

Здоровье детей

ИЗДАЕТСЯ С 1992 г.
№ 1 (468)

zdd.1september.ru

Культура здоровья

Как оценивать успеваемость по физкультуре у школьников с ОВЗ. Рекомендации специалиста

с. 8

Час ЛФК

Комплексы упражнений при заболевании почек

с. 22

Логопед в школе

Формирование образа тела как часть коррекционной работы

с. 29

Особый ребенок

Межпредметные связи на уроках рукоделия

с. 43

Образ жизни

Хорошие зубы – визитная карточка человека

с. 59



содержание

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

О.КУЗНЕЦОВА
как избежать простуды?
..... 4

О.ВОДЯНИЦКАЯ 
аттестация по физкультуре школьников с ОВЗ
..... 8

О.ЛЕЙЦИНА 
будущее начинается сегодня
..... 12

Г.ДЕМИНА, М.БУРКОВА,
О.КАМЫШНИКОВА
полезная мода
Программа для учащихся с 1-го по 11-й класс
..... 15

И.АЛЯБЬЕВА
время – наше богатство
Классный час в 6-м классе
..... 17

ЧАС ЛФК

М.РИПА, И.КУЛЬКОВА 
и лежа, и сидя, и стоя
Упражнения при заболеваниях почек
..... 22

Л.РОМАНЕНКО
укрепляем мышечный корсет
Занятия для учеников 4-го класса
..... 26

ЛОГОПЕД В ШКОЛЕ

Н.ТАЛЫЗИНА
что спрятано в мешочке?
Формирование тактильных ощущений и саматогнозиса
..... 29

О.ЕПИФАНОВА 
сказка про Язычок
Индивидуальное занятие для дошкольников
..... 33

ОСОБЫЙ РЕБЕНОК

Н.КОНДРАТОВА
азбука безопасности
Мероприятие для младших классов
..... 36

Н.ХАРИТОНОВА,
Н.ЛИСТВЕННИКОВА 
иней лег на ветви ели
Формирование познавательной деятельности у младших школьников с ДЦП
..... 40

Н.БАКЛУШИНА
поверить в себя
Межпредметные связи в работе с учениками с ограниченными возможностями
..... 43

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

положение о деятельности психолого-медико-педагогического консилиума образовательной организации
Проект на обсуждение
..... 46

ОБРАЗ ЖИЗНИ

А.КОВТОНОВА,
Л.САРАТОВКИНА 
край, в котором мы живем
Праздник для учеников младших и средних классов, посвященный памяти сибирского поэта Юрия Черных
..... 50

Н.МИРОНОВА
веселый маршрут
Спортивное мероприятие для старших дошкольников
..... 56

НАШ КАЛЕНДАРЬ
..... 59

КНИЖНАЯ ПОЛКА
..... 61

М.МАЛЫХИНА
ЛЫЖИ, САНКИ И СНЕЖКИ
..... 62

Облачные технологии от Издательского дома «Первое сентября»

Уважаемые подписчики бумажной версии журнала «Здоровье детей»!

Дополнительные материалы к номеру и электронная версия журнала находятся в вашем Личном кабинете на сайте www.1september.ru
Для доступа к материалам воспользуйтесь, пожалуйста, кодом доступа, вложенным в этот номер (№ 1/2015).

Срок действия кода – с 1 января по 30 июня 2015 года.

Для активации кода:

- Зайдите на сайт www.1september.ru
- Откройте Личный кабинет (зарегистрируйте, если у вас его еще нет)
- Введите код доступа и выберите свое издание

Справки: podpiska@1september.ru или через службу поддержки на портале «Первого сентября»



К статьям, отмеченным этим значком, есть дополнительные материалы в Личном кабинете на сайте www.1september.ru

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

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

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

В номере использованы
иллюстрации shutterstock.com

Цена свободная Тираж 40000 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, конференции,

техническое обеспечение
Издательского дома:
Павел Кузнецов

Производство: Станислав Савельев

Административно-хозяйственное
обеспечение: Андрей Ушков

Педагогический университет:

