

Здоровье детей

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

№ 2 (420) 16–31 января 2011

zdd.1september.ru

№ 2

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ФИЗКУЛЬТУРА

ЛОГОПЕД В ШКОЛЕ

КОРРЕКЦИОННАЯ
ПЕДАГОГИКА

ИНКЛЮЗИВНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

ОБРАЗ ЖИЗНИ



издательский дом
Первое сентября

1september.ru

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

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

32590 (орг.)

образ жизни

заслуженные награды

Юлия Ювакаева
_____ 3

неограниченные возможности

Ольга Моисеева
_____ 5

отдыхайте правильно!

Ольга Кузнецова
_____ 6

врач в современной школе

Марина Шорина
_____ 10

витамины для красивых волос

Мария Шуклина
_____ 14

речевая ритмика

Галина Панина
_____ 16

охрана зрения

Людмила Гладилина,
Елена Борисова
_____ 21

оздоровительная физкультура

освобождение от физкультуры?

Да ни за что!
Людмила Кузьмина
_____ 25

логопед в школе

гласные и согласные звуки

Татьяна Ланина
_____ 29

коррекционная педагогика

будьте начеку: малыш начинает расти!

Валентина Колганова
_____ 32

инклюзивное образование

взаимное обучение

Дэвид Митчелл
_____ 36

отовсюду обо всем

театр-экспромт

Александр Савостьянов
_____ 40

человек в квадрате

Юлия Корчагина
_____ 42

танец со шваброй

Марина Малыхина
_____ 46

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

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

Цена свободная Тираж 4000 экз.

Телефон (499) 249-27-18

Тел./факс (499) 249-31-38

E-mail zdd@1september.ru

Сайт zdd.1september.ru

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

Главный редактор:

Артем Соловейчик
(генеральный директор)

Коммерческая деятельность:

Константин Шмарковский
(финансовый директор)

Развитие, IT и координация проектов:

Сергей Островский
(исполнительный директор)

Реклама и продвижение:

Марк Сартан

Мультимедиа, конференции и техническое обеспечение:

Павел Кузнецов

Производство: Станислав Савельев

Административно-хозяйственное обеспечение: Андрей Ушков

Дизайн:

Иван Лукьянов, Андрей Балдин

Педагогический университет:

Валерия Арсланян
(ректор)

ГАЗЕТЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Первое сентября – Е. Бирюкова,

Английский язык – А. Громушкина,

Библиотека в школе – О. Громова,

Биология – Н. Иванова,

География – О. Коротова,

Дошкольное образование – М. Аромштам,

Здоровье детей – Н. Семина,

Информатика – С. Островский,

Искусство – М. Сартан,

История – А. Савельев,

Классное руководство и воспитание школьников – О. Леонтьева,

Литература – С. Волков,

Математика – Л. Рослова,

Начальная школа – М. Соловейчик,

Немецкий язык – М. Бузоева,

Русский язык – Л. Гончар,

Спорт в школе – О. Леонтьева,

Управление школой – Я. Сартан,

Физика – Н. Козлова,

Французский язык – Г. Чесновицкая,

Химия – О. Блохина,

Школьный психолог – И. Вачков

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

«Роспечать»:

для индивидуальных подписчиков **32033**

для организаций **32590**

«Почта России»:

для индивидуальных подписчиков **79065**

для организаций **79573**

УЧРЕДИТЕЛЬ: ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»

Зарегистрировано ПИ № 77-7241 от 12.04.01

в Министерстве РФ по делам печати

Подписано в печать: по графику 17.12.10,

фактически 03.12.10. Заказ №

Отпечатано в ОАО «Чеховский полиграфический

комбинат», ул. Полиграфистов, д. 1,

Московская область, г. Чехов, 142300

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:

ул. Киевская, д. 24, Москва, 121165

Отдел рекламы (499) 249-98-70

Сайт 1september.ru

Издательская подписка: (499) 249-47-58

E-mail: podpiska@1september.ru



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



В конце ушедшего года были подведены итоги Всероссийского конкурса «Школы здоровья в России: содействовать здоровью – повысить качество жизни», который проходил с марта по ноябрь 2010 года. Награждение победителей и дипломантов состоялось в рамках фестиваля школ здоровья в концертном зале Московского городского дворца детского (юношеского) творчества на Воробьевых горах

Сегодня все больше образовательных учреждений начинают работать в режиме школы здоровья. Одновременно с обучением и воспитанием они решают задачи по оздоровлению детей, профилактике заболеваний, проблемы социальной адаптации и интеграции молодого поколения в современное общество.

Всероссийский фестиваль школ здоровья состоялся в 16-й раз. Секретарь оргкомитета конкурса, заведующая лабораторией НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Ирина Рапопорт заявила, что результаты конкурса оценивались на основании новых критериев эффективности работы школ – объективной системы баллов по состоянию здоровья учащихся и условиям их обучения и воспитания.

С РАЗНЫХ КОНЦОВ ОГРОМНОЙ СТРАНЫ

На региональном этапе в конкурсе участвовали около 1000 школ, лучшие попали на всероссийский этап, проходивший в ноябре. На заключительный этап вышла 61 школа из 43 регионов страны. Среди них – образовательные учреждения Калининграда, Петрозаводска, Хабаровска, Сыктывкара, Салехарда, Дербента и многих дру-

Заслуженные награды

Итоги Всероссийского конкурса

гих населенных пунктов. Экспертный совет тщательно изучал представленные работы. Все они содержали много интересных методик и технологий оздоровления. В итоге выбрали два первых, два вторых и два третьих места.

ПОБЕДИТЕЛИ

Победителей наградили дипломами и памятными подарками.

Первое место разделили средняя общеобразовательная школа № 8 с углубленным изучением отдельных предметов города Кстово Нижегородской области и ильинская школа № 25 Раменского района Московской области.

Второе место заняли основная общеобразовательная школа № 5 города Гусь-Хрустального Владимирской области и начальная общеобразовательная школа города Далматово Курганской области.

Третье место досталось средней общеобразовательной школе № 65 города Пензы и Центру образования «Школа № 1071» Москвы.

Подарки и дипломы были вручены также победителям в следующих десяти номинациях: за творческий подход к здоровьесбережению школьников в специализированном образовательном учреждении; за самую объективную оценку достигнутых





результатов среди школ, содействующих укреплению здоровья; за создание самой эффективно работающей команды среди школ здоровья; за обеспечение детям с ограниченными возможностями здоровья адаптивных условий для обучения в общеобразовательной школе; за творческий подход к организации физвоспитания старших школьников; за использование инноваций в оздоровлении школьников; за проектную деятельность учащихся в школе, содействующую укреплению здоровья; за программу по формированию ЗОЖ для детей с ограниченными возможностями; за развитие социального партнерства в школе здоровья и за комплексный подход в укреплении здоровья учащихся общеобразовательной школы.

ОБМЕН ОПЫТОМ

В школе № 8 города Кстово Нижегородской области, занявшей первое место, проблемой укрепления здоровья занимаются уже 18 лет. По словам директора образовательного учреждения заслуженного учителя РФ Светланы Гашковой, самые большие трудности были вначале, когда перед ад-

министрацией стояла задача формирования коллектива педагогов-единомышленников, которые не только понимали бы свою учебную задачу, но и занимались проблемами здоровья. Сначала руководство совместно с Нижегородским институтом развития образования проводили семинары и курсы повышения квалификации для переподготовки кадров.

Следующим шагом было создание материально-технической базы. Осознавая, что работать без поддержки медицины будет очень трудно, при школе организовали центр восстановительного лечения, который со временем перерос в оздоровительный комплекс.

Участники конкурса делились позитивными фактами, подтверждающими четкую динамику снижения у детей количества простудных заболеваний, обострений хронических болезней, а также патологий нервной системы.

Многие рассказывали о своем тесном взаимодействии с родителями, позволяющем не только в стенах учебного заведения, но и дома формировать у ребят установку на ЗОЖ, понятие о правильном питании, пользе физкультуры, вреде курения и алкоголя.

ИХ СТАНОВИТСЯ БОЛЬШЕ

Организаторы фестиваля с удовлетворением отметили рост в России числа школ здоровья. Если в 2008 году заявки для участия в конкурсе подали более 5000 учреждений, то в 2010 году их оказалось свыше 10 000. Поэтому уже смело можно говорить, что сложилась целая сеть подобных учебных заведений. Хотелось бы, чтобы эта тенденция возрастала в геометрической прогрессии, поскольку здоровые школьники – залог благополучия страны.

Юлия ЮБАКАЕВА
(Фото автора)





Неограниченные ВОЗМОЖНОСТИ

В конце 2010 года в рамках Международного дня инвалидов 750 человек собрались на вечер отдыха в Московском городском дворце детского (юношеского) творчества на Воробьевых горах. Организаторы праздника – благотворительный оздоровительный фонд «Клуб «Приключение» Дмитрия и Матвея Шпаро, компания «Нестле», Департамент социальной защиты населения города Москвы и центр дополнительного образования детей «Лаборатория путешествий»

Мероприятие посетили подростки с поражением опорно-двигательного аппарата, ослабленным зрением, глухие и слабослышащие, для которых здесь работали сурдопереводчики.

Открыли праздник Дмитрий и Матвей Шпаро. Они рассказали о молодежной экспедиции на Северный полюс и оздоровительных программах для учащихся столичных коррекционных школ в Карелии и Крыму. Клуб «Приключение» в течение двадцати лет занимается организацией экстремальных проектов с участием спортсменов-инвалидов. Среди них – восхождение на вершины Килиманджаро (1997), Эльбрус (1998) и Мак-Кинли (2002), переход на лыжах через Гренландию (2000).

12 лет назад началось сотрудничество клуба с компанией «Нестле».

Во время экспедиций компания обеспечивает ребят питанием, а на ежегодных праздниках дарит им сладкие подарки.

В 1998 году «Нестле» поддержала детскую экспедицию на высочайшую гору Европы – Эльбрус, целью которой была очистка горы от мусора. В 2000 году клуб открыл в Карелии оздоровитель-

ный экологический лагерь «Большое приключение», где круглогодично отдыхают и совершают путешествия подростки с ограниченными возможностями. В период становления лагеря в 2000–2003 годах «Нестле» снабжала ребят продуктами питания.

В 2005 году компания поддержала российско-британскую эстафету «Великий русский путь» из Владивостока в Санкт-Петербург, которую «Приключение» проводило совместно с Федерацией легкой атлетики России. С 2007 года компания содействует мероприятиям «Приключения», направленным на интеграцию и реабилитацию молодых инвалидов. Например, она обеспечивает питанием участников программы «Дети путешествуют с собаками» и поддерживает новаторскую педагогическую программу «Большое приключение», ориентированную на развитие, воспитание и оздоровление подростков 13–17 лет, в том числе попавших в трудную жизненную ситуацию, и детей-инвалидов. Реализация обеих программ проходит в Карелии.

Затем демонстрировался документальный фильм «Арктика. Огонь», снятый телекомпанией НТВ во время третьей Всероссийской молодежной экспедиции «На лыжах – к Северному полюсу!», в которой приняли участие школьники.

В завершение вечера ребята представили гостям сценки из своей походной жизни. По традиции все подростки получили подарки от «Нестле».

Дмитрий Шпаро отметил, что вечер отдыха для московских инвалидов во Дворце юношеского творчества проходит уже в 19-й раз. Он назвал данное мероприятие великолепной возможностью собираться в теплой атмосфере, общаться, обмениваться впечатлениями и находками, встречать друзей.

А первый заместитель руководителя Департамента социальной защиты населения города Москвы Ольга Грачева подчеркнула, что наше общество начинает по-другому смотреть на тему равных возможностей, и потому мы можем стать свидетелями качественного улучшения жизни людей с ограничением жизнедеятельности.

Ольга МОИСЕЕВА,
Москва
(Фото автора)



Отдыхайте правильно!

Что такое отдых? На первый взгляд такой вопрос кажется странным. Да кто же этого не знает?! Кому не приходилось отдыхать, наслаждаясь свободным временем?

Ученые, занимающиеся физиологией спорта и труда, уделяют большое внимание проблемам работы и отдыха. Эти вопросы охватывают общие закономерности, лежащие в основе физической деятельности и неразрывно связанного с ними отдыха. Сюда относятся и проблемы утомления мышц, нервной системы и организма в целом и то, как в процессе отдыха восстанавливается работоспособность, как формируется «неутомимость» опытного труженика и спортсмена и как она теряется при отсутствии тренировки. А еще – почему слишком длительный отдых так же плох, как и недостаточный, а лучший вид отдыха – переключение с одной работы на другую – и отчего заинтересованность в результатах своей деятельности определяет более высокую трудоспособность и быстрое ее восстановление.

Неразделимые понятия

Если попросить кого-нибудь дать определение слова **отдых**, то большинство людей с удивлением обнаружит, что отдых – понятие не самостоятельное. Оно даже не имеет своего отдельного толкования.

Все это оттого, что понятия отдыха и работы неотделимы друг от друга. Вспомните, ведь в повседневной жизни мы чаще всего употребляем их вместе.

Отдых – это состояние, которое бывает после работы, она как бы становится его причиной. Вот, пожалуй, единственное возможное определение. И более того – во многих случаях отдых содержится уже в самой работе.

Точно так же и труд немыслим без отдыха. Ведь любая деятельность не бесконечна. На определенной ее стадии наступает момент, когда в организме возникают препятствия, которые не позволяют ей продолжаться и заставляют человека остановиться и перейти в состояние отдыха.

Это – всем нам хорошо знакомое утомление. Отдых может быть следствием утомления, но в то же время он является средством его предупреждения. Можно сказать, что отдых способствует сохранению высокой работоспособности.

Формы отдыха разнообразны. Он может быть длительным после напряженного долговременного труда или небольшим после короткой «вспышки» интенсивной деятельности. И, как мы уже говорили, отдых бывает во время работы.

С точки зрения физиологии

А чем является отдых с точки зрения физиологии? Если обратить внимание на какой-нибудь орган, любую живую ткань, даже отдельную клеточку или ее часть, то можно обнаружить, что их работа всегда прерывистая. Между периодами активности обязательно имеются паузы.

Согните руку в локте и напрягите мышцы руки так, как это обычно делают, стремясь показать свою силу. Удерживайте напряжение этих мышц. Вам кажется, что оно постоянно? Вовсе нет. Непрерывной работы в мышцах и нервах не бывает. В их клетках вспышка возбуждения сменяется короткой паузой, которую рассматривают как своеобразный отдых, подготовку к новой деятельности.

Создается впечатление, что сердце ни на минуту не прекращает свою работу и не нуждается в отдыхе. На самом деле это не так.

Считается, что его ритм состоит из трех тактов. Первый – сокращение сердечной мышцы (его называют систолическим). На данном этапе сердце выталкивает кровь в сосуды. Следующий такт –

пауза перед новым сокращением. Фактически период деятельности – это лишь первый такт, во время расслабления и пауз мышца не выполняет никакой работы – происходит отдых сердца.

Утомление и выносливость

Итак, даже несмотря на то, что элементы отдыха содержатся в самой работе, рано или поздно наступает утомление.

Утомление – это падение трудоспособности во время и вследствие работы. Чем большую нагрузку испытывает организм, тем раньше оно возникает. А это значит – необходимо сделать перерыв. Его смысл, очевидно, и в том, чтобы ликвидировать утомление. И, конечно же, чем оно сильнее, тем больше должен быть период отдыха, во время которого вновь возрастает работоспособность.

Прежде думали, что утомление – процесс, вызванный вредными веществами, накапливающимися в период усиленного обмена веществ во время работы. И это накопление, как шлаки, начинает препятствовать нормальной деятельности организма. Отсюда приходили к выводу, что на этапе отдыха такие вещества удаляются, из-за чего восстанавливается потраченная энергия, а трудоспособность возвращается к тому уровню, который был до начала работы.

Но все оказалось сложнее. Опыты подтвердили, что во время отдыха восстановление работоспособности совершается до более высокого уровня, чем он был до начала деятельности. В какой-

то момент отдыха трудоспособность достигает прежнего показателя, но она не задерживается на этом значении, а продолжает расти дальше! Правда, это бывает совсем недолго, и через некоторое время работоспособность вновь начинает падать и наконец действительно приближается к прежнему уровню. Эти изменения похожи на затухающие колебания маятника.

Получается, что отдых – это не только восстановление затраченных сил, но и возможность нарастить их до уровня более высокого, чем раньше.

На основе этих данных ученые сделали вывод, что одной из важнейших ролей утомления и отдыха является развитие выносливости в физической работе. А выносливость – это способность преодолевать чувство утомления.

Как же поступать преподавателю, тренеру или родителю, когда он заметит у своего подопечного возникновение утомления? Следует ли его избегать? Может, надо прекратить деятельность при появлении хотя бы слабых признаков утомления? Или предложить ребенку попытаться с ним справиться?

В общем-то развить выносливость в труде или спорте, минуя утомление, нельзя. Научиться преодолевать утомление можно лишь в борьбе с ним. Нужно только помнить, что после утомительной работы необходим достаточный отдых, в результате которого и усталость пройдет, и трудоспособность человека возрастет настолько, что он

Отдых и нагрузки в спорте

Способность к восстановлению при мышечной деятельности – естественное свойство организма, определяющее его тренируемость. Поэтому скорость и характер восстановления различных функций после физических нагрузок – один из критериев оценки подготовленности спортсменов.

