

Здоровье детей

МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ШКОЛЕ

ИЗДАЕТСЯ С 1992 г.
№ 13 (431)

zdd.1september.ru

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ФИЗКУЛЬТУРА

ЛОГОПЕД В ШКОЛЕ

КОРРЕКЦИОННАЯ
ПЕДАГОГИКА

ИНКЛЮЗИВНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

**Самое
вредное
задание
на лето –
диктант!**

Стр. 4

**Ты меня
понимаешь?
Тренинг
для родителей**

Стр. 42

издательский дом

Первое сентября

август
2011

1september.ru

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Индексы подписки Роспечать 32033 (инд.) 32590 (орг.) 26108 (электронная версия)

содержание

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

две недели до 1 сентября

Н.Свободина

4

родителям перво-классников

М.Шорина

11

что за жизнь без эмоций!

О.Кузнецова

14

живительная влага

Т.Акопян

18

про девочку, которая перестала есть сладкое

Е.Хиргер

21

навигатор для педагога

Н.Третьякова

23

ЧАС ЛФК

наводим резкость

Н.Мирская

28

гибкий носок

О.Винтер

30

ГОВОРИМ И ПИШЕМ ПРАВИЛЬНО

найти и исправить

Е.Селезнева

32

поющие птички

Т.Ланина

38

ОСОБЫЙ РЕБЕНОК

язык принятия

Г.Бутко,

Ю.Борисова

42

как Илья из Мурома богатырем стал

Е.Лебедева

47

УЧИМСЯ ВМЕСТЕ

добрая школа

Т.Дулисова,

О.Каменцева

52

если с другом вышел в путь

Н.Перевалова

54

ОБРАЗ ЖИЗНИ

подводные камни

Е.Кошелева

58

КНИЖНАЯ ПОЛКА

61

вот идет караван

М.Малыхина

62

К материалам, помеченным этим символом, есть дополнение на CD-диске.

Здоровье детей

Методический журнал:
здоровьесберегающие технологии в школе
Издаётся с 1992 г.
Выходит один раз в месяц

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Главный редактор: Нина Семина
Научный редактор: Е. Якушева
Макет издания: И. Лукьянов
Худ. редактор: В. Медведева
Комп. верстка: О. Анфиногенова
Корректор: С. Подберезина
В номере использованы
иллюстрации shutterstock.com

Цена свободная Тираж 4000 экз.
Телефон (499) 249-27-18
Тел./факс (499) 249-31-38
E-mail zdd@1september.ru
Сайт zdd.1september.ru

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

Главный редактор:
Артем Соловейчик
(генеральный директор)
Коммерческая деятельность:
Константин Шмарковский
(финансовый директор)
Развитие, IT и координация проектов:
Сергей Островский
(исполнительный директор)
Реклама и продвижение: Марк Сартан
Мультимедиа, конференции
и техническое обеспечение:
Павел Кузнецов
Производство: Станислав Савельев
Административно-хозяйственное
обеспечение: Андрей Ушков
Главный художник: Иван Лукьянов
Педагогический университет:
Валерия Арсланьян
(ректор)

ГАЗЕТА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:
Первое сентября – Е. Бирюкова

ЖУРНАЛЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:
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
электронная версия 26108

УЧРЕДИТЕЛЬ: ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»
Зарегистрировано ПИ № ФС77-44343 от 22.03.11
в Министерстве РФ по делам печати
Подписано в печать: по графику 15.06.11,
фактически 15.06.11. 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

Почему лето такое короткое?



Осталось совсем немного времени для того, чтобы попрощаться с летней вольницей и подготовиться к учебным будням.

Перед 1 сентября особенно волнуются будущие первоклассники и их родители, ведь все для малышей кардинально изменится: нужно привыкать к новому ритму жизни, ответственности, к слову «надо!» вместо «я хочу».

Пятиклассникам тоже непросто. Привычную классную комнату и «свою» учительницу теперь заменят кабинетная система и несколько преподавателей, каждый со своими требованиями и непреклонной уверенностью в важности именно его предмета. Со среднего школьного возраста обычно и начинаются подростковые трудности, когда еще совсем недавно спокойный и улыбчивый ребенок превращается в постоянно дерзющего, отрицающего всё и вся подростка.

Наверное, тем, кому предстоит провести последний год за партией, труднее всего – ведь помимо школьных уроков в их расписании появятся подготовительные курсы и занятия с репетиторами.

А пока школьники всех возрастов дочитывают и дописывают летние задания, учителя заканчивают последние приготовления к встрече детей и обсуждают важные проблемы на августовских педсоветах.

Но лето еще не закончилось: пляжи, лесные тропинки, спортивные площадки и велосипедные дорожки ждут всех желающих испытать «мышечную радость» и яркие эмоции.

Надеемся, что наш новый облик теперь уже ежемесячного журнала также вызовет у читателей только положительные эмоции.

Главный редактор
НИНА СЕМИНА



Оказывается:

Скоро школе
потребуется омбудсмены ___ 4

Перейти от «я хочу!»
к «надо» труднее всего ___ 11

Лучшее лекарство –
вода обыкновенная ___ 18

Урок начинается с перемены ___ 23

Две недели до 1 сентября

В конце мая школьники получают на каникулы задание, объем которого порой превышает допустимые нормы. Одни родители согласны с необходимостью летних занятий. Другие категорически возражают: «Ребенок должен отдыхать, а не учиться». В любом случае страдают дети, которые из-под палки садятся за скучные книги и учебники.

Кто же прав в данной ситуации?

Случай из практики

По окончании учебного года ко мне на консультацию пришел бывший второклассник. Результаты обследования показали, что у него нарушения письма и чтения, но вполне поддающиеся коррекции. Беда оказалась в том, что в школе задавали столько, что ребенок (очень ответственный) дома вместе с мамой сидел за уроками по 5–6 часов. Да, он несколько медлителен, таков его темперамент. Да, есть небольшие проблемы с вниманием, пространственными представлениями. Но все решаемо в рамках общеобразовательной школы. Учительница объясняла чрезмерность заданий обширной программой и тем, что они не успевают уложиться во время уроков.

Порой мне кажется, что педагоги являются представителями какого-то другого измерения. Трудно поверить, что у них тоже есть дети, которые ходят в школу и знакомы с теми же проблемами, упорно создаваемыми такими же «иными» людьми.

Тем не менее описываемый случай из моей практики подтверждает, что это именно так. С согласия преподавательницы, я связалась с ней по телефону. Необходимо было посоветоваться, как совместными усилиями помочь ребенку. На мои сетования педагог ответила:

– Что вы! Разве это много? У меня дочка учится в этой же школе в 5-м классе. Она дома иногда до полуночи, а то и до часу сидит. Столько задают... Каждый считает свой предмет главным. И в выходные приходится заниматься.

На вопрос: что же в этом хорошего? – учительница возразила сакраментальной фразой: «Потом спасибо скажут».

Однако на самом деле этого не случится... Здоровье не позволит.

Опасная учеба

Официальная статистика пугает своей неотвратимостью. Только 10% детей сохраняют к концу школьного обучения здоровье. Еще 13 лет назад Институт возрастной физиологии при РАО приво-дил такие цифры:

- На 1998 год в начальной школе здоровы 11–12%, в основной – 8%, в средней – 5% детей. При этом 79% учащихся имеют пограничные нарушения психического состояния.
- Примерно у 20% из поступивших в школу ребят есть нарушения психики пограничного характера, а уже к концу первого класса их число увеличивается до 60–70%.



- Частота нарушений зрения и осанки за школьный период возрастает в 5 раз, психоневрологических отклонений – в 4 раза, патологий органов пищеварения – в 3 раза. Отмечается высокая зависимость увеличения заболеваний от роста учебной нагрузки. Это доказывает, что ухудшение здоровья в значительной мере связано с интенсификацией учебного процесса, перегрузками и переутомлением.

За прошедшие годы если что-то и изменилось, то не в лучшую сторону. Недаром обеспокоенность данной проблемой вышла на президентский уровень.

Недостаточность соблюдения прав ребенка вынуждает вводить такую общественную единицу в школах, как **омбудсмены** – уполномоченные по правам, которые защищают детей от учителей, педагогов от учеников, а родителей – от директора.

Одна из самых частых жалоб ребят – непомерные домашние задания. В том числе на выходные (что в начальной школе запрещено законом) и на каникулы. Вот на них-то мы сегодня и акцентируем внимание.

Мнение родителей

Иногда бывает интересно «побродить» по форумам сайтов, где мамы и папы обмениваются мыслями по поводу учебы сыновей и дочерей, делятся своими трудностями и радостями.

Такие «прогулки» полезны всем специалистам, работающим с детьми. Но особенно – учителям!

Позади почти все лето. Что говорят родители об отдыхе своих детей?

«Мой сын идет во второй класс, на лето он получил кучу заданий, но мы ничегошеньки не сделали, разве что половину книг из рекомендованных прочитали. Первый месяц не хотелось нагружать ребенка, потом все время старались быть на улице и на природе, сейчас мальчик на море до 25 августа. Последнюю неделю усиленно заниматься? Или особо не переживать, по ходу учебы ориентируемся? Муж так вообще против заданий на каникулы, он считает, что в этот период школьник должен отдыхать...»

«Мы своего приучили, что первый месяц он отдыхает, затем каждое утро по 20 минут занятия, а потом может делать все, что хочет! Расписали: по понедельникам только математика, по вторникам – русский – ну и так далее... Сейчас вообще нет проблем, организованность – великая штука!!!»



А вот задание, которое преподавательница дала будущему четверокласснику (математической школы).

Пишет мама:

*«Во-первых: читать **каждый** день (страниц по 10 как минимум), а прочитав сказку, отдельный рассказ или большую книжку (рекомендуемый перечень литературы прилагался), фиксировать это событие в специальном дневнике (подробно: автор, название, главные герои, содержание, понравилось или нет и почему). Мой достаточно хорошо (и много) читающий ребенок «сдался» еще в начале июня, после третьего отмеченного таким образом рассказа. Усадить дочку за подобную писанину можно было только из-под палки, а точнее – после долгих уговоров, разъяснений, «шантажа» и т.д.*

Во-вторых: повторить правила по учебнику русского (и выполнять на каждое из них 1–2–3 упражнения), повторить написание букв (особенно если не получается) по 2–3 строчки каждую и написать 3–4 диктанта (с работой над ошибками, если они имеются).

В-третьих: выполнить по математике задания по учебнику (там 4 страницы по 10–12 заданий), повторить написание цифр (особенно если не получается), сделать кое-что из нерешенного в течение года материала по специальным тетрадям».

Тут же откликается другая родительница:

«У-у-у-у! Как все знакомо!

Нам задали:

- 1. Читательский дневник, все как у вас, с большим списком литературы.*
- 2. Диктанты – 15 шт., каждый из 9–10 простых предложений. Разбор слов, предложений и др. задания к написанному.*
- 3. Внушительных размеров тетрадь второклассника по программе «Школа-2100» с различными заданиями по всем предметам.*

Ну и счет в пределах двадцати, сложение, вычитание через десяток, чтоб от зубов отскакивало, наизусть.

И это на фоне того, что подружкам почти ничего не задали.

*Мы сделали все (с усилиями, беседами за жизнь, взятками...). Пытаюсь внушить, что раз задали, то **надо**, альтернативы даже не обсуждаются».*

Вот еще примеры из Интернета:

«Нам задали то, что не успели пройти по русскому, математике и, как вчера выяснилось, по труду. А еще огромный перечень для чтения, дневник путешественника и тетрадь будущего второклассника.

Список осилили не полностью (нашли не все стихи), но зато ребенок прочитал несколько книжек не по программе.

Тетрадь второклассника заканчиваем. Дневник путешественника 1 сентября нести не надо, думаю, к середине месяца успеем. По русскому и математике не доделали совсем чуть-чуть, считаю, что управимся. А по поводу труда даже париться не буду (скажу: не знали)».

«Незадолго до того, как дочка окончила первый класс и наступили долгожданные каникулы, учительница успела «обрадовать» нас тем, что подготовила задание на лето, чтобы не было слишком скучно. Мало того, что бедная девочка сильно устала за время учебы, так еще и приходится тратить часы отдыха на бесконечные чтение, письмо и математику».

«В этом году мой сын окончил четвертый класс. С первого года обучения мы получаем домашние задания на каждые каникулы (осенние, зимние, весенние и летние). Конечно, самый большой их объем приходится на лето. Сначала меня тоже шокировала такая новость. Но потом я поняла, что это просто необходимо. Иначе в сентябре дети будут долго «раскачиваться» (за время отдыха у них все выветривается из головы), теряя при этом драгоценное время, а потом в спешке наверстывать материал, что приведет к плохому усвоению».



Верный подход

Мнения родителей о пользе летней учебы неоднозначны. Но тех, кто утверждает, что заниматься не нужно вообще, единицы.

Что же говорят по этому поводу специалисты – психологи, врачи?

Если суммировать все высказывания, то можно ограничиться двумя фразами:

Совсем не заниматься нельзя. Но делать это надо с умом.

Действительно, три месяца полного забвения учебы напрочь выбивают ребенка из школьной колеи. И чем он младше, тем тяжелее ему вновь войти в рамки учебной жизни в сентябре.

Поэтому за целое лето ничего не прочитать и не написать – это плохой вариант. Но как уговорить сына или дочку взяться за учебники, когда на улице солнце, друзья гоняют мяч, зовут на речку, в лес? Да и родители за год подустали, им и себя-то трудно заставить что-то сделать. И здесь на помощь придут разные хитрости, которые помогут усадить ребенка за книгу, повторить и закрепить пройденный материал.

Чтение

Главная задача родителей не та, чтобы ребенок познакомился со всеми книгами, которые есть в списке учительницы, а та, чтобы не отбить охоту к чтению окончательно и бесповоротно. Поэтому прислушайтесь к советам опытных педагогов.

- 1 Не следуйте слепо полученному перечню литературы. Прочитайте то, что будет проходить в начале учебного года. Но знайте, что скорее всего содержание ребенком забудется (или у него все перемешается в голове) до того дня, когда в школе станут разбирать это произведение. Иногда полезнее читать книгу перед ее изучением на уроке.
- 2 Читайте понемногу, но систематически. Не надо определять сыну или дочке количество страниц ежедневно. Этот дамоклов меч обязательно превратит процесс чтения в каторгу и пытку.
- 3 Читайте по очереди. Ничего страшного, если ребенок прочитает в два раза меньше, чем вы.
- 4 Если у вас есть желание и время, то для самых младших школьников можно заранее начитать на диск какое-то небольшое произведение из перечня литературы в слегка замедленном темпе. А затем ставить ребенку запись, чтобы он слушал, водя пальцем по строчкам. И не надо контролировать, там ли находится его палец. В конце концов он включится в процесс и даже будет тихо вторить звучащему голосу.
- 5 Можно и нужно использовать аудиокниги.
- 6 Обсудите с ребенком список литературы. Возможно, его абсолютно не заинтересуют какие-нибудь книги или он пожалует, что нет сказок, фантастики и пр. Дополните перечень по его желанию. Если он категорически не хочет читать какое-то произведение, а оно программное, купите аудиозапись. Пусть послушает. Но вместо этой книги, пусть выберет другую.
- 7 Ходите в библиотеку и книжные магазины вместе с ребенком. Дайте ему возможность самостоятельно выбирать литературу.
- 8 В некоторых домах существует очень хорошая традиция – не просто читать перед сном, а устраивать семейные чтения.
- 9 И, наконец, самое главное – читайте сами! И не только журналы и газеты, а книги. А иначе вы не имеете никакого права требовать, чтобы ребенок читал, и тем более сетовать на то, что он не любит этим заниматься.

Русский язык

Самый большой вред из летних заданий, на мой взгляд, приносят диктанты. Знаю родителей,

которые ежедневно заставляют ребенка выполнять подобную работу. Как правило, это происходит с теми детьми, у которых трудности с письмом. За три месяца они испиывают не одну тетрадь, а потом мамы и папы поражаются, что ошибок меньше не становится. Диктант сам по себе является контролирующим, оценочным актом. А если у ребенка проблема и вы ее пока не решили, то что вы собираетесь проверять? Справиться же с проблемой с помощью диктантов невозможно.

Из многочисленных приемов, помогающих преодолеть трудности письма, приведу лишь два.

это время не встретит данную орфограмму, ее образ останется в голове.

2. Вторая по частоте жалоба – *ничего не хочет делать.*

Надеюсь, что дети это не прочтут, а родители им не расскажут, и поделюсь одним приемом, который помогает «заставить» повторить материал даже самого ленивого.

Вот небольшой диалог, который у меня состоялся с четвероклассником, получившим переэкзаменовку на осень. За лето он должен был вспомнить весь русский язык за начальную школу.

Фотографии с сайта [kitab.foto.ru](http://www.kitab.foto.ru)



1. Родители и учителя часто жалуются на то, что дети *невнимательны*, а отсюда и «глупые» ошибки. Есть такое упражнение – «корректирующая проба». Оно развивает концентрацию внимания и графическую зоркость. Ежедневно (но не реже пяти раз в неделю) в тексте с хорошим шрифтом надо в течение 3–5 минут (не более) вычеркивать определенную букву или две (например, «с» вычеркивать, а «ш» обводить). Можно давать подобное задание и в отношении любых орфограмм. Например: 3 минуты вычеркивать все «жи» (при этом на столе перед ребенком должен лежать листок, где большими буквами выведено: «ЖИ»). Даже если он ни разу за

Несколько занятий помогли ему решить некоторые логопедические проблемы, и на последнем уроке перед уходом на каникулы я

собиралась составить с ним план, что и когда надо повторять. Но он не дал мне и рта раскрыть и категорично заявил: летом я ничего делать не буду!

– Да? Ну ладно, я тогда попрошу кого-нибудь еще, хотя рассчитывала на тебя.

– А что вы хотели?

– Какой смысл об этом говорить? Я что-нибудь придумаю.

– Нет, ну скажите, что все-таки вы хотели?

– Осенью ко мне придут три ученика из 2-го и 3-го классов. Мне надо было подготовить для них 60 карточек с заданиями. А я не успеваю. 20 штук сделает Денис, а вот 40 надеялась дать тебе. Но ничего, поищу кого-то другого.

– Нет, ну, карточки-то я сделаю.

– Это нелегко. Нужны карточки на все темы русского языка. Ведь ребята из разных классов. И проблем у них море...

– Ну ладно, я посмотрю, какие темы. У меня есть все учебники.

Самое главное, что я не обманывала мальчика, а только переставила события. За лето он приготовил 45 карточек на те темы, которые ему нужно было повторить, – об этом уже позаботилась мама. Причем задания ребенок составлял сам, да позаковыристее, чтобы другим «жизнь медом не казалась». На одной стороне он писал текст и пропускал буквы или слоги, а на другой – то же самое, но без пробелов. Это была его «придумка». Работа проделана большая, переэкзаменовку он сдал успешно.

В августе я забрала у него эти карточки и пользуюсь ими до сих пор.

Скоро в школу

Но вот уже лето подходит к концу, до школы – две недели, а то и 10 дней. И вы вдруг осознаете, что мало что успели, из огромного задания почти ничего не сделали. Советовать, конечно, легко, но я бы в такой ситуации поступила следующим образом.

Во-первых, еще раз вспомнила бы о том, что по Закону об образовании, нормам СанПиНа и, в конце концов, по Конституции РФ школьник имеет право на полноценный отдых, так же как и взрослый. Вообразила бы себе (с трудом) учительницу, которая едет на море и берет с собой кшшу литературы, чтобы

составить план на новый учебный год. Поэтому если бы мой ребенок хорошо отдохнул, но выполнил не все задания, трагедии бы из этого я не делала.

Во-вторых, за оставшиеся дни я бы не заставляла свое чадо лихорадочно решать примеры и залпом дочитывать требуемую литературу.

В-третьих, давайте рассуждать: что сейчас нужно ребенку, чтобы учеба началась без проблем? Он должен быть собранным, внимательным, чтобы рука вспомнила тяжесть ручки, а голова была готова к работе.

Для этого начинайте делать специальные упражнения:

- Это «корректирующая проба», о которой говорилось выше.
- Это – «прописывание» в воздухе, на столе, на спине букв, слогов, цифр.
- В магазине, в дороге, где бы вы с ребенком ни находились, всегда можно выкроить время, чтобы сказать ему: «Спорим, за 2 минуты ты не найдешь здесь 10 слов, в которых есть звук **с**».
- Заранее вводите сына или дочку в режим. «Пусть выспится последние денечки» – такой подход сыграет злую шутку в первые школьные дни. Адаптация после лета требует времени, и лучше, если она проходит в конце августа, а не в начале сентября.
- И предложите ребенку написать письмо бабушке или друзьям о том, где он был, что видел, о чем сам захочет.

Можно еще долго говорить о том, как помочь ребенку справиться с летними заданиями. Размышлять о том, нужны ли они вообще... Но говорят у нас много, а дети все равно перегружены. Учителя же продолжают гнуть свою линию. И процесс этот, наверное, бесконечен.

А что если действительно в каждую школу пригласить омбудсмена? Или мыждемся, что 1 сентября вместо торжественной линейки ребята будут проводить акции протеста в защиту своих прав, в том числе и на отдых, которые пока, к сожалению, нарушаются сплошь и рядом. И очень хочется верить, что после прочтения данной статьи многие педагоги пересмотрят свою позицию. Нельзя забывать о том, что детей надо беречь. И если у них будет слабое здоровье, то никакое образование, никакие знания здесь не помогут.

Наталья СВОБОДИНА,
логопед, психолог,
Москва



Фото с сайта stranitashka.ru

Годовая подшивка газеты

«ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ»

на компакт-диске

ПОЛНАЯ ПОДБОРКА МАТЕРИАЛОВ ЗА 2010 ГОД

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

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



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

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

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

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

КУПОН

ЗАПОЛНЯЕТСЯ ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ!

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ИНДЕКС АДРЕС

ЭТИ ДИСКИ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ:

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

Цена за один диск с доставкой	2003 г.	2004 г.	2005 г.	2006 г.	2007 г.	2008 г.	2009 г.	2010 г.
	299 руб.	299 руб.	299 руб.	299 руб.	399 руб.	399 руб.	499 руб.	699 руб.

Английский язык	x	x	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.
Библиотека в школе	x	шт.						
Биология	шт.							
География	шт.							
Дошкольное образование	x	шт.						
Здоровье детей	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Информатика	x	x	x	x	x	x	x	шт.
Искусство	x	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
История	шт.							
Классное руководство и воспитание школьников	x	x	x	x	x	шт.	шт.	шт.
Литература	шт.							
Математика	x	x	x	x	x	x	x	шт.
Начальная школа	x	шт.						
Немецкий язык	x	x	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.
Русский язык	шт.							
Спорт в школе	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Управление школой	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Химия	шт.							
Физика	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Французский язык	x	x	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.
Школьный психолог	шт.							

ТЕМАТИЧЕСКИЕ СБОРНИКИ

Цена за один диск с доставкой – 399 руб.

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

Цены действительны до 31 августа 2011 года



ОТДЫХ СТОЛИЧНЫХ ШКОЛЬНИКОВ

Власти столицы выделили на летний отдых маленьких москвичей 11,4 миллиарда рублей (а не 4,2 миллиарда, как планировалось ранее). И это на 26% больше, чем в прошлом году. Таким образом, путевки получили полмиллиона школьников.

Особое внимание оказано инвалидам, ребятам из малоимущих семей и другим льготным категориям граждан. Обеспечены путевками все без исключения сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей. Для 1100 ребят из приемных и патронажных семей, а также семей, имеющих десять и более детей, организован отдых в Краснодарском крае, для 200 – в средней полосе России, для 50 – за границей. Каждой такой семье выданы путевки на всех несовершеннолетних и кого-нибудь из родителей.

А для тех 74 тысяч ребят, которые часть каникул проводят в Москве, работают 1300 лагерей, половина из которых – городские, четверть – трудовые, 100 – оздоровительные. Все остальные – спортивные, творческие и экологические.

