная доска для дошкольников с нарушениями зрения

Сенсорное развитие ребенка – это формирование его представлений о внешних свойствах предметов: их форме, цвете, величине, положении в пространстве, а также запахе, вкусе. Особенно важное значение оно имеет для дошкольников с нарушенным зрением. Данный возрастной период наиболее благоприятен для совершенствования деятельности органов чувств, накопления знаний об окружающей действительности.



Сенсорное развитие подобного малыша, с одной стороны, составляет фундамент его общего умственного развития, с другой – выступает как коррекционное средство для воспитания полноценного восприятия и успешного обучения в детском саду, в школе и для многих видов труда.

Универсальный помощник

Среди средств сенсорного воспитания – многофункциональная доска, представляющая собой ковровинограф на магните. Она практична, удобна, проста и доступна в исполнении. В ее основе – металлическое полотно (можно использовать дверь отслужившего холодильника), ковровин. Доска гигиенична, легко протирается влажной тканью.

Внешний вид доски направлен не только на развитие сенсорики, но и на совершенствование навыков ориентировки на плоскости. Все ее полотно оформлено оракалом (клеящейся пленкой) темно-зеленого цвета, по периметру она разноцветная.

Верхняя сторона красная, нижняя – желтая, правая – синяя, левая – зеленая, что способствует запоминанию детьми сторон плоскости. Этой же цели служат рабочие сенсорные плоскости с аналогичным оформлением сторон, размещающиеся на столах ребят.

Сенсорная доска способствует реализации следующих задач:

- расширению знаний о сенсорных эталонах, закреплению представлений об их системе;
- развитию умения пользоваться данными эталонами на уровне называния, узнавания, оперирования.

Доска действительно многофункциональна, поскольку она:

- позволяет эстетично преподнести любой демонстрационный материал, дидактические пособия по различным темам;
- дает возможность формировать связную речь, сочинять рассказы по картинкам и иллюстрациям, описывать предметные рисунки;
- развивает логику, познавательные процессы (благодаря размещенным на ней играм);
- помогает в подготовке к обучению грамоте (дети с удовольствием составляют слова,





словосочетания, предложения посредством магнитной азбуки, выделяя гласные, согласные, твердые, мягкие звуки);
 – способствует совершенствованию элементарных математических знаний с помощью магнитных цифр, знаков (ребята сами придумывают простейшие задачи, примеры);
 – развивает временные и пространственные представления;
 – помогает общему сенсорному развитию;
 – формирует целостность восприятия.

Безграничные возможности

Доска незаменима на занятиях по ознакомлению с внешним миром: это – формирование и конкретизация представлений о нем, развитие навыков классификации.

На плоскости можно размещать дидактические игры типа «Четвертый лишний», «Расскажи о предмете» и пр.; собирать изображения, например, целое из частей, узор из геометрических фигур и т.п.

С помощью цветных шнурков дети составляют на ковровом графе лабиринты, что совершенствует



тактильную чувствительность, развивает мелкую моторику кистей рук, координацию движений, сохранные анализаторы.

На доске удобно располагать ориентиры-маячки для проведения гимнастики для глаз и тренажеры для формирования зрительно-двигательно-координированного чувства «глаз – рука». Выполняемые упражнения тренируют мышцы глаз, совершенствуют умение локализовывать заданный цвет из множества и (как и названные выше лабиринты) развивают прослеживающие функции органов зрения.

А в свободное время ребята сами придумывают различные игры на доске, и в этом случае ее возможности становятся практически безграничными.



Доску можно сделать мобильной, закрепив на переносном мольберте. И тогда она станет применяться и на уроках в музыкальном зале, и на утренниках.

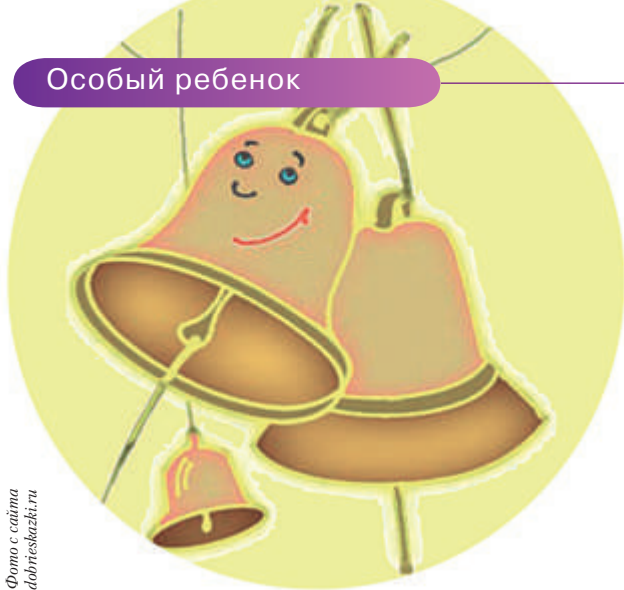
В нашей школе-саду такая доска есть в кабинете любого специалиста: у логопедов, дефектологов, педагога-психолога, в каждой дошкольной группе. Используя творчество и фантазию, сенсорную доску можно совершенствовать.

Роза КАЛИМУЛЛИНА,
 учитель-дефектолог
 (тифлопедагог),
 ГОУ Белебеевская специальная
 (коррекционная) начальная
 школа-сад № 37 «Ягодка» IV вида

Литература

1. Венгер Л.А., Венгер Н.Б., Пилюгина Э.Г. Воспитание сенсорной культуры ребенка. – М.: Просвещение, 1988. – С. 210.

2. Никулина Г.В., Фомичева Л.В. Охраняем и развиваем зрение. Учебно-методическое пособие для педагогов. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2002. – С. 128.

Фото с сайта
dobrieskazki.ru

«ДИНЬ-ДИНЬ-ДИНЬ!» – КОЛОКОЛЬЧИК ЗВЕНИТ

Игры для незрячих и слабовидящих

Игра требует тщательной подготовки.

При ее организации и проведении педагог должен использовать различные методы: групповой, индивидуальный, соревновательный, метод варьирования, то есть внесения новых вариантов игры.

Внимательно изучив содержание и правила, надо представить себе отклонения, которые могут возникнуть во время процесса, и реакцию на них детей.

Заранее обыгрываются элементы игровых ситуаций, разучиваются считалки, стихи.

Началу игры предшествуют эмоциональный рассказ-объяснение, вхождение в роль, восприятие образов, знакомство с аксессуарами и пространством.

Игры следует строить таким образом, чтобы ребята находили удовольствие и удовлетворение в выполнении все более усложняющихся правил и приемов.

Учителю необходимо следить за ходом игры, видеть всех и каждого, чтобы вовремя суметь прийти детям на помощь, подбодрить соответствующей репликой нерешительного, остановить нарушившего правила, прервать игру сигналом или словом. Старших ребят интересует не только процесс, но и результат. Поэтому после каждой их игры делается оценка или анализ. Важно помнить, что игра не терпит скуки, нравочений и излишнего дидактизма.

Игры для ребят 5–9 лет

Место проведения: двор, спортзал или комната.

«Чем играем?»

Цель: развивать слуховое восприятие, умение дифференцировать различные звуки.

Количество участников: 4–15.

Инвентарь: предметы, при помощи которых можно произвести тот или иной шум (звон, свист).

Выбирают водящего. Он становится спиной к остальным игрокам, расположенным группой на расстоянии 2–3 м от него. По сигналу педагога трое-четверо ребят подходят поближе к водящему со словами «Чем играем?» и начинают шуметь (стучать молоточками, звенеть колокольчиками, погремущками, шелестеть бумагой и т.д.). Водящий должен определить, чем вызван тот или иной звук. Если водящий сделал это правильно, он идет в общую группу игроков, предварительно выбрав себе замену. Если нет, то продолжает водить до тех пор, пока не даст верного ответа.

Правила

1. Водящий выбирает себе замену лишь в случае, если он узнал источник звука.

2. Если водящий с трех попыток не дал верного ответа, он продолжает водить, а дети производят звуки другими предметами до тех пор, пока он не определит правильно.

3. Водящий с остаточным зрением закрывает глаза.

4. Необходимо все время менять звуки. Начинать следует (особенно с пятилетними) с самых простых (шумов), а кончать наиболее сложными по своему характеру и силе.