Развитие и совершенствование долговременной адаптации к нагрузкам во время тренировок происходит на разных этапах деятельности (вработывание, устойчивая работоспособность), а также в период восстановления. Постепенно организм приспосабливается к нагрузкам, восстановительные процессы улучшаются, повышается их эффективность.

У нетренированных лиц восстановительный период удлинен, а фаза сверхвосстановления выражена слабо. Высококвалифицированные спортсмены отличаются непродолжительным этапом восстановления и более значительными проявлениями сверхвосстановления.





В коллаже использовано фото С.Уланенкова

будет делать то же, что и прежде, но уже с гораздо меньшим утомлением.

Наука считает, что отдых – это не только способ восстановления работоспособности, но и средство воспитания физической выносливости.

Тренировка

Не стоит доказывать важность тренировок для развития спортивных качеств, равно как и упражнений для формирования навыков. Но вот какой режим здесь наиболее оптимален?

Работоспособность спортсмена очень сильно зависит от отдыха.

Например, на другой день после соревнования она бывает сниженной. Но с течением времени быстро возрастает и в какой-то день становится даже выше, чем раньше. Если в этот день человек повторно участвовал в соревнованиях, то он может добиться более высокого результата. Если же повторное выступление приходится на период, когда трудоспособность еще недостаточно восстановилась, то на хороший результат рассчитывать не следует.

То же относится и к частоте тренировок. Если каждая новая тренировка проводится в день, ког-

да отдохнувший организм пребывает в состоянии повышенной работоспособности, то она еще больше увеличивает работоспособность, ведет к возрастающей тренированности и дает положительный эффект.

Если же тренировки назначаются слишком часто и каждая последующая приходится на период пониженной работоспособности, когда еще не ликвидированы последствия предыдущего утомления, то они (как и частые выступления на соревнованиях) ведут к переутомлению. Это состояние называют перетренировкой. Новое утомление накладывается на старое – и силы организма истощаются.

Еще известно, что слабые нагрузки на тренировках приводят к плохим результатам. А большие увеличивают тренированность спортсмена. Ведь тренировка должна готовить его к соревнованию, которое всегда связано с предельными нагрузками, когда человек стремится показать все, на что он способен.

Все это возможно в том случае, если после утомительной тренировки будет соответствующий отдых. Ну и, конечно же, непереносимое условие – напряжение должно возрастать постепенно.

Сразу большие нагрузки давать нетренированному организму нельзя!

Перестройка организма, перенесшего сильное напряжение, происходит как раз во время отдыха. Т.е. в этот период он как бы готовится к новой нагрузке. Тренировка – это не только само занятие. Обязательный и неотъемлемый ее компонент – отдых.

Слишком короткий отдых плох потому, что ведет к переутомлению. Но и чрезмерно длинный сглаживает все положительные следы от предшествовавшей работы – и трудоспособность вновь снижается до прежнего уровня.

Важно подобрать такой режим тренировок, чтобы нагрузка и отдых давали непрерывный рост работоспособности и развитие выносливости и достигался наивысший результат.

Что советуют специалисты?

Утомленные мышцы лучше отдыхают не при полном покое, а при функционировании других мышечных групп. Начальное звено механизма этого эффекта – мышечные рецепторы. Раздражаемые при работе, они посылают импульсы в нервные центры и возбуждают их. При изменении характера труда возбуждение новых участков коры головного мозга усиливает торможение в тех центрах, которые были задействованы при первой работе, что способствует более быстрому прохождению восстановительных процессов.

При выборе способа отдыха необходимо учитывать ряд следующих закономерностей: упражнения, подбираемые для чередования, не должны нагружать одни и те же органы и системы. Труд, связанный с нагрузкой на глаза, целесообразно перемежать с работой, где участвуют другие анализаторы (например, слуховой или осязательный).

Дозировка физических упражнений устанавливается в зависимости от состояния сердечно-сосудистой системы, функциональная способ-

ность которой определяется возрастными особенностями.

Общая продолжительность трудового дня подростков, сочетающих учебу с интенсивными занятиями спортом или работой, составляет в среднем 12–13 часов в сутки. Его столь большая протяженность является причиной нарушения суточного распорядка, в частности, режима питания и сна.

Рациональный режим требует обеспечения оптимальной продолжительности трудового дня, благоприятных темпов и ритмов деятельности, постепенности вхождения в работу, сменности операций, ограничения статических напряжений, организации перерыва для отдыха и приема пищи, введения физкультурных пауз.

Однако спорт не всегда становится средством отдыха, особенно при наличии значительных физических нагрузок. И при слишком утомительной умственной деятельности, сопровождаемой большим напряжением, также иногда лучше пассивно отдохнуть в тишине.

Для большей эффективности восстановительных процессов имеют значение положительные эмоции. Кроме того, эксперименты доказали, что в данном случае полезно использовать музыку.

Отпуск и каникулы

Ну а как лучше проводить время в отпуске или на каникулах? Есть ли тут какие-нибудь основные принципы? У специалистов на этот счет разные мнения. Но все они сходятся в одном: отдых нужен прежде всего для максимального восстановления ресурса.

О том, как организовать отдых, чтобы его было достаточно, и в то же время не «переотдыхать» и не уставать от самого отдыха, мы более подробно поговорим в следующих выпусках.

Ольга КУЗНЕЦОВА,
кандидат биологических наук,
Москва



Фото с сайта s001.radikal.ru



Врач в современной школе

Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос.

Платон

Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье.

Вольтер

Риторические вопросы

Можно вспомнить множество цитат о здоровье. Все они будут мудры и ценны. И во всех одно общее: не может быть полноценной жизни без здоровья, каждый человек должен стремиться его сохранить.

Уже мало кто помнит дома санитарного просвещения, в обязанность которых входило обучение населения культуре здоровья. Спортивная медицина переживает не лучшие времена. Все меньше становится врачебно-физкультурных диспансеров. А ведь это специализированные профилактические медицинские учреждения.

Сегодня функции профилактической медицины переданы районным поликлиникам, которым с их загруженностью больными не хватает времени на профилактику. Существующие в детских поликлиниках дошкольно-школьные отделения выполняют статистическую функцию. Провели диспансеризацию – отчитались количественно, провели иммунизацию – то же самое.

Что дальше происходит с этими детьми, мало кого интересует.

Во многих поликлиниках созданы отделения лечебной физкультуры. Но и они заняты проблемами уже заболевших людей.

Поэтому вопрос, кто же должен заниматься пока еще здоровыми, оказывается риторическим.

Кто же конкретно – не на бумаге, не для статистики – старается сохранить здоровье детей?

Родителям отчасти некогда, отчасти их познания ограничены телевизионными передачами или Интернетом (чья информация не всегда верна). В лучшем случае покупается абонемент в семейный фитнес-клуб, где, по моему наблюдению, в большинстве случаев либо ребенок предоставлен самому себе, либо им занимается тренер, не всегда понимающий особенности детской физиологии и старающийся это умело скрыть.

Остальное свободное время (причем даже на даче) ребенок посвящает компьютеру.

С медициной тоже все ясно и понятно.

Профилактикой и сохранением здоровья дошкольника не занимается никто.

В результате современная школа получает первоклассника, уже потерявшего здоровье. Так, в этом учебном году в наш центр образования поступили дети, из которых 9,3% имеют 3-ю группу здоровья (дети со значительными отклонениями в состоянии здоровья) и 77 процентов – 2-ю группу здоровья (незначительные отклонения в здоровье).

Как же им выдержать десятилетнее бремя учебы, нагрузки, малоподвижную жизнь, переживания? Кто и как сумеет помочь им сохранить здоровье?

Поликлиническая работа – это статистика.

Кропотливой профилактикой вынуждена заниматься школа.

Роль врача

Возникли различные школы здоровья, школы, работающие с использованием здоровьесберегающих технологий. В ряде таких образовательных учреждений, к счастью, этими вопросами занимаются дипломированные врачи.

В нашем центре образования выбран путь здоровьесберегающих технологий, имеющих три направления:

- педагогическое;
- психологическое;
- медицинское.

Безусловно, каждое из них важно и без него нет полноценной системы здоровьесбережения. Каждым направлением занимаются специалисты, имеющие профессиональное образование именно в этой области.

И как врач я убеждена, что организовать медицинское направление грамотно и систематически контролировать его работу могут лишь врачи, постоянно находящиеся в школе. Нельзя перекладывать на плечи педагогов несвойственные им функции. Только врач может оценить состояние здоровья учеников, провести соответствующий мониторинг. Только врач на основании такой диагностики может помочь администрации школы грамотно выстроить здоровьесберегающую систему.

Мы используем здоровьесберегающие технологии пятый год и уже имеем собственный опыт.

Ежегодно, подводя итоги, врач анализирует свою деятельность и корректирует направленность методик здоровьесбережения.

Так, по итогам прошлого учебного года уменьшилось количество учеников с нарушением осанки, но число детей с диагнозом плоскостопие осталось неизменным. Поэтому врач, планируя работу на 2010/11 учебный год, добавляет методики лечения плоскостопия.

Ежегодно именно врач собирает группы детей, нуждающихся в фитотерапии. Благодаря систематическому траволечению уже третий год нет случаев обострения хронических гастроэнтерологических патологий, снижено количест-

во детей, страдающих различными видами тиков, значительно улучшилось состояние детей-аллергиков.

Многим известна проблема педикулеза в детских учреждениях. Разве можно ее решить силами педагогов? Конечно, нет.

Мы решили эту проблему с помощью регулярных осмотров учащихся (чаще, чем рекомендуют СанПиНы) и тех мер, которые врач разрабатывает.

Еще одна из забот школьного врача – урок физкультуры.

Распределение по физкультурным группам, изменение их в течение учебного года – прямая обязанность медиков.

Кроме того, врач школы, посещая уроки, проводит врачебно-педагогические наблюдения. Измеряя артериальное давление и пульс, он оценивает адекватность физической нагрузки состоянию здоровья учеников, дает рекомендации преподавателю физкультуры.

В нашем центре внимательно относятся и к питанию детей. Врач не только проверяет доставленное из школьно-базовой столовой детское питание по органолептическим показателям, но и сам присутствует на завтраках и обедах, объясняя детям, почему так важно и полезно школьное питание.

Именно врач может проинформировать работников буфета о пищевых аллергиях детей, о необходимости заменить некоторые продукты.

Один из методов профилактики простудных заболеваний – обеззараживание воздуха кварцевыми



облучателями закрытого типа, биполярными ионизаторами воздуха.

Режим работы этого оборудования определяет врач, контроль также остается за ним.

Осенью 2009 года Москва пережила эпидемию гриппа. Немало детских учреждений закрывалось на карантин. В Центре образования № 118 также увеличилось число заболевших ОРВИ. Но если по городу превышение порога заболеваемости отмечалось почти в 4 раза, у нас этот показатель вырос лишь в 2,2 раза.

Проводить санитарно-просветительскую работу профессионально может только врач.

Аргументированно, обоснованно разъясняет он родителям и ученикам проблемы вакцинации, профилактики заболеваний, гигиены детей и подростков, рассказывает о правилах подбора школьной обуви, о важности соответствия размера мебели росту ребенка и о многом другом.

Врач в школе незаменим, его работа ежедневна, кропотлива и очень важна.

Приведу лишь сухие цифры. За 4 года освоения здоровьесберегающих технологий в нашем ОУ произошло увеличение числа детей 1-й группы здоровья (практически здоровые) с 12 до 20,4%, при этом стабильным оставалось количество учащихся 3-й группы – 7,4–8,7%. Ухудшение в 3-й группе происходило только за счет вновь поступивших детей. Признаюсь, даже мы, врачи, не ожидали такой динамики.

Напоследок остановлюсь еще на одном факте, который не относится к профилактике. Травмы, остановка дыхания, приступы эпилепсии, остановка сердечной деятельности... К сожалению, школьным врачам приходится сталкиваться с этим в повседневной работе. Иногда время идет на минуты и нет возможности дожидаться врачей «скорой помощи». Спасение жизни ребенка оказывается в руках школьных врачей. Что может быть важнее!

Убеждена сама и, надеюсь, убедила читателей: врач в учебном заведении должен быть постоянно, особенно в небольших школах, где медицинские работники от учреждений здравоохранения появляются крайне редко.

Бремя заботы о сохранении здоровья ребенка в современной школе должно быть возложено не на учителя, а на специалиста, каковым и является врач.

Марина ШОРИНА,
заслуженный врач РФ,
руководитель структурного
подразделения ЦО № 118,
Москва
(Фото предоставлено автором)

Фото с сайта gubkin.info



ПЕРЕХОДИМ НА ЭЛЕКТРОННЫЕ МЕДКАРТЫ

Российское здравоохранение переходит на электронные медицинские карты и удаленную запись к врачам. Это значительно усовершенствует работу медиков. Ведь каждый визит к доктору сопровождается рутинной деятельностью, связанной с заполнением разного рода бумаг, а заведующий отделением на оформление документации тратит от 5 до 15% своего времени. На информатизацию отрасли правительство выделило около 24 миллиардов рублей.

Внедрение электронной карты и удаленной записи к врачу произойдет в течение двух лет.

РОССИЯ – САМАЯ КУРЯЩАЯ СТРАНА

В процессе глобального опроса, проведенного по стандартам ВОЗ, обнаружилось, что Россия находится на первом месте по проценту курильщиков.

Фото с сайта grok.net-1.ru



Доля курящего взрослого населения в нашей стране составляет 39,1%, или 43,9 миллиона человек (в Мексике – 15,9%; в Египте – 19,4%; на Филиппинах – 28,3%; в Польше – 30,3%; на Украине – 28,8%; в Турции – 31,2%; в Индии – 34,6%).

К постоянным курильщикам относятся 60,2% мужчин и 21,7% женщин. 0,6% россиян (654 тысячи человек) регулярно потребляют нюхательный и жевательный табак. 34,9% (21,9 миллиона человек) подвергаются пассивному курению на рабочих местах.

Об отказе от табака задумываются 6 из 10 потребителей никотина; 31,7% постоянных курильщиков начали размышлять об этом благодаря предупредительным надписям на сигаретных пачках. О серьезном вреде табака осведомлены 90,8% взрослого населения.

МАЛОЛЕТНИЕ АГРЕССОРЫ

Не так давно в Великобритании появилась служба поддержки родителей. Причиной стало учащение в этой стране случаев агрессивного поведения детей, набрасывающихся на мам и пап не только с бранью, но и с кулаками. На протяжении двух лет в данной службе зафиксировали 21 000 обращений родителей, 7000 из которых связаны с рукоприкладством и 14 000 – с грубыми оскорблениями со стороны сыновей и дочерей. Как это ни странно, но с малолетними хулиганами не способны справиться не только матери, но и отцы. Больше всего родителям достается от подростков обоих полов 13–15 лет.

Причины таких «разборок» со старшим поколением довольно разнообразны, происходят они даже по незначительным поводам. Например, одна мать попросила девочку, чтобы та сделала уборку в своей комнате, а другая женщина не успела купить дочери сигареты.

К сожалению, агрессивность детей не снижается – напротив, она нарастает. Это констатируют 70% родителей. 47% ребят портят вещи в доме, 42% причиняют физические травмы матерям и отцам. Каждый пятый ворвал и употреблял алкоголь. Наиболее часто агрессия встречается у детей после развода родителей, а также у тех, кто проживает в неполных семьях.



ОПАСНОСТИ МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА

Калифорния первой из американских штатов приняла закон о том, что на лицевой стороне упаковки сотовых телефонов обязательно должен быть обозначен уровень излучаемой ими энергии. Различные типы аппаратов излучают от 0,2 до 1,6 ватта на 1 кг облучаемой ткани. Последняя цифра соответствует допустимому пределу, который близок к максимуму возможного поглощения энергии радиоволн тканями мозга.

Конечно, не исключена вероятность того, что сведения указаны в режиме ожидания, отчего цифры могут быть заниженными. Ведь при общении по телефону, прослушивании с его помощью музыки, а также выходе посредством Wi-Fi в Интернет потребление энергии и, значит, облучение сильно увеличиваются. Свидетельством этого является потребность в более частой подзарядке аппарата.

Специалисты предупреждают, что детей необходимо беречь от высокого уровня излучения. Нельзя забывать, что мозг ребенка растет и развивается. Исследование, проведенное шведскими учеными, доказало, что пользование сотовым телефоном в течение 10 лет начиная с раннего возраста в четыре раза увеличивает частоту развития опухолей головного мозга. И, несмотря на то что существуют исследования, имеющие противоположные выводы, данный вопрос остается до конца не решенным.