Социально активные подростки за общественную работу награждены бесплатными путевками на базы отдыха Подольского района Подмосковья, Крыма и Болгарии.

ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ

«Летний лагерь – территория здоровья» – так называлась акция для школьников, которая состоялась летом в одном из воспитательно-оздоровительных учреждений Удмуртии. В рамках мероприятия прошли спортивная эстафета и мастер-класс по уличным танцам. Очень полезным для ребят стало общение с участниками волонтерского отряда «Твое здоровье в твоих руках». Дети познакомились с выступлениями танцевального коллектива и молодых кикбоксеров.

А бойцы из спецназа республиканского управления наркоконтроля показали оружие и спецсредства, которые применяются в органах наркоконтроля, и продемонстрировали работу служебных собак.



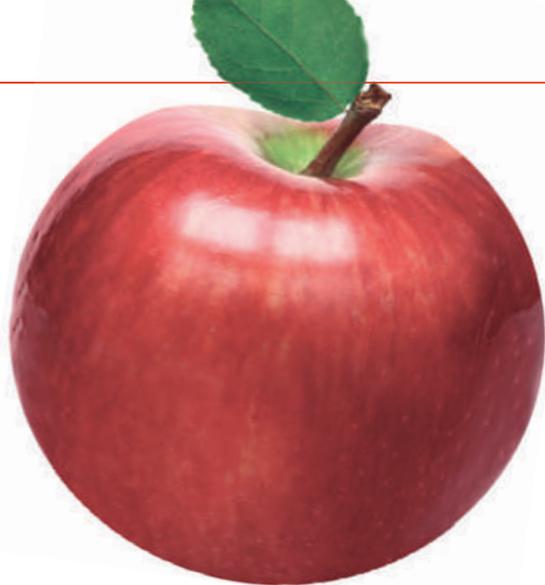
УГЛУБЛЕННАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ПОДРОСТКОВ

Министерство здравоохранения и социального развития РФ запланировало на текущий и следующий годы углубленную диспансеризацию более чем 2,5 миллиона подростков с целью раннего обнаружения и профилактики заболеваний. На ее финансирование предусматривается три миллиарда рублей. Ребята пройдут обследования врачами-специалистами и тесты функциональной и лабораторной диагностики.

А в школах собираются ввести должность специалиста по общественному здоровью. На эту работу будут ориентировать сотрудников медицинских кабинетов. Сегодня в российских учебных заведениях открыто уже более 32,3 тысячи таких кабинетов.

Материалы подготовили
Елена ЯКУШЕВА, Андрей ЛЕКМАНОВ

Фотографии с сайтов www.aif.ru, kp.ru, lrtnews.ru



Родителям первоклассников

СОВЕТЫ ШКОЛЬНОГО ВРАЧА

Совсем скоро ваш малыш пойдет в первый класс. Вы уже выбрали ему школу, возможно, даже познакомились с его первой учительницей. Может быть, посещали с вашим ребенком специальные группы подготовки к школе и научили его читать и писать. Все это говорит о том, что вы понимаете, какой серьезный этап жизни предстоит любимому чаду. Он шесть лет своей жизни жил по принципам «я хочу» и «давай поиграем», а теперь необходим переход к позициям «надо».

В эти последние оставшиеся до 1 сентября дни родителям придется приложить немало усилий, чтобы завершить подготовку ребенка к школе. Ведь ему надо будет привыкать часть дня обходиться без поддержки мамы, выстраивать отношения со сверстниками, научиться дружить.

Чтобы переход к новому уровню отношений прошел как можно легче, уже сейчас родители обязаны учить своего мальчика или девочку сознательно управлять своим поведением и не просто капризничать, обижаться, плакать, а уметь спокойно рассказать вам (а в будущем и школьному педагогу) о своих трудностях.

Ваш малыш первые дни будет с удовольствием ходить в школу, ведь его привлекает новая, взрослая жизнь и ее атрибутика: портфель, пенал, школьная форма. Но уже через несколько дней вы заметите, что интерес начинает пропадать, появляются жалобы на одноклассников, недобрую учительницу, на усталость.

Родители должны заранее знать (и понимать), что в 6–7-летнем возрасте для детей характерна интеллектуальная пассивность. Им не хочется решать задачи, не связанные с игровой или житейской деятельностью, и это становится существенным тормозом в учебе. Поэтому первая задача, которую необходимо решать в период подготовки к школе, – научить учиться и получать от этого удовольствие. Ваш ребенок должен понимать, что он ходит в школу, чтобы узнавать новое. А узнавать новое – значит быть успешным в будущем.

Родителям надо постараться воспитать в ребенке не только уверенность в себе, но и требовательность, реальный взгляд на свои знания, умения и способности. Вы совместно с ним должны выстроить его путь к успешности. Если умело учесть названные проблемы детской психологии, ваш первоклассник легко переживет первичный период адаптации к школе и его нервная система не пострадает, а следовательно, сохранится здоровье.

Как школьный врач я вижу, что в последнее время к нам приходят все меньше здоровых детей. Так, в прошедшем учебном году в наш центр образования поступили немногим более девяти процентов первоклассников, имеющих 3-ю группу здоровья (дети со значительными отклонениями в состоянии здоровья), и 77% – 2-ю группу здоровья (незначительные отклонения в состоянии здоровья).

Поэтому в современной школе все активнее используются здоровьесберегающие технологии. Мы постоянно следим за качеством питания, достаточностью освещенности помещений, распределением нагрузки, регулируем высоту мебели, контролируем осанку школьника, проводим физкультминутки различной направленности (для улучшения мозговой деятельности, для снятия утомления с мышц туловища, для снятия утомления с мелких мышц кисти на уроках с элементами письма и многого другого).

Но пока ребенок не поступил в школу, позаботиться о нем должны родители. Хочу напомнить важнейшие аспекты сохранения здоровья.

Режим дня

Часто мы видим, что простые, казалось бы, правила для детей непривычны: и бытовые ритуалы стремления к здоровому образу жизни непонятны, и простое соблюдение режима дня удивительно.

По школьному опыту знаю, как редко соблюдают ученики режим дня в выходные. По понедельникам обращаемость в медицинский кабинет возрастает в три раза. Дети жалуются на недомогание, головную

боль, усталость. И каждый раз объясняется это просто: поздно легли спать (ехали с дачи в пробках, смотрели телевизор), долго ходили по магазинам, несколько часов играли на компьютере.

Поэтому приучить себя и ребенка к режиму дня – первостепенная задача. Сейчас это может быть удобный для всех график, но уже с августа придется подстраиваться под режим дня первоклассника: рано вставать, успевать вовремя умыться и позавтракать, гулять, играть и отдыхать в определенное время, ложиться спать не позднее 9–10 часов вечера. Обязательно организовать дневной сон (*см. примерный распорядок дня на диске*).

Питание

Следующее – это наша забота о рациональном питании. К сожалению, дети за первые годы жизни уже приучены к неправильному взрослому питанию – майонезам, острым и жареным блюдам. Пора вспомнить: дети должны расти, развиваться умственно и физически, сохраняя, а не разрушая здоровье. Детское питание по приготовлению, калорийности и количеству запретов отличается от привычного взрослого.

В детском питании запрещено пережаривание овощей в первые блюда и жарение вторых блюд. Мясо (говядина, индейка) или рыба должны быть только в отварном, запеченном или тушеном виде. Рыбу положено есть два раза в неделю. Безусловно, никаких корейских морковок и копченых колбасок.

Интервал от пробуждения до завтрака не превышает 40 минут. Завтрак должен включать 25–30% суточного рациона, обед – 35–40%, полдник – 15%, а ужин (не позднее чем за 1,5–2 часа до сна) – 20%.

Необходимо ввести в семье рациональное питание, сориентированное на ребенка, – с кашами, творожными запеканками, салатами и без бутербродов на завтрак.

Задача непростая, но, поверьте, выполнимая. Принуждать ребенка есть не надо. А вот уговорить, объяснить – мы это делаем в школе, – как полезны витамины и для чего необходим тот или иной продукт, в ваших силах.

И запомните: если вы лишите ребенка перекусов в перерывах между едой, он сохранит свой аппетит к положенному по режиму времени.

Могу вас заверить: школьно-базовые столовые стараются не использовать перечень продуктов, запрещенных для детского питания (*см. на диске*). Мы даже провели анализ сливочного масла, содержащегося в пшеничной каше. Результат превзошел наши ожидания: сливочное масло соответствовало самым высоким стандартам.

Не закрепляйте у ребенка негативных впечатлений о состоянии его здоровья. Да, мы, взрослые, будем помнить об аллергии, о проблемах с желудочно-кишечным трактом, но ваш малыш знает: он привыкает к рациональному питанию не потому, что у него проблемы со здоровьем, а потому, что должен сформировать привычку здорового образа жизни.

Осанка

К сожалению, многие дети уже имеют нарушение осанки. Проследите, правильно ли сидит ваш будущий первоклассник за столом, не важно, рабочее ли это место или обеденный стол.



Вопрос актуален практически для всех малышей. Последнее время в первый класс школы приходят дети, уже имеющие нарушение осанки. Как правило, родители не придают значения правильной позе ребенка. А ведь именно с состоянием позвоночника могут быть связаны головные боли, повышенная утомляемость, плохая память, нарушение зрения, болезни дыхания и пищеварения, формирование астено-невротического состояния.

Нарушение осанки приводит и к развитию «юношеского остеохондроза», сопровождающегося болевым синдромом.

Если не принимать меры к исправлению осанки, формируются такие «детские» болезни, как кифоз и сколиоз, которые часто сопровождаются нарушением обмена веществ.

Родители должны знать: при правильной осанке все части тела расположены симметрично относительно позвоночника.

Правильная осанка дошкольника и школьника несколько различна.

У дошкольника грудная клетка симметрична, плечи не выступают вперед, ноги выпрямлены, *на-мечается* поясничный лордоз.

А нормальная осанка школьника выглядит так: плечи расположены горизонтально, лопатки прижаты к спине, не выступают. Физиологические изгибы позвоночника выражены умеренно. Выпячивание живота уменьшается. Правая и левая половины туловища при осмотре спереди и сзади симметричны.

На осанку влияет множество факторов, в том числе и неполноценное питание, и общее неудовлетворительное состояние здоровья, и хронические заболевания ребенка, и загрязнение окружающей среды, и даже индивидуальные особенности характера и настроения.

Правильная форма позвоночника и хорошая осанка обеспечиваются в первую очередь мышечным корсетом. Мышцы становятся сильными и развиваются гармонично, когда ребенок приучен с детства заниматься гимнастикой.

Уже с двух-трехлетнего возраста используют упражнения для формирования правильной походки (ходьба по дорожке шириной до 30 см), упражнения для равновесия (ходьба по наклонной плоскости), упражнения для плечевого пояса (бокс, «вырасти большой», «подмети пол»), упражнения для ног («стал маленьким», «покачай ногой»), для туловища («качание деревьев», «самолет», «ласточка», приседание с мячом).

С первых дней в школе позвоночник ребенка начинает испытывать повышенные статические нагрузки. Гиподинамия и отсутствие привычки сидеть правильно ухудшают состояние опорно-двигательного аппарата.

В школе следят за достаточностью освещения и правильностью подбора мебели (школьная мебель регулируется по высоте). А вот дома позаботиться об этом – задача родителей (см. диск).

Что еще необходимо для профилактики болезней позвоночника?

Во-первых, в ежедневный рацион ребенка должны входить мясо, два раза в неделю рыба, молоко, творог, сыр, овощи и фрукты. Особенно полезны для строения костей, позвонков и межпозвоноковых дисков яблоки, груши, клубника, малина, фундук, чечевица, листовой салат, виноград, йогурт и кисломолочные продукты. Во-вторых, спать ребенок должен на ровной кровати с жестким основанием и умеренно мягким матрасом и невысокой подушкой. В-третьих, после уроков ученику младшей школы необходимо полежать не менее часа, чтобы мышцы могли расслабиться и отдохнуть.

Кроме того, нельзя носить сумку на одном плече или в одной руке. Лучше носить ранец или модный рюкзак твердой стороной к спине.

И, конечно, продолжать гимнастические упражнения. Это могут быть: ходьба с сохранением правильной осанки, упражнения с палочкой, наклоны в стороны, назад, рывки согнутыми и прямыми руками, вращение в плечевых суставах «мельница», ходьба по массажному коврику.

К нарушениям опорно-двигательного аппарата часто приводит неправильный подбор обуви. Детская обувь подбирается по определенным критериям (см. диск).

Конечно, подготовить ребенка к первому классу – это непростая работа для родителей, особенно когда осталось так мало времени.

Но, поверьте, результат будет. И ваш труд не просто облегчит переход малыша к школьной жизни, но и, самое главное, сохранит его здоровье. А сохраненное здоровье позволит вашему ребенку в будущей, сложной жизни быть успешным.

Марина ШОРИНА,

*врач высшей категории,
руководитель структурного подразделения
ГОУ ЦО № 118,
Москва*



*Дополнительные материалы
к статье см. на диске*



Что за жизнь без эмоций!

Что такое эмоции? Полезное эволюционное приобретение, помогающее человеку выжить, или вредный разрушитель? Ответ однозначен. Эмоции – абсолютно необходимый инструмент мозга для осуществления им самой разнообразной деятельности. Без них жизнь не имеет никакого смысла. Это мощный (и единственный) стимул для творчества – загадочного процесса, которого лишены машины.



Существует ли взаимосвязь между здоровьем психическим и физическим? Безусловно. Причем она бывает такой значительной, что часто лишь только ложная убежденность человека в наличии серьезного соматического заболевания способна стать причиной этого недуга. Медицина знает немало курьезных случаев.

Самый известный пример: студенты 3-го курса медицинских вузов обнаруживают у себя болезни, когда начинают впервые знакомиться с пропедевтикой («введение в профессию»). Вот как описывает мнимых больных один знаменитый врач: «Они редко жалуются на одно страдание... Обычно такие больные жалуются на всякого рода зуд, колотье, онемение и разные внутренние страдания... Страдания такого рода поражают своей непрерывностью, настойчивостью и упорством... Они никогда не больны по-настоящему, но у них всегда что-то есть». Очень ярко соматические недомогания проявляются на фоне некоторых психических расстройств. Вплоть до изменения кожной чувствительности, потери аппетита, исхудания.

Но наш разговор будет не об этом. Сегодня мы попробуем взглянуть на происходящее с физическим здоровьем под влиянием психоэмоционального стресса глазами физиолога.

Все болезни – от нервов

Нарушения соматического здоровья, возникшие по причине проблем психоэмоциональной сферы, называют психосоматическими. Недаром в народе существует поговорка «Все болезни – от нервов». И хотя это не совсем верно, здесь есть значительная доля истины. Дело в том, что эмоции влияют на основные вегетативные функции, подчас вызывая «вегетативную бурю». У человека, испытывающего сильные эмоции, изменяются дыхание, работа сердца и сосудов, кожных желез, моторика кишечника.

Если в эмоциональной сфере возникают те или иные нарушения, то это само по себе содержит определенную угрозу.

Изучать психосоматические заболевания стали в начале пятидесятых годов прошлого века. Сначала это была «классическая семерка», которая включала в себя инфаркт миокарда, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальную астму, гипертоническую болезнь, сахарный диабет, нейродермиты, ревматоидный артрит. Но со временем список значительно расширился. Теперь даже традиционная медицина признает, что семьдесят пять процентов всех болезней имеют как физические, так и эмоциональные или ментальные причины. Это позволяет смело относить психосоматические расстройства к болезням цивилизации.

*Психосоматические заболевания – это болезни, в развитии которых ведущую роль играют психологические факторы, в том числе стресс (термин **психосоматический** происходит от двух греческих слов: **psyche** – «душа» и **soma** – «тело»). А **психосоматика** – это направление в медицине и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний*

Причины и последствия стресса



Стресс могут вызвать как отрицательные эмоции, так и положительные, но все-таки наиболее опасны в этом плане именно первые.

Вот примерный список наиболее типичных жизненных ситуаций, которые ведут к психоэмоциональному стрессу:

- смерть близких людей;
- развод;
- дележ имущества;
- резкое изменение материального положения (как в худшую сторону, так и в лучшую);
- политические катаклизмы на территории проживания;
- трудности в общении с противоположным полом;
- серьезная болезнь или травма;
- сильные перемены в режиме сна или образе жизни;
- потеря работы, отчисление из вуза или другого учебного заведения;
- неприятности с начальством;
- ответственные выступления, экзамены;
- катастрофы природного или техногенного характера;
- переезд на другое место жительства;
- нападение злоумышленников и судебное разбирательство.



Последствия стресса могут усиливаться, если к действию психогенного фактора присоединяется боль, например, в результате травм при катастрофе. Наиболее часто при эмоциональном стрессе страдает слизистая желудочно-кишечного тракта (вплоть до образования язв), возникают очаги инфаркта в сердце и снижается иммунитет. Нельзя сказать, что эти последствия бывают всегда, но частота их, особенно при сильных стрессах, достаточно велика. Почти 30% инфарктов миокарда, перенесенных взрослыми, непосредственно связаны с острыми психическими переживаниями. В кругах людей, постоянно подверженных психоэмоциональным нагрузкам из-за своей работы (летчики, машинисты, хирурги), частота инфарктов, ишемической болезни сердца и артериальной гипертонии значительно выше, чем среди представителей «спокойных» профессий.

Человеческий организм – это некая единая, целостная энергосистема, и все, что влияет на тело, непременно воздействует на эмоциональное состояние – и наоборот. Даже такая простая вещь, как вросший ноготь на пальце ноги, может влиять на сновидения. Так же обстоит дело и с насморком. Сильное эмоциональное воздействие может иметь простейшая операция на лице, типа удаления бородавки или угря. Беспокойство от вырывания зуба способно основательно нарушить ваше психическое равновесие, и «виноватыми» окажутся все окружающие.

Что происходит в организме?



При эмоциональном стрессе в организме происходит слишком высокая выработка особых биологически активных веществ, таких, как адреналин. Экспериментально доказано, что инфаркт можно вызвать одним лишь введением большой дозы адреналина. Что же бывает при значительном увеличении концентрации данного вещества в крови? На периферии случается адреналиновый спазм кровеносных сосудов, параллельно усиливается обмен веществ, и тогда возникает дефицит кислорода, что способствует повреждению тканей. Кроме того, активизируются вещества, содействующие повреждению клеток, затянувшийся стресс истощает энергетические запасы, что также опасно для тканей.

Большое эмоциональное напряжение может влиять на свертываемость крови, особенно у тех, кто имеет нарушения сердечно-сосудистой деятельности. А образующиеся в это время в организме вещества способны вызывать сильные повреждения ДНК в делящихся клетках, что может послужить спусковым механизмом злокачественного роста.

В последние десятилетия роль стресса в возникновении онкологических заболеваний становится все более очевидной. Ученые выяснили, что чаще всего опухоли возникают через несколько лет после перенесенной эмоциональной травмы. Этому наиболее подвержены люди с неустойчивой психикой, легко впадающие в уныние и депрессию.

Психоэмоциональные факторы вызывают длительные изменения в головном мозге. Причем депрессивные состояния обладают иммуноподавляющим действием, а положительные эмоции – наоборот, иммуностимулирующим. Они способствуют росту именно тех клеток, которые обеспечивают антионкогенную защиту.

Практика подтверждает, что человек, перенесший стресс, оказывается легкой добычей всевозможных инфекций.

Неврозы

Еще одно из последствий психоэмоционального стресса – неврозы. Это группа психогенных заболеваний, сопровождающихся вегетативными расстройствами (нарушения пищеварения, сна, может провоцироваться энурез, аллергические проявления и астматические спазмы). При этом не наблюдается выраженных психических сдвигов и грубых нарушений поведения. Неврозы довольно трудно диагностировать.

Неврозы исследовались еще в лаборатории И.П. Павлова на собаках, когда после наводнения были затоплены помещения вивария. Обнаружилось, что после перенесенной психической травмы у многих животных произошел срыв высшей нервной деятельности. У них пропадали ранее выработанные рефлексы, резко менялось поведение. Одни собаки впадали в сонное состояние и проявляли полное безразличие к происходящему, а у других, наоборот, возникало беспокойство или даже

агрессия – и они активно сопротивлялись проведению эксперимента.

И другие опыты показали, что при неврозе (вызванном искусственно) животные забывали все, чему были обучены ранее. Для ликвидации такого срыва требовались серьезные усилия и длительное время.

Похожие явления происходят и у людей.



Методы профилактики

Как же предотвратить последствия психоэмоционального стресса? Один из наиболее эффективных методов разрешения проблемы – применение мышечных нагрузок. Собственно, все вегетативные сдвиги, возникающие во время стресса, направлены на лучшее энергетическое обеспечение мышечной активности. Ведь природой предусмотрено, что в экстренных случаях нужно срочно предпринимать действия для спасения. При опасности надо либо бежать, либо бороться! Когда-то древние люди так и поступали. Впрочем, и сейчас подобные ситуации встречаются не так уж редко. Мышечная активность довольно быстро приводит к норме произошедшие в организме сдвиги, человек успокаивается, эмоциональное напряжение спадает.

Мышечное утомление создает своеобразное «приятное» чувство, некоторые называют его ощущением «мышечной радости». В центральной нервной системе развиваются процессы торможения, которые прекращают эмоциональное напряжение.

Однако надо иметь в виду, что в некоторых ситуациях, при переутомлении и нервной перегрузке, слишком интенсивные физические упражнения, вместо того чтобы помочь избавиться от эмоционального напряжения, могут стать причиной еще большего утомления.

Но применение физкультминуток на уроках, во время напряженной работы должно быть уместным,



Психосоматические заболевания:

- 1 Заболевания внутренних органов: артериальная гипертензия, бронхиальная астма, язвенная болезнь, неспецифический язвенный колит, ревматоидный артрит, нейродермит, с некоторыми ограничениями – ишемическая болезнь сердца и сахарный диабет.
- 2 Болезни с минимальным поражением структурных элементов организма: дискинезия желчевыводящих путей, функциональное расстройство желудка, синдром раздраженной толстой кишки, психогенные запоры и поносы, дисфагия, нейроциркуляторная астения, кардиоспазм, невроты, болезни мочевого пузыря, синдром беспокойных ног, гипервентиляционный синдром и некоторые другие.
- 3 Нервная анорексия и булимия (отказ от пищи и, наоборот, патологическое «обжорство»).
- 4 Ряд эндокринных (гипертиреоз, диабет, дисфункции яичников и др.) и иммунологических заболеваний.

дозированным и со строго подобранным набором упражнений в зависимости от задач динамической паузы.

Так, если нужно заставить человека отвлечься от мыслей, прервать внутренний монолог, переключиться, то можно использовать такое занятие, как теннис или ловля мяча. Например, чемпион мира по шахматам знаменитый Анатолий Карпов при подготовке к очередному соревнованию или между партиями был обязан играть в теннис с инструктором. Как говорит сам спортсмен, это единственный способ, который не дает вам ни о чем другом думать, кроме мяча, летящего прямо вам в лоб!

Теперь можно представить, насколько тяжелую задачу приходится решать мозгу ребенка во время игры, которую учителя достаточно часто применяют на уроках в качестве паузы, когда преподаватель кидает в руки ученика какой-либо предмет (обычно мячик) – и тот при этом должен ответить на вопрос...

Второй помощник в борьбе против стресса – сон (это – физиологическое состояние, которое самым естественным способом снимает напряжение), третий – позитивные эмоции. Конечно, если человек способен еще реагировать на положительные стимулы на отрицательном фоне. К применению этого «лекарства» нужно подходить очень индивидуально и в соответствии с проблемой. Например, попытка развеселить или отвлечь того, кто перенес потерю близких, может привести к обратному эффекту и усугубить ситуацию.

В качестве действенных приемов можно также назвать аутогенные тренировки, которые способны придать уверенность в себе и ребенку, и взрослому.