Валерия Арсланьян
(ректор)

ЖУРНАЛЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Английский язык – А. Громушкина,
Библиотека в школе – О. Громова,
Биология – Н. Иванова,
География – и.о. А. Митрофанов,
Дошкольное образование – Д. Тюттерин,
Здоровье детей – Н. Семина,
Информатика – С. Островский,
Искусство – О. Волкова,
История – А. Савельев,
**Классное руководство
и воспитание школьников** – М. Битянова,
Литература – С. Волков,
Математика – Л. Рослова,
Начальная школа – М. Соловейчик,
Немецкий язык – М. Бузова,
ОБЖ – А. Митрофанов,
Русский язык – Л. Гончар,
Спорт в школе – О. Леонтьева,
Технология – А. Митрофанов,
Управление школой – Е. Рачевский,
Физика – Н. Козлова,
Французский язык – Г. Чесновицкая,
Химия – О. Блохина,
Школа для родителей – Л. Печатникова,
Школьный психолог – М. Чибисова

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

Почта России:

бумажная версия **79065**
электронная версия **12683**

УЧРЕДИТЕЛЬ:

ООО «Издательский дом «Первое сентября»

Зарегистрировано ПИ № ФС77-58396 от 18.06.14
в Роскомнадзоре

Подписано в печать: по графику 15.11.14,

фактически 15.11.14. Заказ №

Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая типография»

Филиал «Чеховский Печатный двор»

142300, Московская область, г. Чехов,

ул. Полиграфистов, д. 1

Сайт: www.chpd.ru, e-mail: sales@chpk.ru

Факс 8(496)726-54-10, 8(495)988-63-76

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



Одно из старославянских названий января – сечень. Наши предки считали, что этот месяц делит зиму на две части. И действительно, позади остались предвкушение Нового года и каникул, веселые праздники, елки, подарки и фейерверки. Для многих из нас вторая половина зимы – повод погрустить. Каникулы уже заканчиваются, праздники тоже, ведь святки мы не отмечаем широко, как в старину, с ряжеными и колядками. А впереди – самая длинная учебная четверть и несколько морозных месяцев.

Два года назад появился еще один повод повеселиться в середине зимы – Всемирный день снега, который проводится в предпоследнее воскресенье января. Давайте поговорим о снеге!

Вы знаете, почему снег белого цвета? Потому что снежинки (каждая из них уникальна, двух одинаковых наука не обнаружила) в беспорядке падают друг на друга, лежат рыхлой массой и не могут пропустить через себя лучи солнца. Они их отражают. А ведь луч солнца белый – потому и снег мы видим белым.

Но бывают и исключения. Например, в Калифорнии в 1955 году выпал зеленый снег, а в Швейцарии в 1969 году – черный. В Антарктике и горах Кавказа встречается розовый, красный и фиолетовый снег благодаря жизнедеятельности мельчайшего организма – хламидомонады снежной.

Представляете, оказывается, большая часть населения планеты ни разу не видела настоящего снега! Зато у нас его бывает много... иногда.

Кстати, второе название снежного праздника – Международный день зимних видов спорта. Благодаря снегу у нас есть возможность играть в снежки и создавать ледяные скульптуры, кататься на санках, лыжах и коньках. Ведь впереди еще несколько морозных, а значит, и снежных (будем надеяться!) месяцев. ☺

Нина СЕМИНА



**Оказывается:**

Простудиться можно не только зимой с. 5

На уроке физкультуры недопустимо ставить плохие оценки ученикам, не улучшающим свои результаты с. 8

Сегодня около трети семей в мире имеют проблемы с рождением ребенка с. 12

Время растяжимо, оно зависит от того, какого рода содержимым вы наполняете его с. 17

Ольга КУЗНЕЦОВА

КАНДИДАТ БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК,
МОСКВА

Как избежать простуды?