5. Если шум (звук), выбранный педагогом, неизвестен ребятам, нужно познакомить их с ним заранее.

6. Каждый участник хотя бы один раз за игру должен быть водящим.

7. Если участников больше десяти, лучше разделить их на две группы и одновременно в каждой из них самостоятельно проводить игру.

«Где позвонили?»

Цель: развитие восприятия и умения дифференцировать звуки в пространстве.

Количество участников: 5–20.

Инвентарь: колокольчик или погремушка.

Водящий становится посреди комнаты, остальные расходятся по всему помещению (площадке).

Педагог, обходя игроков, дает кому-нибудь из них колокольчик, тот сейчас же им звенит. Водящий старается определить, откуда доносится звук, указывая направление рукой.

Если оно названо правильно, он меняется ролями с тем, кто звенел. В противном случае водящий продолжает водить. Игра не имеет определенного конца.

Правила

1. Участник с колокольчиком не может сходить с места.
2. Водящий показывает направление вытянутой рукой только один раз.
3. Если более старшие дети хорошо определяют направление звука, можно ввести в игру два колокольчика, которыми два участника звенят одновременно. Тогда водящий может показывать направление два раза.
4. По мере совершенствования ориентировки на слух необходимо менять характер звука и увеличивать расстояние.

Игры для ребят 9–11 лет

«Фруктовый сад»

Цель: развивать слух, умение ориентироваться в пространстве.

Место проведения: двор, зал или комната.

Количество участников: 1–30.

Ребята выстраиваются в колонну по одному. Педагог по очереди подзывает их к себе и каждому тихо говорит название какого-нибудь фрукта (яблоко, груша, вишня, апельсин и т.д.) с таким расчетом, чтобы первая группа из 5–8 человек получила одно название, вторая (такая же по численности) – другое и т.д. Затем дети тихо расходятся по всей площадке (фруктовому саду). По сигналу преподавателя все одновременно начинают выкрикивать свое название. При этом каждый прислушивается, стараясь найти своих. Обнаружившие друг друга берутся за руки и ищут остальных (количество игроков в группах сообщается заранее). Побеждает группа, собравшаяся раньше других. Потом участникам даются иные названия, и игра повторяется.

Правила

1. До сигнала учителя игроки не могут сообщать остальным свое название.
2. Участники должны выкрикивать свое название до тех пор, пока вся группа не собралась полностью.
3. Соединившиеся игроки немедленно поднимают руки вверх, тем самым давая педагогу знать, что сбор закончен.
4. Побеждает группа, участники которой первыми подняли руки.
5. Каждая группа собирается в любом месте площадки.
6. Преподаватель следит, чтобы дети не кричали громко.
7. По предварительной договоренности фиксировать конец сбора можно не только поднятием рук, но и приседанием в кругу и т.п.

«Где ты?»

Цели: совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.

Место проведения: двор или небольшая комната.

Количество участников: 4–16.

Инвентарь: звучащий браслет, веревка (для игры в комнате).

На земле чертится канавкой круг диаметром 6–10 м. В помещении он выкладывается канатом или толстой веревкой.

Двое ребят становятся в круг, один из них – водящий – надевает на руку браслет. По сигналу педагога водящий старается в течение 40–60 секунд поймать второго участника, причем он может спрашивать (но не слишком часто): «Где ты?». А тот должен сразу отвечать: «Я здесь». Если водящий поймает его – он выигрывает, если нет – побеждает тот, кого он ловил. Затем идет следующая пара.

Правила

1. Оба игрока не могут покидать круг (случайный выход не считается).
2. На вопрос водящего «Где ты?» второй участник немедленно отвечает: «Я здесь», – где бы он ни находился.
3. Игра проходит в полной тишине.
4. Дети с остаточным зрением завязывают глаза.
5. В зависимости от подготовленности ребят круг необходимо или увеличивать, или уменьшать.
6. С хорошо ориентирующимися школьниками игру можно проводить без браслета.
7. Каждая пара играет дважды, чтобы каждый ее участник побывал и водящим, и убегающим.
8. Игра может проходить командами: вначале одна из них ловит, другая убегает, затем роли меняются. Выигрывает та команда, у которой за оба раза окажется больше пойманных.

По книге:

Малаев Д.М. «Игры для слепых и слабовидящих». – Советский спорт, 2002.



Каждый ребенок имеет право

Встреча в родительском клубе

Цель: познакомить родителей с инновационными направлениями дошкольного учреждения, позволяющими дошкольникам с ограниченными возможностями здоровья пребывать в ДОУ наравне со здоровыми детьми.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Ведущая, старший воспитатель:

– Уважаемые родители! Сегодня нашу встречу мы посвятили инклюзивному воспитанию в ДОУ.

В нашем детском саду созданы условия для развития и воспитания детей от 1,5 до 7 лет. Функционируют 11 возрастных групп, из них 4 группы – коррекционные. В коррекционных группах воспитываются 45 человек, 42 ребенка с нарушениями опорно-двигательного аппарата, двое – дети, имеющие ограниченные возможности здоровья, и один «особый» ребенок – с синдромом Дауна.

Этот «особый» ребенок пришел к нам в детский сад (в ясельную группу) осенью 2008 года вместе со своей младшей сестрой. Конечно же, появление малыша вызвало недовольство у многих педагогов и родителей, поскольку такому ребенку требуется повышенное внимание взрослых.

1. Мини-опрос «Ваше мнение»

- Как вы отнеслись к тому, что ваш ребенок воспитывается в группе с детьми с отклонениями в развитии?
- Какие эмоции вызывают у вас «особые» дети?
- Что нужно для того, чтобы воспитать в своем ребенке такие качества, как сострадание, взаимоуважение, взаимопомощь?
- Могут ли «особые» дети помочь в этом?

2. Так что же такое инклюзивное образование?

Инклюзивное образование – важная часть процесса развития общего образования, которая не

только подразумевает доступность образования для всех детей, но и обеспечивает доступ к образованию для ребят с особыми потребностями.

Инклюзивное (франц. *inclusif* – «включающий в себя», от лат. *include* – «закрываю», «включаю»), или включенное, образование – термин, используемый для описания процесса обучения детей с особыми потребностями в общеобразовательных (массовых) школах и ДОУ.

Каждый ребенок, каким бы он ни был, – это прежде всего уникальная личность. И, несмотря на особенности развития, он имеет равные с другими детьми права. На Западе идеи инклюзивного образования появились и стали активно развиваться в конце 60-х годов XX века.

Каждый ребенок, каким бы он ни был, – это прежде всего уникальная личность. И, несмотря на особенности развития, он имеет равные с другими права

3. Можно выделить восемь принципов инклюзивного образования:

- Ценность человека не зависит от его способностей и достижений.
- Каждый человек способен чувствовать и думать.
- Каждый человек имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным.
- Все люди нуждаются друг в друге.
- Подлинное образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений.

■ Все люди нуждаются в поддержке и дружбе ровесников.

■ Для всех обучающихся достижение прогресса скорее заключается в том, что они могут делать, чем в том, чего не могут.

■ Разнообразие усиливает все стороны жизни человека.

Старший воспитатель (продолжение):

– В Краснодарском крае этому вопросу уделяется тоже большое внимание.

Так, побывав на семинаре-практикуме, посвященном проблемам работы с детьми-даунами и их родителями, мы узнали, что в Крымском районе есть реабилитационный центр «Лучик». С января 2008 года там в рамках работы «Родительской школы» образовалась адаптационная группа «Поделись...» для детей с синдромом Дауна и их родителей. В адаптационную группу входят 7 детей в возрасте от 4 до 10 лет. Эти дети посещают центр в первой половине дня, специалисты проводят индивидуальные занятия и раз в неделю групповые – совместные родителей с детьми. По словам руководителя центра «Лучик», дети с синдромом Дауна в Крымском районе получают помощь только на дому или в центре: таких детей в массовые ДОУ не зачисляют.

В нашем ДОУ в рамках эксперимента получает инклюзивное образование один «солнечный ребенок».

Мы понимаем, что нельзя сделать из обычного дошкольного учреждения, которое вчера работало на основах традиционной педагогики, инклюзивный детский сад. Необходимо знание новых методик. В инклюзивном детском саду очень важно, что и дети, и родители, и команда специалистов – это прежде всего партнеры.