Неплохими средствами могут стать прогулки на свежем воздухе, травяные ванны и витаминные чаи.

И, наконец, необходимым условием борьбы со стрессом является приобретение специальных знаний о том, как себя вести в трудных ситуациях (катастрофы, аварии, несчастные случаи и т.д.), а также совершенствование физической подготовки путем регулярных тренировок. Все это поможет избежать или значительно снизить отрицательную реакцию.

Но это, конечно же, методы профилактики и борьбы с психосоматическими заболеваниями на той стадии, когда еще только наблюдаются функциональные расстройства, но еще нет серьезных нарушений тканей.

В ряде случаев психотерапевтические методы могут предотвратить, а иногда даже вылечить некоторые болезни сердца, желудка, отдельные виды астмы и экземы, повышенное кровяное давление. Но если структура ткани уже нарушена, названными способами можно лишь попытаться остановить дальнейшее развитие болезни. Таким образом, психосоматические заболевания гораздо проще предупреждать, чем потом от них избавляться.



Ольга КУЗНЕЦОВА,
кандидат биологических наук,
Москва

Литература

Физиологические основы здоровья / Под ред. Р.И. Айзмана и А.Я. Тернера. – Новосибирск: Лада, 2001. – С. 524.



Живительная Влага

Летом многие ребята в большом количестве употребляют разнообразные напитки наподобие колы, фанты и лимонада. Но на самом деле гораздо лучше утолять жажду с помощью обычной воды. Предлагаем вашему вниманию материал для проведения беседы со школьниками о пользе воды, о том, какую роль она играет в жизни человека и как ее правильно пить

Естественный очиститель

Вода – настоящее чудо для нашего организма. Представьте себе мытье целой горы посуды в одном стакане воды. Сможете ли вы вымыть ее как следует? Нет, конечно.

А теперь рассмотрим другую проблему. Вода убирает грязь не только с тарелок, чашек и ложек, она – естественный очиститель человеческого тела. Если мы употребляем недостаточно воды, то изнутри наш организм будет напоминать плохо вымытую посуду.

Многие глубоко ошибаются, считая, что они употребляют воду в нужном количестве. Опросы среди населения утверждают обратное. Оказывается, большинство россиян пьют воды намного меньше, чем положено. Вот некоторые из самых ярких показателей, которые могут говорить о недостаточном ее употреблении: неприятный запах изо рта, обращающий на себя внимание запах пота, нездоровый цвет лица и запах мочи.

Важная потребность

Как вы думаете: сколько воды в нашем организме? Возможно, кто-то сейчас удивится: *организм среднего человека содержит в себе около 60% воды, а организм ребенка – 75%.*

Наши тела зависят от воды в такой же мере, в какой автомобиль зависит от наличия жидкости в системе охлаждения.

Вода нужна для каждой жизненно важной функции, включая дыхание, пищеварение, слюноотделение и слезотечение, регуляцию температуры, гибкость суставов и пр.

Ежесуточно наш организм теряет приблизительно 2 литра воды.

Как это происходит?

- С потом;
- в процессе дыхания;
- с переваренной пищей;
- через почки с мочой.



(Кстати, почки перерабатывают более 188 литров воды в день, пропуская через себя кровь.)

Вода уходит даже во время сна.

Значит, необходимость пить воду становится сама собой разумеющейся.

Если мы не делаем этого в должной мере, то рискуем создать проблему обезвоживания своего организма.

**Невероятно, но факт –
мозг на 85% состоит из воды**

Признаки обезвоживания

Во-первых, жажда не доказательство того, что нам требуется вода, и поэтому употреблять ее следует больше, чем подсказывают ощущения.

Во-вторых, цвет мочи может быть одним из самых действенных признаков наличия в организме воды. Если ее достаточно, моча будет светло-желтая.

В-третьих, симптомами среднего обезвоживания являются: головная боль, запор, усталость, сухость кожи.

Самая полезная

Сегодня нам предлагаются самые разнообразные напитки, которые вкуснее и привлекательнее, чем вода. Их с удовольствием пьют не только дети, но и взрослые. А еще есть мнение, что чай и кофе – равноценные заменители воды. Такая точка зрения ошибочна. Каждому из нас необходима чистая вода.

Когда человек хочет пить, думает ли он о том, в чем его организм нуждается больше всего? В очень редких случаях он выбирает просто воду. Вместо этого большинство отдают предпочтение чему-нибудь другому, даже не задумываясь над тем, что это принесет гораздо меньше пользы.

Но исследования подтверждают, что именно вода является самой полезной жидкостью.

А может, лучше воды могут быть все же безалкогольные напитки? Прежде чем делать выводы, изучим их состав.

Нехватка воды нарушает нормальный режим работы организма. То, что должно уйти из него, остается и отравляет нас



Существуют напитки, которые содержат до 8 чайных ложек сахара. Если вы хотите приобрести лишний вес, то они для вас. Многие из них такие калорийные, что организм вынужден переваривать их, как обычную пищу. Излишние калории содействуют не только возникновению жировых отложений, но и колебанию уровня сахара в крови и расстройству пищеварения.

Некоторые напитки увеличивают выделение в желудке соляной кислоты, что ведет к изжоге, воспалению слизистой оболочки и как следствие – к язвенной болезни.

Есть газированные напитки, содержащие фосфорную кислоту, которая истощает запасы кальция в организме и тем самым приводит к хрупкости костей.

Может быть, в таком случае напитки «без сахара» – это то, что нам надо? Вовсе нет. И в их составе есть вещества, которые крайне негативно влияют на здоровье. Практически во все напитки (и с сахаром, и без) входят химические соединения, усиливающие цвет или вкус, и консерванты, которые могут раздражать слизистую оболочку желудка и перегружать печень и почки, очищающие организм от этих токсических веществ.

В воде нет калорий, вредящих процессу пищеварения и прибавляющих вес, раздражителей, разрушающих чувствительную оболочку желудка, она всегда доступная и дешевая!

Покорение Эвереста

Вода сыграла огромную роль в покорении Эвереста. В 1952 г. шведы разработали план восхождения на эту вершину, но они сдались, когда до цели было всего 300 метров (800 футов). Что же случилось? Анализ неудачи показал, что альпинисты употребляли менее двух стаканов воды в день. Это было слишком мало для взрослых мужчин, которые довели себя до тяжелой степени обезвоживания, да еще на такой высоте.

Группа скалолазов из Англии, лидером которой был Эдмунд Хиллари, повторила их попытку через год после описанных событий. Эти люди учли рекомендации медиков и в среднем выпивали 12 стаканов воды ежедневно. Они одержали победу и первыми водрузили флаг своей страны на самой высокой точке мира.

Организатор британской экспедиции Джон Хант считает, что основа их успеха зависела от употребления достаточного количества воды.

Сколько надо пить?

Сколько же воды нам необходимо употреблять?

Народная мудрость гласит: 5 стаканов воды в день надо выпивать, чтобы остаться живыми, 8 –

чтобы чувствовать себя прекрасно, 10 – чтобы омолаживаться.

Вы можете придерживаться следующего плана.

Начинайте с двух стаканов утром. Обратите внимание, как скоро моча очистится и станет светло-желтой, то есть нормального цвета.

Всегда имейте при себе стакан или бутылочку с водой на рабочем столе, на кухне, в спальне или в других местах, где вы проводите большую часть своего времени.

Пейте между приемами пищи. Ждите 2 часа после еды, чтобы не прервать процесс пищеварения.

Поставьте перед собой цель – восемь и более стаканов чистой воды ежедневно. Как только вы привыкнете употреблять достаточное количество воды, то сразу же ощутите разницу между вашим малоактивным прошлым и прекрасным настоящим.

Какая вода лучше?

Некоторые боятся водопроводной воды, зная о том, что она загрязнена тяжелыми металлами, радиоактивными веществами и удобрениями (пестицидами, гербицидами и сточными веществами).

Большинство водопроводных систем проверяются ежедневно, и если вода, текущая из вашего крана, соответствует стандартам, то она столь же безопасна, как и та, что продается в бутылках.

Но если вы знаете, что в вашем населенном пункте вода плохая, или желаете подстраховаться, пользуйтесь фильтром из активированного угля, который удалит значительное количество примесей и сделает вкус воды довольно приятным.

Не забывайте про наилучшее лекарство природы, настоящее богатство – воду обыкновенную! И когда вас спросят: «Что будете пить?» – пусть вашим ответом станут слова: «Стакан воды, пожалуйста. Ведь это самый чудесный напиток!».

Тамара АКОПЯН,

учитель ОБЖ и КЗ,

МОУ «СОШ № 19

с углубленным изучением предметов»,

г. Набережные Челны,

Республика Татарстан



Про девочку, которая перестала есть сладкое

Сказка для учащихся начальных классов

Вечер. Темно. Скучно. Мама пытается уложить Иришечку спать. Девочка не хочет, злится. Но мама говорит, что даст ей конфет и расскажет сказку. Иришечка забирается в кровать и хрумкает ириски. Мама ждет, пока дочка доест, и начинает рассказывать:

– Есть такая страна, в которой все – съедобное. Река там из сока, газированной воды и киселя. Стволы деревьев и кустов – из шоколада и вафель. На них растут мармеладные листья и яблоки из ирисок. Пляж там из сахарного песка с камушками из воздушного риса, а дорожки припорошены шоколадной крошкой. В общем, все очень аппетитное...

– Иришечка, ты спишь?

– Не-а.

– А живут в этом государстве маленькие человечки – гномы. Они ухаживают за деревьями и кустарниками, чистят реки и озера от опавших листьев. Шоколад с мармеладными листьями – это ведь так невкусно!

– Угу, – просопела Иришечка.

И вот девочка оказалась в этой стране. Вероятнее всего, что она прилетела на воздушном шаре, это же очень далеко, и пешком туда не дойти. Иришечка нарвала цветов из карамели, жевательной резинки, тянучки и прочих сладостей. Она села на небольшой вафельный пенек на пляже и стала есть свой букетик.

Девочка и не подозревала, что рядом, в лесу, обитает злой серый волк. А злой он потому, что в детстве объелся сладкого – и теперь у него очень болят зубы и живот.

Иришечка решила продолжить путешествие. Она пошла вдоль реки по песочку и рисовым шарикам. «Надо бы собрать домой вкусностей!» – подумала девочка. И принялась за дело. Сначала она набила все карманы, потом шляпку, а затем и подол очаровательного платяца.

Она уже направлялась к воздушному шару, когда увидела в нескольких шагах от себя огромного волка. Хищник тоже заметил девочку и погнался за ней. Совсем неподалеку стояло шоколадное дерево с большим дуплом, и Иришечка решила в нем спрятаться. Но так как волк ел только сладкое, то был довольно полным и не мог быстро бегать. Именно это и спасло девочку, которая успела забраться на дерево и влезть в дупло.

Но зверь не сдавался. Он притаился за деревом, чтобы его не было видно из дупла, и стал ждать, когда Иришечка спустится. Но она не спешила слезать, ведь ей очень не хотелось, чтобы ее скушали. Она сидела и лопала собранные припасы. Но к вечеру они закончились, и девочка загрустила. Она высунулась из дупла, раздумывая, спуститься или нет. И уже почти вылезла, когда вдруг заметила в листве волчий хвост. Ужасно перепугавшись, Иришечка вернулась в свое укрытие.

Как быть дальше, девочка не знала. И тут она вспомнила, что дерево-то шоколадное. Иришечка



Рисунки Е.Медведева

встала и отломил кусочек со стенки дупла. Он ей очень понравился.

Объедаясь шоколадом, девочка провела в дупле почти три дня. Наконец она решила, что больше так нельзя. Несмотря на то что все было вкусно, ей очень хотелось пить.

Иришечка попыталась выбраться наружу и поняла, что не может. Она так располнела, что застряла в дупле.

– Ага, – закричал выскочивший из кустов хищник, – попалась!!!

– Ой-ой-ой! – завопила девочка и проснулась.

– Мама, мама, меня чуть не слопал серый волк!!!
– Милая, это был просто сон! Хочешь конфетку?
– Нет, нет, нет!!! А то я стану толстой и меня съедает волк, дай лучше морковку.

С тех пор Иришечка ела сладкое очень редко. Сейчас она уже выросла, но у нее до сих пор хорошая фигура и здоровые белые зубы!

Елена ХИРГЕР,

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

Опасная посуда

Нет нужды говорить о том, как удобны чашки, тарелки, ложки и вилки из пластика, которыми мы пользуемся в местах общепита, на корпоративных мероприятиях, пикниках и т.д. А еще мы постоянно покупаем продукты, запакованные в пленку, расфасованные и разлитые в пластмассовую тару. Даже посуда для самых маленьких, и та делается из пластика.

Но все это далеко не безобидно. Например, из поликарбоната (материал для изготовления детских бутылочек) в воду, молоко и другие жидкости может поступать бисфенол А.

Он способствует возникновению рака груди, болезней сердца, ожирения, диабета и многих других заболеваний.

Бисфенол особенно опасен для мальчиков. Он оказывает отрицательное влияние на формирование их половой системы на этапе внутриутробного развития. Пагубное воздействие повторяется в первые полтора года жизни и в подростковый период. Столь же вредны придающие мягкость и гибкость пластмассе фталаты. Они есть в пленках из ПВХ, в которые заворачивают мясо, колбасу, сыр и т.д. Приобретя такой товар, сразу же переложите его в стеклянный или металлический контейнер либо в фольгу.

На пластиковой посуде и упаковках имеется шифр, по которому можно определить материал, из которого они изготовлены, и возможности повторного применения.

Таблица кодов пластмасс

№ и буквенное обозначение	Название материала	Для чего используется	Что может выделять
1. PET, PETE, ПЭТФ, ПЭТ	Полиэтилен, терефталат	Бутылки для воды, газировки, пива, растительных масел	Фталаты (повторное использование абсолютно запрещено)
2. HD PE	Полиэтилен высокой плотности	Упаковки для молока	Канцерогенный формальдегид
3. V, PVC, ПВХ	Поливинилхлорид	Пленка для заворачивания продуктов	Канцероген винилхлорид и фталаты (при контакте с горячими или жирными продуктами)
4. LD, PE	Полипропилен низкой плотности	Пакеты и пленка для заворачивания продуктов	Канцерогенный формальдегид
5. PP, ПП	Полипропилен	Стаканы, контейнеры и баночки для продуктовой массы	Канцерогенный формальдегид (могут использоваться для горячих продуктов)
6. PS, ПС	Полистирол	Лотки, стаканы для чая и кофе, другая тара, напоминающая пенопласт (пенополистирол), баночки для молочных продуктов (невспененный полистирол), контейнеры для еды, вилки, ложки	Стирол – канцероген и химический эстроген, отрицательно влияющий на плодотворность. (Допустимо применение для горячих продуктов.)
7. PC	Разные другие пластмассы, но, как правило, поликарбонат (PC)	Детские бутылочки, некоторые бутылки для воды многоразового применения	Бисфенол А. (При повторном использовании или высокой температуре его выделение больше.)

Зоя НИКОЛАЕВА



На базе нашего учебного заведения функционирует городская экспериментальная площадка (ГЭП-1) на тему «Формирование здоровьеразвивающего пространства школы и психологическое благополучие субъектов образовательного процесса». Она охватывает все звенья (начальное, среднее и старшее).

Период начальных классов является этапом, по окончании которого ребенок должен стать, если так можно выразиться, персонально образованной личностью, имеющей способность к обучению и самообучению и навыки безопасной жизнедеятельности. А для того, чтобы этого достигнуть, должна быть грамотно построена работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Особое место занимает валеологическое сопровождение младшего школьника современными методами диагностики.

Валеологический мониторинг – инструмент оценки качества и количества здоровья, которое рассматривается как физическое, психическое и социальное благополучие.

Основные задачи мониторинга:

- 1 Системная оценка этапов возрастного развития.
- 2 Определение функционального взаимодействия педагога, психолога и медработника в обеспечении развития детей в условиях образовательного учреждения.

Ожидаемый результат:

- 1 Разработка стратегии и тактики сопровождения развития ребенка в условиях школы.
- 2 Снижение числа дезадаптивных учащихся.

Показатели развития младшего школьника:

- 1 Школьная успешность, в т.ч. устойчивость учебно-познавательной мотивации.
- 2 Адекватная учебная самооценка, психоэмоциональная удовлетворенность учебной деятельностью.

Технология

Навигатор для педагога

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

- 3 Сформированность познавательных процессов и их произвольности.
- 4 Система эмоциональных отношений к важнейшим сферам своей жизнедеятельности (в рамках школьного обучения): самоотношение, семья, учащиеся, педагоги.
- 5 Социально-психологический статус ребенка в его главнейших социальных системах (семья, сверстники, значимые взрослые).
- 6 Устойчивость психического состояния (работоспособность, эмоциональная стабильность, самочувствие).
- 7 Наличие выраженных признаков школьной дезадаптации как «метки» возможного нарушения.

Каждый ребенок должен овладеть рефлексией. В младших классах она становится механизмом умения учиться. Обучаясь сообща, человек научается видеть свои мысли и действия «со стороны», не считая собственную точку зрения единственно возможной, у него развивается способность критично, но не категорично оценивать суждения и поступки других людей.

С какими же проблемами ребенка чаще всего встречается учитель?

- 1 Проблемы, возникающие в ходе воспитательно-образовательного процесса:
 - а) недостаточная степень готовности к обучению;
 - б) трудности в освоении программ.
- 2 Проблемы здоровья:
 - а) общая соматическая ослабленность (преобладание детей 2-й группы здоровья);
 - б) хронические заболевания, создающие трудности для обучения в массовой школе;
 - в) физическое отставание.





Фото с сайта trinity.ru

- 3 Проблемы, связанные с особенностями нарушения психофизиологических функций:
- отклонения интеллектуального и личностно-развития;
 - низкая работоспособность и частичное отставание в формировании высших психических функций;
 - нарушение эмоционально-волевой сферы личности.

На основании обследования «Навигатор» наши педагоги, психологи и медики разрабатывают стратегию помощи и развития, а также конкретные рекомендации. Все данные вписываются в паспорт

учащихся. Эти сведения предоставляют родителям и учителям-предметникам.

Таким образом, для построения здоровьесберегающего образования необходимо создавать условия, учитывающие информацию об индивидуальных особенностях и способствующие формированию личности каждого школьника и как субъекта деятельности, и как индивидуальности.

Образовательная среда не ограничивается лишь дидактическими принципами обучения. Очень важны социально-психологические аспекты, среди которых – атмосфера в коллективе, морально-эмоциональный климат, традиции, межличностные отношения, характер взаимодействия, особенности дополнительного образования.

Об эффективности образовательного процесса можно судить по адаптации детей к школьной жизни, их состоянию и успешности обучения. Принципиально, чтобы управленческие решения базировались не на умозрительных заключениях, а на отработанном критериальном анализе и статистических данных в конкретном учебном заведении.

Целевой ориентир выпускника начальной школы включает:

- 1 Нравственный (ценностный) потенциал – восприятие и понимание таких ценностей, как *семья, школа, учитель, родина, природа, дружба, уважение к старшим*; умение анализировать поступки людей, оценивать свои действия и поведение одноклассников с точки зрения морали, соблюдать порядок и дисциплину в школе и общественных местах, проявлять самоконтроль; наличие опыта участия в подготовке и проведении общественно полезных дел, индивидуального и коллективного выполнения поручений и заданий в процессе организации жизнедеятельности в классе, школе.
- 2 Познавательный потенциал – наблюдательность, активность и прилежание в учебе, устойчивый интерес к познанию; индивидуальный стиль учебной деятельности, готовность к обучению в основной школе.
- 3 Коммуникативный потенциал – овладение простейшими навыками общения: умение говорить в соответствии с литературной нормой, слушать; толерантность – способность сопереживать, сочувствовать, проявлять внимание к другим людям, животным, природе.
- 4 Эстетический потенциал – эстетическая восприимчивость предметов и явлений в окружающей природной и социальной среде, наличие собственного эмоционально окрашенного отношения к произведениям искусства.

- 5 Валеологический потенциал – соблюдение режима дня и правил личной гигиены, стремление стать сильным, ловким и закаленным, потребность в занятиях физической культурой и спортом, ЗОЖ.

Учебно-воспитательный процесс нашей школы опирается на возрастные особенности. В младших классах есть предмет «ОБЖ, интегрированный с окружающим миром».

Здесь представлен материал, изучение которого способствует интеллектуальному, духовно-нравственному и физическому развитию детей, становлению их индивидуальности, формированию умений познавать и преобразовывать себя и окружающую действительность. Надо заметить, что эти же ребята посещают занятия спортивных кружков.

Взаимодействие педагога и учащихся ориентировано на использование следующих способов обучения и воспитания: приемы актуализации собственного опыта ребят, диалог, игра, рефлексивные и эвристические методы.

Для усиления влияния обучения на формирование познавательного, нравственного, коммуникативного, эстетического и валеологического потенциалов личности детей, на развитие и проявление их индивидуальных особенностей используются разнообразные виды проведения уроков, например, создание проектных работ четвероклассниками. Содержание внеклассной деятельности младших школьников направлено на развитие и проявление их способностей.



Фотом с catima blog.growingleaders.com



Воспитательный процесс включает такие элементы, как моделирование воспитательной системы класса; коллективная творческая деятельность (КТД), чередование поручений, интерактивное общение и др.

Очень важно, чтобы содержание и методы работы педагогов каждой школы были связаны с отслеживанием состояния здоровья учащихся и содействовали созданию условий для его сохранения, укрепления и коррекции.

Надежда ТРЕТЬЯКОВА,
замдиректора по ЭР,
учитель географии,
ГОУ СОШ
«Школа здоровья» № 1029,
Москва

Приложение

АНАЛИЗ УРОКА С ПОЗИЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Дата _____

Тема _____

Метод _____

Номер урока по планированию и расписанию _____

Учитель _____

Любой анализ начинается с перемены, то есть с того, что ребенок делает перед занятием.

До занятия

- 1 На перемене дети находятся в коридоре. Классная комната в это время проветривается, на 15 мин. включена бактерицидная лампа. Школьники заходят сюда за несколько минут до звонка, чтобы настроиться на рабочий лад, подготовить все необходимое.
- 2 Помещение проветрено, температура в нем 24°C.
- 3 Оформление кабинета играет важную роль не только в обучении, но и в воспитании. Вид класса настраивает на рабочий лад. Цветовая гамма интерьера полностью соответствует ГОСТу.
В оформлении кабинета принимают участие и педагог, и сами дети. Именно поэтому и ребятам, и преподавателю здесь комфортно работать, и дети учатся бережно относиться не только к классу, но и к школе.

Урок начался

На самом занятии важно все: каждая минута, любое действие...

- 1 Начался урок, педагог свободно (легко) настроил детей на работу.
- 2 Виды учебной деятельности: чтение, беседа, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы.
- 3 Средняя продолжительность различных форм работы – не более 10 минут.
- 4 Частота чередования разных видов деятельности – не позже чем через 10 минут.
- 5 Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа с учебником.
- 6 Методы на уроке:
 - метод свободного выбора (свободная беседа);
 - методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, само- и самооценки).
- 7 Учитель наблюдает за посадкой учащихся; позы чередуются в соответствии с видом работы. Контроль осуществляется систематически в течение всего урока.
- 8 Продолжительность оздоровительных моментов: физкультпауза, дыхательная гимнастика

проводятся перед самостоятельной работой с учебником и после нее, на 20-й и 35-й минутах урока по одной минуте из трех легких упражнений с четырьмя повторениями каждого.

- 9 Рациональное освещение класса и доски.
- 10 В содержательной части урока есть вопросы, связанные со здоровьем и ЗОЖ, они зависят от названия данной темы. Осуществляются формирование отношения к человеку и его здоровью как ценности, выработка понимания сущности ЗОЖ, развитие потребности в нем; выработка индивидуального способа безопасного поведения.
- 11 Наличие мотивации деятельности учащихся.
 - Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка.
 - Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.
- 12 Психологический климат.