*Материалы подготовили
Елена ТИХОНОВА,
Андрей ЛЕКМАНОВ*



Витамины для красивых волос

Сейчас много говорится о том, что едят наши дети. Администрация и сотрудники учебных заведений стараются организовать для школьников полноценное и сбалансированное питание. Но тем не менее не так много ребят настроены употреблять полезные продукты, а остальные не желают отказываться от привычных хот-догов, сникерсов и газировки. Как заставить учащихся есть то, что нужно, а не то, что хочется, и привить им навыки правильного питания? В этой связи все большее значение приобретают разработка и внедрение в практику новых подходов к содержанию образования, форм, методов, приемов и технологий. Больших успехов в данном направлении добилась одна из школ Новгородской области. Это произошло благодаря реализации проекта «Юный исследователь»

Исследовательская работа

В ходе работы предполагалось, что исследовательский труд будет побуждать к самостоятельному поиску новой информации, стремлению совершенствовать полученные знания, развивать навыки своей мыслительной деятельности, приобретать практические умения и навыки научно-исследовательской и проектной работы – и у школьников сформируется сознательное отношение к укреплению своего здоровья.

Известно, что подросток уделяет особое внимание собственной внешности, телосложению, весу. Ребята следят за тем, нормально ли они развиваются, как выглядят их кожа, волосы.

Поскольку здоровье волос зависит от пищи, которую мы поглощаем каждый день, то очевидно, что полноценное и сбалансированное питание для них так же важно, как и для всего организма в целом. Это предположение и стало гипотезой исследования. Целью работы было изучение взаимосвязи питания и состояния волос учеников среднего школьного возраста.

В процессе исследования проводились следующие мероприятия:

1) анкетирование шестиклассников о состоянии волос и питания, анализ полученных анкет;

2) описание внешнего строения волос школьников;

3) составление микроскопических фотографий волос ребят и их анализ;

4) составление «атласа микроскопического строения волос головы» и рекомендаций по уходу за волосами и питанию для учащихся средних классов.

Экспериментальная часть исследования осуществлялась с помощью инструментальной диагностики (компьютерная микроскопия). Видеоокуляр «ORBITOR MVE 50», подсоединенный к микроскопу «МИКРОМЕД С-11» и компьютеру, использующему программу Open Video Capture, увеличивал изображение того, что видно в микроскопе, в 200 раз и передавал его на монитор. Такие изображения были сохранены в форме файлов.

В процессе работы с микропрепаратами проводились систематические консультации по Интернету с врачом-трихологом (сайт «Трихология»).

Участвовать в опыте могли все желающие. После исследований ребятам выдавались результаты в виде микрофотографий с рекомендациями.



Выводы и рекомендации

По мнению специалистов, увлечение специями, острым и жареным, сладкой пищей может усиливать процесс шелушения кожи волосистой части головы. Исследование это подтвердило – опрос показал, что перхоть больше беспокоит тех, кто любит сладкое.

Кроме того, считается, что при наличии перхоти надо стараться не злоупотреблять некоторыми молочными продуктами, а именно – исключить из своего рациона твердые и жирные сорта сыра (кроме нежирного прессованного творога и домашнего сыра), сливочное масло, сметану и цельное молоко.

Один из элементарных экспресс-методов определения того, сколько лишних углеводов (и жиров) съел человек за истекшую неделю-другую, – простое наблюдение за волосами. Если сократить потребление углеводов, то вскоре отмечается уменьшение жирности волос у корней, а также кожи лица.

Кроме питательных веществ, являющихся источником энергии и «строительного материала» для клеток, нашему организму ежедневно необходимо определенное количество микроэлементов.

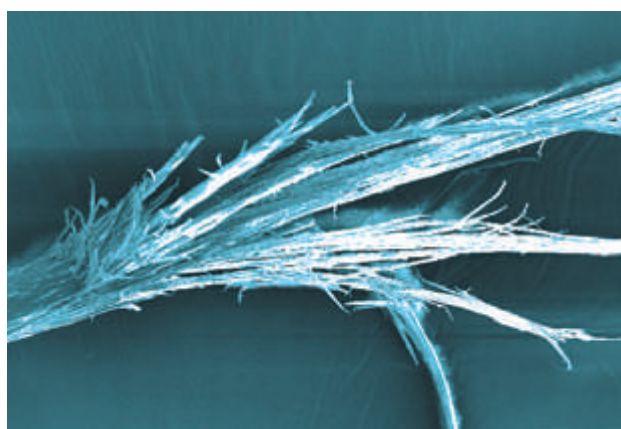
Лидер среди микроэлементов, недостаточность которых в первую очередь отражается на волосах, – железо. Волосы становятся тусклыми и ломкими.

Для дальнейших исследований были составлены «атлас микроскопического строения волос головы» и памятки-рекомендации.

В процессе работы школьники смогли самостоятельно убедиться в воздействии питания на состояние волос.

Позитивные изменения

Использование проекта «Юный исследователь» повлияло на организацию питания в семье и в школе. Ребята и их родители стали уделять больше внимания сбалансированному питанию. Подростки, имеющие проблемы с весом, состоянием кожи и волос, начали бороться не со следствием, а с причиной проблем. 78% исследуемых сократили потребление сладких продуктов, богатых углеводами. У 89% изменилось отношение к продуктам, содержащим белки, которые требуются для активного роста. Рыбные котлеты, творожные запеканки, твердые сыры в школьной столовой стали восприниматься детьми не только как вкусные, но еще и как необходимые для организма блюда.



Использование проекта вызвало изменения и в поведении ребят:

- 89% шестиклассников стали соблюдать режим питания;
- по мнению родителей, подростки начали самостоятельно контролировать соблюдение правил гигиены;
- при выборе продуктов в местах общественного питания учащиеся стали отдавать предпочтение наиболее полезным из них.

Теперь дети применяют полученные знания на уроках биологии, физики, экологии и ОБЖ. Объединение и взаимовлияние учебной и внеурочной деятельности расширили кругозор школьников и повысили их заинтересованность в соблюдении правил рационального питания.

Мария ШУКЛИНА,

учитель биологии и экологии,

МОУ СОШ № 45,

пос. Центральный, Володарский район,

Нижегородская область

(В статье использованы фото с сайтов www.policlinica.ru, www.blackpantera.ru)



Речевая ритмика

Все мы знаем, насколько важны для ребенка успехи или неудачи первых лет обучения. В этот период у него формируются базовые знания и навыки, он учится взаимодействовать с педагогами и одноклассниками. Именно на данном этапе в нем закладывается отношение к себе как к ученику.

Программу речевой ритмики преподаватели 1–2-х классов с успехом могут использовать во время физкультминуток как на уроке, так и на переменах

В последние годы происходит усложнение школьных программ. Например, программа младших классов уплотняется за счет дополнительных предметов (английского, риторики и др.). И малыш, по тем или иным причинам не готовый к условиям «массового» общеобразовательного класса, оказывается в незавидном положении. Его постоянными спутниками становятся неуверенность в себе и страх перед плохой отметкой. В результате у ребенка может сформироваться так называемая *ориентация на неуспех*.

С другой стороны, год от года растет количество учеников с логопедическими проблемами. Хорошо, если в образовательном учреждении есть специалист, помогающий ребятам в преодолении подобных нарушений. Но в большинстве школ логопеда нет. А если в классе таких детей не один и даже не двое, то легко понять, с какими трудностями сталкивается педагог. Но решать проблему нужно, тем более что развитие речи – одна из значимых сторон профессиональной работы учителя начального звена.

Цель программы «Речевая ритмика» – не только развитие речи, когда учитель работает над фра-

зой (ее слитностью, темпом, логическим ударением, интонацией).

Игры с приемами речевой ритмики необходимы для ребят быстро утомляющихся, истощенных, непоседливых, вспыльчивых, замкнутых и с повышенной тревожностью.

Практика подтвердила благотворное воздействие таких физкультминуток на общее психическое состояние каждого ученика в классе.

Для простоты использования мы разделили игры на несколько этапов.

1. Работа с темпом

Барабан

Левой, правой, левой, правой (*медленно*),
На парад идет отряд!

На парад идет отряд (*средний темп*),
Барабанщик очень рад!

Барабанит, барабанит (*быстро*)
Полтора часа подряд!

Левой, правой, левой, правой (*средний темп*),
Барабан уже дырявый!
(А.Барто)

Во время выполнения упражнения ребята располагаются около парт или встают в круг. Стихотворение проговаривается с движениями:

Левой, правой (*маршируем на месте, делая акцент то на правую, то на левую ногу*),
На парад идет отряд! (*Выполняем 2 шага вперед и 2 назад – на ударные слоги.*)

Барабанщик (*движение руками, как бы ударяя в барабан*) очень рад (*распахиваем руки на звук о.*)

Барабанит, барабанит полтора часа подряд (*имитируем удары*).

Барабан (*указательный жест рукой*)
Уже дырявый! (*Руки в стороны, удивление на лице.*)

Текст произносится как считалка с указанием на стоящих в кругу детей, но с **разными темпами**.

Кто-то из ребят (это может определить учитель) проговаривает его, как медленная черепашка, кто-то – как быстрый Буратино, кто-то – как рассудительная Мальвина.

Аналогичная работа проводится и с другими стихами. Например:

Еле-еле, еле-еле (*медленно*)
Завертели карусели (*медленно*).
А потом, потом, потом (*средний темп*)
Все бегом, бегом, бегом. (*Быстро.*)
Все быстрее, быстрее, бегом (*очень быстро*),
Карусель кругом, кругом! (*Быстро.*)
Тише, тише, не спешите (*средний темп*),
Карусель остановите. (*Средний темп.*)
Раз, два, раз, два (*медленно*) –
Вот и кончилась игра. (*Очень медленно.*)

Шли мы после школы (*средний темп*),
Шли мы просто так. (*Средний темп.*)
Прямо и направо (*медленно*),
А потом назад. (*Медленно.*)
А потом обратно (*средний темп*),
А потом кругом (*средний темп*),
А потом вприпрыжку (*быстро*),
А потом бегом. (*Очень быстро.*)

Из-за леса, из-за гор (*средний темп*)
Едет дедушка Егор. (*Средний темп.*)
Сам на лошадке, сам на лошадке. (*Медленно.*)
Жена на коровке, жена на коровке. (*Средний темп.*)

Детки на телятках, детки на телятках. (*Быстро.*)
Внучки на козлятках, внучки на козлятках. (*Очень быстро.*)

Раз – цветочек, два – цветочек. (*Разводим руки в стороны.*)

Ежики, ежики. (*Растопыриваем пальцы над головой.*)

Наковальня, наковальня. (*Топаем ногами.*)

Ножницы, ножницы. (*Пальцами рук имитируем ножницы.*)

Бег на месте, бег на месте. (*Бегаем на месте.*)

Зайчики, зайчики. (*Телесная пантомима зайчика.*)

Ну-ка дружно, ну-ка вместе (*хлопаем в ладоши*),

Девочки и мальчики. (*Показываем на девочек и мальчиков.*)

2. Работа с логическим ударением

Плохая девочка

Ходит Оленька, вздыхая. (*Повествовательно.*)

– **Что** с тобою? (*Вопросительно.*)

– Я **плохая!** (*С сожалением.*)

Я ногой толкнула **кошку** (*с сожалением*),

На пол бросила **картошку** (*с сожалением*),

Кашу манную **не ела**. (*С сожалением.*)

Быть хорошей надоело!.. (*Восклицательно.*)

(З.Александрова)

Выделенные слова интонируются логическим ударением.

Еще более интересной, а главное, полезной для учащихся начального звена, которые все без исключения испытывают в школе проблему гиподинамии, является работа по проговариванию стихотворения **с движением**:

Ходит Оленька, вздыхая. (*Шагаем на месте или делаем два шага в круг, если ребята стоят кругом; указательный жест на кого-то из детей, утрированно вздыхаем.*)



– Что с тобою? (*Плечи идут вверх, удивление на лицах.*)

– Я плохая! (*Указываем на себя, на лицах выражение огорчения.*)

Я ногой толкнула кошку (*ногой делаем жест, имитирующий удар; волнообразное движение руки – поглаживаем кошку*),

На пол бросила картошку (*указать на пол, а потом выполнить движение, изображающее бросание*),

Кашу манную не ела. (*Отрицательный жест рукой.*)

Быть хорошей надоело!.. (*Взмах руками, выражение недовольства.*)

Таким же способом можно делать упражнения с другим речевым материалом.

Громко спорят две лягушки (*повествовательно*):

Кто из них красавица? (*Вопросительно*.)

Ква-ква, ква-ква-ква (*повествовательно*),

Как вам это нравится? (*Вопросительно*.)

Раз, два (*с перечислением*) –

В варежке дыра. (*Повествовательно*.)

Три, четыре (*с перечислением*) –

Что же делать Ире? (*Вопросительно*.)

Пять, шесть –

Иголка есть? (*Вопросительно*.)

Семь, восемь –

Бабушку попросим! (*Восклицательно*.)

Девять, десять –

Кончена игра.

Делать все **самой** пора! (*Повелительно*.)

А теперь попробуем проговорить стихотворение с движением:

Раз, два (*шагаем на месте и хлопаем в ладоши*) –
Острова! (*Вытягиваем руки и показываем «острова» – круглые, овальные, большие и маленькие*).

Три, четыре (*шагаем и хлопаем в ладоши*) –
Мы приплыли. (*Имитируем руками, как мы плывем*.)

Пять, шесть –
Сходим здесь. (*Руками показываем лесенку-трап*.)

Семь, восемь –
Сколько сосен! (*Поочередно поднимаем вверх то правую, то левую руку и следим за их движением, как будто смотрим на кроны деревьев*.)

Девять, десять –
Мы в пути. (*Руками и ногами изображаем движение паровозика*.)

Сосчитай (*руки разводим в стороны*)

До **де-ся-ти!** (*На каждый слог хлопаем в ладоши*.)

Физкультминутки на уроках в виде речевой ритмики благотворно влияют на детей, подверженных утомляемости и истощаемости. Они рекомендуются и ребятам с непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, тревожностью. Положительно воздействуя на общее психологическое состояние каждого ученика, речевая ритмика развивает познавательную активность ребенка, его фантазию и воображение.

Через естественные движения и устную речь малыш выражает свои эмоции, разнообразными интонационными средствами он учится произвольно предъявлять их и управлять ими.

3. Работа с интонацией

При работе над интонацией движения ребенка носят естественный характер. Они включают в себя и жесты, связанные с выражением смеха, отрицания, гнева и пр. Характер этих движений различен – от плавных и медленных до отрывистых и резких. При помощи таких эмоционально окрашенных движе-



ний дети знакомятся с различными интонациями. Регулярное использование подобных игр учит школьников управлять своими эмоциями, употреблять их в нужных ситуациях, что играет важную роль в становлении процесса общения в коллективе.

Приведем примеры игр, которые можно проводить прямо в классе.

Мэри

У маленькой **Мэри** (повествовательно)

Большая потеря (повествовательно):

Пропал ее правый башмак. (Печально.)

В одном она скачет (удивленно)

И жалобно **плачет** (печально), –

Нельзя без другого **никак!** (Восклицательно.)

Но, **милая** Мэри (ласково),

Не плачь о потере. (Ласково.)

Ботинок для правой ноги (повествовательно)

Сошьем тебе **новый** (повествовательно)

Иль купим готовый,

Но только **смотри** – береги! (Назидательно.)

(С.Маршак)

Доктор

– Доктор, доктор (с обращением),

Как нам быть:

Уши **мыть** или **не мыть?** (Вопросительно.)

Отвечает доктор гневно (сердито):

«Надо мыть их **ежедневно!**». (Восклицательно.)

Если уши мыли **вы** (назидательно),

Если уши мыли **мы**,

Если уши вымыл **ты**,

Значит, уши **вы-мы-ты!** (Восклицательно.)

(По Э.Мошковской)

Текст стихотворения проговаривается со следующими движениями:

Доктор, доктор (расслабленное движение с наклоном вправо-влево),

Как нам быть (жест, обозначающий вопрос, руки слегка в стороны):

Уши **мыть** или **не мыть?** (Показать уши рукой, затем развести руки в стороны и сделать головой отрицательное движение.)

Отвечает доктор гневно (движения на звуки **ч** и **д**, затем резкий указательный жест правой рукой в сторону, слегка притопнув при этом ногой, на лице сердитое выражение):

«Надо мыть их **ежедневно!**» (Указательное движение правой рукой вперед, повторить 3 раза, более сильным взмахом руки выделить последнее слово.)

Если уши мыли **вы**,

Если уши мыли **мы**,



Если уши вымыл **ты** (проговаривать, как считалку, дирижируя в такт правой рукой) –

Значит, уши **вы-мы-ты!** (Движение на звук **з**, указательный жест в сторону уха, движение на звук **в**.)

Речевые игры можно ставить как маленькие импровизированные сценки.

Так, в данном случае ребята делятся на три группы:

1-я – авторы; 2-я – ученики; 3-я – доктор.

Дети читают текст по ролям, а затем обмениваются ролями.

А вот пример другого стихотворения для проговаривания (синхронно с учителем) в сопровождении естественных движений.

Муха

Муха в гости собиралась,

Ехать очень далеко,

Умывалась, одевалась,

Перед зеркалом металась –

И попала в молоко.

– Ты куда попала, муха?

– В молоко, в молоко.

– Хорошо тебе, старуха?

– Нелегко, нелегко.

– Ты бы вылезла немножко!