В холодное время года и межсезонье дети часто простужаются. В результате у ребенка возникают кашель, насморк, температура, болит голова. А потому ему ничего не хочется делать... даже смотреть любимый фильм или общаться с друзьями. Простуда сказывается и на учебе. Во время недомогания школьник плохо воспринимает информацию, у него ухудшаются внимание, память, острота реакции. И даже после выздоровления еще какое-то время его работоспособность снижена. Как следствие – материал не усвоен должным образом. Частые пропуски занятий ведут к тому, что ученик начинает плохо усваивать программу, отставать по всем предметам

Как и почему мы заболеваем

Зачастую любое острое респираторное заболевание называют простудой. Однако это не совсем верно, общим у ОРВИ и простуды является лишь то, что в обоих случаях происходит: болезнетворные бактерии или вирусы воздействуют на организм, который не может достаточно хорошо сопротивляться инфекции.

Простуды возникают, когда ребенок переохладился (промочил ноги, сильно замерз). Вирусные инфекции, как правило, передаются воздушно-капельным путем, и достаточно провести несколько часов в компании зараженного человека, чтобы заболеть самому.

Рассмотрим механизм развития простуды. При охлаждении организма кровеносные сосуды, в том числе и верхних дыхательных путей, сужаются, пи-

тание тканей и клеток нарушается, и они практически перестают сопротивляться вредному действию бактерий.

В обычной же ситуации мы не заболеваем потому, что наши защитные силы не пускают в организм болезнетворные микробы, находящиеся в окружающем нас воздухе, воде, почве, и быстро уничтожают те из них, которым удалось проникнуть внутрь.

Носоглотку называют входными воротами для многих болезней, и в первую очередь, конечно же, для острых респираторных заболеваний (ОРЗ) и острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Да это и неудивительно: в полости носа всегда обитают миллиарды самых разнообразных микробов, в том числе и болезнетворных. Нос и его придаточные пазухи выполняют очень многие жизненно важные функции: дыхательную,

защитную, обонятельную и др. Слизистая оболочка носа покрыта реснитчатым эпителием и содержит железы, выделяющие слизь. За счет движения ресничек воздух очищается и от других вредных примесей, а в составе слизи содержится много биологически активных веществ, уничтожающих бактерии и вирусы.

Если же количество загрязняющих веществ в окружающей среде слишком высоко или в нос попало очень много болезнетворных бактерий и вирусов, то слизистая воспаляется, и ее защитная функция значительно снижается. Одним из признаков такого воспаления является насморк, который можно рассматривать как своеобразный сигнал тревоги.

Насморк – это первый симптом разных заболеваний, среди которых ОРЗ, ОРВИ, грипп, воспаление органов дыхания, аллергический ринит. Поэтому при сочетании насморка с температурой тела выше 38 градусов дольше 3 дней, возникновении неприятного запаха из носа, кровянистых или гнойных выделений нужно обязательно обратиться к врачу.

Фото с сайта pyaaganp1.ru



Осторожно! Опасность...

Простудные заболевания знакомы людям во всем мире: и тем, кто живет в суровых холодных краях, и обитателям жарких стран, но мы, россияне, сталкиваемся с ними особенно часто из-за наших непростых погодных условий.

Простудиться можно в течение всего года и в любом возрасте.

Наибольшая вероятность подобных случаев приходится на осень и начало зимы, когда резко холодает, становится сыро и ветрено, а организм еще не успел к этому привыкнуть. Многие считают, что простуда не представляет никакой угрозы, кроме неприятностей, связанных с плохим самочувствием и непрезентабельным видом. И в самом деле –

красный распухший нос, слезящиеся глаза, сиплый голос, утомленный взгляд, тусклые волосы – что же тут хорошего? Однако это далеко не главная опасность таких заболеваний.

Отрицательное влияние простуды можно почувствовать сразу – когда человек в разбитом состоянии, с головной болью, ознобом, насморком и больным горлом не может работать, учиться, да и развлекаться тоже не слишком хочется.

Все эти прелести могут пройти через неделю-вторую, но порой, напротив, к ним присоединяются и другие инфекции и происходит осложнение. Тогда вам уже придется готовиться к длительной, не менее трех недель, и довольно изнуряющей борьбе с бронхитом или другими проблемами.