Взаимоотношения между педагогом и школьниками: сотрудничество, достаточный учет возрастных особенностей; между ребятами: сотрудничество, активность.

Наличие эмоциональных разрядок: короткий рассказ; знаете ли вы, что...

Соблюдаются гигиенические нормы, на уроке достаточно места творчеству и самовыражению учащихся.

В конце

- 13 Плотность урока – 70%.
- 14 Момент наступления утомления и снижения учебной активности ребят определяется по возрастанию у них двигательных и пассивных отвлечений в процессе работы (на 40-й минуте в средней и старшей школе).
- 15 Темп окончания урока: спокойное завершение, ученики имеют возможность задать педагогу вопросы, преподаватель комментирует данное на дом задание; прощание.

Анализ проведен в форме доверительной беседы и обсуждения.

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

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



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

КОД ПРОФИЛЬНЫЕ КУРСЫ

- 06-001 *М.М. Безруких. Психофизиологические основы эффективной организации учебного процесса*
-  06-004 *В.Н. Касаткин. Основы психологии и педагогики здоровья*

КОД ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КУРСЫ

- 21-001 *С.С. Степанов. Теория и практика педагогического общения*
- 21-002 *Н.У. Заиченко. Методы профилактики и разрешения конфликтных ситуаций в образовательной среде*
- 21-004 *М.Ю. Чибисова. Психолого-педагогическая подготовка школьников к сдаче выпускных экзаменов в традиционной форме и в форме ЕГЭ*
-  21-005 *М.А. Ступницкая. Новые педагогические технологии: организация и содержание проектной деятельности учащихся*
-  21-007 *А.Г. Гейн. Информационно-методическое обеспечение профессиональной деятельности педагога, педагога-психолога, работника школьной библиотеки*

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

Курсы, включающие видеолекции (DVD), помечены значком 

Нормативный срок освоения каждого курса – 72 часа. Дополнительная информация – на сайте <http://edu.1september.ru>.

Окончившие дистанционные курсы получают удостоверение установленного образца.

Базовая стоимость курса (без учета скидок) составляет 1990 руб. для курсов без видеоподдержки и 2190 руб. – для курсов с видеоподдержкой.



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

- А.П. Ершова. Социоигровые методы в работе школьного учителя*
- М.А. Панфилова. Современные психолого-педагогические технологии использования сказок и игр в работе с детьми и подростками*
- Г.А. Стюхина. Разрешение конфликтных ситуаций в образовательной среде*
- Т.И. Цикина. Технологии использования компьютерных средств при подготовке и проведении уроков и внеклассных мероприятий*

Нормативный срок освоения каждого курса – 72 часа.

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

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

Окончившие очные курсы получают удостоверение государственного образца.

Базовая стоимость курса (без учета скидки) – 5400 руб.



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



Час ЛФК

Оказывается:

Массаж помогает...
при близорукости ___ 28

Полезно
«рисовать» ногами ___ 30

Наводим резкость

ЭФФЕКТИВНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ БЛИЗОРУКОСТИ

Близорукость (миопия) – заболевание глаз, при котором человек плохо видит отдаленные предметы.

Различают близорукость трех степеней: слабую – до 3,0 диоптрии, среднюю – от 3,5 до 6,0 диоптрии, высокую – 6,0 диоптрии и выше.

Людам с близорукостью слабой степени можно выполнять физические нагрузки без ограничений, средней степени – большие нагрузки нежелательны, высокой степени – противопоказаны. Но во всех случаях для профилактики прогрессирования близорукости, помимо общеразвивающих упраж-

нений, необходимо делать специальные, укрепляющие мышцы глаз.

Для тренировки наружных мышц глаза рекомендуется выполнять следующие упражнения (по Э.С. Аветисову и Е.И. Ливадо):

1. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно в положении сидя (голова неподвижна). 8–12 раз.

2. Медленно переводить взгляд справа налево и обратно. 8–10 раз.

3. Круговые движения глазами в одном, а затем в другом направлении. 4–6 раз.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ БЛИЗОРУКОСТИ И ЕЕ ПРОГРЕССИРОВАНИЯ

Сидя

1. Крепко зажмурить глаза на 3–5 сек., затем открыть их на 3–5 секунд. 6–8 раз.

2. Быстро моргать в течение 15–20 сек., сделать перерыв на 5–10 сек. и повторить вновь 2–3 раза.

3. Закрыть веки и массировать их, выполняя круговые движения пальцами. Продолжительность массажа – до 1 минуты. Можно массировать сразу оба глаза.

4. Тремя пальцами каждой руки слегка нажимать на верхнее веко в течение 2–3 секунд. 3–4 раза.

5. Палец руки поставить перед лицом на расстоянии 25–30 см от глаз. Медленно переводить взгляд с пальца вдаль и обратно. 10–12 раз.

6. Смотреть на конец пальца вытянутой руки. Медленно приближать палец к лицу до тех пор, пока он не начнет двоиться. 6–8 раз.

7. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг. Медленно закрывать глаза. Пальцы, удерживая кожу, оказывают сопротивление мышце. 8–10 раз.

8. 2-й, 3-й и 4-й пальцы рук положить так, чтобы 2-й палец находился у наружного угла глаза, 3-й – на середине верхнего края орбиты и 4-й – у внутреннего угла глаза. Медленно закрывать глаза. Пальцы оказывают этому небольшое сопротивление. 8–10 раз.

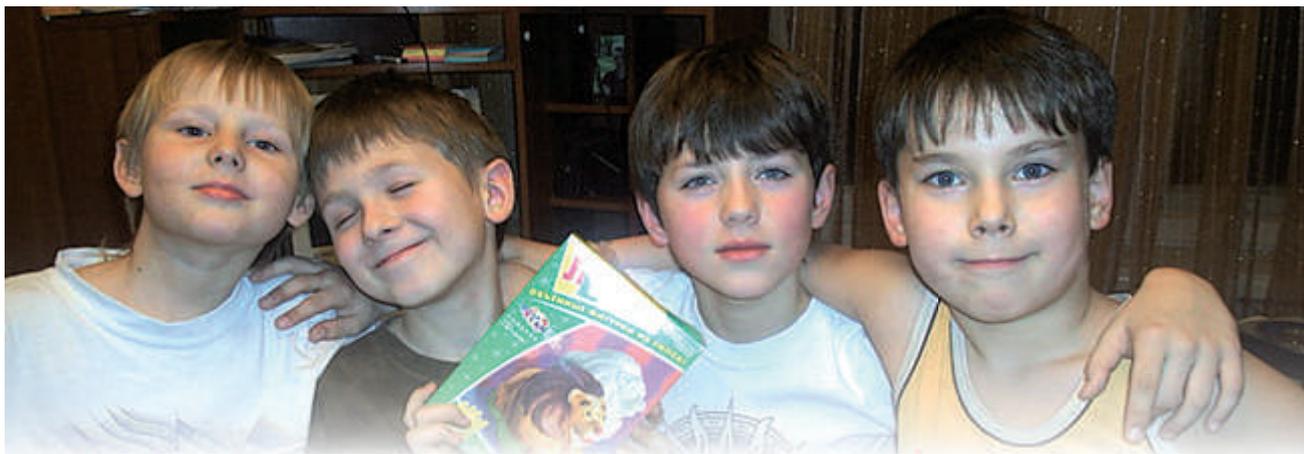


Фото с сайта www.ippplus.ru

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ВНУТРЕННИХ (ЦИЛИАРНЫХ) МЫШЦ ГЛАЗА

- 1 Передача мяча (волейбольного, баскетбольного, набивного) от груди партнеру, стоящему на расстоянии 5–7 метров. 12–15 раз.
- 2 Передача мяча партнеру одной рукой от плеча. 7–10 раз каждой рукой.
- 3 Подбросить мяч обеими руками вверх и поймать. 7–8 раз.
- 4 Передача мяча из-за головы. 10–12 раз.
- 5 Подбросить мяч одной рукой вверх, поймать другой (либо обеими). 8–10 раз.
- 6 Бросить мяч сильно об пол, дать ему возможность подпрыгнуть вверх, поймать одной или обеими руками. 6–7 раз.
- 7 Броски теннисного мяча в стену на расстоянии 5–8 метров. По 6–8 раз каждой рукой.
- 8 Броски теннисного мяча в мишень. 6–8 раз каждой рукой.
- 9 Бросить теннисный мяч с таким расчетом, чтобы он от пола отскочил к стене, а затем поймать его. 6–8 раз каждой рукой.
- 10 Броски мяча в баскетбольное кольцо обеими и одной рукой с расстояния 3–5 метров. 12–15 раз.
- 11 Верхняя передача партнеру волейбольного мяча. Выполнять 5–7 минут.
- 12 Нижняя передача партнеру волейбольного мяча. Выполнять 5–7 минут.
- 13 Передача волейбольного мяча через сетку (прямая нижняя, боковая нижняя). 10–12 раз.
- 14 Игра в бадминтон через сетку и без нее. 15–20 минут.
- 15 Игра в настольный теннис. 15–20 минут.
- 16 Игра в большой теннис у стенки и через сетку. 15–20 минут.
- 17 Игра в волейбол. 15–20 минут.
- 18 Удары футбольным мячом по стенке, в квадраты на расстоянии 8–10 метров.
- 19 Передача футбольного мяча в парах (пас) на расстояние 10–12 метров.
- 20 Броски обруча вперед с приданием ему обратного вращения с таким расчетом, чтобы он вернулся.

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



Гибкий носок

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛФК

Задачи: укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук. Развивать координацию движений, ловкость, выносливость. Приобщать к здоровому образу жизни, развивать творческую способность в выполнении упражнений.

Пособия: 2 колокольчика, 2 наклонные доски (ширина 15–29 см), 9 обручей малого диаметра, рефлекторная дорожка, игрушки киндер-сюрпризы, альбомы и фломастеры на каждого ребенка.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Дети проходят в зал по рефлекторной дорожке, строятся в одну шеренгу.

Ведущий. Сегодня мы с вами отправимся путешествовать, встретимся с различными животными и насладимся природой, которая нас окружает.

I. Разминка

1. **Ходьба:** «лошадка» (ходьба с высоким подниманием коленей, носок тянуть вниз), «паучки» (ползание с опорой на ноги впереди, а руки сзади, за спиной), «кошка крадется» (на носках, руки на поясе).

2. **Бег:** с захлестом голени назад, высоко поднимая колени, змейкой.

3. **Ходьба,** перестроение тройками.

4. **Комплексы специальных упражнений,** направленных на укрепление мышц стопы и голени и формирование свода стопы (проводятся под ритмическую музыку).

«Танцующий верблюд»

И.п.: стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

«Забавный медвежонок»

И.п.: стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

«Смеющийся сурок»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1–2 – полуприсед на носках, улыбнуться;

3–4 – и.п.

«Тигренок потягивается»

И.п.: сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1–2 – выпрямить ноги, упор лежа, спинку прогнуть;

3–4 – и.п.

II. Основная часть

Ведущий. Хорошо размялись, можно немного отдохнуть и порисовать. Но рисовать мы будем ножками в воздухе. Я вам буду загадывать загадки, а вы – их отгадывать.

Комплекс «Загадки»

(проводится под спокойную музыку)

(Дети принимают положение сидя, руки в упоре сзади.)

Перед выполнением каждого упражнения ведущий (преподаватель) загадывает детям загадки, а они должны «нарисовать» то, что загадано, движениями правой, затем левой стопы.

1. «Солнце»

В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит.

И.п.: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и обеими стопами одновременно.

2. «Туча»

*По небу ходила, солнышко закрыла.
Только солнце спряталось – и она расплакалась.*

И.п.: то же.

Несколько раз нарисовать очертания тучи правой, левой стопой и обеими стопами одновременно.

3. «Молния»

*Летит огненная стрела, никто ее не поймает:
Ни царь, ни царица, ни красна девица.*

И.п.: то же.

Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой, левой стопой и обеими стопами одновременно.

4. «Дождь»

*Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадет.
И никуда я не иду, покуда он идет.*

И.п.: сидя, согнутые ноги врозь, руки в упоре сзади.

Постукивать о пол носком одной ноги, другой, затем носками обеих ног одновременно («дождь барабанит по стеклам»), оставляя пятки плотно прижатыми к полу.

То же, только постукивать пятками, а носки плотно прижаты к полу.

Общеразвивающие упражнения

1. **Лазание** по гимнастической стенке свободным способом. Хват руками: четыре пальчика сверху, один (большой) снизу. Планка гимнастической лесенки посередине ступни (2 раза).

2. **Равновесие:** ходьба по наклонной доске вверх и вниз, руки на поясе (2 раза). Бег по наклонной доске вверх и вниз, руки свободны (2 раза).

3. **Прыжки** из обруча в обруч на обеих ногах, приземляясь мягко на носки с переходом на всю ступню (2 раза).

Подвижная игра «Бездомный заяц»

Ведущий. Я хочу поиграть с вами в игру, которая называется «Бездомный заяц».

Послушайте внимательно правила игры.

Правила игры. На полу раскладываются обручи небольшого диаметра по количеству игроков. Дети становятся в обручи – это их домики. Когда ведущий включает музыку, зайцы скачут по всему залу на носочках. В это время ведущий убирает несколько обручей.

Музыка выключается, зайцы должны занять любой свободный домик. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок.

Ведущий. Было весело? Немного отдохнем.

Игра «Кто быстрее соберет киндеры пальцами ног?»

(Дети садятся на стульчики, под которыми стоят ведерки с киндер-сюрпризами и лежат альбомы с фломастерами.)

Ведущий. Молодцы! У вас послушные ножки. А рисовать они умеют? Нарисуйте, пожалуйста, отгадки на те загадки, которые я загадывала в начале занятия.

(Дети «рисуют» солнце, тучи, молнию, дождик.)

Ведущий. Отлично ножки рисовали, но немного устали. Сделаем им массаж!

Игровой самомассаж для ступней и пальцев ног (проводится под речитатив)

Пальчики на ножках – как на ладошках (массаж правой рукой левого пальчика и наоборот),

Я их смело покручу и шагать начну.

Разведу вперед-назад (играют пальчиками ног)

И сожму руками (сжатие ладонями пальцев ног).

Здравствуйте, пальчики,

Гномики лесные!

Здравствуйте, пальчики,

Игрушки заводные!

Ведущий. Ребята, вы хорошо справились с заданиями. Молодцы!

Ольга ВИНТЕР,

инструктор по физической культуре,

МДОУ № 52,

Польсаево, Кемеровская область





Оказывается:

Часа в неделю недостаточно ___ 32

Хорошо владеем телом –
правильно произносим звуки ___ 38

Найти и исправить

КОМПЛЕКСНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Задача для специалиста

По данным логопедического обследования, в среднем каждый десятый первоклассник имеет нарушения устной речи – от простых форм дислалии до общего недоразвития речи.

В норме к 6–7 годам ребенок должен правильно произносить все звуки родного языка и иметь словарный запас около 5–6 тысяч слов. На сегодняшний день в связи с переходом на начало обучения в школе с шестилетнего возраста число так называемых «незрелых» (имеется в виду речевая функция) детей возросло. И перед учителем-логопедом стоит задача своевременно и профессионально выявить то или иное речевое нарушение и скорректировать его, чтобы ошибки в устной речи не отразились на письме.

Показатели правильного речевого развития ребенка 6–7 лет:

- правильно произносит все звуки;
- производит простейший звуковой анализ слов;
- обладает хорошим словарным запасом (4–6 тысяч слов);
- грамматически правильно строит фразу;
- умеет самостоятельно пересказать сказки, составить рассказ по картинкам;
- пользуется интонационными средствами выразительности;
- знает обобщающие слова;
- может пользоваться конструкциями с предлогами.

Результаты логопедической диагностики в начале года позволяют выявить тех, кто нуждается в помощи. Затем составляется расписание занятий с учетом школьной нагрузки. Занятия проводятся индивидуально и направлены на коррекцию нарушений произносительной стороны речи, формирование фонематических процессов – звукового восприятия, анализа и синтеза, развитие речи как коммуникативной функции. Работа строится комплексно: проводятся дыхательная и артикуляционная гимнастика; пальчиковая гимнастика и самомассаж рук, что стимулирует работу речевых зон головного мозга, развивает внимание, память, мышление.

В своей работе учитель-логопед преодолевает ряд трудностей.

Все чаще мы встречаем детей с сочетанным дефектом, и, наоборот, функциональная, несложная дислалия является редкостью у современных детей. Если у ребенка задержка психического развития, поведенческие нарушения, аутистические проявления, то ему сложно воспринимать материал, динамика его развития низкая. Бывает, тяжело уговорить родителей провести обследование ребенка у психоневролога, отоларинголога или ортодонта, без помощи которых наша работа тормозится.

На логопедические занятия со школьником отводится один час в неделю. И этого времени явно недостаточно, чтобы добиться нужного результата. Работа над звуками строится поэтапно, и, не поставив один звук, к примеру, искаженный **с**,

неправильно будет приступать к работе над другими – *ш, л* или *р*.

Таким образом, коррекция нарушений звукопроизнесения – это длительная, кропотливая работа. Вызвать нормированный звук – это полдела, а автоматизировать и ввести его в спонтанную речь – пожалуй, самая ответственная и трудоемкая задача. И тут специалисту необходимо проявить всю свою фантазию, чтобы заинтересовать ребенка и пробудить его внимание к речи, применить весь свой методический арсенал, чтобы сделать занятия нескучными.

Немаловажно и участие родителей в коррекционном процессе. И самым сложным как раз оказывается выстроить отношения с родителями школьников. Кому-то на воспитание не хватает времени из-за работы, кто-то занят личной жизнью, а третий просто не считает нужным делать домашнее задание по рекомендации логопеда. И очень заблуждается! Каждый логопед скажет, что без сотрудничества с родителями эффект от проведенной работы будет минимальным.

Существует специальный термин – *кабинетная речь*. Это когда на занятиях ребенок замечательно выговаривает все поставленные звуки, а выходя за порог школы, сразу забывает о контроле за речью. Тут родители должны взять на себя ответственность за отработку поставленной логопедом речи их чада. Поэтому первым делом призываем родителей подключиться к коррекционному процессу. Для удобства существует специальная тетрадь, в которой логопед на каждом этапе работы фиксирует новый материал для отработки дома.

Отдельной проблемой стоит обучение детей с недоразвитием речи. Если в первый класс поступает ребенок с диагнозом ОНР (общее недоразвитие речи), это означает, что к нему будет приковано пристальное внимание и логопеда, и психолога, и классного руководителя. И данный ученик автоматически попадает в группу риска, так как задержка речевого развития может сказаться на успеваемости. У такого ребенка не сформировано чувство языка, он может испытывать трудности в обучении чтению и письму. А коррекция таких расстройств, как дисграфия и дислексия, – это прерогатива именно учителя-логопеда.

Итак, учитель-логопед ведет работу по двум направлениям:

- 1 *коррекция нарушений произносительной стороны речи;*
- 2 *профилактика и преодоление специфических ошибок на письме.*

Дисграфия, нарушение письменной речи, характеризуется наличием специфических ошибок стойкого характера, обусловлена несформированностью высших психических функций, участвующих в процессе овладения навыками письма.

Диагноз ставится во 2-м классе, а вот для первоклассников редкие нелепые ошибки на письме считаются нормой, так как дети только овладевают этим сложным навыком.

К группе риска по возникновению дисграфии можно причислить, как ранее было сказано, детей с речевым недоразвитием, леворуких, ребят с ослабленным соматическим здоровьем и гиперактивных – с дефицитом функции внимания.

Занятия по профилактике и преодолению дисграфии направлены на развитие фонематического восприятия и внимания к словам, формирование звуко-буквенного анализа и синтеза слов, дифференциацию акустически схожих фонем и визуально близких букв, расширение словарного запаса, формирование процессов самоконтроля во время письменной деятельности.

На занятиях учитываются здоровьесберегающие технологии и в качестве физкультминуток используются пальчиковая гимнастика, глазодвигательные упражнения, игры с перекидыванием мяча.

И если учащийся испытывает серьезные трудности в усвоении учебной программы по русскому языку, логопед, как правило, работает в тандеме с нейропсихологом.

Во время логопедических групповых занятий активно используются нейропсихологические приемы коррекции: детям рекомендуют пить простую воду для поддержания активности работы головного мозга, делать кинезиологическую гимнастику для активизации межполушарного взаимодействия (в начале урока ходим перекрестным шагом и выполняем несколько специальных движений руками), самомассаж кистей и пальцев рук, тренировать пространственные представления и зрительно-моторные координации (чертим в воздухе указательным пальцем вытянутой руки знак бесконечности – лежащую восьмерку – сначала ведущей рукой, затем другой и следим глазами за линией движения кончика пальца), выполнять упражнения на релаксацию.

И главное – обеспечить каждому ребенку работу в собственном темпе.

Деятельность логопеда творческая и требует терпения. И если есть родительские заинтересованность и поддержка, непременно будет положительный результат этих совместных трудов.

Эмоциональный фон, на котором протекает процесс обучения грамоте, является важным элементом в успешности овладения ею. В ходе логопедических занятий я стараюсь разнообразить задания занимательными игровыми сюжетами, которые повышают мотивацию учеников, познавательную активность, расширяют их словарный запас. Использую упражнения на развитие слухового внимания, зрительной памяти, мелкой моторики, а также релак-

сацию – все это благотворно влияет на речевую функцию и процесс письма.

Слоговой анализ и синтез дают возможность членить слова на слоги и объединять звуки в слоги, а слоги в слова, это имеет большое значение для усвоения навыков письма. Дети, страдающие дисграфией, испытывают трудности в процессе слогоделения, не ориентируются в звуковом составе слов, могут менять слоговую последова-

тельность, пропускать, добавлять, переставлять слоги, особенно в словах со сложной структурой, и, соответственно, не могут правильно пользоваться переносом. Все перечисленное сказывается и на процессе чтения.

В качестве рекомендаций по формированию навыка слогового анализа и синтеза приведу пример урока-путешествия «Поход в зоопарк», который можно проводить в группе для детей с нарушениями письма и чтения во 2-м классе.



Поход в зоопарк

Цель: развитие навыков слогового анализа и синтеза слов.

Задачи:

• **Обучающие:** закреплять знания детей о слоге, о гласных и их роли в слогоразделе; упражнять в умении вычленять часть из целого и составлять целое из частей; учить работать со слоговыми схемами; обогащать словарь детей по теме «Обитатели зоопарка».

• **Развивающие:** развивать слуховое и зрительное внимание, слуховую память, логическое мышление, участвующие в процессе письма.

• **Воспитательные:** прививать внимание и интерес к речи, устной и письменной.

Оборудование: слоговая схема, звуковое сопровождение (голоса животных); раздаточный материал: карточки с цифрами, разрезной алфавит, лого «Животные», карточки со слогами; тетради, мешочек.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Оргмомент

Приветствие. Проверка готовности к занятию.

Логопед. Проверь, дружок:

Готов ли ты начать урок?

Все ли на месте, все ли в порядке:

Карандаши, ручки и тетрадки?

- *Организационный момент способствует положительному эмоциональному настрою детей на учебную деятельность, поднятию общей активности и концентрации внимания.*

II. Основная часть

1. У каждого ребенка на столе лежат карточки с буквами и цифрами.

Логопед. Ребята, посмотрите на карточки. Разложите их в два ряда по моей инструкции: под

цифрой 1 положите букву **а**, под цифрой 2 – **з**, под 3 – **к**, под 4 – **о**, под 5 – **п** и под 6 – **р**.

Мы выложили код к шифру, который вы видите на доске (на доске написано: 2445163). Разгадав его, вы узнаете, куда мы с вами отправимся на нашем занятии.

(Ученики отгадывают слово **зоопарк**.)

- Задание направлено на развитие логического мышления, взаимоотношения букв с цифрами. Благодаря практической деятельности детей в поиске зашифрованного слова повышаются их мотивация и интерес к занятию.