– Не могу, не могу.

– Я тебе столовой ложкой

Помогу, помогу.

– Лучше ты меня, бедняжку,

Пожалей, пожалей.

Молоко в другую чашку

Перелей, перелей.

(По К.Чуковскому)



Произнесение вопросительных предложений сопровождается движением, обозначающим вопрос. Интонацию при ответе дети выбирают сами. Стихотворение также может быть разыграно по ролям (1 – автор, 2 – муха).

Пузыри

– Мама! Мама! **Посмотри!** (Просительно.)

Я пускаю **пузыри** (повествовательно):

Желтый, красный, голубой. (С перечислением.)

В каждом **я** и **ты** со мной. (Повествовательно.)

Посмотри-ка, посмотри! – (Восклицательно-просительно.)

Просит маму Натка. – (Повествовательно.)

Ой, а **где же** пузыри? (Удивленно-вопросительно.)

Лопнули! Как жалко. (Жалобно.)

Чтение стихотворения проговаривается со следующими движениями:

– Мама! Мама! **Посмотри!** (*Вытягивать вверх то правую, то левую руку, затем обе руки поднять вверх.*)

Я пускаю **пузыри** (*показать на себя и описать в воздухе руками форму пузыря*):

Желтый, красный, голубой (*проговаривать, как считалку, показывая руками на летающие в воздухе пузыри*).

В каждом **я и ты** со мной. (*Показать на себя, затем на одного из учеников.*)

Посмотри-ка, посмотри! – (*Обратиться к соседу, тронув его за рукав.*)

Просит маму Натка. – (*Прижать руки к груди, во всем облике просьба.*)

Ой, а где же пузыри? (*Всплеснуть руками, сделать жест, обозначающий вопрос, затем нарисовать руками форму пузыря.*)

Лопнули! Как жалко! (*Руки в стороны, вздохнуть, всем обликом выразить огорчение.*)

Работа с интонацией всегда проходит динамично и интересно, к ней (что важно для загруженных методическими планами учителей) не надо долго готовиться, ведь любое предложение можно произнести с огромным количеством оттенков, и каждый раз оно будет иметь новое значение. Попробуем, например, сказать простую фразу «Ну, вот и все!»:

– радостно, словно закончили писать заданное сочинение;

– кровожадно, будто вы истребили всех мух, летавших по квартире;

– печально, словно уже закончились каникулы и надо идти в школу;

– испуганно, будто вас вызывают к директору с родителями;



– устало, словно вы только что почистили два ведра картошки.

А теперь произнесите с различными интонациями и другие фразы:

– Я закончил делать уроки.

– Почему помидор красный?

– Откуда у редиски хвостик?

– Почему арбуз полосатый?

– Откуда у капусты столько листьев?

– Почему огурец пупырчатый?

Также с неодинаковыми интонациями можно читать стихи. Прodeкламируйте следующие стихотворения **радостно, сердито, грустно, удивленно, испуганно...**

Купите лук, зеленый лук,
Петрушку и морковку,
Купите нашу девочку,
Шалунью и плутовку!
Не нужен нам зеленый лук,
Петрушка и морковка,
Нужна нам только девочка,
Шалунья и плутовка!



(С.Маршак)

Едем, едем на лошадке
По дорожке гладкой.
В гости нас звала соседка
Кушать пудинг сладкий.
Мы приехали к обеду,
А соседки дома нету.
Две собаки у порога
Нам сказали очень строго:
– Ав-ав-ав! Гав-гав-гав!



(И.Токмакова)

Можно найти много примеров стихотворных текстов для отработки ритма, темпа и интонации. Хочется надеяться, что наш материал поможет педагогам начальных классов и их маленьким ученикам.

Галина ПАНИНА,

психолог,

кандидат психологических наук,

Москва

(Рисунки **Евгения Медведева**)

ЛИТЕРАТУРА

Власова Т.М., Пфафенродт А.Н. Фонетическая ритмика. – М.: Владос, 1996.



Специалисты московского центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Давыдково» делятся своим опытом работы с детьми с нарушением зрения

ОФТАЛЬМО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Одной из основных целей правильной организации урока является сохранение на возможно более продолжительное время работоспособности школьника.

Ученые установили, что дети с пониженным зрением быстрее утомляются на уроке, чем их здоровые сверстники. У слабовидящих школьников младших классов работоспособность понижается к концу третьего урока, а самая высокая наблюдается на втором.

Работоспособность меняется и в течение недели. Так, самый высокий ее уровень у школьников младших классов – по вторникам. Начиная с четверга работоспособность снижается и достигает минимума в субботу. В понедельник ее уровень также невысок.

Изменяется работоспособность и в продолжение учебного года. Наиболее высока она в конце первой и во второй четверти. Самая низкая – в четвертой четверти.

Эти исследования чрезвычайно важны, так как учет их результатов позволяет правильно распределять учебную нагрузку между четвертями, днями недели, уроками учебного дня.

Готовясь к урокам, педагоги должны учитывать допустимую продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для школьников с ослабленным зрением. В начальных классах она не должна превышать 10 минут.

Слабовидящие дети трудно включаются в работу в начале урока. Поэтому в первые 5–10 минут у учащихся начальных классов отмечается

Охрана зрения

низкая работоспособность. Наибольшая наблюдается между десятой и двадцатой минутами урока, а последние 10–15 минут она снижается. Это означает, что организм ребенка утомлен. При этом происходят изменения в высшей нервной деятельности.

Ввиду недостаточной зрелости нервной системы у детей младшего школьного возраста утомление наступает раньше, чем у старшекласников. Вообще оно возникает быстрее у детей физически ослабленных, часто болеющих, имеющих патологию.

Зрительное утомление зависит от множества причин и имеет ряд характерных признаков. Наиболее характерно наступление быстрого утомления при чтении и особенно при письме, а также при выполнении любой зрительной работы на близком расстоянии.

Вот самые частые причины:

- 1 Не скорректированная (или неправильно скорректированная) гиперметропия или астигматизм.
- 2 Недостаточность аккомодации или конвергенции.
- 3 Отсутствие бинокулярных функций.
- 4 Сниженная острота зрения.
- 5 Неблагоприятные условия для работы на близком расстоянии (плохая освещенность и др.).

Для предупреждения расстройства зрения у младших школьников необходимо своевременное проведение комплекса гигиенической и офтальмологической помощи.

В разработанном нами методическом пособии «Внедрение занятий по охране зрения в учебно-воспитательный процесс»* для младших школьников со сниженным зрением учтены основные **гигиенические требования** к организации учебных занятий, учебных программ и пособий по

* Под редакцией В.З. Денискиной – кандидата педагогических наук, доцента, старшего научного сотрудника Лаборатории для детей с нарушением зрения ИКП РАО.

профилактике расстройств зрения у детей и подростков, разработанные НИИ гигиены детей и подростков в МНИИ глазных болезней им. Гельмгольца Минздрава РФ. Они включают требования:

- 1) к освещению и учебному оборудованию;
- 2) к организации учебных занятий с минимизацией вреда, который может быть причинен техническими средствами обучения, например, компьютерами.

Офтальмологические рекомендации включают:

- 1) рекомендации к формам организации учебно-воспитательной работы;
- 2) специальные мероприятия по профилактике нарушений зрения.

ТРЕБОВАНИЯ К ОСВЕЩЕНИЮ И УЧЕБНОМУ ОБОРУДОВАНИЮ

Использование дневного света должно быть максимальным. Лучшее естественное освещение в учебных помещениях – боковое левостороннее с применением солнцезащитных устройств. Если глубина помещения больше 6 метров, необходимо устройство правостороннего подсвета. Недопустимо направление основного светлого потока справа, спереди и сзади.

Искусственное освещение обеспечивается люминесцентными лампами или лампами накаливания. Освещенность в учебных помещениях должна быть не менее 500 лк.

Большое значение для создания оптимальных условий видимости придается нормированию яркостей в поле зрения учащихся. Необходимые соотношения яркостей (качественные показатели освещения) достигаются путем соответствующей окраски столов, парт, потолков, пола, инструмента и т.п.

Правильный выбор цвета при окраске учебных помещений и предметов оборудования улучшает условия зрительной работы учащихся. Доказано, что зеленый цвет оказывает наиболее благоприятное действие на зрительные функции, уменьшает утомление, снижает зрительное напряжение. Поэтому светло-зеленый цвет рекомендуется для рабочих поверхностей столов, парт и панелей стен. Допустимы также цвета: светло-голубой, светло-серый, бежевый, цвет натуральной древесины с коэффициентом отражения не менее 0,45.

Светлая окраска не только повышает освещенность рабочих мест, но и оказывает положительное психологическое действие. Занятия в светлом помещении повышают жизненный тонус и работоспособность учащихся.

Необходимо помнить о классных досках. Плохая освещенность классной доски, блики, созда-

ваемые ее черной лакированной поверхностью, затрудняют зрительную работу учеников, способствуют быстрому утомлению зрения. В классных помещениях лучше устанавливать коричневые и темно-зеленые доски, чтобы избежать резкого контраста между поверхностью доски и прилегающей к ней светлой поверхностью стены. Классная доска, столы, стены, пол должны быть матовыми. Настенные доски располагают таким образом, чтобы нижний край находился над полом на расстоянии 65–75 см (желательно использование досок подъемных, перемещающихся по вертикали).

Для создания равномерной освещенности в классных помещениях, ориентированных на южные стороны горизонта, с большими светопроемами (при ленточном остеклении) следует предусматривать солнцезащитные приспособления. Лучшими из них являются поворотные жалюзи, установленные между оконными рамами. Влажная уборка оконных стекол должна проводиться не реже 1–2 раз в месяц изнутри и не реже 3–4 раз в год снаружи. В зимнее время нельзя допускать замерзания стекол. Освещенность в классе при этом снижается на 60–80%. Нельзя также заслонять окна цветами. Деревья с густой лиственной кроной могут быть посажены не ближе 15 м от школы.

ЗНАЧЕНИЕ БИНОКУЛЯРНОГО ЗРЕНИЯ

Учитель не может обойтись на уроках без наглядных пособий, рисунков, фотографий, схем, чертежей. Это помогает ему доступнее объяснить ученику положенный учебный материал. Усвоение предмета во время урока облегчается, если ученик не только воспринимает объяснение материала на слух, но и рассматривает наглядные пособия. Наглядность в обучении имеет особое значение.

90% всей информации о внешнем мире человек получает при помощи зрения. «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать», – говорит пословица. Вот почему усилия ученых направлены на то, чтобы по возможности сделать наглядными все изучаемые явления.

С древнейших времен человек стремился отразить увиденное им в рисунке и чертеже. Всевозможные изображения всегда помогали мыслить и рассуждать. Решения многих практических задач требовали геометрических построений, без которых они не могли быть найдены.

Чертеж незаменим. Предельно лаконичным и ясным языком линий выражает в нем свои замыслы инженер. Иной лист чертежа содержит больше сведений, чем много страниц текста, и, что особенно важно, он удобен для обозрения. На нем



можно видеть одновременно и общее решение, и различные детали.

Биологи, медики помещают изучаемые ими объекты под микроскопы и фотографируют увиденное. Астрономы наводят телескопы на созвездия, и получаемые ими фотографии определяют направления дальнейших поисков в решении загадок Вселенной. С каждым днем расширяется познанный мир, и взор человека все глубже проникает в область неведомого, отображая увиденное в рисунках, фотографиях, чертежах, схемах.

Полное и более точное восприятие объема дает лишь зрение обоими глазами, которое называют бинокулярным.

Мы живем в трехмерном мире. Предметы, окружающие нас, имеют длину, ширину, высоту. Пользуясь тремя измерениями, мы можем точно определить положение предмета в пространстве.

С первых дней жизни у человека постепенно вырабатываются условные рефлексы, которые связывают представления о пространстве, глубине, рельефе либо с чисто физиологическими процессами, либо с явлениями, которые неизменно сопутствуют этим представлениям.

К таким чисто физиологическим процессам в первую очередь надо отнести работу цилиарных мышц. Аккомодирующая способность глаза (приспособляемость глаза к расстоянию до рассматриваемого предмета) имеет определенную цель: создать на сетчатке резкое изображение

рассматриваемого предмета. Сокращение цилиарных мышц изменяет кривизну хрусталика всякий раз, когда мы переводим свой взгляд с одного предмета на другой, если они расположены от нас на разных расстояниях. Вот эта физиологическая работа мышц, происходящая при каждом изменении расстояния до разных предметов или совокупности предметов от глаз ребенка, постепенно создает условные рефлексы на понимание тех или иных пространственных отношений.

Дети младшего школьного возраста могут иметь бинокулярное зрение, но оно чаще всего неустойчиво. В этих случаях учитель может быть хорошим помощником для медицинских работников, помогая усовершенствовать бинокулярные функции.

Данные о наличии или отсутствии бинокулярных функций у школьников учитель получает от врача-офтальмолога, но может определить их сам.

В медицинской практике распространены такие два упражнения по проверке наличия бинокулярного зрения, доступные учителю:

1. Чтение через палец. Держите страницу книги на таком расстоянии от глаз, на каком вы привыкли читать. Поместите указательный палец вертикально, приблизительно на середине расстояния между глазами и текстом. Если бинокулярное зрение у вас нормальное, то палец не будет препятствовать чтению текста. Те буквы, которые будут

закрыты им для одного глаза, свободно прочтает другой глаз. Но если окажется, что из-за пальца вы некоторые буквы не видите, надо обратиться к врачу, т.к. это свидетельствует о нарушении бинокулярного зрения.

2. Отверстие в ладони. Сверните лист бумаги в трубку, приставьте эту трубку одним концом к правому глазу, около другого ее конца, не закрывая отверстия, поместите ладонь левой руки. Если теперь правым глазом смотреть сквозь трубку, а левым глазом глядеть на ладонь, но, фокусируя его вдаль, туда же, куда смотрит правый глаз, то создается впечатление, будто в ладони имеется круглое отверстие, через которое видно то, что находится за ладонью. Упражнение следует повторить, поднеся трубку к левому глазу, а к правому подставив ладонь. Отсутствие эффекта отверстия говорит о нарушении бинокулярного зрения.

Лишь после того, как установлено, что бинокулярное зрение нормальное, нарушений его нет, можно приступить к специальной тренировке.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ БИНОКУЛЯРНОГО ЗРЕНИЯ

Упражнение 1

Укрепляет способность переводить взор с далеко расположенных предметов на предметы близкие и обратно.

Расположите указательные пальцы рук горизонтально, поджав остальные. Поместите их перед глазами на таком расстоянии, на каком вы обычно читаете книгу. Кончики пальцев должны касаться друг друга. Смотрите поверх этих пальцев на какой-нибудь далеко находящийся предмет так, чтобы оси были параллельны. Вы увидите, что пальцы как бы раздвинулись, а между ними появилось подобие сосиски.

Переведите взгляд на пальцы. «Сосиска» исчезнет, и пальцы опять будут касаться друг друга. Прodelайте это упражнение несколько раз. Старайтесь переводить взор медленно, чтобы «сосиска» исчезала так же медленно, а не мгновенно. Если это упражнение сопровождается утомлением глаз, надо дать им отдохнуть. Утомление это не опасно, т.к. появляется лишь в результате непривычной работы глазных мышц.

Упражнение 2

Возьмите в руки карандаш и поместите его на расстоянии 30–40 см от глаз. Посмотрев на него, вы увидите один карандаш. Теперь устремите взор вдаль, как бы за карандаш. Вашему взору представятся два карандаша. Повторите это упражнение несколько раз. Прodelайте его медленно, чтобы карандаш раздваивался и его изображения раздвигались не мгновенно.

Упражнение 3

Расположите также вертикально два карандаша на расстоянии 4–5 см друг от друга. Вместо карандаша можно использовать указательные пальцы рук. Посмотрев на них, вы увидите два карандаша (два пальца), но если вы устремите взгляд за карандаши, каждый представится в виде двух. Всего станет видно четыре. Медленно переводите взор с карандашей вдаль и наоборот, добейтесь того, чтобы два средних изображения карандашей слились в одно. Всего станет видно три. Научитесь задерживать свой взор в этом положении, глядя на среднее из трех изображений.

Людмила ГЛАДИЛИНА,
директор;

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



Освобождение от физкультуры? Да ни за что!

Наша школа придает большое значение урокам физкультуры. В учебном заведении четыре педагога по данной дисциплине, среди которых как учителя с большим стажем, в том числе почетный работник народного образования, так и молодой специалист. Сегодня мы расскажем об организации своей преподавательской деятельности

Урок начинается строго по звонку, ребята идут к разным учителям и занимаются одновременно.

1. Учащиеся основной группы здоровья (их больше) остаются в спортзале с одним педагогом.
2. Ребята из второй группы (специальная и подготовительная) отправляются в тренажерный и малый спортивный залы для занятий ЛФК и корригирующей гимнастикой со вторым преподавателем.
3. Дети-инвалиды и школьники, освобожденные на данный момент от физических нагрузок после болезни, занимаются пассивной гимнастикой и мас-

сажем с медсестрой, используя упражнения профессора, доктора медицинских наук И.А. Белой.