В инклюзивных детских садах специалисты проводят много времени внутри группы и занятия построены на взаимодействии внутри группы. Основная идея – наладить хорошую социальную жизнь детей.

Однако приоритет не за занятиями, не за формированием навыков, а за личностью, которая растет и развивается.

Инклюзивный детский сад должен решать основные и специфические задачи (см. таблицу).

Необходима просветительская работа с педагогами и родителями о представлении и понимании того, что такое инклюзивное образование, в чем его отличие от традиционного образования:

■ Знание психологических закономерностей и особенностей «особых» детей.

■ Знание методов психологического и дидактического проектирования учебного процесса.

■ Умение реализовать различные способы взаимодействия между всеми субъектами образовательной среды (педагогами, детьми, родителями).

Старший воспитатель (продолжение):

– Сегодня на государственном уровне только начинает формироваться нормативно-правовое обеспечение.

В рамках эксперимента разрабатываются образцы локальных актов, распоряжений по инклюзивному дошкольному образованию. Так, например, на помощника воспитателя должна возлагаться дополнительная функция сопровождения (тьютор), когда ребенок на занятиях не может обходиться без посторонней помощи. Кроме того, у детского сада должно быть методическое обеспечение. Необходимы адаптация программ, их постоянная доработка с учетом последних достижений науки.

Научно-методическое обеспечение инклюзивного процесса должно осуществляться высшей школой и центрами переподготовки, методическим центром и силами администрации ОУ. Таким образом, если будут созданы условия, детям с особенностями развития сегодня вовсе не обязательно обучаться в специальных учреждениях – напротив, получить более качественное образование и лучше адаптироваться к жизни они смогут в обычном ДОУ.

Таблица

Основные	Специфические
Обеспечение условий для социальной адаптации детей Создание оптимальных условий для охраны и укрепления их физического и психического здоровья Осуществление интеллектуального, социально-личностного, художественно-эстетического и физического развития ребенка в соответствии с реализуемой программой, обеспечивающей выполнение временных (примерных) требований к содержанию и методам, реализуемым в ДОУ Взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития ребенка	Квалифицированная коррекция отклонений в физическом или психическом развитии воспитанников Интеграция детей с отклонениями в состоянии здоровья в единое образовательное пространство

В результате обзора Интернета и методической литературы мы пришли к выводу, что большинство российских ДОУ к инклюзиву все же не готовы, из-за переуплотненности групп детьми проведение такого эксперимента по инклюзии вызывает трудности. Специалистов по инклюзиву пока нигде в России не готовят. Нашим педагогам приходится рассчитывать только на собственные силы: советов спрашивать не у кого.

Детство – важнейший период человеческой жизни: не подготовка к будущей жизни, а самая настоящая, яркая, самобытная, неповторимая жизнь.

Мы делаем все возможное, чтобы наш «особый ребенок» имел право на общение и на то, чтобы быть услышанным. Пребывание в инклюзивной группе идет на пользу и обычным детям: они становятся внимательнее, отзывчивее, доброжелательнее.

Вопросы по проблемам воспитания и образования «особых» детей мы решаем коллегиально на медико-психолого-педагогическом консилиуме (ПМПК) ДОУ. Кроме воспитателей ДОУ, с такими детьми ор-

ганизована работа специалистов дополнительного образования: учителя-логопеда, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре, инструктора ЛФК, медсестры-массажиста.

Мы активно взаимодействуем с городской ассоциацией «Особый ребенок», вместе разрабатываем и создаем индивидуальные маршруты и программы обучения и воспитания.

В нашем городе 22 семьи, воспитывающие таких детей. И мы надеемся, что своей работой изменим к лучшему жизнь хотя бы одного «солнечного ребенка» и его семьи.

Если кратко расшифровать, что же означает для нас слово **инклюзия**, получится следующее:

инновационное
научное
комплексное
лабильное
юное
здоровьесберегающее
интеграционное
я-индивидуальное ОБРАЗОВАНИЕ.

Постарайтесь увидеть в этих «солнечных детях» детскую непосредственность, искренность, желание жить и узнавать этот яркий, удивительный, но в то же время суровый и жестокий окружающий мир.



«Реализация права детей с ограниченными возможностями здоровья на образование рассматривается как одна из важнейших задач государственной политики в области образования. Получение такими детьми качественного общего и профессионального образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

Законодательство РФ в соответствии с основополагающими международными документами в области образования предусматривает принцип равных прав на образование лиц с ограниченными возможностями здоровья как взрослых, так и детей. Гарантии прав детей с ограниченными возможностями здоровья на получение образования закреплены в Конституции РФ». (Из документов РФ «Развитие системы образования для детей с ограниченными возможностями здоровья»)

«Государства-участники признают право инвалидов на образование». (Международная конвенция о праве инвалидов на образование, ст. 24)

4. Психологический тренинг «Жизнь» (педагог-психолог МДОУ вместе с родителями)

«Спаси птенца»

– Представь себе, что у тебя в руках маленький, беспомощный птенец.

Вытяни руки вперед ладонями вверх. А теперь согни руки в локтях и приблизь их к себе.

Медленно, по одному пальчику, сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая его своим ровным, спокойным дыханием.

А теперь раскрой ладони, и ты увидишь, что твой птенец радостно взлетел.

Улыбнись ему и не грусти. Он еще прилетит к тебе.

«Свеча»

– У каждого из нас есть в жизни цели, желания, мечты.

Давайте зажжем эту свечу и загадаем самое заветное желание.

Пусть все будут здоровы! И пусть наши дети никогда не болеют.

Огонь – это символ жизни. А сейчас все вместе задует свечу, чтобы наше желание сбылось.

(Присутствующие вместе с психологом зажигают и гасят свечу, проговаривая вслух: «Пусть все будут здоровы! Пусть наши дети никогда не болеют!».)

Стихотворение «Когда ребенок болен»

Старший воспитатель:

– Когда ребенок болен,
Кто-то должен его поддержать,
Кто-то должен его погладить
И в макушку поцеловать.
Когда ребенок болен и не знает, как поступить,
Кто-то должен быть, кроме Бога,
Посоветовать, но не учить!

Когда ребенок болен и не знает,
как дальше жить,
Кто-то должен быть просто рядом,
Кто-то должен его любить.

5. Подведение итогов

– Уважаемые родители! Вот и подошла к концу наша встреча.

В заключение хотелось бы сказать, что в наше время все чаще возникает проблема со здоровьем детей, «особых» детей становится, к сожалению, больше.

Мы, взрослые, должны проявлять заботу, уважение, сострадание к больным детям. Мы должны воспитывать милосердие и в своих детях. Никто из нас не застрахован от воли случая, и такая беда может прийти в любую семью.

Мы, педагоги и родители, верим, что пребывание «особых» детей в группах детского сада поможет окружающим (педагогам, детям и родителям) научиться сострадать чужим бедам и вместе с этим «особым» ребенком радоваться его даже незначительным достижениям в развитии.

В наших личных и общих интересах – чтобы рядом с нами вырастали отзывчивые, порядочные люди.

От того, кто вел за руку ребенка в детские годы, что вошло в его разум и сердце из окружающего мира, в решающей степени зависит вся его дальнейшая жизнь.

Да будет так! Будем милосердны!

Ирина КАСПАРОВА,
старший воспитатель;

Инна ЧЕРНЯЕВА,
заведующая,
ДОУ № 21,
г. Армавир,
Краснодарский край

Фото с сайта
photo-warehouse.ru

Источник стресса – разнообразные события: социальные, политические, экономические, ин-формационные, экологические.

Как защитить себя от неблагоприятных воз-действий? Как помочь детям и подросткам противостоять трудностям и находить в себе силы для жизни и развития?

Гнуться, но не ломаться

Современная наука использует различные понятия для обозначения способности человека справляться со сложными ситуациями. К свойствам, помогающим адаптации, относят нервно-психическую устойчи-вость (толерантность к стрессу), адекватную само-оценку и чувство собственной значимости, а также достаточный опыт общения и ощущение социальной поддержки. В качестве синонима к «личностному адаптационному потенциалу» зарубежные специали-сты применяют термин **жизнестойкость**.