2. Логопед. Итак, мы отправляемся на прогулку по зоопарку. И сейчас поиграем в игру «Подскажи словечко». Слушайте внимательно и исправьте ошибки в загадках-рифмовках.

Сильный, смелый и игривый,
Ходит зверь с косматой гривой.
Прячьтесь, звери, поскорей,
Ходит грозный... воробей?
(Дети: «Нет, это лев!».)



Мама с сумкой скок да скок,
В сумке маленький сынок.
Вот так странная семья!
С сумкой прыгает... свинья?
(Дети: «Кенгуру!».)



У него большие уши,
Сам себя облил, как в душе,
Поднял хобот, затрубил
Толстоногий... крокодил?
(Дети: «Это слон!».)



У него постель под елью,
Занесенная метелью.
Спит в берлоге без забот
Косолапый... бегемот?
(Дети: «Медведь!».)



Молодцы!

- Дети любят загадки. В этой игре стимулируется произвольное слуховое внимание к речи. Вслушиваясь в слова логопеда, дети анализируют речь на слух, выполняют мыслительную деятельность.

3. Логопед раздает детям карточки с игрой «Филворд».

Логопед. Вы легко справились с загадками, а теперь найдите слова-отгадки в таблице, выделив каждое слово простым карандашом.

(В случае затруднения логопед дает детям ориентиры: первое слово начинается на первой строке, второе – на третьей, следующее – на шестой, последнее – на восьмой.)

Самостоятельная работа детей на индивидуальных карточках.

Л	Т	А	М	О	З	А	Я	Р	Ы
Е	М	П	Ё	А	Э	К	Ь	Т	Д
В	А	Т	Ж	В	К	Е	Н	Г	Х
Е	З	И	Д	А	И	М	О	У	О
С	О	Е	М	О	З	А	Е	Р	Л
Л	Т	А	С	Л	О	Н	Я	У	Ы
Е	С	С	Б	Ж	Э	П	З	Х	Ф
Ф	Ш	М	Е	Д	В	Е	Д	Ь	А
Е	З	И	Д	К	Я	Ч	Щ	К	О
И	Ж	И	В	О	Ф	Т	Ы	Д	А

Логопед. Давайте вспомним правило: сколько в слове...

(Дети продолжают: гласных, столько и слогов (хлопков), это знает каждый из учеников.)

Сейчас мы потренируемся в делении слов на слоги и прохлопаем названия животных, которые вы обнаружили на карточках.

Логопед вместе с детьми называет и отхлопывает слова: *лев* – один хлопок, *кен-гу-ру* – 3 хлопка, *слон* – 1 хлопок, *мед-ведь* – 2 хлопка.

(Дети получают карточки с «Филвордом» – таблицей букв, среди которых «спрятаны» слова – названия животных. Это задание помогает активизировать зрительное внимание.)

Для формирования навыка слогового анализа используется вспомогательный прием (отхлопывание в ладоши), с помощью которого речь подкрепляется тактильным контролем.)

Рисунки Е.Медведева



4. Логопед. Скажите: где в городе мы сможем увидеть этих животных? (*В зоопарке.*) Предлагаю еще одну игру. Сейчас я буду экскурсоводом и проведу вас по зоопарку. Но одно условие: вы должны с закрытыми глазами представить нашу прогулку и прислушаться к различным звукам.

(*Дети закрывают глаза, кладут голову на сложенные руки.*)

Логопед. Мы идем по тропинке, подходим к первой клетке, слушаем, кто здесь обитает. (*Раздается звуковое сопровождение – львиный рык.*) Мы идем дальше, останавливаемся у следующей клетки, прислушиваемся, чье это жилище (*слон трубит*), поворачиваем направо – и оказываемся у птичника (*дети слышат крики попугаев.*) И в завершение подойдем еще к одному месту. (*Раздаются крики обезьян.*)

А теперь, ребята, откройте глазки и вспомните, у чьей клетки началась наша прогулка. Назовите всех обитателей, которых вы слышали, в той же последовательности.

(*Дети должны назвать: лев – слон – попугай/птицы – обезьяны.*)

- Данное задание включает две задачи: а) релаксацию в качестве паузы между заданиями для снятия эмоционального напряжения; б) тренировку слуховой памяти – ребенок учится сосредоточиваться на своих слуховых ощущениях и запоминать последовательность звуков.

5. Логопед. Посмотрите на слоговую схему. Какое из названий птиц подходит к этой схеме? Докажите правильность своего выбора.

ПАВ ЛИН

(*Дети читают слова на доске и соотносят их со схемой: филин, попугай, павлин, голубь.*)

- Слоговая схема слова используется в качестве зрительной опоры. Анализируя схему, дети подбирают слово, состоящее из двух слогов с ударением на втором: **павлин**.

6. Логопед. Ребята, вы готовы сыграть еще в одну, очень необычную игру? Игра называется «Волшебный мешочек». Я подойду к каждому из вас, а вы на ощупь вытяните по две фишки.

(*Дети достают из мешочка фишки, называют животное, делят устно на слоги и записывают в*



нужный столбик (с одним, двумя, тремя слогами).

Слова: бегемот, крокодил, медведь, шимпанзе, зебра, индюк, змея, слон.)

- На этом этапе дети должны усвоить основное правило слогового деления: в слове столько слогов, сколько гласных звуков. Опора на гласные звуки позволяет устранить такие ошибки, как пропуски гласных или их добавление при письме.

7. Логопед. А сейчас мы встанем и разомнем кисти и пальчики. Выполняйте вместе со мной.

Обезьянки вышли погулять (*выполняют движение «фонарики»*),

Обезьянки стали танцевать (*сжимают и разжимают кулачки*).

Одна из них пошла домой поспать (*прижатые друг к другу ладони кладут под щечку*),

Потому что устала танцевать (*делают стряхивающие движения кистями рук*).

- Это пальчиковая гимнастика, направленная на развитие мелкой мускулатуры кистей и пальцев рук, отрабатывающая точность и переключаемость движений.

8. Логопед. Ребята, а кто из вас был когда-нибудь в океанариуме? Давайте перечислим его обитателей.

(*Дети называют: рыбы, скат, дельфин, осьминог и др.*)

Запишите в тетради названия жителей океана-риума, зашифровав их при помощи гласных. Например, акула – **а-у-а**.

(Дети записывают только гласные: **дельфин – е-и, осьминог – о-и-о.**)

- При слоговом анализе необходимо делать акцент на гласные звуки, которые образуют слоги. Слог может состоять из одной гласной буквы, из гласной и согласной, из двух и более согласных и гласной. Дети производят анализ по дифференциации гласных и согласных звуков, выделению гласных из слова.

III. Заключительная часть

1. Логопед. Вы отлично справились со всеми заданиями. Для обитателей зоопарка у нас есть угощение. Какое именно, вы узнаете, прочитав слоги, записанные на карточках, и собрав из них слова.

(Детям раздаются карточки со слогами, из которых они составляют слова: **ви-но-град, а-пель-син, клок-ва, яб-ло-ко, клуб-ни-ка, мед, ба-нан, о-ре-хи.**)

- Таким образом отрабатывается навык словообразования путем синтеза слогов.

2. Рефлексия

Логопед. Вот и закончилось наше путешествие по зоопарку. А теперь я хочу, чтобы каждый из вас продолжил предложение: «Больше всего на уроке мне понравилось...».

- Рефлексия и самоанализ в конце занятия полезны тем, что каждый ученик может обратиться к своему учебному опыту и сделать собственные выводы: что он получил от пройденного на занятии, что запомнилось и понравилось, как он оценивает свою активность во время урока.

Литература

1. Агранович З.Е. Логопедическая работа по преодолению нарушений слоговой структуры слов у детей. – СПб.: Детство-Пресс, 2001.

2. Садовникова И.Н. Нарушения письменной речи и их преодоление у младших школьников: Учебное пособие. – М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 1997.

3. Яворская О.Н. Игры, задания, конспекты занятий для развития письменной речи у школьников (7–10 лет): Практическое пособие для учащихся начальной школы, учителей, логопедов и родителей. – СПб.: КАРО, 2007.

Екатерина СЕЛЕЗНЕВА,
учитель-логопед,
ГОУ «Центр образования № 118»,
Москва

ЛИШНИЙ ВЕС ОТ... ТЕЛЕВИЗОРА

Оказывается, телевизор может стать причиной возникновения у детей ожирения. Американские исследователи собрали сведения о весе и индексе массы тела 600 детей от 5 до 9 лет и узнали у родителей, был ли в спальне их ребенка телевизор. Выяснилось, что 70% детей спали в комнате с телевизором – и у 32% оказался лишний вес.

В среднем все эти ребята смотрели передачи три с половиной часа в день. Дети, не имевшие в спальне телевизора, делали это на час меньше.

А еще маленькие телеманы потребляли в пищу меньше овощей и фруктов и больше фастфуда и сахаросодержащих напитков.

ВРЕДНОСНЫЕ ДОМА

«Третичное курение». Это – новое понятие, которое обозначает воздействие следов табачного дыма, годами сохраняющегося на стенах и других поверхностях в доме (или в салоне автомобиля), даже если сами курильщики здесь давно не живут.

Американские ученые доказали, что третичное курение способно привести к тому, что у плода появятся внутриутробные нарушения развития легких. Возникающие подобным образом патологии могут оказаться причиной астмы и других хронических заболеваний дыхательной системы.

АНТИБАКТЕРИАЛЬНОЕ МЫЛО ПРОВОДИТ К АЛЛЕРГИИ

Молодые люди, довольно часто пользующиеся антибактериальным мылом, которое содержит триклозан, нередко становятся аллергиками. Триклозан также широко применяется при изготовлении зубной пасты, ручек, подгузников и медицинского оборудования. Это химическое вещество относится к экологическим токсикантам, которые отрицательно воздействуют на организм человека, имитируя или затрагивая работу гормонов.

Американские медики в течение трех лет анализировали уровни антител на аллергию и сенильную лихорадку в качестве маркеров иммунных изменений у детей старше 6 лет и взрослых. Ученые обнаружили, что юноши и девушки 18 лет, в организме которых наблюдается высокий уровень триклозана, значительно подвержены возникновению данных заболеваний. Исследователи пришли к выводу, что слишком гигиеничная среда и широкое применение антибактериальных средств в раннем возрасте способны повлиять на воздействие микроорганизмов, полезных для развития и укрепления иммунной системы.

Материалы подготовили
Андрей ЛЕКМАНОВ, Елена ТИХОНОВА



Поющие птички

Артикуляционный праксис

Формирование артикуляционного праксиса рассчитано на три месяца планомерной педагогической коррекции и включает три этапа. На первом этапе (первый месяц занятий) дети учатся чувствовать свое тело и управлять им. При этом все движения (общая, тонкая и артикуляторная моторика) носят синхронный характер (напри-

мер, губы и руки вытягиваются вперед). На втором этапе данные движения приобретают реципрокный (разноименный) характер (например, губы в улыбке, руки вперед). На третьем этапе сформированные таким образом автоматизмы интегрируются во взаимодействие с движениями глаз: работа ведется вначале над со-

гласованными, а затем реципрокными координациями (например, язык вниз, руки и глаза вверх).

Упражнения выполняются стоя по 4–6 раз. Параллельно с ними мы рекомендуем использовать и другие артикуляционные упражнения. Когда они начинают сочетаться с глазодвигательными этюдами, их следует делать не более 2–3 раз.

Упражнения для стабилизации дыхания

Цикл упражнений для стабилизации дыхания начинается с формирования у ребенка правильного дыхания в положении «лежа на спине», многократно описанного и канонизированного в разнообразных литературных источниках как диафрагмальное дыхание. Только после этого мы переходим к следующим упражнениям.

● **«Цветок».** Руки легким движением поднимаются через стороны вверх, ребенок слегка приподнимается на носочках («цветок вырос»). Далее следует глубокий вдох через нос, при этом живот слегка надувается, как шарик. Руки медленно и нежно опускаются вниз через стороны, ребенок встает («цветок распустился») и одновременно делает медленный выдох через рот (как будто бы через трубочку).

● **«Ветер».** Руки на поясе.

Сценарий: «Наступила зима (лето, осень, весна)».

1. «Стало холодно (тепло)».

2. «Подул северный (южный, теплый, холодный) ветер».

Расшифровка сценария:

1. Ребенок делает сильный вдох через нос.

2. Далее следует медленный выдох через рот (как будто бы через трубочку). В момент выдоха воз-

душная струя прерывается пальцем, для того чтобы получился звук штормового ветра. В том случае, если у ребенка не получается такое движение, щеки придерживаются другой рукой.

● **«Винт».** Руки медленно поднимаются через стороны вверх, и делается глубокий вдох через нос на счет 1, 2, 3. Далее они резко опускаются через стороны вниз, кисти при этом совершают круговые (винтообразные) движения в запястном суставе. Одновременно с этим делается несколько ритмичных выдохов через рот по команде 1, 2, 3. Время вдоха и количество выдохов увеличиваются от этапа к этапу до 6–8 секунд.

На втором и третьем этапах коррекционной работы данное упражнение выполняется в обратном порядке: три резких вдоха через нос сопровождаются винтовыми движениями кистей рук вверх, после чего следует плавный выдох через рот (руки при этом медленно опускаются вниз через стороны).

● **«Поющие птицы».** Руки, скрещенные на уровне кистей, медленно, волнообразно поднимаются вверх (имитируем движение взмаха крыльев птиц во время полета), и одновременно с этим делается несколько вдохов через нос на счет 1, 2, 3. Затем руки медленно и волнообразно опускаются через стороны вниз, при этом на выдохе произносятся звуки по команде экспериментатора: 1, 2, 3.

На первом этапе коррекционного воздействия выполнение упражнения сопровождается изолированным произнесением вокальной цепочки, состоящей из одного гласного (*a-a-a, o-o-o*). На втором этапе гласные произносятся серийно (*a-o, a-o-y* и т.д.) с постепенным увеличением их количества до 6 (причем как на мягкой, так и на твердой атаке). На третьем этапе к произнесению гласных присоединяются согласные звуки, образуя вместе с ними целостные звуковые комбинации (*ca-ca-ca*).

● **«Индийцы»**. По окончании медленного, глубокого вдоха через нос на выдохе произносятся гласные, а затем согласные звуки с одновременным постукиванием рукой по груди (животу, рту) или ритмичным закрыванием ладонями ушных раковин, пальцами рук – крыльев носа. Звуки, произносимые детьми, получают ритмичными и вибрирующими.

● **«Лесенка-дорожка»**. По окончании медленного, глубокого вдоха через нос следуют два резких выдоха через рот, а затем один медленный. Этот ритм повторяется 1–2–3 раза в зависимости от длины выдыхаемой воздушной струи. Выдох производится одновременно с движениями рук (например, два резких выдоха сопровождаются зигзагообразным, ступенчатым движением кисти руки («идем по лесенке»), медленный выдох сопровождается прямым движением кисти руки вверх («идем по дорожке»).

На первом этапе коррекционного воздействия выдох поочередно сочетается с движениями то ведущей, то неведущей руки (при этом неработающая рука лежит на поясе). На втором этапе осуществляются синхронные ритмичные движения обеими руками. На третьем этапе к ним подключаются разнонаправленные движения рук (одна рука совершает ритмичные зигзагообразные движения вверх «по лесенке», а другая – прямые движения вверх «по дорожке»).

● **«Косичка»**. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти направлены вверх. Кисти рук сходятся, а затем расходятся в разные стороны (как бы «плетут косичку» вверх). На вдохе делается первое скрещивание кистей рук, на выдохе – второе и т.д. попеременно, не более 4 раз. Аналогичным образом «косичка» плетется вниз.

Упражнения для челюсти

● **«Трусливый птенчик»**. Руки согнуты в локтевых суставах, слегка прижаты к туловищу. Кисти рук на уровне плеч собраны в кулак и повернуты вверх. Рот широко открывается и закрывается, в результате чего растягиваются уголки рта. Язычок-«птенчик» сидит в гнездышке и не высывается. Кулачки рук разжимаются и сжимаются одновременно с открыванием и закрыванием рта.

● **«Челюсти и руки»**

1. Руки согнуты в локтевых суставах, ладони рук на уровне плеч обращены вверх. Нижняя челюсть



Фото А. Степанова

движется вперед-назад с одновременным вытягиванием рук и последующим возвращением их в исходное положение.

2. Одна рука, согнутая в локтевом суставе, находится на уровне груди параллельно полу, другая вытянута в том же направлении. Дети делают движение челюстью вправо-влево, перемещая при этом в ту же сторону руки.

3. Руки лежат на поясе. Выполняются круговые движения челюстью.

Ко всем перечисленным выше упражнениям на 2-м этапе коррекционного воздействия присоединяются разнонаправленные движения челюсти и рук. На 3-м этапе сенсомоторной коррекции движения челюсти и рук синхронизируются вначале с однонаправленными, а затем с разнонаправленными движениями глаз.

Упражнения для губ

• Покусывание и почесывание губ зубами.

• **«Улыбка-трубочка».** Руки согнуты в локтевых суставах, ладони на уровне плеч обращены вверх. Руки и губы трубочкой одновременно вытягиваются вперед. После чего губы растягиваются в улыбку, а прямые руки (синхронно) разводятся в стороны.

• **«Пятачок».** Руки лежат на поясе. Вытянутые трубочкой губы перемещаются вправо-влево, вращаясь по кругу. Руки движутся в ту же сторону, что и губы.

На 2-м этапе сенсомоторной коррекции к этому движению присоединяются разнонаправленные движения губ и рук. На 3-м этапе они синхронизируются с однонаправленными, а затем и с разнонаправленными движениями глаз.

• «Рыбки разговаривают»

1. Ребенок хлопает губами друг о друга, сопровождая движение произнесением глухого согласного. Руки при этом лежат на поясе.

2. Большим и указательным пальцами одной руки сжимается верхняя губа, а двумя пальцами другой руки – нижняя губа, после чего губы растягиваются в разные стороны: вверх-вниз, вправо-влево.

3. Щеки сильно втягиваются внутрь, после чего резко открывается рот и возникает характерный звук «поцелуя».

• **«Уточка».** Вытянутые вперед губы плотно сжимаются. Большие пальцы обеих рук лежат под нижней губой, а все остальные – на верхней губе. Губы активно массируются и вытягиваются вперед как можно сильнее, в результате чего возникает поза, напоминающая клюв утки.

Упражнения для щек

• Покусывание, похлопывание и растирание щек

• «Хомяк»

Сценарий: «Хомяк идет по лесу».

1. «Вот такой он сытый, а вот такой – голодный» (имитация движений).

2. «Нашел хомяк зерно. Идет и гоняет его от одной щеки к другой» («Вот так!»).

3. «Пришел хомяк в норку и выплюнул зерно» («Вот так!»).

Расшифровка сценария:

1. Дети шагают с закрытым ртом, надувая при этом обе щеки и разводя руки в стороны.

Затем втягивают щеки и прижимают руки к животу.

2. Поочередно надувают то одну, то другую щеку, перемещая руки в сторону надутой щеки.

На 2-м этапе коррекционного воздействия щеки и руки синхронно движутся в противоположные стороны. На 3-м этапе к ним присоединяется однонаправленное, а затем разнонаправленное движение глаз.

3. Рот закрывается, и дети бьют кулачками по надутому щекам, в результате чего воздух вырывается с силой и шумом.

Упражнения для языка

• «Язык-путешественник»

Сценарий:

1. Вышел язычок на улицу: «Ай! Холодно!» – и спрятался в домик.

2. Оделся теплее, вышел во двор и облизнулся (демонстрация движения).

3. Вспомнил, что на завтрак блинчики с малиновым вареньем ел, и слизал остатки варенья с верхней губы: «Вот так!».

4. Побежал язычок кататься на качелях: «кач-кач».

5. Посмотрел на часики: «тик-так». Не пора ли ему идти домой?

6. Решил поиграть в стрелочки: «Вот так!» (демонстрация движения).

7. Замерз язычок и, чтобы согреться, начал прыгать и цокать, как лошадка: «цок-цок».

8. А потом стал играть в змейку: «Вот так!» (язычок выбрасывается со всей силой вперед и прячется обратно).

9. Покусал, почесал себя, чтобы не замерзнуть: «Вот так!» (демонстрация движения).

10. Потом опять поиграл немножко в лошадок и побежал домой – обедать и спать.

Расшифровка сценария:

1. Высовываем язык вперед, удерживая его по средней линии. Руки на поясе.

2. Рот приоткрыт. Облизываем языком губы по кругу.

3. Рот открыт. Облизываем кончиком языка верхнюю губу.

4. Поднимаем язык к верхней губе, а затем опускаем к нижней с одновременным подниманием и опусканием руки в ту же сторону. В ходе выполнения упражнения дети могут раскачиваться всем телом вперед-назад.

На 2-м этапе коррекционного воздействия движения рук и языка становятся разнонаправленными, на 3-м этапе к ним присоединяется синхронное (одно- и разнонаправленное) движение глаз.

5. Перемещаем язык к уголкам рта вправо-влево и раскачиваемся синхронно движениям языка.

На 2-м и 3-м этапах коррекционного воздействия движения рук и языка становятся разнонаправленными, на 3-м этапе к ним присоединяется синхронное (одно- и разнонаправленное) движение глаз.

6. Следуем языком за движениями ведущей руки: вверх, вниз, вправо, влево (другая рука при этом лежит на поясе). Далее руки меняются, после чего упражнение проводится с подключением обеих рук.

На 2-м этапе коррекционной работы движения языка и руки носят реципрокный характер: язык – вверх, рука – вниз; язык – влево, рука – вправо и т.д. На 3-м этапе отработанные выше глазодвигательные этюды выполняются сначала однонаправленно с движениями рук, а затем – реципрокно.

7. Открываем рот, цокаем языком и одновременно прыгаем. Руки лежат на поясе.

8. С силой высовываем язык вперед (8–10 раз), изображая «жало змеи». Одновременно с этим сжатые в локтях руки выбрасываем вперед, выпрямляя их.

9. Сначала покусываем, а затем почесываем язык зубами (от самого кончика до середины). Руки лежат на поясе.

10. Цокаем языком, стоя на месте. Руки находятся на поясе.

И в заключение рекомендация: начинать упражнения по формированию артикуляционного праксиса надо с наиболее легких и хорошо получающихся у ребенка. Вначале используйте 2–3 упражнения, а затем рас-

ширяйте репертуар до 7–10 игр, что по времени должно занимать не более 3–5 или 7–10 минут на выполнение всего артикуляционного комплекса. Помните, что задания, связанные с дыханием, языком и глазами, являются для организма самыми энергоемкими и могут привести к истощаемости и утомляемости организма маленьких детей.

Желаем вам успеха!

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



Фото А. Степанова



Оказывается:

Ребенку чаще нужно говорить:
«Ты, конечно, справишься!» ___ 42

Мы недооцениваем
роль паузы ___ 47

Язык принятия

Тренинги для родителей, воспитывающих детей с задержкой психического развития

В течение последних 30 лет проблема задержки психического развития стала одной из главных среди актуальных вопросов общей и специальной педагогики, психологии, детской психиатрии и невропатологии.

Дети с ЗПР испытывают трудности адаптации, которые вызваны различными причинами (остаточные явления повреждения мозга, соматическая ослабленность, незрелость эмоционально-волевой сферы, педагогическая запущенность). Трудности таких детей заключаются в недостаточности внимания, низкой мотивации, познавательной пассивности, сниженном самоконтроле, моторных нарушениях, нарушениях работоспособности. Следует отметить, что при своевременном оказании системной коррекционно-педагогической помощи возможно частичное, а иногда и полное преодоление данного отклонения в развитии.