Отличительные особенности обучения физкультуре в нашей школе следующие:

- деление на группы (основная, подготовительная, специальная, ЛФК и пассивная гимнастика);
- в подготовительной и специальной группах проводятся занятия по профилактике плоскостопия и осанки (для этого учителя готовят комплекс упражнений и утверждают его на методическом объединении), ребята сдают зачеты по комплексным упражнениям спецмедгруппы, пишут рефераты и защищают их, проводя занятия с детьми младших классов;
- начиная с первого класса обязательно ведутся занятия по дыхательной гимнастике;
- особо выделяется работа с детьми-инвалидами;
- большим подспорьем служат занятия по ритмической гимнастике.

Для выполнения этих задач используются все спортивные площадки школы: малый и большой спортивные залы; тренажерный зал; актовый зал; зал ЛФК; в теплое время года – стадион и теннисный корт.

СХЕМА УРОКА



Педагоги работают по следующим программам: *основная группа* – комплексная программа под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевич; *спец-группа* – «Работа со спецмедгруппой» под редакцией А.Н. Кайнова; «Работа со спецмедгруппой» под редакцией К.Р. Мамедова и авторская программа, составленная учителем Л.Ф. Кузьминой.

Таким образом, уроки физкультуры посещают все.

Система реализует индивидуальный подход, при котором занятия щадят детскую психику, позволяют контролировать состояние школьника и его адаптацию к нагрузке, создавая у ребенка положительный эмоциональный фон.

КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ И СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Автор программы – Л.Кузьмина

Прогнозируемые результаты применения программы (36 часов – 1 час в неделю) заключаются в возможном исправлении отклонений, в первую очередь опорно-двигательного аппарата, и переводе учащихся впоследствии в основную медицинскую группу на основании результатов очередного медосмотра.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний

1. Здоровье и физическое развитие человека.
2. Оценка собственного здоровья.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Азы массажа и самомассажа.
5. Закаливание и здоровье.
6. Питание и здоровье.
7. Образ жизни как фактор здоровья.

Общая физическая подготовка

- 1 **Развитие координационных способностей:**
 - ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом.
 - Варианты челночного бега.
 - Подвижные и спортивные игры.
 - Упражнения на быстроту и точность реакции.
- 2 **Развитие скоростных способностей:**
 - Эстафеты, старты из различных исходных положений.
 - Бег с ускорением.

Развитие силовых способностей:

 - упражнения на гимнастической стенке;
 - упражнения в упорах;
 - упражнения с гантелями, набивными мячами.
- 3 **Развитие выносливости:**
 - бег с препятствиями;
 - подвижные игры;
 - круговая тренировка.

4 **Развитие гибкости:**

- ОРУ с повышенной амплитудой движения, на растягивание;
- упражнения с партнером.

5 **Физические упражнения прикладного характера.**

Основные движения включают способы передвижения (ползание, ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), работа на тренажерах.

Упражнения в ходьбе усложняются за счет соблюдения правильной осанки, сочетания ходьбы с дыханием, включения различных вариантов передвижения: на носках, на пятках, наружном и внутреннем краях стопы, с перекатом с пятки на носок, высоким подниманием бедра, полуприседе.

Бег на месте с переменным темпом, на носках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, с препятствиями и т.д.

Варианты лазания (ползание, перелезание, подлезание и пролезание) способствуют развитию мышц туловища и конечностей при наименьшей статической нагрузке на позвоночный столб.

Специальная физическая подготовка

- 1 **Дыхательные упражнения** – гимнастические упражнения с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений:
 - упражнения для овладения полным дыханием;
 - для овладения смешанным типом дыхания;
 - для развития носового дыхания.

2 *Корректирующие упражнения* – это специальные гимнастические упражнения, способствующие устранению отклонений опорно-двигательного аппарата.

Коррекция достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса, сохраняющего принятую позу, способствует выравниванию имеющейся деформации. Коррекция обеспечивается также строго ограниченным воздействием мышечной тяги на патологически измененный участок опорно-двигательного аппарата.

а) Упражнения для формирования естественного мышечного корсета:

- упражнения для укрепления поверхностных мышц спины;
- упражнения для глубоких мышц спины;
- упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении;
- упражнения для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;
- упражнения для укрепления прямых и косых мышц живота;
- упражнения для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц – сгибателей тазобедренных суставов; и т.д.

Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямохождения (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямохождения (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи).

Упражнения целесообразно выполнять с отягощениями – гантелями, набивными мячами, резиновыми бинтами.



б) Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (положение сидя, лежа, стоя):

- упражнения для растягивания мышц шеи и затылка;
- упражнения для мышц спины и передней стенки живота;
- упражнения для мышц грудной клетки;
- упражнения для мышц, участвующих в боковых наклонах туловища;
- упражнения для мышц рук и ног.

в) Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.):

- упражнения, вытягивающие позвоночник;
- упражнения для растягивания мышц груди в положении сидя;
- упражнения в самовытяжении.

г) Тренировка основных исходных положений.

д) Упражнения на развитие мышечно-суставного чувства (упражнения у вертикальной смены, стоя перед зеркалом).

е) Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

3 *Упражнения в равновесии* направлены на тренировку вестибулярного аппарата и позных реакций. Они выполняются при умеренной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах и т.д. Эти упражнения также способствуют улучшению координации движений, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки.

4 *Упражнения на расслабление* – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры.

Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, вызванное однотипными упражнениями, способствуют улучшению крово- и лимфотока в перенапряженных мышцах.

Упражнения для укрепления голеностопного сустава и мышц стопы при плоскостопии

1. И.п.: лежа на спине. Сгибание и разгибание стоп; 1 – стопа на себя; 2 – стопа от себя. Выполнять с максимальной амплитудой. 20 раз.

2. И.п.: то же. Круговые движения в голеностопном суставе. Выполнять в среднем темпе. 20 раз.

3. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу. Поочередное и попеременное отрывание пяток от пола. 20 раз.

4. И.п.: сидя на стуле. Захватывать и перекладывать пальцами стоп различные мелкие предметы.

5. И.п.: стоя лицом к гимнастической лестнице, держась руками на высоте плечевого пояса. Ходьба приставными шагами вправо и влево по длине всей шведской стенки. При ходьбе обхватывать стопами рейку, на носки не подниматься. 6 раз.

6. И.п.: то же. Упражнение «Пружинка». Выполнять с максимальной амплитудой. 20 раз.

7. И.п.: о.с., руки на поясе. Ходьба на внешней стороне стопы, на пятках, на носках. Сохранять правильную осанку. 2 минуты.

8. И.п.: о.с., руки на поясе. Приседания. В приседе подниматься на носки. 20 раз.

Корректирующие упражнения для нормализации осанки

– Стоя, пятки вместе, носки врозь. Плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.

– Ходьба обычная, следя за осанкой.

– Ходьба на носках, руки за головой.

– Ходьба на пятках, руки на поясе.

– Ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты. Руки на поясе, локти отведены назад.

– Поднять руки вверх. Отводя ногу назад, сделать вдох, вернуться в исходное положение (основная стойка – выдох). То же самое другой ногой.

– Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1–2 – развести локти в стороны, сводя лопатки, – вдох, 3–4 – исходное положение – выдох.

– Приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться), колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1–2, на 3–4 медленно вернуться в исходное положение.

– Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.

– Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной.

– «Мельница». Соединить кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука).

– Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад.

– Поднимание прямых рук через стороны вверх – вдох. Возвращение в исходное положение – выдох.

– Ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе.

– Ходьба по скамейке, стоящей на полу, или по рейке перевернутой скамейки, руки в стороны, на

голове мешочек с песком (вес различен, в зависимости от возраста и тренированности).

Корректирующие упражнения для нормализации осанки с палочкой

– Поднимание рук с палочкой вверх с отведением одной ноги в сторону или назад.

– Ноги вместе, руки опущены, в руках палочка. 1 – поднять руки с палочкой вверх – вдох, 2 – опуская палочку, поднимать одну ногу, согнутую в колене, коснуться палочкой колена – выдох, 3–4 – другой ногой.

– Ноги на ширине плеч, палочка на груди. 1 – поднять палочку вверх, 2 – положить палочку на лопатки, 3 – поднять палочку вверх, 4 – исходное положение.

– Ноги вместе, руки опущены, в руках палочка. 1 – руки с палочкой на грудь, одно колено к животу, 2 – руки вверх, согнутую ногу выпрямить вперед (поднятую над полом), 3 – повторить первое положение, 4 – исходное положение, то же – с другой ноги.

– Палочка стоит вертикально, один конец упирается в пол, на другом конце руки. Приседание с опорой на палочку с разведением коленей, спина прямая, пятки пола не касаются;

– Палочка лежит на полу, пережат на палочке с пяток на носки, руки на поясе.

– Ходьба по палочке приставным шагом (носки и пятки касаются пола).

Корректирующие упражнения для нормализации осанки с резиновым бинтом

– Стоя на бинте, кисти с бинтом на поясе, самовытяжение (макушкой тянуться вверх).

– Стоя на бинте, ноги на ширине стопы, руки опущены, в руках бинт. Поднимание прямых рук через стороны вверх (бинт натянут) с последующим опусканием рук.

– И.п.: стоя на бинте, ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад (бинт на лопатках вертикально).

– Приседание на носках, стоящих на бинте, с разведением коленей и подниманием прямых рук вверх.

– Бинт на груди (один или два слоя). Растягивание бинта на груди с отведением локтей в стороны и сведением лопаток.

Людмила КУЗЬМИНА,

учитель физкультуры высшей категории,

учитель-методист,

почетный работник народного образования,

школа здоровья № 578, Москва

(Фото предоставлены автором)



Гласные и согласные ЗВУКИ

Обобщение и реконструкция

Проблема профилактики и коррекции нарушений письма и чтения у детей с недоразвитием речи остается актуальной на протяжении длительного времени. От многих специалистов, а в особенности от учителей-логопедов, требуется поиск новых возможностей решения этого вопроса. Одним из таких путей можно считать обобщение и реконструкцию накопленного опыта.

В сегодняшней публикации мы затрагиваем частично один из аспектов решения этой насущной проблемы. Здесь изложен методический подход, который используется на логопедических занятиях по преодолению нарушений фонетико-фонематического освоения речи, сложностей, связанных со звуко-буквенным анализом слов, а в дальнейшем и с фонетическим разбором слов, трудностей чтения и правописания слов с гласными второго ряда, твердым и мягким знаком и пр. В игровой форме описаны основные принципы и приемы составления сказок, схем, картинок, пиктограмм с акцентом на звуки и буквы родного языка. Такой подход дает возможность легко усвоить учебный речевой материал детям, имеющим различные виды речевой патологии как в старшем дошкольном, так и в школьном возрасте.

К схеме образования гласных второго ряда

Сценарий сказки

Педагог. В одном домике жили-были гласные: **А, О, У, Э, Ы** (рисует домик с заборчиком, а внизу пишет в линию гласные буквы на небольшом расстоянии друг от друга. Схема 1 – см. диск). Жили – не тужили, песни пели... Ребята, давайте споем гласные звуки (поет протяжно пять гласных звуков – **а, о, у, э, ы** – как бы по нотам, при этом дирижирует рукой, будто восходя по нотной ле-

сенке вверх. Схема 2 – см. диск). Но вот как-то раз мимо домика шел согласный звук **Й** и услышал, как они поют. И говорит: «Ой, как красиво поют песни гласные звуки! Я тоже хочу с вами петь песни». На что гласные звуки ему отвечают: «Ну ладно, так и быть, попробуем!».

И вот согласный звук **Й** стал петь с гласной **А** (рисует под буквой **А** буквы **й** и **а** и соединяет их внизу дугой). Ребята, давайте споем: **йа, йа, йа!** Что же у нас получается? Правильно, **я** (рисует стрелочку вниз и пишет букву **я**). А как получилась буква **я**? Молодцы, мы вместе спели звуки **й** и **а**, вот и получилось **Я**. Давайте теперь споем согласный звук **Й** с гласным **о**.

(Такая же процедура повторяется с гласными **о, у, э**).

Но вот и дошла очередь до гласного **ы... Ребята, давайте споем звуки й и ы. Что-нибудь получилось?.. Тут как заплачет гласный ы (рисует слезы): «Почему мне так не везет? У всех гласных есть подружки: у А есть Я, у О есть Ё, у У есть Ю, у Э есть Е. А у меня нет никого!..». Но на выручку пришел добрый волшебник Пиши-Читай и сказал: «Не плачь, я подарю тебе подружку!». Ребята, как вы думаете: кого он подарил Ы в подружки? Правильно, И. Все обрадовались и стали петь: а-я, о-ё, у-ю, э-е, ы-и... Сейчас и мы с вами споем!**

(Все вместе поют.)

Но вдруг, руки в брюки и насунив брови, выступил вперед согласный звук **Й** и как закричит: «Караул! Мы же так похожи с гласным **И**, что нас могут перепутать!». Но добрый волшебник ему ласково сказал: «Не волнуйся, я подарю тебе такую красивую кепку на голову, что вас никогда не перепутают» (несколько раз жирно обводит «кепку» у **й**). И все остались довольны. И поныне живут дружно и весело: **А** дружит с **Я**, **О** дружит с **Ё**, **У** дружит с **Ю**, **Э** дружит с **Е**, а **Ы** – с **И**. (Схема 3 – см. диск.)

Вот такая история приключилась с гласными звуками и согласным звуком **Й** в волшебной стране... Ребята, теперь мы с вами зарисуем схему гласных первого и второго ряда. Назовите мне гласные первого ряда.

(Педагог указкой показывает: а, о, у, э, ы. Дети называют, а педагог пишет их красным цветом на доске в линию на небольшом расстоянии друг от друга.)

Педагог. Ребята, запомните: это гласные первого ряда, они и слышатся, и пишутся после твердых согласных. Каким цветом мы обозначаем твердые согласные звуки? Правильно, синим (рисует сбоку от гласных синий кружок). Вот так мы с вами будем обозначать, что гласные первого ряда пишутся после твердых согласных.

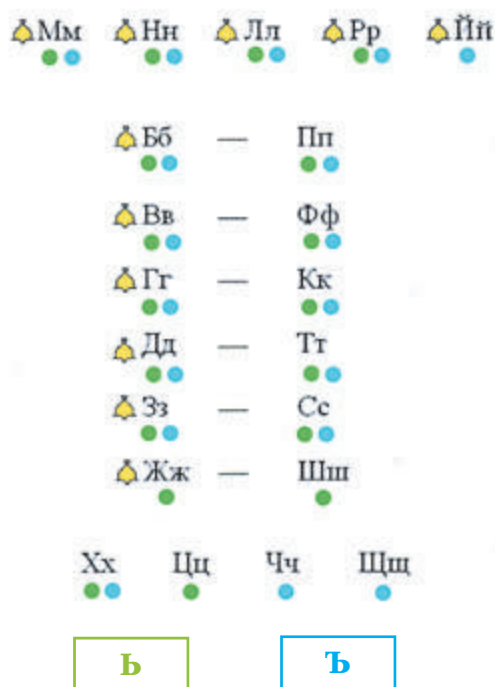
(Затем педагог просит детей назвать гласные второго ряда и записывает их под гласными первого ряда.)

Ребята, запомните: гласные второго ряда пишутся после мягких согласных. Каким цветом мы обозначаем мягкие согласные звуки? Правильно, зеленым (зарисовывает зеленый кружок сбоку от гласных второго ряда.)

Итак, гласные первого ряда (**а, о, у, э, ы**) слышатся и пишутся после твердых согласных. Гласные второго ряда (**я, ё, ю, е, и**) пишутся после мягких согласных.

(Схема 4 – см. диск. Примеры звуко-буквенного разбора слов по схеме представлены на диске, схемы 5 и 6.)

Схема согласных звуков



На доске вывешивается схема согласных, показывающая, какие звуки обозначают буквы (звонкие – глухие, твердые – мягкие). Педагог совместно с детьми разбирает эту готовую схему. Колокольчик обозначает звонкость согласных звуков, отсутствие колокольчика – глухость согласных звуков. Кружки под буквами обозначают твердость (синий цвет) и мягкость (зеленый цвет) согласных звуков.

Однако методически правильнее совместно с детьми разобрать, и затем дети самостоятельно закрасят эту схему, тем самым разобрав каждую букву и присущие ей звуки, пары букв и звуков и группы букв и звуков. Для этого детям желательно раздать незакрашенные схемы (схема 7 – см. диск).

К составлению схем с ъ и ь

Мягкий знак в конце слова

Правило. Мягкий знак (**ь**) в конце слова обозначает на письме мягкость согласного звука. Это правило можно выразить схемой и применять его при выполнении письменных работ. Полоской обозначается слово, зеленый кружок – это мягкий согласный звук в конце слова, а мягкий знак (**ь**) – показатель мягкости согласного звука на письме. Закрепить данное правило помогут задания (схема 8 – см. диск).

Мягкий знак в середине слова

Правило. Мягкий знак (**ь**) в середине слова обозначает на письме мягкость согласного звука. Это правило можно выразить схемой и применять его при выполнении письменных работ. Закрепить данное правило помогут задания (схема 9 – см. диск).