Жизнестойкость определяется как способность возвращаться к нормальному состоянию после по-трясений, это своеобразная «упругость» – уме-ние «гнуться, но не ломаться». Это выносливость, устойчивость, смелость и отвага, «психологическая живучесть» и возможность «эффективного» пове-дения практически в любых условиях.

Три составляющих

Жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире и отношениях с ним. Она включает в себя три компонента, выраженность которых препятствует возникновению внутреннего напряжения в труд-ных ситуациях за счет совладания со стрессами.

Первый компонент – **контроль**. Это уверенность в том, что борьба позволяет воздействовать на ре-зультат происходящего, пусть даже такое влияние не абсолютно, а успех не гарантирован. Противополож-

Стресс и жизне-стойкость

ность этому – чувство собственной беспомощности. Человек с сильно развитым контролем ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Второй компонент – **вовлеченность** (или **вклю-ченность**) – определяется как убежденность в том, что задействование в происходящем предоставляет максимальный шанс найти нечто стоящее и инте-ресное. Человек с развитым чувством вовлечен-ности получает удовольствие от собственной дея-тельности. Противоположностью является ощущение отверженности, осознание себя «вне жизни». Именно вовлеченность дает силы и мотивирует к реализации, лидерству, здоровому образу мыслей



Фото Д.Давыдова

и поведению. Она помогает считать себя не одиноким, а включенным в поддерживающий социум; значимым и достаточно ценным для того, чтобы принимать участие в творческом решении жизненных задач, несмотря на наличие помех и стрессов.

Третий компонент – *принятие риска (вызова)* – уверенность человека в том, что все происходящее способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта – позитивного или негативного. Отрицательные события воспринимаются как вызов и испытание и побуждают к поиску решения и выхода.

Факторы защиты

Как формируется жизнестойкость у детей и каков практический смысл концепции, изложенной выше? Каким образом ребята, которые родились и растут в тяжелых условиях (бедность, социальная неустроенность, стрессы и другие «вредности»), могут сохранять психологическую устойчивость и стремление к полноценной жизни? Поиском ответа на эти вопросы заняты многие исследователи.

Так, например, зарубежные психологи Вернер и Смит в течение тридцати лет изучали детей, появившихся на свет и воспитывавшихся в сложной культурной и экономической ситуации на Гавайских островах. Из-за распространенности общественных и эмоциональных проблем испытываемые относились к категории «социально и психологически незащищенных». Выяснилось, что вопреки представле-

ниям о тотальном неблагополучии детей, подвергшихся негативному влиянию, не меньше трети испытуемых в дальнейшей жизни вполне эффективно справлялись с проблемами! Оказывается, помимо *факторов риска*, огромную роль в развитии ребенка и в формировании его жизнестойкости играют *факторы защиты*.

Исследователь-психолог Барретт сформулировал перечень факторов, помогающих детям и подросткам справляться с объективными жизненными неурядицами.

Результаты дальнейших исследований показали, что даже маленькие дети могут справляться с «навалившимися» социальными стрессорами, если они сохраняют привязанность к своим семьям, а их мамы и папы продолжают грамотно выполнять функции защиты и обеспечения стабильности. В период общественных потрясений или при воздействии на семью иных отрицательных факторов роль взрослого в плане влияния на психологическое развитие ребенка многократно возрастает.

Надежность и отзывчивость родителей и педагогов – это главная опора для обретения ребенком жизнестойкости – «мужества быть» даже в самых трудных условиях.

Юлия КОРЧАГИНА,

психолог,

кандидат психологических наук,

Москва

Защитные факторы – личностные особенности ребенка:

- Хорошее физическое здоровье.
- Позитивный образ себя.
- Склонность к установлению эмоциональных связей и отзывчивость в отношениях с другими людьми.
- Положительная социальная ориентация и развитые социальные навыки.
- Четко сформированные навыки решения проблем.
- Хорошие отношения хотя бы с одним из родителей.
- Отсутствие навязчивых привычек, расстройств сна и нарушений пищевого поведения.
- Хорошо сформированные навыки самопомощи.
- Высокий уровень интеллектуального развития.
- Большая (но не чрезмерная) степень активности.
- Специальные интересы и способности, наличие хобби.
- Стремление к саморазвитию.

Защитные факторы – особенности социальной ситуации:

- Большое количество внимания, получаемого в первый год жизни.
- Не более 4 детей в семье с разницей не менее чем в 2 года.
- Хорошие детско-родительские отношения в раннем возрасте.
- Помимо матери, дополнительный взрослый, заботящийся о ребенке.
- Присмотр со стороны старших братьев-сестер или бабушек-дедушек.
- Широкая сеть социальной поддержки (включающая расширенную семью и сообщество).
- Стабильная занятость матери вне дома.
- Доступ к специализированным службам (социальным, образовательным, медицинским).
- Структурированность и наличие правил в семье.
- Близкие отношения с неделниквентными сверстниками (т.е. такими, для которых нехарактерно антиобщественное поведение), основанные на взаимопомощи.
- Религиозная вера.



*Сон, который тихо сматывает нити
С клубка забот, хоронит с миром дни,
Дает усталым труженикам отдых,
Врачующий бальзам больной души,
Сон, это чудо матери-природы,
Важнейшее из блюд в земном пиру.*

Вильям Шекспир

Сон имеет охранительно-восстановительное значение для организма человека. «Нормальный сон, – говорил И.П. Павлов, – это великое дело. Другой раз сорвешься на какой-либо задаче вечером, чем больше думаешь, тем хуже, а поутру, если хорошо поспишь, разрешишь ее легко... Если у меня какая-нибудь трудная задача, я прямо оставляю ее на утро».

Причины расстройства

Среди причин расстройства сна оказываются нарушения его режима, стресс, депрессии, страх, что сон может не наступить в положенное время, а также затянувшееся психическое возбуждение, сопровождающееся неотступным наплывом мыслей. Бессонница вообще не самостоятельная болезнь, а проявление самых разных неполадок в организме. Считается, что проблемы со сном могут быть симптомом более чем 90 заболеваний, среди которых и дистония, и болезни сердца, и даже гастрит.

Причиной нарушения сна (и у женщин, и у мужчин) могут стать расстройства в функционировании половой системы.

Кант справедливо считал, что бороться с безудержным наплывом мыслей перед сном можно лишь чисто психологическим способом: отвести от них свое внимание, пресечь их появление, и тогда постепенно возникнет хаос представлений, исчезнет ощущение своего физического «я», появится совсем иное состояние – произвольная игра воображения, которая у здорового человека и составляет сон.

Уйди, прошу, бессонница

Значение мышечного расслабления

Для больных невротами характерны, кроме того, навязчивые мысли, идеи, ассоциации. Они также вызывают повышенный мышечный тонус, который с течением времени в различных участках тела принимает застойный характер. Оказалось, что затормаживание тяжелых мысленных ассоциаций и навязчивых идей облегчается, если человек сможет расслабить именно те мышцы, которые при соответствующих ассоциациях бывают произвольно напряжены. Общая же релаксация ослабляет или даже полностью устраняет свойственный невротикам негативный фон.

Мышечное расслабление, лишая мозг стимулирующей импульсации, приводит к снижению уровня бодрствования. Как известно, наибольшее расслабление скелетных мышц происходит во сне, причем в этом случае степень мышечной расслабленности, как правило, коррелируется с глубиной сна. Именно поэтому у людей, не выработавших способность устранять остаточное мышечное напряжение, сформировавшееся в течение рабочего дня, имеет место трудное засыпание или наблюдаются другие нарушения ночного сна.

Отношение к нарушениям

Бессонница вредна на девяносто процентов не сама по себе, а своими психологическими наслоениями. Главное из них – глубоко въевшийся стереотип «надо спать». «Надо спать, потому что бессонница отнимает силы, истощает организм... Как я буду днем работать, не выславшись? Надо спать, потому что раз я не сплю – значит, со мной творится что-то неладное...»

Чем грозит организму даже одна бессонная ночь?

Повышением уровня гормонов стресса. При бодрствовании в ночные часы повышается выработка кортизола, что со временем может привести

к ухудшению памяти вообще и способности к запоминанию информации в частности. Нарушением обмена глюкозы. При недосыпании поджелудочная железа вырабатывает инсулин в меньших количествах, к тому же снижается реакция на него организма, что напоминает раннюю стадию сахарного диабета.