Такая коррекционно-педагогическая система помощи организована в московском ГОУ «Центр развития ребенка – детский сад» № 1645 в группах для детей с ЗПР. Ежедневно проводятся занятия с дефектологом, логопедом (если у ребенка имеются речевые нарушения), психологом (если нарушения касаются эмоционально-волевой, коммуникативной и личностной сфер), а также музыкальные и физкультурные занятия и иные оздоровительные мероприятия.

В центре психолого-педагогического внимания – коррекция сферы общения дошкольников.

Обнаружено отставание в формировании межличностных отношений дошкольников с родителями, педагогами и сверстниками. Большую роль в нарушении коммуникативных способностей играет воспитание ребенка в неполной или дисгармоничной семье. А между тем без участия семьи в коррекционной работе гораздо сложнее достичь позитивных сдвигов.

Часто сами родители придерживаются крайне пассивной роли в педагогическом процессе, полностью полагаясь на педагогов в ходе обучения и коррекционной работы. Из-за отсутствия специальных знаний большинство из них не способны самостоятельно справиться с проблемами детей, что порождает недооценку себя как «достаточно хороших» родителей, приводит к снижению фону настроения и общего жизненного тонуса. Задача специалистов в таких случаях заключается в поддержке и обучении родителей, повышении их самооценки и компетентности, уверенности в своих силах и знаниях.

Наиболее эффективной формой работы могут стать детско-родительские тренинги как привлекательные, интересные формы активизации и образования родителей, помогающие разрешить множество трудностей социального и психологического характера. Знания, приобретенные в процессе тренинговой работы, помогают родителям осознать свои проблемы и проблемы своего ребенка, эффективнее взаимодействовать с ним, понять его

психологические особенности, почувствовать уверенность в собственных силах. Как конечную цель тренинга эффективного взаимодействия мы рассматриваем установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком. А задачи, решаемые в процессе, – изменение неадекватной родительской позиции, улучшение стиля воспитания, осознание его мотивов, оптимизация родительского воздействия на развитие детей и активизация коммуникаций в семье. Участники обучаются предъявлять ребенку требования, адекватные его возрасту, способностям и состоянию, осваивают новые способы психологического воздействия, приемы игры со своим ребенком, способствующие максимальному развитию его психики.

Такие тренинговые занятия должны проводиться раз в неделю, продолжаться от 1,5 до 2 часов. Детей стоит приглашать лишь на некоторые занятия, непосредственно посвященные взаимодействию и совместной игре родителей с детьми. Кроме того, ребенок косвенно участвует в тренинге благодаря домашним заданиям для родителей, которые вовлекают ребенка и распространяются на семью.

Занятие состоит из нескольких частей:

- 1) предварительное анкетирование (в начале тренинга);
- 2) вводная часть – объявление темы занятия, разминочное упражнение;
- 3) основная (рабочая) часть – теоретический материал, практические упражнения, творческие задания, дискуссии;
- 4) завершающая часть – релаксационное упражнение, шеринг (особый вид разговора, в котором принято говорить о своих чувствах), домашнее задание.

Тренинг проводится при некоторых условиях: численность группы – до 12 человек, детско-родительской – до 6 пар родитель – ребенок; одно-

временная работа двух тренеров в кругу; наличие свободного пространства для упражнений и игр; (ковёр, стол) для размещения наглядной информации; удобная одежда для участников; ведение ими дневников работы и наблюдения.

Перед началом каждой групповой сессии следует зачитывать «Правила нашей группы». Достижения сопровождаются изменениями правил – это верный способ направить внимание участников на решение предстоящей задачи.

В примерном тематическом плане тренинга можно выделить десять основных занятий: «Знакомство»; «Мир детский и мир взрослый»; «Язык принятия и язык непринятия»; «Занятие с участием детей»; «Проблемы детей и проблемы родителей. Активное слушание как способ решения проблем детей»; «Проблемы и чувства родителей. Конструктивный способ разрешения конфликтов»; «Дисциплина. Наказывать ребенка: как и зачем?»; «Трудный мир чувств. Агрессивность»; «Занятие с участием детей»; «Заключительное занятие. Трудный случай».

Так как тренинг сопровождается различными анкетами, заданиями, играми и памятками, то на основе этого тематического плана (если проанализировать актуальные потребности работающей группы) есть смысл разрабатывать новые занятия.

По итогам тренинга можно отметить, появилось ли у родителей позитивное самочувствие, повысились ли активность и хорошее настроение, увеличилось или нет число родителей, стремящихся проводить много времени с ребенком и принимающих ребенка таким, какой он есть. Повысилась ли психологическая и педагогическая компетенция, пробудился ли интерес к развитию ребенка? Чаще ли родители стали активно участвовать в образовательном и коррекционном процессе?

Занятие, представленное ниже, приводится в качестве наглядного примера.



При оформлении использованы фрагменты картин П.Клее

Ход занятия

Тема: «Язык принятия и язык непринятия».

Цели: знакомство с феноменом принятия, с особенностями принимающего и не принимающего поведения родителя. Определение *языка принятия* и *языка непринятия*.

1. Упражнение для разминки «Настроение».

Инструкция: «Пусть каждый из вас по очереди примет такую позу, которая отражает его настроение в настоящий момент. Вся группа по сигналу повторит эту позу. Затем свое настроение изобразит следующий участник».

2. Обсуждение домашнего задания в форме обмена мнениями, впечатлениями, чувствами, которые вызвал вопрос «Что меня радует и что огорчает в моем ребенке?». Каждый участник отвечает на него вслух. Психолог спрашивает родителей о том, какую часть таблицы (радует – огорчает) им было труднее заполнить, где получилось больше записей. Если кто-то из родителей не выполнил домашнее задание, следует еще раз подчеркнуть особую важность дневника. Возможно, в ходе дискуссии кто-то из родителей захочет поделиться собственным опытом или дать интересный совет. Однако не следует затягивать дискуссию. Можно предложить родителям в ответ на советы других не

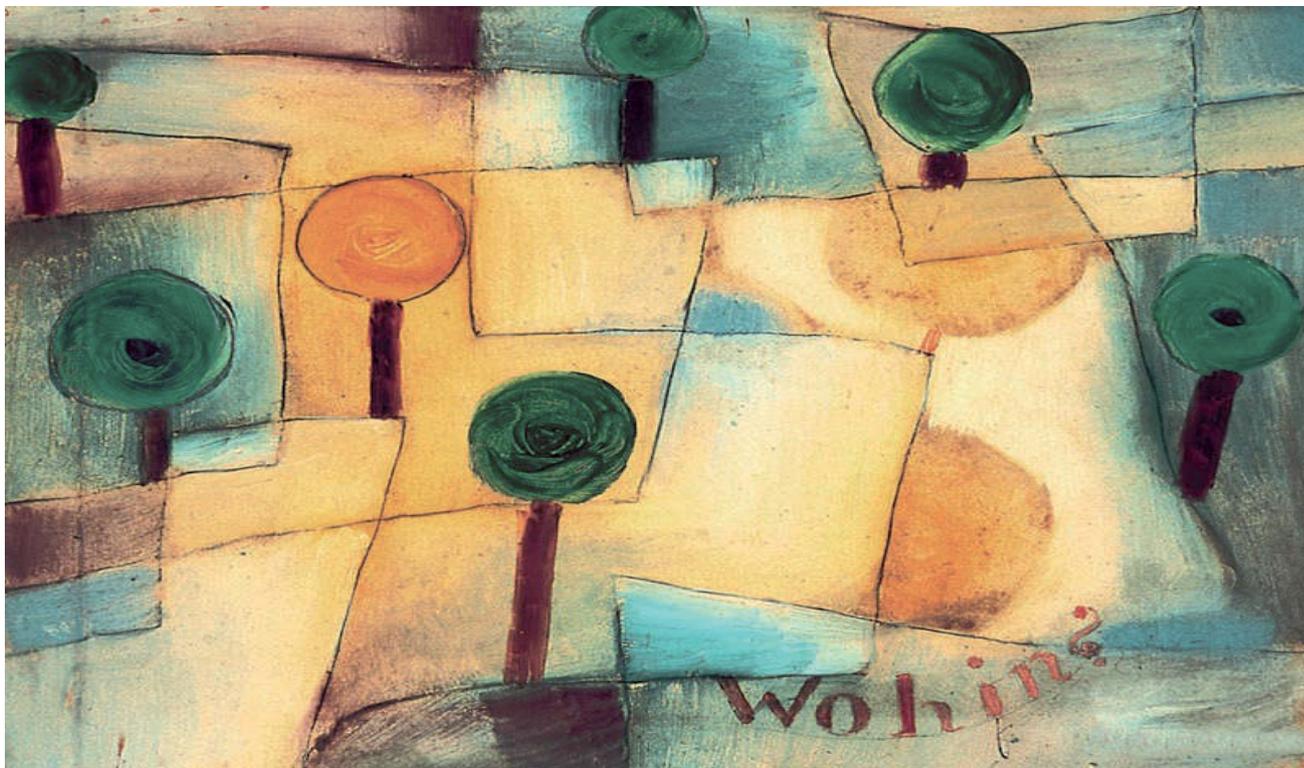
вступать в полемику, а отвечать формально: «Спасибо, я подумаю». Психолог также обращает внимание, как связаны характеристики из левой и правой части таблицы и что достоинство ребенка часто оборачивается его недостатком.

3. Информационная (теоретическая) часть.

Теоретическая часть должна охватывать в числе прочего ответы на актуальные вопросы родителей и подбираться в соответствии с запросом группы. Обязательно разбираются конкретные примеры из жизни участников группы! По теоретической части обязательно дается домашнее задание!

Психолог рассказывает о зонах принятия, о принимающем родителе, о том, от каких ситуаций, свойств родителя и характера ребенка зависит соотношение зон принятия и непринятия. Группа вместе выявляет те факторы, от которых зависит это качество. Психолог с участниками группы обсуждает *язык принятия* и *язык непринятия*, поясняя разницу конкретными примерами. Сюда входят такие параметры, как:

- 1) оценка поступка («Мне жаль, что ты не поделился с сестрой игрушками») и оценка личности («Ты очень жадный мальчик»);



- 2) временное качество («Сегодня у тебя задание не получилось») и постоянное («У тебя никогда ничего не получается как следует»);
- 3) невербальные проявления (улыбка, взгляды, жесты, интонации, позы).

Далее психолог разъясняет принцип безусловного принятия. Что он означает? Безусловно принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто за то, что он есть!

Представляются правила безусловного принятия.

Правило 1

Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке. Ты, конечно, справишься!».

Правило 2

Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему! При этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому. По мере освоения ребенком новых действий постепенно передайте их ему.

Совместно с группой психолог составляет список элементов *языка принятия* и *языка неприятия*. К этой работе надо привлечь всех участников, по ходу дискуссии проясняя представления группы о принятии и неприятии. Участники как бы отвечают на вопрос: «Как ребенок узнает, что мы принимаем или, наоборот, не принимаем его?».

Язык принятия	Язык неприятия
Оценка поступка, а не личности	Отказ от объяснений
Похвала	Негативная оценка личности
Комплимент	Сравнение не в лучшую сторону
Временный язык	Постоянный язык
Ласковые слова	Указание на несоответствие родительским ожиданиям
Поддержка	Игнорирование
Выражение заинтересованности	Команды
Сравнение с самим собой	Приказы
Одобрение	Подчеркивание неудачи
Согласие	Оскорбление
Позитивный телесный контакт	Угроза
Улыбка	Наказание
Контакт глаз	«Жесткая» мимика
Доброжелательные интонации	Угрожающие позы
Эмоциональное присоединение	Негативные интонации
Поощрение	
Выражение своих чувств	
Отражение чувств ребенка	

В таблицу вошли вербальные и невербальные проявления *языка принятия* и *неприятия*. На занятиях родители отмечают, как легко формулировать фразы на *языке неприятия* («Ну просто соскальзывают с пера!») и сколько усилий, творческих поисков требуется, чтобы сформулировать фразу на *языке принятия*, особенно если передается не просто согласие и одобрение, а элемент несогласия и воспитания.

4. Психолог предлагает группе поэкспериментировать. Для этого участники чертят в своих дневниках следующую таблицу.

Фраза ребенка	Ответ на языке неприятия	Ответ на языке принятия

Далее психолог предлагает каждому сказать какую-то фразу от лица ребенка, а члены группы и психолог записывают ее и свой ответ — сначала на *языке неприятия*, а затем на *языке принятия*. После того как фразы записаны и заполнены таблицы, ведущий предлагает одному из родителей войти в роль ребенка и произнести свою фразу. Остальные родители ему отвечают — сначала на *языке неприятия*, а потом на *языке принятия*. Нужно попросить родителя, изображающего ребенка, фиксировать ответы, которые вызывают у него наиболее сильные чувства. Для усиления впечатления все родители стоят, а «ребенок» сидит. После того как родитель побывал ребенком, психолог предлагает ему поделиться впечатлениями, которые у него возникали.

В ходе работы важно акцентировать внимание родителей на том, что согласие и принятие — не одно и то же. Легко демонстрировать принятие, во всем соглашаясь; гораздо труднее, не соглашаясь, все-таки вселить в ребенка уверенность, что его принимают, с ним считаются, несмотря на разные точки зрения.

5. Упражнение «Мой ребенок». Родителям дается задание — нарисовать своего ребенка в виде растения таким, каким они его представляют. После объединиться в пары и рассказать о своем ребенке партнеру. Партнер может дать безоценочный комментарий к рассказу и рисунку (следует напомнить о правилах группы!).

6. Домашнее задание.

Вместе с ребенком нарисовать круглый стол и попросить ребенка «рассадить» за этим столом тех, кого он хотел бы видеть на семейном празднике. Он

сам должен нарисовать столько человек или (при полном неумении рисовать) табличек с именами, сколько ему необходимо. Не надо ему подсказывать или навязывать свое решение.

Обсудить с ребенком значение слова *комплимент*. Сделать друг другу комплименты.

Задания к информационной части

- Посмотрите, насколько вам удастся принимать вашего ребенка. Для этого в течение дня (а лучше двух-трех дней) постарайтесь подсчитать, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными словами (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько – с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.
- Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день: обычное утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются. (Неплохо то же делать и по отношению к взрослым членам семьи!)
- Выберите для начала какое-нибудь дело, которое не очень хорошо получается у вашего ребенка. Предложите ему: «Сделаем вместе!». Посмот-

рите на его реакцию: если он проявит готовность, займитесь с ним. Внимательно следите за моментами, когда можно ослабить ваше участие («отпустить руль»), но не делайте этого слишком рано или резко. Обязательно отметьте первые даже небольшие самостоятельные успехи ребенка; поздравьте его (а заодно и себя!). Выберите пару новых дел, которые вы хотели бы, чтобы ребенок научился делать сам. Повторите ту же процедуру. Снова поздравьте с успехами его и себя. Обязательно в течение дня поиграйте, поболтайте, поговорите по душам с ребенком, чтобы время, проведенное вместе с вами, было для него положительно окрашено.

Галина БУТКО,

кандидат педагогических наук, доцент,
старший воспитатель;

Юлия БОРИСОВА,

педагог-психолог;

ГОУ Центр развития ребенка –
детский сад № 1645, Москва

Дополнительные материалы
к тренингу см. на диске

Литература

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Книга 1: Общаться с ребенком. Как? – М.: «ЧеРо» при участии Творческого центра «Сфера», 2001. Книга 2: Продолжаем общаться с ребенком. Так? – М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008.

2. Грюнвальд Бернис Б., Макаби Гарольд В. Консультирование семьи. – М.: Когито-Центр, 2004.

3. Звонкин А. Малыши и математика. – М.: МЦНМО, МИОО, 2006.

4. Корчак Я. Как любить ребенка. – Екатеринбург: У-Фактория, 2004.

5. Кэмпбелл Р. Как справляться с гневом ребенка. – М.: Мирт, 2000.

6. Левченко И.Ю., Киселева Н.А. Психологическое изучение детей с отклонениями развития. – М.: Коррекционная педагогика, 2005.

7. Ле Шан Э. Когда ваш ребенок сводит вас с ума. – М.: Педагогика, 1990.

8. Нилл А. Саммерхилл – воспитание свободой. – М.: Педагогика-Пресс, 2000.

9. Осорина М. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. – СПб.: Питер, 1999.

10. Сигел Берни. Любовь, волшебство и игры в песочнице. – М.: ООО Издательство «София», 2007.

11. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения/ Пер. с нем. Д.Дмитриева. – М.: Генезис, 1998.





Как Илья из Мурома богатырем стал

УРОК ЧТЕНИЯ И РАЗВИТИЯ РЕЧИ ДЛЯ 5-ГО КЛАССА КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЫ

Проблемы наших детей

Учащиеся коррекционной школы VIII вида – это ребята, для которых характерно нарушение сложных форм познавательной деятельности. И эмоционально-волевая сфера таких детей в ряде случаев проявляется в примитивности чувств и интересов, недостаточной выразительности и адекватности реакций, слабости побуждений к разным видам работы, особенно связанной с изучением окружающей действительности. Во многом дефектна и моторно-двигательная область, у всех без исключения есть отклонения в речевом развитии.

Как правило, этих школьников готовят к реальной жизни. Ребят учат не только чтению, счету и письму, но и выполнению простейших домашних дел, приготовлению пищи, умению совершать покупки и т.д. Еще у них развивают уверенность в себе, навыки общения.

В процессе обучения решаются задачи, корректирующие:

- внимание (формирование устойчивого внимания, переключаемости и распределяемости, коррекция концентрации);
- память (коррекция слуховой и зрительной памяти, расширение объема оперативной, развитие долговременной);
- мышление (совершенствование операций сравнения, обобщения и классификации, коррекция образного мышления, развитие аналитико-синтетического, формирование навыка установления причинно-следственных связей);
- речь (активизация и обогащение словаря через обучение разным способам словообразования, овладение системой связи между словами, уточнение грамматических значений и структуры слова, формирование способности последовательной передачи содержания литературного

текста, развитие коммуникативных навыков и умения придумывать события при составлении рассказа по картинке, практическое употребление в речи прилагательных, глаголов, местоимений, числительных).

Воспитывающий характер обучения, наглядность, доступность, индивидуальный подход – очень важные общедидактические принципы. В данном случае они становятся исходными для такой задачи, как коррекция развития ребенка. К специальным принципам относятся коррекционно-развивающий характер и практическая направленность обучения.

В связи с этим применяются методы и приемы, используемые не только в массовой школе, но и, например, в логопедии. Для повышения интереса к учебе и внимания (поскольку дети легко отвлекаются, быстро устают) требуются познавательные игры, занимательные ситуации и т.п.

Благодаря такому материалу у ученика создаются эмоциональный настрой, положительное отношение к тому, что он делает, улучшается общая работоспособность, имеется возможность повторить одно и то же разными способами. Дидактическая игра помогает развитию мышления, памяти, внимания, наблюдательности. В процессе ее проведения у детей вырабатывается привычка рассуждать самостоятельно, сосредоточиваться, проявлять инициативу. У этого вида работы две цели: обучающая, преследуемая взрослым, и игровая, ради которой действует ребенок. Они должны дополнять друг друга и обеспечивать усвоение программы.

Информация, сообщаемая лишь в устной форме, не подкреплённая наглядностью или практически методами, недостаточно понимается, не запоминается – следовательно, такие способы нужно сочетать с другими. Это будет зависеть не только от

дидактических целей и подготовленности детей, но и от состава класса.

У многих наших учащихся плохо развито правильное, беглое, выразительное и осознанное чтение, т.к. формирование соответствующих навыков у них протекает замедленно и отличается своеобразием. Это приводит к возникновению нарушений письменной речи. У 65–70% таких ребят обнаруживается дислексия, которая проявляется в неусвоении букв, побуквенном чтении, искажении звуковой и слоговой структуры слова, неправильном понимании текста и аграмматизме. В подростковом возрасте это препятствует социальной адаптации.

Виды нарушений при формировании навыков чтения

I. Правильность чтения:

- замены звуков (из-за недостатков произношения, нарушения фонетико-фонематического слуха, плохой зрительной дифференцировки, инертности процессов возбуждения и торможения, непонимания слов);
- пропуски букв (из-за нарушения внимания, инертности процессов переключения с одного звука на другой и упрощения слов);
- добавление лишних звуков (из-за недостаточности внимания, нарушения процессов возбуждения и торможения – застревание, склонности к упрощению).

II. Осознанность чтения

Сложности в понимании читаемого текста, испытываемые умственно отсталыми детьми:

- затруднения в устной логической связи между поступками, событиями и т.п.;
- непонимание идейного смысла;
- неясность подтекста;
- плохо устанавливают временные связи, особенно если описание дается в разновременном плане;
- нарушение образного восприятия;
- затруднение восприятия изобразительных средств языка;
- фрагментарное усвоение событий, особенно если много персонажей или мест действия;

- имеющийся опыт и знания не всегда помогают как следует оценить описанное, а иногда и мешают сделать правильный вывод.

III. Выразительность

Все средства интонации и выразительность речи и чтения поддерживаются общей техникой речи.

Наши задачи:

- отработать технику речи (дикция, дыхание, орфоэпическое произношение);
- помочь детям с большей или меньшей осознанностью овладеть основными средствами интонации;
- преодолеть недостатки, связанные с нарушением модуляции голоса.

Большое значение имеет способность правильно выделять логические ударения. Путем выполнения несложных упражнений до учащихся нужно донести, что смысл предложения изменяется в зависимости от того, где поставлено такое ударение.

Огромную роль играют паузы. Особенно это становится ясным, когда сочетание одних и тех же слов в аналогичном порядке, разбитое паузами по-разному, приобретает неодинаковый смысл.

Осознание школьниками важности интонации в образовании повествовательных, вопросительных и восклицательных предложений, роли этих предложений и практическое овладение различными интонациями также требуется для формирования навыков выразительного чтения. Прежде всего это касается стихотворений и басен.

IV. Беглость

Скорость чтения у каждого своя, поскольку у всех неодинаковый темп разговорной речи. Единицы беглого чтения – словосочетание, предложение, абзац.

Учащиеся с интеллектуальной недостаточностью с большим трудом приобретают навык такого чтения. Он появляется у них позднее, чем у остальных детей, и формируется неравномерно в пределах одного года обучения. Читают бегло примерно 20% пятиклассников, целыми словами – 58%, по слогам – 22%. Программа начинает предъявлять требования к беглому чтению в 6-м классе. А основная подготовка к нему проходит в 4–5-м классах.



Ход занятия

Цель: познакомить учащихся с былинной «Как Илья из Мурома богатырем стал».

Задачи

Образовательные: дать представление о жанре былины; показать красоту, выразительность и напевность русского языка, роль силы родной земли в том, как простой человек становится богатырем.

Коррекционно-развивающие: развивать творческие способности, внимание, память, мышление, зрительное и слуховое восприятие, речь.

Воспитательные: воспитывать любовь к своей стране – чувство патриотизма.

Оборудование: текст и аудиозапись былины «Как Илья из Мурома богатырем стал» (глава 1); текст рассказа М.Студеникина «Русь»; иллюстрации к книге И.В. Карнаухова «Русские богатыри»; репродукция картины В.М. Васнецова «Богатыри»; комплекты карточек со словами, составляющими скороговорку *От топота копыт пыль по полю летит* (по количеству пар учащихся); наборы карточек-смайликов для самооценки 😊 – 5, 😐 – 4, 😞 – 3, 😡 – 2 (по числу ребят).

I. Оргмомент (1 мин.)

– Прозвенел звонок, начинаем наш урок. (Приветствие. Проверка готовности учащихся к занятию.)

(Дети слушают и приветствуют учителя, стоя у парт.)

II. Дыхательная гимнастика

Упражнение «Одуванчик» (1 мин.)

– Сделайте вдох через нос. Задержите на секунду дыхание и выдохните с силой: *ф-ф-ф...* Сильно подуйте на воображаемый одуванчик, чтобы легкие пушистые «зонтики» разлетелись в стороны. (Словесный метод – объяснение, практический – развитие физиологического дыхания.)