Разделительный мягкий знак (ь)

Правило. Разделительный мягкий знак (**ь**) служит для отдельного написания мягких согласных и гласных второго ряда (**я, ё, ю, е, и**). Это правило можно выразить схемой и применять его при выполнении письменных работ. Закрепить данное правило помогут задания (схема 10 – см. диск).

Правило. Гласные второго ряда (**я, ё, ю, е**) после **ь** обозначают 2 звука. Это правило можно выразить схемой и применять его при выполнении фонетического разбора слова. Закрепить данное правило помогут задания (схема 11 – см. диск).

Твердый знак (ъ)

Правило. Твердый знак (**ъ**) служит для отдельного написания твердых согласных и гласных второго ряда (**я, ё, ю, е**). Это правило можно выразить схемой и применять его при выполнении пись-



менных работ. Закрепить данное правило помогут задания (схема 12 – см. диск).

Правило. Гласные второго ряда (**я, ё, ю, е**) после **ъ** обозначают два звука. Это правило можно выразить схемой и применять его при выполнении фонетического разбора слова. Закрепить данное правило помогут задания (схема 13 – см. диск).

К составлению схем с гласными второго ряда (**я, ё, ю, е**)

Правило. Гласные второго ряда (**я, ё, ю, е**) обозначают два звука, если стоят:

- в начале слова;
- после гласного в слове;
- после **ъ** в слове;
- после **ь** в слове.

Это правило можно выразить в схемах. Схемы и примеры работы с ними описаны на диске (см. схему 14).

Заканчивая краткий обзор правил и схем гласных и согласных, хотим еще раз напомнить, что методический материал в полном объеме находится на диске. Схемы желательно увеличить и повесить дома на стену для лучшего запоминания, а в дальнейшем и для самостоятельного использования ребенком при выполнении домашних работ.

Представленный учебный материал опирается на методические разработки отечественных авторов (Д.Б. Эльконин, Л.Е. Журова, М.Ф. Фомичева, Т.Б. Филичева, Г.В. Чиркина и др.). Надеемся, что эта публикация окажется полезной не только для специалистов, но и, главное, для родителей и их детей.

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



Внимание!

Схемы к статье см. на диске к № 4



Будьте начеку: малыш начинает расти!

Что такое задержка двигательного развития

Часто приходится видеть отчаявшихся родителей, которые приводят на прием к нейропсихологу ребенка, записанного в разряд «трудных», «необучаемых» или «неусидчивых», «невнимательных», «гиперактивных»... Но гораздо больше «легких» поражений, незаметных на первом году жизни. И среди «неумех» детского сада и неуспевающих в школе таких больше 90 процентов.

В последние годы отмечается рост числа детей, родившихся с признаками ПЭП – перинатального поражения центральной нервной системы. ПЭП – это фактор риска по возникновению у ребенка двигательной патологии. В Москве процент перинатальной энцефалопатии приближается к девяности.

На фоне задержки темпа психомоторного развития ребенку ставят позже диагноз ММД (минимальная мозговая дисфункция). Самыми характерными признаками ММД являются изменения в поведении ребенка, трудности обучения в школе, речевые нарушения, недостаточность моторики. Изменения в поведении ребенка сводятся к чрезмерной активности, причем она не имеет определенной цели, ничем не мотивирована и часто зависит от ситуации. Встречаются нарушение координации движений, задержка моторного (двигательного) развития. Когда ребенок начинает ходить, он постоянно спотыкается, часто падает.

Неловкость движений сохраняется и в более старшем возрасте. При ходьбе дети часто пошатываются, задевают окружающие предметы, с трудом меняют направление движения на противоположное. Они испытывают затруднения при выполнении мелких движений – при застегивании пуговиц, шнуровании ботинок, шитье, при пользовании ножницами, плохо раскрашивают картинки, а некоторые не могут провести прямую линию, нарисовать круг или другие геометрические фигуры.

Становясь старше, они, освоив письмо, пишут, как правило, неразборчиво, как курица лапой.

Из глазодвигательных нарушений особенно часто наблюдается сходящееся косоглазие. Ребенок не может сосредоточиться, фиксировать свое внимание, постоянно отвлекается. Детям с мозговой дисфункцией также свойственны быстрая смена настроения, раздражительность, импульсивность. Такие дети в дальнейшем трудно поддаются обучению в школе (чтению, письму, счету). У значительного числа детей с ММД выявляются нарушения функции речи, чаще всего задержка ее развития. Они неправильно произносят отдельные звуки, с трудом строят фразу, речь у них медленная или взрывная. Некоторые дети вообще не могут читать или писать, плохо различают близкие по написанию буквы. С возрастом или на фоне утомления могут проявиться и нарушения мышления. У таких детей наблюдается леворукость, иногда у них вообще невозможно определить доминирующую сторону, они плохо различают правую и левую части тела.

Раннее поражение мозга обязательно в дальнейшем проявится в той или иной степени нарушенным развитием.

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ



Рождение ребенка. Ребенок проходит родовые пути. Лежит на спине. Поворачивается на один бок, на другой, на живот. Поднимает голову и охватывает пространство. Поднимает руки, упирается. Ползает по-пластунски. Садится. Ползает на четвереньках. Встает – сначала с помощью рук, потом без. И, наконец, начинает ходить сначала с помощью взрослого, а затем самостоятельно.

Если ребенок развивается, не нарушая этой последовательности, то правильно пройденные этапы

двигательного развития запускают ряд важнейших механизмов и позволяют ребенку без искажений воспринимать окружающее пространство.

Каждому возрастному этапу соответствуют свои двигательные навыки. До времени ползания ребенок должен пройти определенный период подготовки всех групп мышц к этой сложной деятельности. Ему необходимо научиться держать голову, удерживать ее в равновесии во множестве разных положений тела, опираться на руки и переворачиваться с живота на спину и обратно. Ребенок осваивает пространство постепенно. Сначала, лежа на спине, он видит потолок, мамино лицо, подвешенную погремушку. Глазами может оценивать горизонталь, фиксирует взгляд. Совершенствуется зрительное восприятие – у него появляется необходимость использовать одновременно оба глаза, он начинает сводить их вместе.

В два – два с половиной месяца ребенок в норме удерживает голову, то есть начинают работать мышцы шеи. Причем он не только поднимает голову из положения лежа на животе, но и подтягивает ее к своей груди, когда находится на руках у матери. Это один из первых произвольных навыков, необходимых для начала формирования вертикальной оси тела. Далее ребенок начинает активно крутиться в положении лежа, поворачиваться со спины на живот и с живота на спину. Этот навык необходим для формирования ползания сначала по-пластунски, а затем уже и на четвереньках. При повороте на живот и поднимая (опуская) взгляд, он «открывает» для себя «вертикаль» – сначала как движение собственного тела (головы).

Примерно в это же время начинает формироваться способность опираться на руки. Она понадобится для дальнейшего движения, удержания веса тела на одной руке. Малыш начинает изучать предметы и окружающее пространство через движение к предмету (дотягивается до игрушки, ползет), и здесь он знакомится с метрикой (чуть-чуть дальше, ближе), глубиной и другими важными характеристиками восприятия пространства. Затем, когда он садится, руки у него свободны – и он начинает манипулировать предметами.

Следующий этап – раскачивание на четвереньках. Ребенок опирается на колени и ладони, пытается начать движение, но мышцы пока еще плохо слушаются его. Поэтому движения получаются только качательные, а иногда ползание назад.

Ползание необходимо как для освоения нижнего поля зрения, так и для правильных, скоординированных действий нижней и верхней половины тела, для поочередного включения правого и левого полушария головного мозга. Теперь малыш может перемещаться в пространстве (на кровати

или на полу) и наконец-то дотянуться до интересной игрушки.

Речевое развитие в этот период отличается тем, что звуки, издаваемые ребенком, превращаются в средство общения, продолжая обслуживать сигнальную функцию (первая помощь) и функцию становления речи.



ДВИЖЕНИЕ – МОЗГ – РЕЧЬ

Каким же образом движение влияет на мозг ребенка?

Ползание стимулирует моторные зоны головного мозга (участки коры, отвечающие за регуляцию движений), а также участки, находящиеся в непосредственной близости к этим зонам (речевые зоны). Благодаря ползанию развивается тактильная чувствительность. Начинают формироваться пространственные представления о собственном теле, так называемая *схема тела*. Ориентация в пространстве закладывается прежде всего на этапе ползания («до стула можно доползти, а до потолка нет»). Взрослый обозначает эти соотношения словами. Именно так происходит освоение предлогов (*над, под, на, в, за, перед*), сложных речевых конструкций, обозначающих пространственно-временные, причинно-следственные отношения.

Таким образом, благодаря этому способу передвижения формируются предпосылки для освоения грамматики родного языка. Полноценное прохождение этапа ползания является профилактикой проблем с чтением и письмом. Кроме того, ползание способствует улучшению межполушарного взаимодействия – ведь оно требует согласованного перекрестного движения рук и ног (правая рука – левая нога), которые регулируются противоположными полушариями. Если недостаточно развиты координация движений, работа каждого полушария головного мозга в отдельности и межполушарное взаимодействие, у младшего школьника возможны проблемы при письме (ребенок длительное время пишет буквы в их зеркальном отражении). У него будут грязь в тетрадках, плохой почерк.

При диагностике часто выясняется, что многие дети, имеющие дислексию и дисграфию, пропустили стадию ползания. Если двигательное развитие ребенка проходило с искажением, то и восприятие пространства будет искажено, что мы и наблюдаем, к сожалению, у большинства наших детей. Начинаться это искажение может на самом раннем этапе (этапе рождения), а у некоторых детей и внутриутробно.

Не запускаются или запускаются с опозданием целые двигательные схемы. Родители радуются,

как ребенок все быстро делает. А у него при этом имеются тонические проблемы – гипер- или гипотонус, он ходит на носочках. Такой ребенок очень травматичен, любая его деятельность крайне энергозатратна. Развитие проходит с изменением последовательности включения двигательных паттернов, что влечет за собой нарастание проблем, поскольку каждый сформированный двигательный навык становится основой для построения следующего, более сложного движения или «двигательной мелодии».

При копировании специально разработанных геометрических фигур дети странным на первый взгляд образом все искажают. Некоторые рисунки невозможно узнать. Они могут копировать рисунок с поворотом на 90 или 180 градусов. Их рисунки отличаются фрагментарностью, хаотичностью восприятия, обилием структурно-топологических ошибок. При сканировании зрительной информации они часто игнорируют левую сторону поля. Неудивительно, что им сложно ориентироваться в мире.

Искажается двигательная сфера – искажается и речевое развитие. Речь тесно связана с движением. Именно поэтому логопеды много занимаются с детьми пальчиковой гимнастикой. Если двигательное развитие искажено, ребенок может не го-

ворить до трех лет или говорить односложными словами. Фразовая речь появляется поздно, ребенок не произносит и половины звуков, говорит непонятно, невнятно (каша во рту). В этом случае эмоциональная сфера тоже будет страдать. Раструженность, гиперактивность ребенка может привести к неадекватным конфликтным отношениям со сверстниками, с родителями. Проблемы будут нарастать, и уже к 9–10 годам этот клубок бывает очень сложно распутать.

В силу того что страдает незрелый мозг, дальнейшие темпы его созревания замедляются. Нарушается порядок включения структур мозга по мере их созревания в функциональные системы. Иными словами, нарушение последовательности этапов двигательного развития ведет к нарушениям общего развития ребенка.

В три года формируются новые связи, требующие повышенных энергозатрат. Большинство детей в этом возрасте идут в детский сад. Такие дети постоянно на что-то отвлекаются, носятся без цели, неловки, не вписываются в дверные проемы. Они как будто не слышат обращенную к ним речь. Такого ребенка трудно воспитывать. В результате проблемы расцветают пышным цветом. А впереди еще один кризис – кризис семи лет.



И вот возбудимые и неловкие дети стройными рядами идут в массовую школу. Родители переживают, у учителя опускаются руки. Учителя можно понять: ведь таких детей в его классе много. Ребенок на занятиях все время отвлекается, всем мешает. При письме у него напрягаются мышцы руки, шеи. Если доска от него слева, он в последнюю очередь обратит на нее внимание. Сбросить это напряжение он не может. Его организм работает, как пружина, которая постепенно сжимается в течение дня, а к вечеру с силой разжимается, и ребенок разряжается через агрессию и плач. Дома он без взрослого не может самостоятельно готовить уроки.

И если ребенок постоянно срывает урок или не может учиться из-за повышенной отвлекаемости, понятно, какие проблемы ждут родителей дальше.



РОЛЬ СПЕЦИАЛИСТОВ

На ранних этапах развития ребенка важная роль принадлежит врачу-невропатологу. Он назначает восстановительное лечение, дает рекомендации по режиму и назначает курсы массажа. А далее необходимо подключать нейропсихолога, логопеда, иногда педагога-дефектолога.

В детской нейропсихологии разработан системный подход к коррекции психического развития ребенка. Эффективные методики нейропсихологической коррекции нарушений психомоторного развития опираются на метод «замещающего онтогенеза» нейропсихолога, профессора А.В. Семенович. И предпочтение отдается телесно-ориентированным и двигательным методам.

На занятиях мы проживаем с ребенком все те этапы, которые он не прошел в младенчестве. Предлагаемые движения при их правильном выполнении становятся основой для более сложных моторных комплексов. В своей работе мы начинаем с базовых упражнений, заново выстраивая двигательное развитие детей. Необходимо научить ребенка чувствовать возникающее напряжение – и как можно его снимать, отслеживать свое перевозбуждение, эмоции – и как можно ими управлять.

Многие особенности развития ребенка можно скорректировать, восстановив заново его двигательные функции. А ведущую причину проявлений его неуспешного обучения и поведения (обычно этих причин несколько) нельзя выявить без точной нейропсихологической диагностики состояния ребенка. И чем раньше начнется работа по реабилитации, тем прочнее и быстрее будет положительный результат.

Следует помнить, что психолого-педагогическое сопровождение учащихся, особенно на первой ступени обучения (начальная школа), сегодня вы-

глядит не просто суммой разнообразных методов коррекционно-развивающей работы с детьми, но выступает как комплексная технология, особая культура поддержки и помощи ребенку в решении задач развития, обучения, воспитания, социализации.



ТЕРПЕНИЕ, ТАКТ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ

Учителям начальных классов принадлежит особое место в учительской среде. Они занимаются самой деликатной, важной и ответственной работой. Именно от них зависит, как адаптируется первоклассник к школе, а в дальнейшем именно они обеспечат повышение заинтересованности школьников в учебной деятельности, развитие познавательной и учебной мотивации, развитие самостоятельности и самоорганизации, поддержку в формировании желания и умения учиться, развитие творческих способностей. Но как учителю справиться с сегодняшними учениками, которых в каждом классе немало, поведение которых не соответствует (или не полностью соответствует) требованиям школы, школьной дисциплины? Им трудно общаться со сверстниками и учителем (порой на замечания учителя они реагируют слезами, обидой, раздражением), трудно высидеть урок. Отвлечение, игра на уроке для них обычное дело. В таких случаях учителю приходится надолго запастись терпением, доброжелательностью, тактом... А может быть, лучше использовать желание детей играть в «своих интересах»?

Очень многое зависит от возрастных особенностей ребенка, сформированности его психических функций, а значит, от правильной работы его мозга. Учитывая, что теперь учеников, имеющих те или иные особенности развития, становится все больше, были разработаны специальные упражнения-пятиминутки. Урок – немалое напряжение сил первоклассника. Итак, чтобы ребенок меньше уставал, смог продуктивно работать до конца урока, учитель может выполнять с детьми следующие упражнения (см. диск к № 4).

Валентина КОЛГАНОВА,

*клинический психолог,
руководитель детского
нейропсихологического центра «Добрые руки»,
Москва*



Внимание!
Дополнительные материалы
к статье см. на диске к № 4



Взаимное обучение

Почетный профессор университета Вайкато (Новая Зеландия) доктор Дэвид Митчелл несколько лет работал в качестве консультанта в проектах ЮНЕСКО по инклюзивному образованию. Предлагаем вашему вниманию отрывок из его книги «Эффективные педагогические технологии специального и инклюзивного образования», опубликованный в брошюре «Инклюзивное образование: учиться вместе – реально!», РООИ «Перспектива»

Взаимное обучение – это ситуация, когда один ученик (*обучающий*) учит другого (*учащегося*) под наблюдением учителя. Иногда эту методику называют так: обучение при посредничестве сверстников, стратегии обучения с помощью сверстников (PALS), взаимное обучение в условиях класса, программы поддержки друзей, парное чтение, взаимная поддержка.

Взаимное обучение – мощный инструмент, который повышает эффективность обучения в инклюзивных классах. Им можно пользоваться при обучении не только чтению, но и математике, естественным и социальным наукам, физкультуре, то есть в самых разных предметных областях.

Взаимное обучение лучше всего применять для развития навыков путем повторения или на этапе закрепления полученных навыков и знаний, но не на этапе первоначального обучения. Иными словами, этот метод является дополнительным по отношению к другим методам обучения.