В принципе нет людей, у которых не нарушался бы по той или иной причине сон. Для одних это – редкое явление, оно пугает и тревожит их. Для других оно становится привычным. Но всем полезно знать психологические обоснования отношения к сну и его нарушениям, взятые из практики. Вот основные из них.

- 1 Устраиваясь поудобнее в постели, не нужно копаться в событиях прошедшего дня, особенно неприятных, и заниматься планированием завтрашнего, тем более трудного. Эту работу лучше выполнять заранее, а постель оставить только для отдыха.*
- 2 Укладываясь в постель, не нужно думать о сне. Сон как птица: чем быстрее мы за ним гонимся, тем дальше он от нас улетает. Поэтому лучше желать себе отдыха, покоя, чем сна. Для реализации такой установки многим помогает чтение книги, но только в том случае, если она не слишком увлекательна.*
- 3 Если сон все же не идет, нужно относиться к этому максимально спокойно. Чем больше человек злится на себя, что долго не засыпает, тем меньше вероятность того, что он действительно быстро заснет.*
- 4 О своей бессоннице старайтесь говорить как можно меньше, да и то лишь тем, кто может помочь бороться с ней.*
- 5 Если человек все же спал плохо, важно напомнить ему следующее. Компенсаторные возможности организма и психики высоки, поэтому вовсе не обязательно, что плохой сон скажется отрицательно на дневных делах. Гораздо вреднее боязнь плохого сна.*
- 6 Чрезмерная озабоченность завтрашним состоянием иногда побуждает человека ложиться спать значительно раньше привычного срока. Иногда это оправданно, но часто только удлиняет время пребывания в постели без сна.*

Еда и сон

Не наедаться перед сном (ужин не позже чем за 2–3 часа до отхода ко сну); хотя бы небольшая прогулка, теплый душ или только теплое омовение ног; стакан теплого молока с медом (можно с до-

бавлением сырого желтка) или полстакана теплой кипяченой воды – лучше с медом – перед самым отходом... Удобное ложе – не слишком мягкое и не слишком жесткое, подушка – не слишком высокая и не слишком низкая, свежий воздух в комнате, относительная тишина. В идеале для шейного изгиба позвоночника во время ночного отдыха необходима опора – валик или специальная подушка. Спать лучше всего на жестком анатомическом матрасе.

За последнее десятилетие стала более очевидной связь между тем, что вы едите, и качеством ночного отдыха. Во-первых, по понятным причинам лучше избегать употребления кофе, чая и других напитков, содержащих кофеин, за 4–5 часов до сна. Во-вторых, не ложитесь спать голодным, так как это может закончиться тем, что ночью у вас упадет уровень содержания сахара в крови, и это прервет сон.

Что же можно съесть на ночь? Свежие фрукты или овощной салат, немного печеного с высоким содержанием углеводов и низким содержанием белка помогут обрести спокойное состояние разума, снизить уровень эмоций. И, наконец, если вы страдаете бессонницей, ставьте будильник так, чтобы его было слышно, но не видно. Тогда не нужно будет просыпаться среди ночи и смотреть на часы. Люди лучше спят, когда не чувствуют давления времени. Не менее важно создать условия для постепенного пробуждения. Вскрикивание, для того чтобы нажать на кнопку будильника, – это встряска для всего организма: начинаются учащенное сердцебиение, мышечное напряжение, появляются симптомы стрессового состояния, повышается эмоциональный тонус. Попробуйте какие-нибудь альтернативы. Например, приятная музыка (поставьте ее на определенное время и на такую громкость, чтобы вы могли ее услышать и проснуться) гораздо лучше традиционного звона будильника.

Не позволяйте работе и семейным проблемам вторгаться в процесс ночного отдыха. Держите эмоциональные обсуждения, интенсивную мозговую деятельность, работу на компьютере, ваш портфель и месячные бюджеты подальше от спальни.

Сомнение – один из важных врагов засыпающих. Не ложитесь в кровать в раздумьях. Примите хотя бы предварительное решение. Пусть утром оно изменится – не страшно, зато выспитесь с чувством выполненного долга.

Все это просто. Сложнее добиться двух других вещей – ложиться спать вовремя и быть внутренне готовым ко сну.

Успокаивающая гимнастика. Приемы самомассажа

Можно сделать вечернюю успокаивающую гимнастику, применить несколько приемов самомассажа,



способствующих улучшению мозгового кровообращения. Стоя у кровати, сделайте 3–4 спокойных круговых вращательных движения руками (вперед, назад), медленные повороты головы по 4–5 раз в каждую сторону, размеренные наклоны туловища вперед, назад и в стороны (3–4 раза) и столько же приседаний. Дыхание при этом должно быть глубоким, ровным. Мягко разотрите и погладьте затылок и шею в направлении к туловищу, затем лицо, лоб – попеременно по одной минуте на каждый прием. Лежа в постели, разотрите бедра и голени. Примите удобную позу, соответствующую состоянию полного мышечного расслабления. Неестественная поза, напряжение мышц и связочного аппарата, длительная односторонняя нагрузка не только мешают хорошо выспаться, но и могут вызвать нарушение осанки. При затяжных нарушениях сна рекомендуется покатаь стопами обыкновенную скалку или круглую палку в сочетании с массажем головы. Сон на животе затрудняет дыхание. Лучше всего спать на спине или на правом боку, положив руки поверх одеяла.

Исследователи, занимающиеся проблемами сна, недавно констатировали удивительный факт: 5 минут специальных упражнений за 3–5 часов до отхода ко сну, горячая ванна или душ могут до известной степени углубить сон. Полезное действие оказывает не только то или иное упражнение, но и повышение температуры тела. Если вы можете поднять температуру тела (например, с помощью упражнения) приблизительно за 5–6 часов до отхода ко сну, тогда температура тела к моменту засы-

пания еще больше снизится. Возникает биологический спад, и сон становится глубже, не прерывается частыми пробуждениями. Подобное благоприятное действие на организм оказывает горячая ванна или душ за 3 часа до сна.

Когда не спится, лучше всего подключиться мыслью к собственному дыханию. Сначала нужно перестать им управлять, расслабиться, и пусть дышится автоматически. Обычно дыхание замедляется и становится более глубоким. Дальше требуется следить за ним, будто смотреть со стороны: вот – вдох, вот – пауза, начался выдох... Поскольку дыхание не останавливается, оно привлекает к себе сознание.

После этого придет сон. Иногда наступает странное состояние полусна, когда следишь за своими сонными мыслями, даже сновидениями и знаешь, что еще не спишь.

Но вот наконец наступает момент, когда мысли начинают терять отчетливость. В этот самый миг, в предзабытьи, начинайте беззвучным шепотом, монотонно, скороговоркой, безразлично, отсутствующе, без тени выражения, как будто это вас не касается, словно это делает за вас кто-то другой, повторять слова: «Это проходит... это проходит... это проходит...». Повторяйте это себе 50 раз и более, твердите все с тем же монотонным безразличием, наивно, механически, как ребенок, пока не погрузитесь окончательно в сон. Наутро вы почувствуете значительное облегчение. Делайте так изо дня в день, и вы с изумлением обнаружите, что ваш недуг оставляет вас.

В ладу с часами

Одной из широко распространенных привычек стало удлинение сна по выходным дням. На самом деле это нарушает биологические часы вашего организма, создает срыв модели, известной как «естественное пробуждение», и имеет тенденцию снижать нашу энергию. Могут также возникнуть трудности с засыпанием следующей ночью. Даже если бы ночной сон был плохим или более кратковременным, чем обычно, все же имеет смысл подняться с постели приблизительно в то же время, в какое мы встаем обычно. Просыпайтесь каждое утро примерно в одно и то же время.

А когда возникает желание отоспаться, хорошо было бы ограничить дополнительное время пребывания в постели одним часом или около того; затем впустить в комнату дневной свет, выйти прогуляться на солнышке или посидеть у открытого окна – все это помогает стабилизировать ритм сна/пробуждения. Мало встать рано, надо еще перестать спать.