III. Игра «Собери и прочитай скороговорку» (2 мин.)

(Метод формирования познавательного интереса – проблемно-поисковое упражнение. Работа в парах.)

– Сейчас я раздам на каждую парту комплект карточек, из которых вы должны составить скороговорку.

– Прочитайте вслух то, что у вас получилось. (От топота копыт пыль по полю летит.)

IV. Речевая разминка (1 мин.)

– А теперь каждый по очереди произнесите эту скороговорку вслух. (Объяснение.)

(Дети произносят скороговорку: практический метод – развитие дикции.)

– Как вы думаете: от чьих копыт летела пыль? Кто передвигался по полю? (Кони.)

– А кто управлял конями? (Люди.)

– А как в старину называли тех людей, которые защищали Русь? (Богатыри.)

(Беседа.)



V. Сообщение темы и цели урока (1 мин.)

– Тема нашего урока: «Как Илья из Мурома богатырем стал». Сегодня я расскажу вам, что такое былина. И мы с вами познакомимся с Ильей Муромцем. (Ребята записывают дату и тему в тетради.)



VI. Беседа о былине как литературном жанре. Словарная работа (5 мин.)

– А сейчас поговорим о литературном жанре былина. **Былиной называется рассказ, в котором говорится о жизни и подвигах русских богатырей.** Люди сочиняли былины много столетий назад, и передавались они из поколения в поколение. Они не были записаны на бумаге, их рассказывали друг другу, так они и путешествовали по стране. И только 200 лет назад у нас в России вышла первая книга, в которой были напечатаны все известные на то время былины. (Ученики слушают учителя: словесный метод – рассказ.)

– Запишем определение былины. (Дети записывают: практический метод – развитие памяти, слухового восприятия и письменной связной речи.)

– Кто же такой богатырь? (Ребята высказывают свое мнение – беседа.)

– **Богатырь – это герой былин, человек необыкновенной силы, стойкости и отваги, совершающий воинские подвиги.** Запишем это определение.

– Давайте вспомним, каких богатырей вы знаете. (Дети называют известных им богатырей из произведений устного народного творчества.)

– Какое государство защищали эти богатыри? (Русь.)

(Беседа.)

VII. Проверка

домашнего задания (3 мин.)

– Найдите объяснение происхождения названия государства Русь в рассказе Михаила Студеникина. Прочитайте его. *(Ребята читают первый абзац: практический метод – выборочное чтение.)*

– Какие две точки зрения существуют? *(1. По внешнему виду населения – русоволосые. 2. По названию реки – Рось или Русь.)*

(Беседа.)

VIII. Работа по картине

«Богатыри».

Словарная работа (7 мин.)

– Сейчас мы рассмотрим картину Виктора Васнецова «Богатыри».

Давайте вспомним, как зовут богатырей, которых изобразил художник. *(Посередине Илья Муромец, слева Добрыня Никитич, справа Алеша Попович.)*

– Обратите внимание на Илью и Добрыню. Как вы считаете: куда они так пристально глядят? Кого увидели? *(Врага.)*

– О чем они думают? *(Как его победить.)*

– Во что одеты богатыри? *(На всех богатырях кольчуга и шлем. А еще у них есть щиты.)*

(Наглядный метод – метод иллюстраций, словесный – беседа.)

– **Кольчуга – это рубашка, сплетенная из железных колец, которая служит для предохранения тела от металлического оружия. Шлем – один из распространенных воинских металлических головных уборов древности.** Запишите данные определения.

– Назовите и покажите на картине старинное оружие богатырей и их доспехи.

(У Илья Муромца есть копье и палица. У Добрыни Никитича – меч и лук со стрелами. У Алеши Поповича – лук со стрелами. Подходят к доске и показывают.) (Беседа, метод иллюстраций.)

– **Палица – это тяжелая дубина с утолщенным концом. Лук – вид оружия.** Запишем эти определения.

– А как вы считаете: каким должен быть конь у богатыря? *(Сильным, откормленным.)*

– Ребята, а может быть, кто-нибудь из вас знает, чем отличаются былины от сказок? *(Сказки рассказывают об обыкновенных людях, о волшебниках, о животных. А былины в основном – о богатырях.)*

(Беседа.)



Физкультпауза

«Мы сильными становимся» (1 мин.)

Дружно встали – раз, два, три –
Мы теперь богатыри.

Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим,
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво,
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек,
И направо, и еще
Через левое плечо.



Фото Д. Давыдова

– Как вы думаете: что надо делать, чтобы стать богатырями?

(Много тренироваться, учиться защищать Родину, быть здоровыми и умными.)

– Совершенно верно. Богатырями не рождаются, ими становятся! И это происходит по-разному.

(Беседа.)

IX. Рассказ учителя (3 мин.)

– А теперь познакомимся с былиной об Илье Муромце. В нашем учебнике она дана в пересказе Ирины Карнауховой.

Ирина Валерьяновна Карнаухова – известная детская писательница XX века, которая собирала сказки в Заонежье, на Печоре, в Поморье. Позже она стала бабушкой Ариной – сказочницей на Ленинградском радио. Ребята очень полюбили бабушку Арину. Ее приглашали на детские праздники, на которые она приходила в старинном сарафане до пят, шитом серебряной тесьмой, и в платочке.

Ирина Валерьяновна написала книги «Сказки и предания Северного края», «Сказки бабушки Арины», пьесу «Старинка стародавняя про могучего русского богатыря Илью Муромца».

В книге «Русские богатыри» И.В. Карнаухова пересказала былины про Вольгу Всеславьевича, Микулу Селяниновича, Святогора, Добрыню Никитича, Илью Муромца, Алешу Поповича, Василису Микулишну, Соловья Будимировича, Садка Новгородского, Михайла Казарянина, Данилу Игнатьевича, князя Романа. *(Ученики слушают педагога: словесный метод – рассказ.)*

X. Прослушивание аудиозаписи (2 мин.)

– Сейчас мы с вами слушаем первую главу из былины «Как Илья из Муромца богатырем стал». *(Ребята слушают аудиозапись: наглядный метод – метод демонстраций.)*

Литература

1. Гусева Г.М. Чтение: Учебник для 5-х кл. спец. (коррекц.) образов. учреждений VIII вида / Г.М. Гусева, Т.И. Островская. – М.: Владос, 2008.

2. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений (словарная работа) / Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В. Виноградова. – 4-е изд., доп. – М.: ООО «ИТИ Технологии», 2008.

3. Программа для специальных (коррекционных) школ VIII вида / Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Владос, 2010.

XI. Проверка восприятия текста (1 мин.)

– Ребята, я вижу, что былина вам понравилась. Как вы поняли: отчего Илья Муромец жалуется на судьбу, лежа на печи? *(Он горюет о том, что не может защитить Русь от врагов и разбойников.)*

– А почему Илья не может это сделать? *(Ноги его не носят, лежат, будто бревна, и не шевелятся.)*
(Беседа.)

XII. Комментированное чтение (7 мин.)

– Скажите, пожалуйста: где родился Илья Муромец?

(В селе Карачарове на муромской земле.)
(Беседа.)

– Почему вы так считаете? *(Учащиеся зачитывают начало былины: практический метод – выборочное чтение.)*

– Кем были родители Ильи? *(Крестьянин Иван Тимофеевич и его жена Ефросинья Яковлевна.)*

– Чем был болен Илья? *(У него ноги не ходили.)*

– Из-за чего переживал Илья? *(Из-за того, что некому было защищать родную землю.)*
(Беседа.)

XIII. Объяснение и запись в дневник домашнего задания (2 мин.)

С. 144–146: выразительное чтение. Нарисовать Илью Муромца.

XIV. Подведение итогов (2 мин.)

– Что нового вы узнали на уроке? Как вы думаете: есть ли богатыри в наше время? *(Ответы детей.)*

(Самооценка своей работы на занятии с помощью карточек-смайликов.)

Елена ЛЕБЕДЕВА,

учитель письма и развития речи,

МС(К)ОУ «Большекрутовская специальная

(коррекционная) общеобразовательная

школа-интернат VIII вида»,

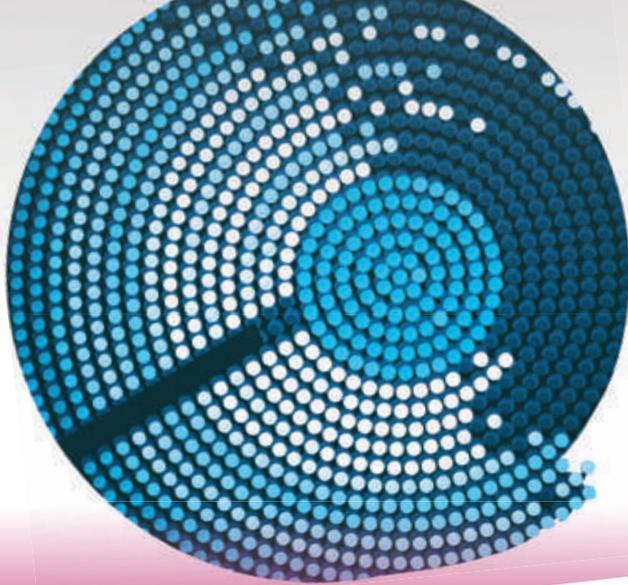
пос. Ковернино, Нижегородская область



4. Развитие произвольной памяти у младших школьников: программа, разработки занятий / Авт.-сост.: Е.А. Лапп, С.Ж. Хайрушева. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011 (упражнение «Одуванчик»).

5. Русский язык и чтение. 5–7-е классы: речевые разминки, зрительные диктанты, игровые упражнения / Авт.-сост. М.Е. Прокопенко. – Волгоград: Учитель, 2009.

6. Русский язык. 1–4-е классы: Развитие устной речи и коррекция письма. Инновационные подходы: конспекты уроков, упражнения, занимательные задания / Авт.-сост.: И.В. Фомина, И.В. Щербакова. – Волгоград: Учитель, 2009.



Оказывается:

Родителям тоже
необходимо учиться ___ 52

Интеграция полезна
и для здоровых детей ___ 54

Добрая школа

*Добрая школа – это хорошо,
умная школа – это великолепно,
но ребенок должен быть
еще и подготовлен к жизни.*

Д.Дьюи

Равные возможности

В результате долгих дебатов о создании здоровьесберегающей среды в школе мы пришли к выводу о необходимости интегрированного образования.

Такое обучение предполагает, что ребенок с ОВЗ овладевает теми же знаниями, умениями, навыками и в такие же сроки (или близкие), что и нормально развивающиеся дети, в соответствии с государственным стандартом.

В интегрированные классы принимаются ребята с проявлениями легких остаточных нарушений функций головного мозга, незрелостью центральной нервной системы и эмоционально-волевой сферы, соматической ослабленностью, церебраллистическими состояниями, а также педагогической запущенностью по причине неблагоприятных социальных условий.

Трудности этих детей могут зависеть как от нехватки внимания, эмоционально-волевой регуляции, самоконтроля, уровня учебной мотивации и общей познавательной пассивности, так и от недоразвития отдельных психических процессов: восприятия, памяти, мышления, от негрубых недостатков речи, нарушений моторики, низкой работоспособности, ограниченного запаса знаний и представлений об окружающем мире, несформированности операционных компонентов учебно-познавательной деятельности.

Первые действия

В нашей школе образовалась творческая группа учителей и специалистов, неравнодушных к вопросу интегрированного обучения. После углубленной психолого-педагогической диагностики детей и анализа их медицинских карт участники службы сопровождения выработали общую стратегию коррекционно-педагогического процесса и постановили, что в конце каждой четверти педагог-психолог, учитель-дефектолог и другие специалисты будут представлять всех ребят на ПМПК для решения вопроса о дальнейших путях и формах их обучения.

Группа развития

Младший школьный возраст – благоприятный период для интеграции детей с ограниченными возможностями в коллектив здоровых сверстников. Такие ребята могут заниматься в течение 1–2 или 3–4 лет, т.е. до достижения среднего возраста в группе развития. Это зависит от сложности дефекта, скорости продвижения ребенка в процессе обучения и желания родителей.

Основные задачи группы развития:

- систематическое отслеживание статуса ребенка и динамики его психического развития;
- создание социально-педагогических условий для формирования личности школьника и его успешного обучения;
- обучение родителей психолого-педагогическим технологиям сотрудничества со своим ребенком, приемам и методам воспитания и обучения в условиях семьи и оказания им поддержки.

Родительская школа

Интеграция привлекла прежде всего родителей проблемных ребят. Именно они оказались инициаторами первых опытов обучения своих детей в массовой школе. Поиск эффективных форм организации психолого-педагогического сопровождения связан с работой по повышению психологической компетентности мам и пап через родительскую школу, в которой создаются ситуации взаимного обмена. Здесь обращается внимание на возрастные особенности детей, что позволяет родителям по-новому взглянуть на ребенка и отношения с ним. Кроме того, психолог делится с мамами и папами своими выводами о тенденциях, имеющихся в классе, об особенностях развития детей на данном этапе их жизни.

Встречи проходят в форме чтений, рингов или столь популярных в последнее время тренингов. Тренинг – это активная форма работы, в которой по возможности должны участвовать и мамы, и папы, а в некоторых случаях даже дети.

Приведем пример заданий (упражнений) игрового тренинга для родителей и учащихся 3-го класса.

Проблема: грубость и агрессивность поведения детей; склонность родителей.

Задание 1. Каждый из участников должен нарисовать солнце с лучами и определить, кому он хотел бы подарить по одному лучику и почему.

Задание 2. На большом листе ватмана участники группы создают свой коллективный портрет.

Задание 3. Участники разделяются на две команды: дети и родители. Ребята поют «взрослые» песни, а мамы и папы – «детские». Команды выступают по очереди до первого поражения.

Вариант ритуала прощания: члены группы получают маленькие бумажные сердечки, на которых каждый ставит свою подпись, а потом все пишут что-нибудь важное для любого человека, например: «Держись! Не робей! Будь добрее!».

Подобные мероприятия имеют большое значение и для классного руководителя. Он видит родителей и детей в неформальной обстановке, лучше узнает учащихся, ближе знакомится с семейной ситуацией.

Обобщение работы с ребенком с ОВЗ, его достижения заносятся в карту индивидуального продвижения, где отмечаются (и куда постепенно добавляются) основные понятия и умения для каждого этапа обучения и уровень овладения ими конкретным учащимся. Родители могут наглядно видеть динамику развития своего ребенка, не сравнивая его при этом с другими детьми.

Виды интеграции

Действенность психолого-педагогического сопровождения зависит от грамотного подхода. Выбирая одну из следующих моделей интеграции, важно учитывать индивидуальные особенности ребенка:

- **комбинированная интеграция** – несколько человек с уровнем развития, соответствующим или близким к возрастной норме, на равных воспитываются в массовых группах, получая постоянное психолого-педагогическое сопровождение;
- **частичная интеграция** – дети с проблемами в развитии, еще не способные на равных со здоровыми сверстниками овладеть образовательным стандартом, вливаются в массовые классы лишь на часть дня;
- **временная интеграция** – все ученики с ОВЗ вне зависимости от уровня психофизического развития объединяются со здоровыми детьми не реже двух раз в месяц для проведения различных мероприятий воспитательного характера (праздников, викторин, отдельных занятий и т.п.);
- **полная интеграция** может быть эффективной для учащихся, которые по уровню психофизического развития соответствуют норме и психологически подготовлены к совместным занятиям со здоровыми сверстниками. Такие ребята включаются в обычные классы, но при этом они обязательно должны получать коррекционную помощь по месту обучения (например, дети с нарушениями речи в логопункте школы) либо в группе кратковременного пребывания школы или специализированных центрах.

Если полная и комбинированная модели интеграции могут быть эффективными лишь для части детей с высоким уровнем психофизического развития, то частичная и особенно временная – для большинства особых ребят.

Система инклюзивного образования позволяет создать уникальную возможность для ранней интеграции значительного числа детей с отклонениями в развитии, а также для специальной педагогической поддержки школьников, испытывающих трудности в обучении по другим причинам (слышащие дети глухих родителей, ребята из семей вынужденных переселенцев и др.).

Чтобы интегрированное обучение вошло в широкую практику, помимо законодательного определения статуса особого ребенка и принимающего его образовательного учреждения, необходимо проведение целенаправленной работы с общественностью по подготовке к принятию человека с ОВЗ.

Татьяна ДУЛИСОВА,
учитель-логопед,

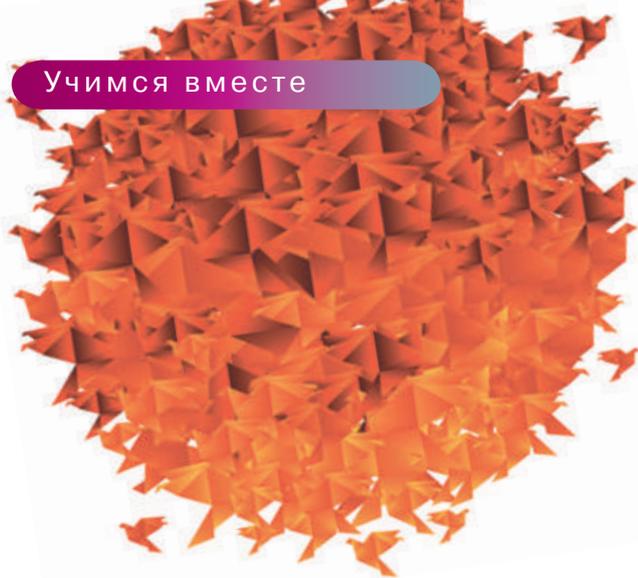
руководитель психолого-педагогической службы;

Оксана КАМЕНЦЕВА,

педагог-психолог, учитель-логопед;

МОУ СОШ с углубленным изучением
отдельных предметов № 7,

г. Красноярск



*Если я чем-то на тебя не похож,
я этим вовсе не оскорбляю тебя,
а, напротив, одаряю.*
Антуан де Сент-Экзюпери

Проблема первостепенной важности

За период своего существования наша цивилизация прошла долгий и противоречивый путь в отношении к детям с ограниченными возможностями здоровья. Это была и дорога духовной эволюции человечества, на которой встречались как равнодушные, ненависть и агрессия, так и забота, милосердие. Только одного не хватало в прежних отношениях – сотрудничества на равных условиях.

Ухудшение экологической обстановки, высокий уровень заболеваемости родителей, ряд нерешенных социально-экономических, психолого-педагогических и медицинских вопросов – все это становится причиной роста числа детей-инвалидов.

В настоящее время в России около 2 млн ребятшек с ограниченными возможностями (а это 8% всей детской популяции), 600 тысяч из которых – инвалиды. В Мурманской области 2,4 тысячи, а в Оленегорске – 123 ребенка-инвалида. Это требует осмысления их положения в обществе, совершенствования системы социальной помощи и поддержки.

Главная проблема «особых» ребят – не только в недостаточности контактов с людьми, в ограничении связи с миром, общения с природой, доступа к достижениям культуры (а иногда и к элементарному образованию), но и в негативизме со стороны ровесников, наличии физических и психических барьеров, мешающих повышению качества их обучения. А еще, к огромному сожалению, до сих пор встречаются учителя и воспитатели, которые сами нетерпимо относятся к таким детям, называя их «неполноценными», «ущербными», «отсталыми». Именно поэтому среди первоочередных задач на-

Если с другом вышел в путь

ФОРМИРОВАНИЕ ТОЛЕРАНТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ДЕТЯМ С ОВЗ

шего учреждения – формирование у преподавателя **педагогической толерантности**, т.е. способности понять и принять ребенка таким, какой он есть, видя в нем носителя иных ценностей, логики мышления, норм поведения, а также умения воспитать у сверстников уважительное отношение к детям с ОВЗ.

Сотрудники и воспитанники

Мы формируем толерантность в следующих группах:

- *Специалисты, работающие с детьми* (врачи: офтальмолог и педиатр; учителя: логопед и дефектолог (тифлопедагог); медсестры-ортопедки, воспитатели, инструктор по физической культуре, преподаватель изобразительности).
- *Родители.*
- *Дети.*

В нашем дошкольном учреждении 7 детей-инвалидов: двое по зрению, один с нарушением опорно-двигательного аппарата, четверо по общему заболеванию. Кроме того, и у пятерых последних есть проблемы со зрением. И каждый из перечисленных ребятшек имеет речевые нарушения. Все эти малыши посещают группы компенсирующей, комбинированной направленности.

По закону Мурманской области от 29.12.07 «О мерах социальной поддержки инвалидов» воспитание и обучение таких детей проводятся в соответствии с индивидуальными программами по реабилитации инвалидов и по их сопровождению.

Воспитательные задачи

К нашим основным воспитательным задачам относятся:

- укрепление здоровья и предупреждение появления вторичных нарушений физического и психического развития;

- обеспечение прав детей и родителей на получение необходимого комплекса коррекционно-образовательных услуг;
- осуществление своевременной социальной адаптации и интеграции ребенка в общество;
- исправление, компенсация нарушений психофизического развития;
- формирование жизненно значимого опыта и целенаправленное развитие у детей познавательных, речевых, моторных и социальных способностей, позволяющих снизить зависимость от посторонней помощи и повысить социальную компетентность.

Вместе с семьей

Организуя свободное время дошкольников, делая их досуг содержательным, мы опираемся на сотрудничество с семьей.

Возникновению атмосферы взаимопонимания, терпимости и поддержки помогают разнообразные формы работы с родителями:

- дни открытых дверей;
- заседания родительского клуба «И глаза вам скажут спасибо»;
- встречи со специалистами в гостиной «Родничка»;
- участие мам и пап в общих родительских собраниях, заседаниях педагогических и коррекционных советов, консультациях, практикумах и тренингах.

Цель таких мероприятий: создать условия для развития толерантности через воспитание с любовью и во имя любви, с добротой и милосердием, в духе мира и уважения к правам человека.

Посредством специально организованной игровой деятельности мы воспитываем в ребятах открытость и уважение к людям, учим их понимать других детей, сохраняя при этом свою индивидуальность.

Полезно для всех

Как для детей с ограниченными возможностями здоровья, так и для здоровых ребят интеграционная система имеет **преимущества:**

социального характера:

- развитие самостоятельности через предоставление помощи;
- обогащение коммуникативного и нравственного опыта;
- формирование толерантности, терпения, умения проявлять сочувствие и гуманность;

психологического характера:

- исключение развития чувства превосходства или комплекса неполноценности;

медицинского характера:

- подражание «здоровому» типу поведения как поведенческой норме;
- исключение социальной изоляции, усугубляющей патологию и ведущей к развитию «ограниченных возможностей»;

педагогического характера:

- рассмотрение развития каждого ребенка как уникального процесса (отказ от сравнения детей друг с другом);
- активизация когнитивного развития через коммуникацию и имитацию.

Выставки, конкурсы, фестивали

Воспитанники детского сада – активные участники городских, областных, международных выставок, фестивалей, конкурсов разного уровня.



Во время декады инвалидов были проведены следующие мероприятия:

- выставка рисунков «Мир глазами ребенка»;
- спортивный праздник в зимнем лесу «Если с другом вышел в путь»;
- экскурсия в детскую библиотеку «Мир русских сказок»;
- музыкальный калейдоскоп «Минута славы»;
- индивидуальные консультации родителей по социально-правовой поддержке детей-инвалидов, вопросам их воспитания и обучения.

Наши ребята с ограниченными возможностями неоднократно были задействованы в мероприятиях:

- семинар в рамках проекта «Изменение отношения общества к детям с ограниченными возможностями здоровья»;
- «Интеграция в общество детей, имеющих проблемы в развитии»;
- президентские программы «Дети России» и «Слепой ребенок».

Воспитанница старшей группы компенсирующей направленности Арина Глимакова принимала участие в международном конкурсе детского творчества детей с ОВЗ «Шаг навстречу», где представляла свой рисунок «Мой аквариум».

Взаимодействие обычных детей и ребят с отклонениями в развитии способствует формированию у первых альтруизма и гуманности.