Особенности применения метода могут варьироваться в зависимости от возраста и уровня сформированности навыков у участников пар. Обычно более успешный учит менее успевающего школьника примерно одного с ним возраста. Другой вариант – когда обучающий старше – иногда называется межвозрастным обучением. Еще один вариант – взаимное обучение в условиях класса, когда все ученики делятся на пары и выполняют обязанности обучающихся и учащихся.

Следует отметить, что, если в роли обучающихся выступают ученики с образовательными потребностями (обычно с менее выраженными видами инвалидности), у них повышается самооценка и они показывают лучшие результаты в учебе, особенно если работают с младшими учащимися.

Метод взаимного обучения основан на предположении, что дети могут многому научиться друг у друга. Этот процесс происходит спонтанно – в школе, дома, во время прогулок. Вообще человеческая деятельность предполагает взаимный обмен знаниями. Возможно, как педагог или родитель вы замечали, что, обучая детей, вы при этом тоже чему-то учитесь. Взаимное обучение, безусловно, идея не новая. В конце XVIII в. Джозеф Ланкастер использовал этот метод в своей школе в Саутуарке в Англии, когда ему в одиночку пришлось обучать около 350 человек. Большинство детей были из бедных семей, которые не могли заплатить за обучение. Ланкастер ввел систему старост – группу старших учеников, которых сначала он учил сам, а они, в свою очередь, учили остальных. В конце XVIII в. Эндрю Белл развил эту систему. По его замыслу половина учеников класса обучала другую половину, а учителя и ассистенты следили за тем, чтобы система работала.

Современная форма взаимного обучения появилась в США в 1960-х годах, когда педагоги поняли, что этот метод позволяет экономить средства и при этом обеспечить индивидуальный подход к

неуспевающим ученикам. Наиболее исследованный метод взаимного обучения в условиях класса был разработан в рамках Juniper Gardens Children's Project в Канзас-Сити, США.

При правильном применении взаимное обучение полезно для:

- учащихся, которые получают больше индивидуального внимания, работа выполняется на их уровне, упражнения повторяются, есть немедленная обратная связь и поддержка со стороны сверстников, есть дополнительное время для выполнения упражнений;
- обучающихся, которые закрепляют и расширяют собственные навыки, а также повышают уровень своей самооценки, ощущают уверенность в себе и приобретают чувствительность к потребностям других;
- педагога, потому что позволяет повысить уровень сотрудничества в классе и дает дополнительное время для занятий с другими учениками;
- системы образования – с точки зрения экономической эффективности.

Взаимное обучение – это значительно больше, чем просто сказать ученику: «Пожалуйста, помоги Джонни с чтением».

Чтобы быть успешным, оно должно быть тщательно спланировано и проходить под наблюдением педагога.

Вот несколько советов учителю по практическому применению этого метода при обучении школьника, который испытывает трудности с чтением:

- Четко ставьте цели урока и используйте пошаговый подход.
- Внимательно выбирайте материалы для чтения, чтобы они соответствовали возможностям учащегося.
- Научите обучающего (или нескольких) тому, как подавать материал, как поддерживать правильные ответы, как реагировать на ошибки и обеспечивать конструктивную обратную связь; и т.д. Педагог должен продемонстрировать эти методы обучающим и раздать им карточки, на которых в сжатой форме изложена стратегия обучения. Очень полезной может оказаться стратегия «пауза, подсказка, похвала». При таком подходе обучающий слушает, как учащийся читает отрывок прозаического текста. Когда учащийся совершает ошибку, обучающий ждет

пять секунд, чтобы дать учащемуся возможность исправить ошибку самостоятельно. Если этого не происходит, то обучающий дает подсказку, а затем хвалит учащегося за правильный ответ.

- Установите определенное время для работы в парах. Например, 10 минут три раза в неделю в течение двух недель.
- Активно наблюдайте за процессом обучения.
- Регулярно оценивайте продвижение учащегося и обозначьте его успехи в конце обучения.
- Признайте и вклад обучающего, возможно, выдав ему сертификат или грамоту.

При взаимном обучении в условиях класса можно использовать следующие идеи:

- Разбивайте учеников на пары случайным образом, просите их меняться ролями в паре.
- Ежедневно назначайте новые пары.
- Планируйте обучение так, чтобы оно проходило по 15–20 минут три-четыре дня в неделю в течение, скажем, двух недель.
- Выбирайте материалы, позволяющие самостоятельно исправлять ошибки (например, карточки с ответами, которые можно использовать в упражнениях на заучивание).
- Обучайте учеников и наблюдайте за тем, как они выступают в роли обучающего и учащегося (особенно на начальных стадиях). Необходимо научить их задавать вопросы, давать подсказки, исправлять ошибки, регистрировать процесс обучения. Для этого к каждой паре можно добавить наблюдателя, а потом поменять роли всех трех участников. Наблюдатель может оказывать помощь как обучающему, так и учащемуся.
- Отслеживайте прогресс учеников. В некоторых вариантах общеклассного взаимного обучения пары соревнуются между собой, ежедневно зарабатывая очки. Ход этого соревнования должен быть виден всем (учитель должен дать каждой паре почувствовать себя победительницей).

Результаты

На основе исследования 52 вариантов взаимного обучения (не во всех принимали участие ученики с особыми потребностями) был сделан вывод, что эта методика оказала среднее, но положительное влияние на успеваемость и небольшое, но все же позитивное влияние на отношение учащихся к предмету. У обучающихся не намного, но все же улучшилась успеваемость, возросли уверенность в себе и интерес к предмету.



Было замечено, что учащиеся больше всего выигрывают от обучения старших и более продвинутых обучающихся, чем от обучающихся того же возраста.

Обнадеживающие результаты были получены при анализе десяти проектов взаимного обучения чтению, в которые были вовлечены ученики в возрасте от 8 до 18 лет. В среднем учащиеся осваивали чтение в 3,8 раза быстрее, чем при применении обычной методики.

20 учителей начальных и средних школ США применяли программу взаимного обучения чтению в течение 15 недель, а контрольная группа учителей не пользовалась этой методикой. Было обнаружено, что применение методики помогло в освоении чтения трем группам учеников – неуспевающим с инвалидностью, неуспевающим без инвалидности, а также ученикам со средней успеваемостью.

В программе взаимного обучения и программе «особых друзей» в старшей школе участвовали

ученики со значительной задержкой умственного развития, средней степенью задержки умственного развития, аутизмом, а также нарушениями зрения и слуха.

Ученики без инвалидности, которые участвовали в программе, стали больше общаться с учениками с инвалидностью (по сравнению с контрольной группой, которая не принимала участия в программе).

При использовании общеклассной программы взаимного обучения у учеников с аутизмом (и у их обучающихся) увеличились показатели понимания текста и скорость чтения. В свободное время обе группы начали больше общаться.

Результаты программы общеклассного взаимного обучения, которая проходила в 39 классах, показали, что у учеников с трудностями в обучении, нарушениями поведения и легкой умственной отсталостью улучшилось формирование социальных навыков по сравнению с контрольной группой.

Взаимное обучение в условиях класса, где занимались ученики со средней и выраженной степенью инвалидности, привело к повышению успеваемости и к нивелированию конкурентного поведения.

В ходе межвозрастного взаимного обучения семь учеников в возрасте 10–11 лет обучали семь шестилетних учеников, которым нужна была помощь в овладении письмом, в течение десяти недель.

Обучение происходило по 20 минут четыре раза в неделю. В результате и обучающие, и учащиеся продемонстрировали увеличение скорости письма, повышение аккуратности, улучшение почерка.

Взаимное обучение в условиях класса исследовалось особенно интенсивно. Например, использование взаимного обучения школьников группы риска привело к следующим результатам:

- – более активной вовлеченности в уроки учеников с 1-го по 3-й класс;
- – улучшению успеваемости во втором, третьем, четвертом и шестом классах;
- – уменьшению потребности в услугах специального образования к 7-му классу;
- – уменьшению количества бросивших школу к 11-му классу.

Ученики с инвалидностью могут быть привлечены к работе в роли обучающихся. Например, ученики начальной школы для детей с трудностями в обучении использовали при обучении

правильному правописанию методика «рассказать – показать – направить – обеспечить обратную связь». Обучающие просили учащихся написать какое-то слово.

Если в течение трех секунд не было реакции, то они давали подсказку. Ученики поочередно выполняли роли обучающихся и учащихся, и эта методика хорошо себя зарекомендовала при обучении правописанию как обучающихся, так и учащихся.

Возможные риски

При использовании методики взаимного обучения есть риск, что учащиеся станут слишком зависимы от обучающихся. Этого можно избежать, если регулярно менять роли и поощрять взаимный обмен, внимательно наблюдать за парами и признавать результаты их работы.

Существует и опасность, что ученики, которые хотят обучать и/или успешно это делают, будут перегружены до такой степени, что под угрозой окажется их собственная успеваемость.

Помочь избежать этого может ограничение по времени (например, шесть недель) и замена обучающего другим учеником из того же класса.

Не все ученики способны стать обучающими. Так, некоторые неохотно работают с детьми с особыми образовательными потребностями или могут быть плохим примером для подражания. Кому-то взаимное обучение дает возможность применить свою власть и контролировать менее компетентного ученика. Поэтому к отбору обучающихся надо подходить особенно тщательно. Также учитель должен убедиться в том, что партнеры социально совместимы.

Наконец, необходимо помнить, что взаимное обучение – это дополнение, а не замена качественного и эффективного обучения. Нужно использовать этот метод не для дешевой замены учителей, а как инструмент для углубления знаний учеников.

У взаимного обучения есть множество положительных сторон, если оно тщательно планируется и проходит под наблюдением. Доказано, что это эффективная стратегия повышения успеваемости и увеличения количества социальных контактов учеников с инвалидностью и без. Оно подходит в качестве альтернативной методики повторения пройденного материала, но не как методика обучения новому.

(Продолжение следует)

Перевел с английского
И.С. Аникеев

Ее книги известны в мире



Ольга Ивановна Скороходова – яркий пример того, как слепоглохой человек может добиться огромных успехов и даже мирового признания. Опираясь в первую очередь на себя, она сумела преодолеть беспомощность, стала известным философом, мыслителем, выпустила в свет не одну книгу как в России, так и на Западе

Оля родилась в 1911 году в селе под Херсоном в семье бедных крестьян. После менингита в раннем детстве она полностью потеряла зрение и слух, частично – речь. Отца забрали на войну в 1914 году. Мать слегла от непосильной работы и вскоре умерла от туберкулеза. Херсонский отдел народного образования направил девочку в одесскую школу для слепых, затем она попала в харьковскую школу профессора И.А. Соколенского. Здесь для Оли началась новая жизнь. Ей удалось восстановить речь. С помощью пальцевого алфавита и брайлевского шрифта она занималась по всем предметам.

Оля училась, узнала и полюбила поэзию, сама начала сочинять стихи, переписывалась с М.Горьким, оценившим ее дар.

Во время фашистской оккупации Оля чудом уцелела. После, уже в Москве, она встретила со своим учителем И.А. Соколенским. О.Скороходова стала научным сотрудником Института дефектологии АПН СССР (ныне Институт коррекционной педагогики РАО), защитила на звание кандидата педагогических наук работу «Как я воспринимаю и представляю окружающий мир».

Самообладание и энергия О.Скороходовой, которыми наградила ее природа, были неисчерпаемы. Скончалась Ольга Ивановна в 1982 году. Ее книги и теперь помогают людям не падать духом.

Юлия ПЕТРОВА



Театр-экспромт

Игры и упражнения, помогающие детям стать раскованными

Игры и упражнения, устраняющие скованность, снимающие напряжение, помогают детям вести себя весело и непринужденно. Они повышают энергетический потенциал и концентрируют внимание подростков на том, что с ними реально происходит.

Игра «Зеркало»

Отличное упражнение по развитию навыков сотрудничества.

Два ученика пытаются одновременно повторять движения друг друга. Сначала один из участников становится ведущим, затем другой. Желательно смотреть в глаза друг другу и совершать мягкие и непрерывные движения, поскольку резким и хаотичным движениям трудно подражать. После окончания игры можно спросить ребят, как они себя чувствовали, выполняя упражнение.

Игра «Рикошет»

Напоминает игру «Зеркало», формирует чувство сплоченности группы.

Участники становятся в круг. Игра начинается с какого-либо действия одного игрока. Другой, его партнер, отвечает новым действием, на которое следующий игрок отвечает своим действием; и так далее.

Игра «Угломер»

Формирует коллектив, так как все делают одно и то же вместе.

Все встают в большой круг и, наклонившись, дотрагиваются руками до пальцев ног. Пока вы считаете от одного до двадцати, дети постепенно разгибаются и поднимают руки вверх так, чтобы на счет двадцать кисти рук были направлены строго вверх. Ребята запоминают, в каком положении находились их туловище и руки при каждой единице отсчета. Затем называются числа из этого интервала, и участники занимают положение, соответствующее названному числу.

Игра «Повтори звук»

Музыкальное упражнение, способствующее формированию группы и помогающее расслабиться. Игра начинается с того, что кто-то из ребят издает звук. Его сосед подражает этому на заданной высоте и передает звук дальше. Звук начинает движение по кругу. Игра может проходить и так: учащийся стоит лицом к классу и издает звуки, которым весь класс в унисон пытается подражать. Этот вариант способствует повышению самооценки детей.

Игра «Передай звук»

Аналогична предыдущей игре.

Кто-нибудь из школьников издает звук и передает его своему соседу, который сначала имитирует его, а затем постепенно его изменяет и передает дальше. Игра продолжается до тех пор, пока все не примут в ней участие. Эта игра также несет в себе функцию повышения самооценки и объединяет группу.

Игра «Зум»

Вызывает безудержное веселье и смех.

Дети образуют большой круг. Представьте себе звук мчащегося на большой скорости автомобиля – *зум*. Игра начинается произнесением *зум* и быстрым поворотом головы вправо или влево. Участник, к которому вы повернули голову, передает этот звук следующему, и так продолжается до тех пор, пока все ребята не произнесут *зум*. Затем педагог объясняет, что звук *вж-жж* обозначает быстрое торможение автомобиля и его движение в обратном направлении; всякий раз, когда произносится *вж-жж*, *зум* движется в обратном направлении по кругу.

Игра «Смешные рожицы»

Снимает напряжение и вызывает смех.

Попросите детей состроить рожицы. Игра повторяется несколько раз.

Игра «Прыгни в круг»

Ребята становятся в круг. Ведущий просит всех прыгнуть в круг так, чтобы выразить самих себя. В конце игры можно предложить участникам рассказать, как они себя чувствовали. Если дети прыгают по одному, то игра усиливает их личностную самооценку, а если все прыгают вместе, то групповую.

Игра «Театр-экспромт»

Театральные спектакли, в которых принимают участие абсолютно все дети и делают все легко, весело, успешно, – это представления-экспромты.

Все неудачи участников импровизированной сцены оправданы заранее экспромтом: никто не готовился к игре, никто не знал, какая у него роль, никто из актеров и не является актером, поэтому его поведение свободно, он лишь очерчивает действие персонажа и от него не требуется актерское мастерство.

Методика организации театра-экспромта предельно проста. Составляется текст для «голоса за кадром», обычно сказочный или детективный, так, чтобы на сцене разворачивались занимательные события. Потом фиксируются все персонажи представления, обозначаются на карточках. Эти карточки распределяются среди пришедших на спектакль детей, и они тут же приглашаются за кулисы. По ходу звучания текста, несущего в себе информацию о действиях героев, актеры появляются из-за кулис и исполняют все, о чем сообщает «голос за кадром».

Приведем пример короткого спектакля (прописной буквой обозначены персонажи этого представления).

«...Ночь. Завывает Ветер. Раскачиваются Деревья. Между ними пробирается Конокрад, он ищет конюшню, где спит Конь... Вот и конюшня. Спит Конь, ему что-то снится, он слегка перебирает копытами и тоненько ржет. Недалеко от него пристроился на жердочке Воробей, он дремлет, иногда открывает то один, то другой глаз. На улице на привязи спит Пес... Деревья шумят, из-за шума не слышно, как Вор пробирается в конюшню. Вот он хватает Коня за уздечку... Воробей зачирикал тревожно... Пес отчаянно залаял... Вор уводит Коня. Пес заливается лаем. Выбежала из дома Хозяйка, заохала, закричала. Она зовет мужа. Выскочил с ружьем в руках Хозяин... Вор убегает. Хозяин ведет Коня в стойло. Пес прыгает от радости. Воробей летает вокруг. Деревья шумят, и Ветер продолжает завывать... Хозяин гладит Коня, бросает ему сена. Хозяин зовет Хозяйку в дом. Все успокаиваются. Спит Пес. Дремлет Воробей

на своем прежнем месте. Стоя засыпает Конь, он изредка вздрагивает и тихо ржет... Занавес!».

На спектакль приглашаются все желающие. Играть же может только группа одного класса, для того чтобы на сцене побывал в роли актера каждый ребенок. Поочередно класс за классом представляет свои спектакли. Рождаются негласное состязание, дети невольно сравнивают успехи групп.