Ароматы, цветы, тона

Ученые давно установили, что приятные ароматы способствуют замедленному, глубокому дыханию, большому расслаблению и отдыху тела. Исследователи выделили два запаха – ванильный миндаль и яблочный аромат, которые в ряде случаев помогают стимулировать более глубокий и спокойный сон. Можно поставить небольшую чашу с натуральной ароматической смесью из сухих лепестков на свой туалетный столик и посмотреть, какое влияние эти запахи окажут на качество вашего сна. Желательно иметь в спальне в горшочке цветы герани душистой и пеларгонии, способствующие нормальному засыпанию. Можно пить фиточай, заваренный кипятком, из свежих листьев этих растений.

Лучше всего спится в окружении нежно-голубых и приглушенно-синих тонов. А раздражают центры сна в глубинных структурах мозга красные, оранжевые и бордовые тона.

Посреди рабочего дня

Продолжительность сна индивидуальна, зависит от типа нервной системы, общего состояния здоровья, умственной или физической нагрузки, возраста и прочего. В среднем продолжительность сна должна составлять 7–8 часов для лиц среднего возраста, около 9 часов для молодежи.

«Считают, что успех приходит к тем, кто рано встает. Нет, успех приходит к тем, кто встает в хорошем настроении», – утверждает известный французский драматург Марсель Ашар.

Засыпать, используя механизм биологических часов, можно и днем, скажем, на 10–30 минут во

время обеденного перерыва. Такой отдых посреди рабочего дня хорошо восстанавливает силы, что особенно важно для временно ослабленных людей, например, после гриппа, и не дает развиваться переутомлению. Надо взять за правило: если наступает выраженная усталость, то неверно подхлестывать себя противоестественными способами, например, крепким кофе, а надо, что гораздо целесообразнее, отдохнуть, а лучше поспать в течение 10–30 минут. Такой своевременно самовнушенный сон – прекрасное средство для восстановления сил и предупреждения различных осложнений как в здоровье, так и во взаимоотношениях с окружающими людьми. Здоровый сон удлиняет жизнь и «сокращает рабочее время».

Главный ключ

...Но главный ключ к управлению сном вы получите, научившись спокойно относиться к бессоннице. То есть перестать считать ее таковой. Уверовав в этот «самообман», вы обманете не себя, а как раз бессонницу. Внимательно изучите все приемы расслабления. Все они легко и разнообразно сочетаются между собой, и все помогают сну. Если бессонница замучила и без лекарств не заснуть, тогда уж лучше выбрать препараты на травах.

Перед сном можно воспользоваться таким простым и эффективным рецептом: 4 таблетки валерьянки растолочь и залить 1/4 стакана горячей воды. Настоять 10 минут и после этого выпить (настойки аптечные на спирту – это лишняя нагрузка на сердце).

В последние годы в нашей стране и за рубежом проводятся большие работы по исследованию биологических ритмов организма человека, их взаимосвязи со сном и бодрствованием.

Управление внутренними ритмами человека имеет важное значение не только для нормализации ночного сна, но и для устранения ряда заболеваний нервной системы, имеющих функциональный характер (например, невроз).

Хотелось бы закончить разговор афоризмом американского юмориста Р.Бенчли о важности сна в решении всех жизненных проблем: «Мне столько всего надо сделать, что лучше я пойду спать». Но нам по душе и оптимизм Станислава Ежи Леца: «Приветствуй день вставанием!».



*Дополнительный материал
к статье см. на диске.*

Алексей РЯЗАНЦЕВ,

*кандидат педагогических наук,
г. Астрахань*

Из книги «Вы учитель? Будьте здоровы!»

Фото с сайта
wallpapers.ssdn.ru

Мы идем В ПОХОД

Туризм в начальной школе

Надо больше двигаться

В семь лет 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 человек недостаточно самостоятелен и вынослив.

Состояние здоровья учащихся младших классов сегодня оценивается как неудовлетворительное. Это и слабые показатели физического развития и физической подготовленности, и низкая устойчивость к заболеваниям. У 35% школьников выявлены соматические заболевания, около 7% имеют различные форму и степень деформации осанки, 15% ребят до 14 лет подвержены хроническим заболеваниям. За последние годы показатель общей заболеваемости детей увеличился на 21,9%. Как известно, все это связано не только с проблемами экономического и экологического характера, но и с недостаточной двигательной активностью. При этом более трети детей испытывают постоянные учебные перегрузки и затруднения в усвоении общеобразовательных предметов.

Суточной мерой двигательной активности является совокупность трех количественных показателей: числа локомоций за день, продолжительности динамического компонента и величины энергетических затрат. Норма для ребят 6–10 лет – 15–20 тысяч шагов в сутки, 4–5 часов продолжительности динамического компонента при величине энергетических затрат 2500–3000 ккал/сут. Такая активность стимулирует процесс роста и развития, формирует высокий иммунный статус, обеспечивает низкую заболеваемость и высокую работоспособность организма.

Полезные занятия

Проблемы использования туризма как оздоровительного средства уже давно стали предметом иссле-

дований. Так, Т.Г. Климанова создала для учащихся 1–4-х классов программу по проведению уроков физкультуры на основе средств и методов туризма. Это специально подобранные игры, упражнения и занятия по ориентированию. Ученая экспериментально доказала, что регулярные занятия туризмом напрямую влияют на повышение функциональных, скоростно-силовых и координационных способностей, общей выносливости, быстроты и гибкости.

Основная форма туристско-краеведческой деятельности в школе – туристские прогулки – прохождение группой (классом) небольшого маршрута (до 8–10 км) в городском лесопарке или пригородном лесном массиве без преодоления естественных препятствий. Эти мероприятия позволяют комплексно решать оздоровительные, познавательные, воспитательные и коммуникативные задачи.

В разных регионах нашей страны накоплен опыт такой работы. Например, в Карелии специалисты республиканского центра детского и юношеского туризма дают в младших классах (в спортзале и на улице) открытые уроки «Азбука туризма». А в Комсомольске-на-Амуре сотрудники муниципального образовательного учреждения «Экзотур» проводят с учениками начальной школы многолетнюю программу «Мой город» (краеведение с основами туризма и экологии), которая включает однодневные учебные походы, экскурсии на природу, состязания и конкурсы. Программа реализуется за 3 года (144 часа – за 1-й год обучения, 216 часов – за 2-й и 3-й). Но, несмотря на положительные результаты, массовым подобный опыт назвать нельзя, так как к руководству туристскими путешествиями учителей профессионально не готовят.

Наши союзники – родители

Предваряет туристско-краеведческую деятельность класса родительское собрание. Как и в любом новом деле, постарайтесь взять мам и пап в союзники. В первую очередь объясните им, что выходы в лес

будут проводиться регулярно, чтобы дети смогли увидеть особенности природы в разные сезоны, и что такая прогулка – не развлечение, а часть образовательной программы.

Можно пригласить родителей в поход, но при этом попросить их излишне не опекают собственных сыновей и дочек. Такие взрослые – помощники учителя. Им можно доверить замыкать группу, они могут участвовать в сборе природного материала и организации привала.

Какое потребуется снаряжение? Прежде всего рюкзак, ведь нести вещи в руках крайне неудобно. Он должен быть небольшим, по росту ребенка, иметь застёжки и ремешки, с которыми школьник сумел бы справиться самостоятельно. Можно взять школьный рюкзак или ранец. Кроме того, каждому требуется подстилка («сидушка»). Ведь бревна на привале, в лесу, как правило, сырые и холодные. Готовые «сидушки» из пенополиэтилена продаются в спортивных магазинах. «Сидушку» можно легко сделать и самим: в прочный полиэтиленовый пакет положить несколько газет. Или использовать для подстилки небольшой коврик.

Подскажите родителям, как подготовить сына или дочку к туристской прогулке: почитать стихи и рассказы о природе, сложить вещи, выбрать обувь и одежду. Делать это надо вместе с ребенком, не спеша, уча его правильно укладывать в рюкзак подстилку-«сидушку», термос, бутерброды, блокнот и карандаш для записей, пакеты для мусора и лесных находок. Хорошо бы продумать и отрепетировать, как после привала школьник будет самостоятельно собирать свои вещи.

Как одеть и обуть ребенка? Главное – по сезону и погоде, не перекутывая. В любое время года требуется легкая, прочная, немаркая, достаточно теплая и защищающая от ветра одежда. Если идут дожди и сыро, нужна непромокаемая куртка (плащ) или зонтик. Когда холодно и ветрено, на куртках желательны капюшоны. Обуваться лучше в резиновые сапожки на шерстяной носок. В сухую, теплую осень или поздней весной, когда земля сухая, можно путешествовать в кроссовках, кедах или другой легкой спортивной обуви на протекторной подошве. Внутри хорошо вложить войлочные стельки. Они гигроскопичны и надежно защищают ногу.