Они учатся воспринимать «особых» детей как нормальных членов общества. А включенность в среду здоровых сверстников воспитанников с ОВЗ расширяет круг общения этих ребят, формирует у них навыки коммуникации, межличностного взаимодействия, что в целом повышает адаптационные возможности детей.

Поиск наиболее правильных путей, средств, методов для успешной интеграции такого ребенка в общество – задача всех и каждого. Ведь наполнить черно-белый мир маленького человека яркими и светлыми тонами можно только совместными усилиями.

Наталья ПЕРЕВАЛОВА,

*тифлопедагог,
МДОУ д/с № 6
комбинированного вида
«Родничок»,
г. Оленегорск,
Мурманская область*

Преодоление



Вопреки диагнозу...

Пабло Пинеда родился в интеллигентной испанской семье в 1975 году (г. Севилья) со страшным диагнозом: синдром Дауна. Но диагноз – еще не приговор. Жизнь Пабло – один из ярчайших примеров становления личности человека вопреки диагнозу.

Мать много занималась с ребенком, рано научила читать и писать. Затем решила отдать его в обычную школу. Ее поддержал и учитель. Когда Пабло было 7 лет, он попытался объяснить мальчику, что такое синдром Дауна. Пабло ничего не понял, но задал два вопроса: «Я глупый?». «Нет», – ответил учитель. «Могу я ходить в школу с моими друзьями?» Ответ был: «Без проблем».

Это сейчас испанские дети с синдромом Дауна посещают обычную школу, а раньше такого не было. Пабло стал первым из них, кто пошел в школу, как все. Он вспоминает, что школа была лучшим временем в его жизни: «Это был прекрасный, интересный и жесткий опыт, невероятно обогативший мою жизнь». Конечно, проблем хватало. Не всегда легко было найти общий язык с одноклассниками, но мальчик справился, обзавелся массой друзей, и в дальнейшем сложностей не возникало, чему способствовал не только ум, но и тонкое чувство юмора, привлекавшее к нему людей.

Сначала он хотел стать адвокатом, затем журналистом, но наставник отговорил его: в этих сферах слишком сильна конкуренция. «Учись лучше на преподавателя». И Пабло становится первым в Европе человеком с синдромом Дауна, получившим высшее педагогическое образование. Но и тут он не останавливается: начинает изучать еще и психологию образования, одновременно работая в отделе социальной защиты, чтобы помогать таким, как он сам.

Инвалидность не помешала ему найти себя и на актерском поприще. Он сыграл главную роль в фильме «Я тоже» об отношениях обычной женщины и мужчины с синдромом Дауна. В 2009 году на кинофестивале в Сан-Себастьяно Пабло получил «Серебряную раковину» за лучшую мужскую роль. С успехом фильм прошел и в других странах, в том числе в России и на Украине.

Юлия ПЕТРОВА

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ПОДПИСЧИКОВ!

Вы подписаны на бумажную версию журнала «Здоровье детей»?

У вас есть доступ к Интернету?

Если да, то теперь вы можете **БЕСПЛАТНО**
получать **ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ** журнала!



НУЖНО ТОЛЬКО:

- 1 Зайти на интернет-сайт www.1september.ru
- 2 Зарегистрировать личный кабинет (если у вас его еще нет)
- 3 Ввести код SE-55933-96702 и информацию с квитанции о подписке

С этого момента **1 ЧИСЛА КАЖДОГО МЕСЯЦА** в ваш личный кабинет будет доставляться **НОВЫЙ ВЫПУСК ЭЛЕКТРОННОЙ ВЕРСИИ ЖУРНАЛА**. Читать журнал и работать с ним вы можете в любое удобное время: все выпуски будут храниться в вашем личном архиве.

Электронная версия: • Полностью соответствует бумажной • Выходит гарантированно в срок • Легко распечатывается на принтере • Доставляется по Интернету



Оказывается:

«Ботан» появляется
в 6-м классе ___ 58

Компьютер может
решить проблемы со зрением ___ 61

Романтика еще жива ___ 62

Подводные камни

Трудности адаптации в средней школе

Первого сентября самые главные люди в школе – это первоклашки. Они – самые нарядные, с большими букетами, в окружении гордых и взволнованных мам, пап и бабушек – торжественно идут на школьную линейку. А напротив них будут стоять старшеклассники, о которых тоже обязательно скажут несколько слов, напомнив, какое важное время для них наступает.

И где-то между ними совсем не торжественно, часто вообще без букетов будет тусоваться стайка подростков из шестых–восьмых классов. Для них школа – это обжитое и знакомое место, куда приходишь, «потому что надо», а еще потому, что там друзья, которых не видел целое лето. И на первой в этом году линейке гораздо интереснее узнать, кто где был, нежели в очередной раз выслушивать речь директора или стихи о школе в исполнении малышей.

Средняя школа – перевал между трудным началом и полным волнений окончанием – старшими классами. До экзаменов еще есть время, они волнуют, но издалека. Но вот парадокс: если спросить у учителей, с каким классом им работать труднее, то услышишь про 6-й, 7-й или 8-й. Ведь старшие уже могут собой управлять, а те, кто младше, признают авторитет взрослого и готовы слушаться. Статистически именно в этих классах происходит падение школьной успеваемости. Те, кто уверенно учился в начальной школе на 4 и 5, в средней школе часто скатываются на тройки. Это тревожит учителей, расстраивает родителей и, конечно, не нравится самому подростку. Вернуться к хорошей успева-

мости оказывается очень непросто. Даже если сам ребенок говорит, что хочет учиться без троек, преодолеть себя всегда нелегко.

Почему подростки бунтуют?

В чем же дело? Давайте разберемся вместе. Что происходит в этом возрасте? Как помочь детям и правильно настроить на помощь их родителей?

Начнем с того, что умеет ребенок, поступая в среднюю школу. При современных ориентирах в образовании мы часто забываем, что результатом учения являются не оценки, а знания, умения и навыки, полученные ребенком в школе. Именно они будут нужны ему в дальнейшей жизни.

Важным результатом окончания начальной школы должно быть *умение учиться*, то есть выполнять учебные задания самостоятельно. Умение это формируется постепенно, на протяжении всех начальных классов. Учитель много усилий тратит на то, чтобы научить детей правильно выделять условие задачи и оформлять ее решение в тетради; рационально запоминать стихи или пересказывать тексты; разбирать слова и предложения по составу и выполнять еще множество других учебных операций.

На практике умение учиться означает, что к окончанию 4-го класса школьник способен самостоятельно выполнить свое домашнее задание, без постоянного присутствия и контроля родителей. К сожалению, желание видеть отличные отметки в дневнике своего ребенка становится для родителей

важнее, чем задача формирования у него самостоятельности. В результате многие из них даже представить себе не могут, что их младший школьник способен сам выполнить домашнюю работу, без присутствия, замечаний и неусыпного контроля взрослого.

Чем больше давление, тем выше сопротивление: дети, которые делают уроки в присутствии взрослого, тратят на домашнее задание больше времени, чем те, кто в основном справляется самостоятельно. Длительное сидение над уроками всегда вызывает раздражение взрослых, жалобы на лень ребенка и обвинения, что он «специально тянет время».

Но основные трудности у родителей таких школьников начнутся именно в средней школе. Ведь сущность подросткового возраста – сепарация от взрослых. Из-за этого любое давление родителей, попытка настоять на своем воспринимаются ребенком негативно. Сопротивление подростка может проявляться активно: начинаются ссоры, выяснение отношений, многочисленные обвинения подростка в лени и иждивенчестве. В худшем случае это может закончиться демонстративным уходом подростка из дома. В случае пассивного сопротивления внешне отношения сохраняются хорошими, но ребенок теряет интерес к школе, готовится к занятиям все меньше, в школе на уроках не работает, зато все больше увлекается, например, компьютером.

Как должны измениться отношения родителей с их подростками детьми в средней школе? Подросток бунтует против любого проявления силы или давления со стороны взрослого, но всегда откликается на доверительное и уважительное к нему отношение. Ориентиром для родителей могут стать партнерские отношения, когда взрослый выступает не как постоянный контролер и оценщик вклада подростка в учебу, а, признавая самостоятельность и ответственность своего ребенка, готов прийти на помощь, если ему трудно. Подростковый возраст – самый удачный и естественный для развития самостоятельности ребенка.

Для пятиклассников актуальной задачей является ориентировка в новых условиях обучения. К окончанию начальной школы ребенок чувствует себя опытным: школьные правила давно усвоены, реакции и требования учительницы заранее известны и привычны. А потом начинается средняя школа...

Новая жизнь пятиклассников

Чем отличается средняя школа от начальной? Ну, конечно же, тем, что вместо одной – самой главной – учительницы появляется множество педагогов. Да,



Фото с сайта freemarket.kiev.ua

и в начальной школе дети сталкиваются с учителями английского, изо, физкультуры... Но все они являются дополнением к тому, что воспринимается как эталон, – требованиям, устанавливаемым учителем начальных классов. А в средней школе такого «эталона» нет. В представлении детей есть образ «правильного» учителя, и если какой-то предметник сильно отличается от него, то дети будут воспринимать его как «плохого». Ребенок еще не может отделить восприятие предмета от личности учителя, который его преподает. Поэтому у такого преподавателя дети будут хуже себя вести и меньше внимания уделять выполнению заданий.

Подростковый возраст – самый удачный и естественный для развития самостоятельности ребенка

Конечно, есть правила поведения в школе и единые требования к ученикам. Но в реальности у каждого учителя есть свои особенности требований и правил поведения на уроке. Например, для кого-то очень важна инициатива, и только таким детям будут ставиться высокие оценки. А другой учитель ценит тишину на уроке, шумные ученики воспринимаются им как нарушители дисциплины, они будут получать замечания.



Вот в такой непростой мир попадает пятиклассник. И, чтобы разобраться в нем, ему нужна помощь взрослых и опытных людей. Для родителей очень важно не только обсуждать оценки ребенка, но и расспрашивать о событиях в школе, обращать внимание на чувства ребенка и разбираться в их причинах. Сам ребенок пока способен определить учителя только как «хорошего» или «плохого», ему еще трудно разобраться в мотивах поведения и требований учителей. Самая ценная помощь родителя в этот период может быть в том, что взрослый объяснит цели «строгого» учителя или того, кто так много задает.

И, конечно, для ребенка очень важна поддержка родителей, когда случаются первые неудачи в «большой» школе. Без ошибок невозможно усвоить новый опыт. Поэтому из замечаний учителя или не удовлетворяющих ребенка оценок надо сделать выводы, а не прогнозы начала плохой успеваемости. Вера родителей в способности и возможности ребенка поможет ему справиться с неудачами и не потерять уверенность в своих силах.

Личная ответственность

Пятиклассники по своему поведению все еще похожи на младших школьников. Но уже к окончанию пятого класса освоившиеся дети все меньше внимания уделяют урокам. С точки зрения возрастной психологии главная деятельность этого возраста – общение со сверстниками, то есть установление отношений с ними, ориентация в различных установках и особенностях личностей. Сверстники становятся очень важными людьми для подростка, родители и учителя отступают на второй план.

Отчасти именно желание быть таким же, как твои друзья, приводит к массовому падению успе-

ваемости в 6-х классах. Ведь постоянно делать домашнее задание – значит быть «ботаном», а их не в каждом классе уважают. Подростку, который серьезно относится к учебе, важнее найти поддержку среди сверстников, чем получить ее от взрослых.

Для того чтобы ребенок продолжал серьезно относиться к учебе в средней школе, важно, чтобы он воспринимал учебу как свою личную ответственность. С помощью примеров важно показать подростку, что многие вещи взрослый человек делает не потому, что его заставляют, а потому, что взял на себя эти обязательства. Да, ребенок не может выбирать, учиться ему или не учиться в школе. Но именно ему выбирать, кем он хочет стать после школы. Хорошее образование может дать ему возможность реализовать свои желания. Пока еще неясно, кем может стать ребенок.

Средняя школа – время пробовать себя, чтобы понять, что больше подходит. Взрослые негативно относятся к частой смене интересов подростков. Конечно, за 2–4 недели мало чему можно научиться, и ребенку требуется помощь в поддержании интереса к новому увлечению. Но и сильно настаивать на занятии чем-то одним в этом возрасте не стоит. Самое время увлекаться разными вещами: спортом, музыкой, танцами, иностранными языками или, может быть, книгами... Так через испытание подросток узнает о своих способностях и особенностях.

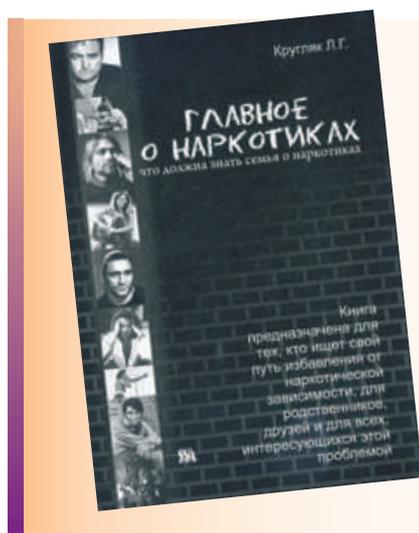
Итак, подведем основные итоги для родителей.

- Поддерживайте самостоятельность ребенка, хвалите его за ее проявления.
- Обсуждайте с ребенком происходящее в школе, высказывайте свое мнение.
- Проявляйте искренний интерес к тому, что изучает ребенок.
- Будьте своему ребенку помощником в тех заданиях, которые трудны для него; сделайте их вместе, не осуждая его.
- Не требуйте от ребенка отличных оценок по всем предметам, учитывайте его способности.
- Не ограничивайте подростка только занятиями в школе, поддерживайте его интерес к новому.

Елена КОШЕЛЕВА,
психолог наркологического диспансера № 3,
Москва



См. дополнительный материал к статье – занятие «Моя ответственность» – на диске



Л.Г. Кругляк
**Главное
 о наркотиках:
 что должна знать семья
 о наркотиках**

М.: Миклош, 2010. – С. 248

Примерно пятая часть наркоманов – школьники. Средний возраст приобщения к наркотикам в РФ составляет 15–17 лет, но все чаще их начинают употреблять дети 9–13 лет, а иногда и 6–7 (если детей знакомят с зельем родители-наркоманы).

Автор анализирует предпосылки и механизм развития наркотической зависимости, рассказывает, в силу чего происходит столь стремительное привыкание к психоактивным веществам, что именно заставляет наркоманов снова и снова искать очередную дозу.

В книге раскрываются особенности наркотической зависимости у женщин, а также проблема «наркотики и беременность».

Вы узнаете об основных группах наркотиков, их свойствах и признаках того, что ребенок начал их использовать.

Обсуждая изменения взаимоотношений, неизбежные в семье наркомана, автор предостерегает его близких от совершения одной из типичных ошибок, когда члены семьи начинают «спасать» несчастного, выгораживать, заглаживать его ошибки. При этом наркоман лишь получает еще одну возможность испытать «кайф» и к тому же решить все возникшие проблемы.

Так как же вести себя с ребенком-наркоманом? Как помочь ему? Вы получите ответы на эти вопросы. Узнаете и о первой помощи наркоману при возникновении у него состояний, угрожающих жизни.

Автор составил словарь сленговых слов, бытующих среди наркоманов.

Книга предназначена всем, кто ищет путь избавления от наркотиков, а также педагогам, родителям, желающим предупредить возникновение заболевания у своих детей.

Елена ДРЕЙЕР

Только за последние годы число больных наркоманией в России выросло более чем в 10 раз, количество регистрируемых наркопреступлений – в 15 раз. При этом основным «поставщиком» наркоманов является среда подростков. Именно поэтому автор призывает родителей быть в курсе проблемы еще до того, как беда пришла в их дом.



Е.Л. Вакулич
**Улучшение зрения
 для работающих
 на компьютере
 (+ CD с программой-
 тренажером)**

СПб.: Питер, 2010. – С. 160. –
 (Серия «Семейный доктор»)

Сегодня о зрении можно найти множество публикаций, но эта книга существенно отличается тем, что к ней прилагается диск с уникальной программой по восстановлению зрения у работающих на компьютере. Периодически появляющаяся на экране программа сама напоминает, когда пора делать перерыв в работе, выполнить гимнастику для глаз, отвлечься.

Специальные упражнения направлены на тренировку глазных мышц, а трехмерные картинки со скрытым изображением позволяют глазам отдохнуть и восстановить свою функцию.

Предлагаемая программа-тренажер может быть установлена на любом

компьютере, в том числе домашнем, что позволит привлечь к улучшению зрения и детей. Они могут чередовать любимые игры на компьютере с веселыми занятиями с феями – героиней программы. Ценно, что программа сама напоминает о себе пользователю. Выполнять упражнения весело и просто: сначала каждое упражнение описывается словами, затем выполняется вместе с феями.

Читатель также узнает, в чем именно опасность компьютера для зрения, как правильно организовать рабочее место, какие болезни могут быть связаны с компьютером; прочтет о вреде и пользе очков и контактных линз. Небесполезно будет узнать, какие виды спорта благоприятны для зрения, есть ли методы йоговской тренировки и релаксации для глаз. Автор дает также ценные советы, как читать с монитора и от чего стоит отказаться навсегда.

Рассказывается о полезном для глаз питании и средствах народной медицины, помогающих при усталости глаз и некоторых болезнях.

Юлия ПЕТРОВА

Кто сейчас не знает, что при работе на компьютере глаза испытывают огромную нагрузку.

Ухудшение зрения влияет на общее самочувствие: снижается работоспособность, возникают головные боли, тяжесть в затылке, скованность мышц шеи и плеч, появляется ощущение разбитости и апатии.



Вот идет караван

Современных подростков, избалованных информационными технологиями, трудно чем-либо удивить или заинтересовать. Но романтика приключений еще жива в их сердцах. И как только появляется возможность воплотить свои детские фантазии о разведчиках или пиратах, они с удовольствием принимают предложения поучаствовать в сюжетных подвижных играх. Ведь это лишний раз позволяет испытать себя на смелость, ловкость и находчивость, почувствовать себя супергероем и, наконец, найти новых друзей

«Угадай на расстоянии»

Возраст: 9–14 лет.

Местность: дорога в лесной и холмистой местности.

Оборудование: 10–15 предметов: носовой платок, нож, веревочка, свисток, блокноты и карандаши.

Две группы участников рассеиваются по обе стороны дороги и маскируются таким образом, чтобы они могли хорошо наблюдать за дорогой, а сами были невидимыми.

Игра начинается по сигналу (свистку). С этой минуты тот, кто будет обнаружен и узнан руководителем, выбывает из игры. Руководитель неоднократно проходит из конца в конец по заранее намеченному участку дороги и всякий раз несет открытым какой-нибудь предмет. Ребята должны запомнить эти вещи и их точное чередование.

По окончании игры дети покидают свои укрытия и каждый составляет список вещей. За каждый правильно названный предмет начисляется 2 очка, за их верное чередование – еще 1.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Разведчик в лагере»

Возраст: 9–13 лет.

Местность: территория лагеря.

Оборудование: флажок или другой пригодный предмет.

В игре участвуют несколько самостоятельных групп.

Руководитель тайно определяет разведчика (желательно из числа лучших бегунов). Затем вывешивает на видном месте лагеря флажок и сообщает, что его нужно охранять, но так, чтобы не были нарушены основные занятия. Никто не должен сидеть у самого флажка и смотреть на него. Неожиданно разведчик срывает флажок и старается добежать с ним до заранее намеченного пункта (500–600 метров). Если остальные участники не настигнут разведчика, он побеждает, а команда проигрывает. Игру можно проводить в несколько этапов.

«Блуждающие огоньки»

Возраст: 12–14 лет.

Местность: слегка холмистая, с редким лесом.

Оборудование: два электрических фонарика.

Примечание: игра проводится в темное время суток.

В игре принимают участие от 10 до 20 человек. Двое ребят с фонариками выходят из лагеря. Они идут дорогой, указанной руководителем, и полукругом возвращаются назад.

Примерно через каждую минуту дети подают световые сигналы. Остальные участники выходят через 10 минут после этой пары. Они стараются идти на свет и поймать «блуждающие огоньки» раньше, чем те вернуться в лагерь. Удастся им это – они выигрывают, а если нет – побеждают «огоньки».

«Сбивая с пути»

Оборудование: дорожные знаки.

В игре участвуют три группы: авангард каравана путешественников, сам караван и разбойники.

Авангард движется вперед по незнакомой местности, оставляя для каравана дорожные знаки, но с особой приметой, известной только членам каравана. Например: правое крылышко стрелки вдвое длиннее левого, справа от знака – два камушка, положенные друг на друга, договоренность располагать знаки под деревьями и пр. Через час после выхода авангарда выступают разбойники, которые должны узнать тайну знаков и ставить такие же, но указывающие ложное направление. Для этого они могут выделять своих разведчиков, расходящихся в разные стороны и оставляющих за собой знаки.

Еще через час выходит караван, которому надлежит отличать фальшивые знаки от истинных и дойти до конечного пункта, соединившись с авангардом. Караван не может разбиваться на более мелкие группы, он должен двигаться по одной дороге. Если караван добрался до цели, то побеждают арьергард и караван. Если нет, то разбойники.

«Узнай противника»

Участники разбиваются на две группы. Выбирается лесная дорога, которая служит границей. По одну ее сторону залегают пограничники, которые занимают такой участок, чтобы между ними были интервалы около 50 метров. С другой стороны подкрадываются разведчики, цель которых – выско-

чить на дорогу. Пограничники пятнают разведчиков окриком по фамилии и указанием руки. Если имя названо неправильно, разведчик не выходит из игры, а возвращается в глубь леса. Для усложнения игры разведчики могут меняться.

Игра может длиться определенное время. Например, если за 40 минут пограничники поймают более половины разведчиков, то они победили.

«Потерянный рюкзак»

Возраст: 12 лет и старше.

Местность: неровная и лесистая.

Оборудование: рюкзак или другой предмет.

Группы идут по дороге. Внезапно к ним подбегает один из ребят, заранее выделенный руководителем. Запыхавшись, бессвязными фразами он сообщает, что совсем недавно потерял рюкзак. Этот игрок употребляет лишние слова, перескакивает с пятого на десятое, но в то же время в его рассказе есть и правдивые сведения о месте потери, ориентирах, знаках, отдаленности и пр. Свое выученное наизусть сообщение он повторяет несколько раз.

Все остальные участники слушают его речь, но они не должны ничего записывать и задавать вопросы. Когда кто-либо из них решил, что получил достаточную информацию, то он быстро отправляется на поиски. Выигрывает команда, первой нашедшая рюкзак.

«Переползание за платками»

Возраст: 9–12 лет.

Местность: ровный луг.

Оборудование: три шнура и платки по числу игроков.

Две команды выстраиваются шеренгами друг против друга на расстоянии около 10 м, в шеренгах они расступаются на несколько шагов. Посередине между шеренгами на колышках укрепляется шнур, на который каждый навешивает перед собой платок. Затем в 2 м против каждой шеренги на высоте примерно 30 см натягиваются другие шнуры. По сигналу ребята падают на землю и ползут к платкам. Каждый стремится забрать наибольшее количество платков и переползанием возвратиться на свое место. Платки надо засунуть сзади за пояс. Те, кому не удалось захватить платок со шнура, преследуют переползанием игроков с платками и стараются их отобрать. Преследование прекращается, как только участник прополз под шнуром перед местом, где стояла шеренга.

Игра продолжается до тех пор, пока не удастся доставить все платки за шнур. Побеждает группа, захватившая больше платков.

Марина МАЛЫХИНА



Фото с сайта show.tja.ru

*Пища столь же
необходима
для здоровья,
сколь необходимо
приличное обращение
человеку
образованному.*

Козьма Прутков

*Единственная
красота,
которую я знаю, —
это здоровье.*

Генрих Гейне

Афоризмы

*Все говорят,
что здоровье
дороже всего,
но никто этого
не соблюдает.*

Козьма Прутков