Игра «День добрых сюрпризов»

Этическое упражнение, развивающее умение оказывать знаки внимания; пробуждение желания доставлять окружающим благо; веселый, добрый розыгрыш. Это веселое действо укрепляет дружеские отношения, развивает симпатии, улучшает психическое состояние, повышает настроение детей, содействует психологической раскрепощенности, способствует гуманизации взаимоотношений в школе.

О дне добрых сюрпризов сообщается задолго, так, чтобы у школьников было время реализовать творческую задумку. Инициативу утром этого дня берет на себя педагог: он первый представляет свои заготовленные сюрпризы, чтобы открыть подросткам путь к добрым делам (часто ученик, принеся в школьной сумке сюрприз, стесняется его вручать, боясь насмешек).

В этот день оценивается сам акт доброго расположения, принимается все, что несет в себе пожелание добра другому, что сделано своими руками и сотворено собственной душой. Не исключается участие родителей: они тоже имеют право в этот день сделать школе какой-нибудь сюрприз.

Упражнение «Давайте расслабимся»

Педагог встает перед группой и предлагает детям подражать его звукам и движениям. Чем проще педагог себя ведет, тем более комфортна и раскованна атмосфера, которую он создает. После того как дети поймут смысл упражнения, педагог уступает им свое место.

(Продолжение следует)

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



Человек в квадрате

Что такое одиночество? Почему многие подростки страдают от этого чувства? Как помочь ребятам? Обо всем этом мы и поговорим в сегодняшней статье

*О одиночество, как твой характер крут!
Посверкивая циркулем железным,
Как холодно ты замыкаешь круг,
Не внемля увереньям бесполезным.*
Б.Ахмадулина

Изучение феномена

Одиночество – состояние и ощущение человека, находящегося в условиях реальной или мнимой изоляции от других людей, отсутствия или недостаточности значимого для него общения. Одиночество влияет на нервную систему и вызывает появление негативных эмоциональных реакций, в том числе тревожности и депрессии; в тяжелых случаях возможно возникновение психических расстройств.

Изучению феномена одиночества посвящено немало философских и психологических трудов. Данное состояние рассматривалось в самых разных аспектах: и как помогающее духовному росту и совершенствованию, и как противоречащее природе человека.

С одной стороны, одиночество – это ощущение неудовлетворенной потребности в человеческой близости, непреодолимости преграды, возведенной между личностью и другими людьми. С другой стороны – оно открывает возможности для познания себя, развития внутреннего мира и умения быть наедине с собой.

Источник **экзистенциального одиночества** – осознание факта уникальности и единственности опыта каждого человека, своей разделенности с остальными людьми, ведущее к поискам идентичности и смысла жизни.

Патологическое одиночество – тягостное переживание, проистекающее из отсутствия контакта с самим собой, невозможности построения и сохранения желаемых отношений с другими, неспособности и неумения найти свое место в социальном сообществе.

Рождение внутренней жизни

Подростковый период связан с открытием своего внутреннего мира. Это – радостное и волнующее для человека событие. Ему становится доступной глубина чувств, отношений и смыслов, он начинает познавать собственную неповторимость и непохожесть на других. Но данный процесс сопровождается драматическими переживаниями, печалью, разочарованиями и ощущением одиночества. «Чувство одиночества... – следствие рождения внутренней жизни...» – пишет известный психолог И.Кон.

Многим, наверное, знакомы высказывания подростков типа: «Я не такой, как все» или «Никто меня не понимает».

Происходит одновременное стремление к людям и от людей. Тяга к самостоятельности, независимости и обретению своего «я» сосуществует с жадой принадлежности, общения и понимания.

Желание «принадлежать» к группе сверстников и поиск близкого друга для доверительных отношений – важная потребность любого подростка. Именно непонимание со стороны окружающих приводит молодого человека к ощущению одиночества и острым переживаниям критических ситуаций (расставания, ссоры и разрывы дружеских связей).

Нередко такие переживания становятся причиной отклоняющегося поведения: для удовлетворения потребности в общении ребята вступают в асоциальные группы, разделяя их нормы и ценности ради того, чтобы быть принятыми. Ведь

компания ровесников – это «место», где подросток узнает для себя важные вещи, где вырабатываются навыки коллективного взаимодействия и где можно чувствовать защищенность и эмоциональный комфорт.

В других случаях после нескольких неудач в общении молодой человек «убеждается» в бесполезности всех попыток обрести друзей и еще больше замыкается в себе.

Возможные риски

Существует приблизительный перечень личностных особенностей подростков, увеличивающих риск переживания одиночества.

Например, пониженный уровень экстраверсии (интерес к окружающему, потребность вступать во взаимодействие с внешним миром) и повышенный – нейротизма (остроты реагирования на внешние воздействия).

Около двух третей одиноких подростков не являются популярными среди одноклассников. Чаще всего это ребята, у которых не сформированы коммуникативные навыки, то есть умения и качества, помогающие общаться.

Как помочь ребятам

Сначала следует разобраться, что породило проблему одиночества.

Возможно, с подростком произошли какие-то события, из-за которых он лишился привычного круга общения: например, длительная болезнь или переезд на новое место жительства и смена школы. Это значит, что надо поддержать молодого человека и помочь ему адаптироваться к новым условиям.

Проблема бывает связана с особенностями эмоционального состояния юноши или девушки – например, с депрессией. К этому нужно относиться серьезно: возможно, подростку требуется помощь психолога или даже психиатра – после нескольких сеансов или лечения он почувствует себя лучше и снова станет радоваться общению с друзьями.

В ситуации переживания одиночества из-за недостаточности коммуникативных навыков помогут тренинги общения. Это учебно-игровые занятия, которые проводятся в школах или психологических центрах. Их цели обычно формулируются как «обучение общению с разными людьми», «обучение уверенному поведению», «повышение самооценки», «обретение новых друзей».

На занятиях ребята знакомятся с базовыми навыками взаимодействия и отрабатывают их «на практике», в процессе тренинга. Вот названия тем некоторых тренингов: «Уверенность. Форми-

рование уверенного поведения»; «Кто я? Навыки самопрезентации»; «Понятие группового давления. Отработка навыков отстаивания собственного мнения»; «Дружба, эмпатия, умение принимать и оказывать поддержку»; «Конфликт. Навыки разрешения конфликтных ситуаций».

Участие в тренингах – хороший способ научиться общению с другими людьми на «практике».

Во время таких занятий, как правило, разбираются конкретные сложные ситуации в отношениях с родителями, учителями и сверстниками.

Альтернатива тренингам – индивидуальные консультации психолога или чтение специальной литературы с выполнением упражнений, помогающих овладеть необходимыми навыками. Молодому человеку также можно посоветовать обратиться к позитивной стороне одиночества – познанию себя, поиску и раскрытию своих способностей.

Измерение одиночества

Эта методика позволит не только подросткам, но и взрослым оценить степень переживания одиночества. Под одиночеством здесь понимается неудовлетворенность существующими социальными отношениями.

Экспресс-диагностика уровня социальной изолированности личности

Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления в вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто» (3 балла), «иногда» (2 балла), «редко» (1 балл), «никогда» (0 баллов).

1. Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку.
2. Мне не с кем поговорить.
3. Для меня невыносимо быть таким одиноким.
4. Мне не хватает общения.
5. Я чувствую, что никто действительно не понимает меня.
6. Я часто ловлю себя на ожидании, что люди позвонят или напишут мне.
7. Нет никого, к кому я мог бы обратиться.
8. Я сейчас больше ни с кем не близок.
9. Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи.
10. Я ощущаю себя покинутым.
11. Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает.

Фото Д.Носова

12. Я чувствую себя совершенно одиноким.
13. Мои социальные отношения и связи поверхностны.
14. Я умираю от тоски по компании.
15. В действительности никто как следует не знает меня.
16. Я ощущаю себя изолированным от других.
17. Я несчастен оттого, что всеми отвергнут.
18. Мне трудно заводить друзей.
19. Я чувствую себя исключенным и изолированным другими.
20. Люди вокруг меня, но не со мной.

Обработка результатов

Подсчитывается набранная за все ответы сумма баллов. Максимально возможный показатель социальной изолированности – 60 баллов.

Интерпретация

Высокой степени социальной изолированности соответствуют 41–60 баллов, средней – от 21 до 40 баллов, низкой – от 0 до 20 баллов.

Юлия КОРЧАГИНА,
психолог,
кандидат психологических наук,
Москва



ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ

Для того чтобы уверенно чувствовать себя в ситуациях общения, каждому человеку (ребенку, подростку и взрослому) необходимы навыки:

- приветствия и прощания с другими людьми, то есть умение использовать специальные, подходящие к случаю слова и жесты;
- обращения, умения начинать разговор;
- обращения с просьбой о помощи, поддержке, услуге;
- предложения помощи, поддержки, услуги;
- выражения и принятия благодарности и других теплых чувств;
- извинения и принятия извинений;
- отказа;
- выражения серьезных требований;
- слушания;
- изложения собственных мыслей и формулирования развернутых высказываний

ГОВОРЯТ КЛАССИКИ

Уметь выносить одиночество и получать от него удовольствие – великий дар.

Бернард Шоу

Одиночество есть человек в квадрате.

И.Бродский

Самое страшное одиночество – не иметь истинных друзей.

Фрэнсис Бэкон

Умный человек в одиночестве найдет отличное развлечение в своих мыслях и воображении, тогда как даже непрерывная смена собеседников, поездок и увеселений не оградит тупицу от терзающей его скуки.

Человек избегает, выносит или любит одиночество сообразно с тем, какова ценность его «я».

Люди похожи на дикобразов, идущих по ледяной снежной пустыне: они жмутся друг к другу от холода и колют друг друга своими колючками.

В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле.

Артур Шопенгауэр

Люди одиноки, потому что вместо мостов они строят стены.

Станислав Ежи Лец

Какую бесконечную грусть испытываешь при виде человека, совершенно одинокого на свете.

Серен Кьеркегор

Одиночество – это независимость, его я хотел и его добился за долгие годы. Оно было холодным, как то холодное тихое пространство, где вращаются звезды.

Герман Гессе

Одинокий представляет собою только тень человека, а кто не любим, тот везде и среди всех одинок.

Жорж Санд

Одиночество нельзя заполнить воспоминаниями, они только усугубляют его.

Гюстав Флобер

Человек страдает невыносимо, если он принужден жить только с самим собою и думать только о себе.

Блез Паскаль

Одиночество – прекрасная вещь; но ведь необходимо, чтобы кто-то вам сказал, что одиночество – прекрасная вещь.

Оноре де Бальзак

Я не знаю никого, кто в той или иной мере не чувствовал бы себя одиноким.

Габриель Гарсия Маркес

Дважды в жизни человек должен быть одиноким: в юности – чтобы большему научиться и выработать себе для руководства образ мыслей, и в старости – чтобы взвесить все пережитое.

Йоганн Георг Циммерман

Мы часто бываем более одиноки среди людей, чем в тиши своих комнат.

Генри Дэвид Торо

Человек страдает невыносимо, если он принужден жить только с самим собою и думать только о себе.

Джон Рей

Никто не хочет оставаться в одиночестве: оно высвобождает слишком много времени для размышлений. А чем больше думаешь, тем становишься умнее – а значит, и грустнее.

Фредерик Бегбедер

Одиночество так же необходимо разуму, как воздержание в еде – телу, и точно так же губительно, если оно слишком долго длится.

Люк де Клапье Вовенарг

Одиночество и ощущение, что ты никому не нужен, – самый ужасный вид нищеты.

Мать Тереза

Живя с людьми, не забывай того, что ты узнал в уединении. В уединении обдумывай то, что узнал из общения с людьми.

Л.Н. Толстой

Из одиночества есть лишь один достойный выход – к людям.

Бауржан Тойшибеков

Одиночество может быть не только от неуживчивости характера, но и от нестандартности мышления.

Илья Шевелев

Одиночество – это испытание самим собой.

Виктор Кротов

Одиночество – изнанка свободы.

Сергей Лукьяненко

Большой город – большое одиночество.

Одиночество – это когда ты окружен замечательными людьми, которые любят тебя и понимают, но у каждого из них есть кто-то ближе, чем ты.

Истинное одиночество – находиться в компании с тем человеком, который тебя не понимает.

Одиночество – это когда тебе даже некому сказать, как тебе одиноко.

Неизвестный автор

Одиночество – союзник печали, оно же спутник духовного возвышения.

Джебран Халиль Джебран

Одиночество – это не просто сложившаяся ситуация, когда ты проводишь время один. Это – чувство, что у тебя нет близкого человека, который смог бы тебя понять... это – ощущение, что в твоих социальных связях что-то разрушилось или никогда не существовало.

Л.Симеонова, психолог



Танец со шваброй

Закончились зимние каникулы, но настроение у ребят все еще приподнятое, праздничное. Эту позитивную энергию желательно направить на повторение уже знакомых подвижных игр и освоение новых. Например, можно организовать в школе праздник, включающий соревнования по веселым играм, в том числе с элементами танцев под музыку. Динамичные двигательные действия развивают реакцию, координацию, находчивость, а также помогают формировать коммуникативные качества

«Охота»

Имена всех участников записывают на карточках, которые перетасовываются и раздаются игрокам. Включается музыка, ребята танцуют, и в это время как можно незаметнее каждый следит за своей добычей (тем, чье имя значится на его карточке). Как только музыка умолкает, охотник должен схватить добычу. А от каждого игрока-добычи, в свою очередь, требуется поймать другого участника, для которого он является охотником. Те, кого поймали, выбывают из игры.

После этого карточки собираются, перемешиваются – и игра начинается снова.

«Скованные одной цепью»

Игроки делятся на команды по 3–7 человек. К веревке пришиваются головные уборы (шапки, кепки, панамки и пр.), интервал между которыми – один метр, а их число равняется количеству участников. Концы веревки связывают.

Ребята встают в круг, надевают шапки и начинают танцевать под музыку. Проигрывает та

команда, у которой раньше всех с участников слетели головные уборы либо к окончанию звучания музыки осталось меньше всего игроков в шапках. Головные уборы нельзя поправлять и держать руками.

«Чехарда»

У этой увлекательной игры существует несколько вариантов.

1. Вначале выбирается водящий, который стоит согнувшись. Остальные начинают через него прыгать. Тот, кто не сумел это сделать, свалил водящего или упал после прыжка, встает на его место, а бывший водящий идет прыгать.

2. Игроки располагаются друг за другом на расстоянии 5 шагов и принимают положение группировки. Участник, стоящий последним, разгибается и по очереди перепрыгивает через каждого находящегося впереди способом «ноги врозь», опираясь руками о его спину. Потом он сам становится впереди (шагов на десять). Ребята постепенно выпрямляются, увеличивая высоту прыжка. Каждый перепрыгнувший оказывается впереди. Тот, кому не удастся выполнить прыжок, выбывает из игры.

3. Участники встают в круг на расстоянии примерно в десять шагов, поворачиваются в затылок друг другу и принимают позу для чехарды. Затем любой игрок разбегаются и начинают прыгать. Первый, через кого перепрыгнули, тоже разбегаются и скачет за ним вдогонку. Таким образом, каждый участник перепрыгивает через всех и оказывается на своем месте. И даже если кто-то не сумел через кого-то перепрыгнуть, он все равно должен бежать и прыгать дальше.

Количество участников в чехарде не ограничено. Единственное, что следует иметь в виду: для игры требуется достаточно много пространства. И чем больше ребят, тем больше понадобится места.



«Молекулы»

Дети танцуют под музыку. Во время танца ведущий произносит: «Молекула – число» (цифра от 2 до 5). Ребята должны, взявшись за руки, объединиться в группы (из столько человек сколько было объявлено). Например, при словах «Молекула – три!» участники собираются по трое. Те, кто не нашел себе группу, выбывают из игры, а остальные продолжают обычные танцы по одному. Это повторяется до тех пор, пока не останется минимум участников, которые объявляются победителями.

Игру можно усложнить таким образом, чтобы выбывшие не покидали площадку, а просто стояли на месте – тем самым мешая другим участникам.

«Путаница»

Ребята встают в круг и берутся за руки. Водящий отворачивается, а игроки, продолжая держаться за руки, запутываются, перелезая, как только

можно, друг через друга. Водящий должен распутать этот клубок, не размыкая круг.

Игру можно проводить под музыку. Если музыка умолкла, а водящий не справился со своей задачей, то он считается проигравшим. Игру начинают заново с другим водящим.

«Танец со шваброй»

Участники делятся на пары. Один человек остается без партнера, и ему выдают швабру. Ребята начинают танцевать друг с другом под музыку (2–3 мин.), а когда ведущий ее выключает, они должны очень быстро поменять партнера, так как в это время игрок бросает швабру и хватается первого попавшегося ему танцора (это может быть и мальчик, и девочка). Кто окажется без пары, тому танцевать со шваброй! Все повторяется до тех пор, пока не надоест.

Марина МАЛЫХИНА



ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ



- ✓ качественная система оценки знаний
- ✓ рекомендации по выполнению работы
- ✓ удобный формат и навигация
- ✓ аттестация по всем темам школьной программы
- ✓ эффективная подготовка к итоговой аттестации и государственной итоговой аттестации

Издательство

Вако

ПРОВЕРИТЬ ЗНАНИЯ ЛЕГКО!