Зимой одежда должна быть теплой. В туристском мире давно бытует принцип «одеваться, как капуста»: вместо одного толстого свитера иметь два тонких. Это позволит школьнику, когда станет жарко, самостоятельно снять лишние вещи. Зимняя обувь обязательно должна быть свободной, теплой и непромокаемой. И дайте сыну или дочке запасные варежки. Перед зимней прогулкой также

важны репетиции (как ребенок на морозе сможет расстегнуть пряжки рюкзака, открыть термос...).

Обязательно нужен головной убор, соответствующий сезону и погоде. Родители должны понять, что не следует давать детям с собой плееры и игровые устройства. Да и сотовый телефон в лесу лучше выключить. Ничто не должно отвлекать класс от наблюдений и открытий.

Для перекуса можно взять бутерброды и уже упоминавшийся термос с горячим питьем (поскольку в бутылках и флягах жидкость быстро остывает). Предпочтительнее небольшой полулитровый или литровый, желательно цельнометаллический. Термосы со стеклянными колбами недолговечны в руках непосед. В холодное время года противопказаны газированная вода, молоко, фрукты (яблоки, груши, апельсины, мандарины и пр.), плавленые сырки, вареные яйца. Все эти продукты промерзают и могут стать причиной простуды.

Список снаряжения

1. Небольшой рюкзак.
2. Подстилка («сидушка»).
3. Термос с питьем.
4. Бутерброды.
5. Блокнот.
6. Карандаш.
7. Пакеты для природного материала (шишек, желудей, веточек, семян, опавших листьев).
8. В межсезонье и летом плащ (зонтик) от дождя.
9. Зимой – запасные варежки.



Напомните родителям, насколько полезны беседы с сыном или дочкой после похода. Что увидел нового? Что удалось понаблюдать? Что понравилось? Были ли проблемы с одеждой и обувью? Смог ли сам после привала сложить рюкзак? Мамы и папы должны понять, как важно закрепить у ребенка положительное впечатление от путешествия и использовать поход для развития навыков самообслуживания: собрать и разобрать рюкзак, вымыть термос, привести в порядок одежду и обувь. Родители не должны ругать ребенка за испачканные в лесу вещи. Лучше попросить его в следующий раз быть аккуратнее.

Первые шаги

Всегда легче осилить новое большое дело, тщательно спланировав его. Это позволит не упустить мелочи, выполнять все последовательно и предупредить возможные ошибки.

Для проведения похода в образовательном учреждении требуется приказ директора. Его оформляют на основании заверенного школьным медработником списка участников туристской прогулки.

Педагог, назначенный данным приказом руководителем группы, перед походом обязан личной подписью заверить прохождение целевого инструктажа по охране труда в журнале регистрации инструктажа на рабочем месте.

Куда отправимся? Замечательно, если школа находится неподалеку от леса. Но когда это не так, то прежде всего выбирают парк (лес), куда можно было бы с наименьшими затратами времени и сил добраться общественным транспортом.

Прекрасно, если это место знакомо учителю или кому-то из помощников-родителей. Но все равно желателен план района предстоящей прогулки. Можно использовать цветные крупномасштабные карты для спортивного ориентирования, которых в последние годы выпущено немало. Приобрести такую карту можно в местных федерациях и клубах спортивного ориентирования. Другой вариант – крупномасштабные планы и карты населенных пунктов и лесных массивов, имеющиеся в органах местной власти, лесничествах. Кроме того, сегодня можно воспользоваться информацией о местности на снимках, сделанных из космоса. Такие подробные снимки на нужную территорию есть в Интернете.

При выборе пути важно решить главную задачу, заключающуюся в том, чтобы маршрут стал помощником преподавателя. Поэтому он должен быть и богатым природными и краеведческими объектами, и интересным детям, и в меру сложным. Вхождение в новый вид деятельности должно получиться ярким, запоминающимся, но постепенным, «не ломающим».

На какие дни и часы рассчитывать прогулку? В начальной школе, когда почти все расписание «закрывается» одним учителем, это разумно делать в учебное время. Понедельник неудобен, так как после выходных: меняется информация Гидрометцентра, кто-то из ребят заболел, а некоторые могут забыть о походе и прийти неподготовленными. Лучше проводить мероприятие в середине недели – во вторник–четверг, – внося в понедельник корректировку в планы (по погоде).

Если к началу маршрута нужно лишь немного пройти пешком, то неудобно собираться у школы к первому уроку. Ведь часть ребят может явиться одетыми не по погоде или не поевшими. Поэтому целесообразно начинать прогулку после первого занятия, покормив ребят завтраком и имея достаточно времени, чтобы проверить, как подготовлен каждый. В этом случае детей, не готовых к походу,

можно будет оставить заниматься в параллельном классе.

Итак, группа выходит на прогулку после завтрака (9.20–9.30), а возвращается к обеду (примерно к 13.00–13.30). Получается, что на поход затрачивается 3–3,5 часа. Из них около двух часов нужно отвести на движение по маршруту, примерно полчаса – на большой привал, когда можно отдохнуть и перекусить на лесной полянке, остальное время планируется на наблюдения, опыты, учебные занятия, игры.

Лесные уроки

Какие же возможности, помимо сохранения и укрепления здоровья, имеет туристско-краеведческая деятельность в начальной школе?

Данные прогулки можно с успехом использовать для развития речи и подготовки к написанию сочинений, ориентированных на сезонные изменения в природе. Обычно дети любят сочинения, потому что в них можно проявить самостоятельность, высказать свое мнение. Подготовка к такой работе во время похода по лесу имеет огромное значение, поскольку сочинение возбуждает эмоции, развивает наблюдательность, учит ребят осмысливать и оценивать увиденное и пережитое, находить причинно-следственные связи, сравнивать, делать выводы, правильно и образно говорить, рождает у школьников веру в себя.

Ребенок видит красоту, которая его окружает, испытывает радость от общения с природой и пытается поделиться теми чувствами, которые его переполняют.

На прогулке можно выяснить детали, связанные с разными понятиями, например, с таким, как золотая осень. Почему говорят, что осень золотая? Можно ли назвать золотой всю осень? Почему нельзя? В каком месяце обычно бывает пора, которую так называют? Опишите признаки золотой осени. Нравится ли вам она? Знаете ли вы стихи об



Фото с сайта os1.i.ua

осени, о ее золотой поре? Расскажите, каким этот период бывает в лесу, в поле, на реке, на озере. Используя наблюдения на природе и тренировочные упражнения на уроках русского языка и литературного чтения, педагог добивается свободы мышления ученика. И рождаются сочинения, не похожие одно на другое.

Занятия по развитию речи предполагают работу с пословицами и поговорками. Можно попросить ребят объяснить смысл пословиц с помощью своих наблюдений: «Лес и вода – брат и сестра», «Много снега – много хлеба». Для лучшего запоминания словарных слов также можно применять знания, основанные на подобном материале. Например, запишите названия зимующих птиц, которых вы встретили (ворона, ворон, снегирь, воробей). После похода детям можно дать задание описать цветок ранней весной, какое-либо животное, внешний вид дерева или отдельный запомнившийся уголок природы.

На уроках литературного и внеклассного чтения при изучении произведений писателей-натуралистов можно просить ребят сравнить свой личный опыт восприятия с оценками классиков.

Собранный на прогулках природный материал полезно применять *на уроках трудового обучения*. Здесь педагогу и воспитателю группы продленного дня предоставляется масса возможностей для осуществления взаимосвязей таких дисциплин, как труд, изобразительное искусство и природоведение. Шишки, желуди, веточки, семена и опавшие листья используются при изготовлении аппликаций, игрушек, сувениров, украшений карнавальных костюмов и головных уборов, ожерелий и бус, мозаичных картин, узоров, орнаментов, оформлении макетов местности, иллюстраций к сказкам и басням, созданию муляжей.

Можно применять знания и впечатления об увиденном *на уроках рисования и музыки*. Дети воспринимают природу не только созерцательно, они стремятся ярко и образно охарактеризовать ее. На экскурсии можно выполнять наброски особенно понравившихся мест, зарисовывать следы животных, создавать цветовую палитру, соответствующую временам года. А изучая музыку, можно сопоставлять произведения композиторов или фрагменты из них (например, П.И. Чайковский. «Песня жаворонка») с соответствующими звуками живой природы.

Такой предмет, как *математика*, казалось бы, должен остаться в стороне. Но это не так. В походе можно давать ребятам различные задания на измерения: вычислить окружность ствола дерева, подсчитать, сколько птиц в стае, ягод в рябиновой грозди.

А в классе можно применять полученные знания для решения задач с биологическим сюжетом:

- 1 В 1 кг шиповника 20 г витамина С. Сколько витамина С в 10 кг шиповника?
- 2 Сова съедает за 1 день 13 мышей. Сколько мышей она съест за неделю?
- 3 Большая синица за летний день подлетает с кормом к гнезду 400 раз. Сколько раз она прилетит с кормом к гнезду за неделю?
- 4 Можжевельник живет 2000 лет, а сосна – 600. На сколько лет больше, чем сосна, живет можжевельник?
- 5 Береза живет 400 лет, а рябина – 100. Во сколько раз больше, чем рябина, живет береза?
- 6 Утки-кряквы живут в среднем 70 лет, а лебеди – 24 года. На сколько лет меньше, чем утки, живут лебеди?
- 7 Стрекоза съедает за сутки 40 мух. Сколько мух она съест за три дня?
- 8 Пчела летит со скоростью 18 км/час. Какое расстояние она преодолит за полчаса?

При изучении периметра можно вычислить по карте длину пройденного маршрута, а по теме «Скорость, время, расстояние» – рассчитать соответствующие параметры.

Можно использовать задачи, связанные с экологическим образованием и сделанными наблюдениями. Например, подсчитано, что одна пара поползней приносит птенцам за день около 300 гусениц, дятлы – в 3 раза больше, а скворцы – в 5 раз больше, чем поползни. Насколько больше гусениц, чем дятлы, приносят скворцы? Что будет с лесом, если погибнет большая часть птиц? Такие задания послужат формированию не только вычислительных навыков, но и знаний о встреченных объектах природы.

Хорошим подспорьем становятся туристские прогулки и для *уроков природоведения и окружающего мира*, ведь каждый выход в лес или парк – повод для маленького открытия: найти детский сад паука на веточке пижмы, увидеть кротовины, сосну, раненную осколком во время войны, рассмотреть, из чего же состоит почва, ответить на огромное количество *почему?* Все эти наблюдения помогут осознать, что ты – хотя и очень сильный человек, но тоже являешься частичкой природы. Как ты к ней будешь относиться, так и она тебе будет отвечать. Любовь к природе помогает нам стать справедливее, великодушнее и ответственнее, и прививать ее надо с раннего детства.

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



Ловись, рыбка

Регулярные посещения бассейна – прекрасное средство закаливания детского организма и повышения иммунитета к простудам. А благодаря спортивным играм и забавам на воде укрепляется опорно-двигательный аппарат, развиваются дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Кроме того, это один из лучших способов борьбы со стрессами и перенапряжением.

В летние каникулы для ребятюшек, которые хорошо умеют плавать, можно устроить веселые соревнования. И не важно, где они будут проходить, – в бассейне, на реке, на озере или на море

«Мяч за черту»

Участники двух команд заходят в воду и выстраиваются у противоположных бортиков бассейна лицом к центру. Бортик является для них линией дома, который они защищают. Руководитель кидает мяч на середину между командами. Ребята плывут к нему и, завладев мячом, начинают перебрасывать его между собой, стараясь не отдать его противнику. Задача в том, чтобы приблизиться к дому соперника и коснуться мячом его бортика. Побеждает команда, участники которой сделали это большее число раз. Соревнования продолжаются 10 минут. В открытом водоеме игровое поле ограничивают поплавками.

«За мячом в воду»

Две команды располагаются на берегу или на бортиках бассейна лицом к воде. В руках у первых номеров резиновые мячи средних размеров. По сигналу ведущего они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к тем мячам, которые кинули их соперники. Достигнув мяча, игрок, ведя его перед собой, направляется к своим и передает мяч второму участнику. Приплывший первым зарабатывает для команды одно очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Дельфины»

Пластмассовые обручи (6–10 штук) связывают друг с другом, чтобы получилась дорожка. Возле каждой такой дорожки команды выстраиваются в колонны. По сигналу игроки под номером один подныривают под первые обручи, а вторые прео-

левают сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, каждый пловец проходит всю дорожку. Добравшись до противоположного бортика, он поднимает вверх лежащий там флажок. Это знак второму участнику. Руководитель и его помощники следят за соблюдением правил. Если игрок, не показываясь на поверхности, пронырнет между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко. Команда побеждает в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем числе ошибок.

«Рыба в сети»

Выбирают двоих ведущих. Остальные игроки (рыбки) заходят по пояс в воду и расплываются в разные стороны на небольшие расстояния. По сигналу руководителя ведущие, держась за руки, начинают ловить рыбок. Пойманный участник присоединяется к ведущим, которых становится на одного больше, – размер сети увеличивается. Заканчивается игра тогда, когда вся рыба будет поймана.

«Бой на воде»

Для игры понадобятся плавательные доски или резиновые круги по количеству ребят. Участвуют две команды, различающиеся по цвету шапочек. Сначала соревнуются пятерки мальчиков, затем девочек. Игроки в разных сторонах водоема располагаются на досках лежа или сидя. По сигналу, подгребая руками, они сближаются. Подплыв друг к другу, каждый старается улучшить момент и ловким движением стащить соперника в воду. Тот, кого настигнет такая участь, выбывает из борьбы. Побеждает пятерка,

которая к концу боя сохранит на досках больше своих участников. Игру можно проводить как на время (5–8 мин.), так и до полной победы одной из команд.

«На берегу»

Эту игру проводят там, где покатый берег и ровное песчаное дно. Команды располагаются на берегу шеренгами на расстоянии 6–8 шагов. Не нарушая строя, они заходят в воду по пояс и поворачиваются лицом к берегу. Ведущий отмечает между командами интервал двумя палками, напротив которых на берегу он также устанавливает две палки. Дистанция между участниками и ведущим – не более 20 шагов. Ведущий бросает 2 мяча игрокам, находящимся около меток в воде. По сигналу каждый из них выбегает на берег к ведущему, кидает мяч участнику своей команды, который стоял рядом с ним, а сам отходит в сторону. Следующие игроки ловят мячи и тоже выбегают на берег. Участники каждой команды передвигаются к палке, заполняя место ушедшего игрока. Побеждает команда, которая быстрее выйдет на берег.

«Бой всадников»

Участвуют 2 команды мальчиков, в каждой из которых одна половина игроков – всадники, другая – кони. Первые взбираются на вторых и садятся им на плечи. Глубина – по грудь. По сигналу руководителя команды сближаются и начинают сражаться. Каждый кавалерист старается стащить своего соперника в воду. В разгар битвы вновь подается сигнал – и борьба прекращается. Выигрывает команда, в которой больше всадников удержатся на конях.

«Самая быстрая тройка»

Ребята разбиваются на тройки. Двое держат палку (длиной около метра) за концы, третий, стоящий позади, – за середину. По сигналу двое крайних начинают шагать по дну вперед, а третий ложится на воду и работает ногами (кролем). Выигрывает команда, первой достигшая финиша. Итог подводят после трех попыток, чтобы все участники смогли поменяться местами.

Марина МАЛЫХИНА





Издательский дом

ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ

НОВЫЙ ЭТАП РАЗВИТИЯ

«Здоровье детей. Первое сентября»:

ОТ ГАЗЕТЫ – К ЖУРНАЛУ!

Представляем свидетельство о перерегистрации



Журнал «Здоровье детей. Первое сентября» – ежемесячный, 64-страничный, в каждом номере – CD-диск с дополнительными материалами.

Учителя, оформившие подписку на электронную версию журнала, получают первый номер 1 августа (по Интернету в свой «личный кабинет» на сайте www.1september.ru)

По почте первый номер журнала (бумажная версия) придет к 15 августа.

В июле журнал не выходит.

До встречи в августе!