Но самое опасное – это долгосрочные воздействия простуды. Недолеченные и частые заболевания могут вызвать впоследствии серьезные проблемы с сердцем, почками, легкими, ревматические заболевания или общее ослабление иммунитета.

И хотя простудами и вирусами болеют в любом возрасте, все-таки подвержены им, конечно, больше дети.

В среднем ребенок до 6 лет сталкивается с простудными заболеваниями до 8 раз в год, причем продолжительность каждого – примерно 14 дней. До 2–3 лет дети склонны к заболеванию еще чаще. Постепенно защитные механизмы созревают – и ребенок болеет реже.

В любую погоду в любое время года

Профилактика простуды у детей должна проводиться на протяжении всего года, а не только в периоды эпидемий и холодов.

Некоторые ученые полагают, что немного болеть – это даже полезно, и говорят о необходимости так называемой «тренировки» или «воспитании» организма и его иммунной системы. Не знаю, насколько правы эти специалисты, но одно можно сказать с уверенностью: профилактика ОРВ, гриппа, да и вообще любых простуд – это не столько ограждение ребенка от сквозняков, воздействия холодного воздуха или воды, общения с больными детьми или взрослыми, а систематическая и направленная работа на повышение защитных сил организма, укрепление иммунитета.

Первое правило профилактики любых болезней – здоровый образ жизни. Для ребят это обязательные прогулки на свежем воздухе, и чем чаще, тем лучше. Не бойтесь «плохой» погоды (дождя, снега, тумана) – такая прогулка пойдет только на пользу! Затем – рациональное, сбалансированное питание, сон продолжительностью не менее 8 часов (для маленьких детей обязательен дневной сон).

ОРВИ и грипп относятся к заболеваниям, передающимся воздушно-капельным путем, поэтому старайтесь не контактировать с носителем инфекции, особенно на стадии начала болезни, когда заразиться особенно опасно. В разгар эпидемий надо стремиться как можно меньше бывать в местах скопления народа. Если возможности избежать контакта нет, то нужно надевать маску, чаще проветривать помещение, в котором находится заболевший.

Поскольку вирусы могут попасть через рот, нос, глаза, то, если ребенок не будет трогать грязными руками лицо, риск подхватить инфекцию сокращается. Важная мера – тщательное мытье рук с мылом. Не всегда есть возможность сделать это (в магазине, в транспорте и т.д.). В таких случаях следует использовать салфетки на спиртовой основе.

Вирусы на поверхностях живут не более 2–3 часов. Поэтому в периоды повышенного риска заболеть стоит чаще делать влажную уборку с дезинфицирующими средствами, которые полностью уничтожают микробы и противостоят их появлению в помещении.

Необходимо избегать общего переохлаждения или перегрева организма, переутомления.

Одним из способов профилактики служит вакцинация. Прививка способна защитить организм ребенка от 2 до 3 штаммов вируса гриппа. С остальными же она справиться не сможет. Поэтому вакцинация рекомендуется только в том случае, когда заранее известен штамм.

Полноценная защита наступает лишь через 2 недели после прививки. За это время организм успевает выработать нужные антитела. Принимать решение о вакцинации самостоятельно не стоит, следует обратиться к врачу.

Фото с сайта ds2.yagokkagedjnh.dagschool.com



Закалка

Наиболее надежным способом защиты организма от простуд является закаливание. Закаливаться лучше летом, так как в это время года уменьшается возможность переохлаждения. Конечно, идеальный вариант – увести ребенка подальше от города: на море, на дачу, в деревню к бабушке. Если такой возможности нет, то запишите сына или дочь в спортивную секцию. А еще очень хорошее закаливающее влияние оказывают занятия в бассейне.

Закаливание нужно начинать постепенно, особенно это касается детей дошкольного возраста. Можно начинать с растираний ручек или ножек охлажденным полотенцем, затем следует на несколько градусов снижать температуру воды для купания. После того как организм привыкнет к данным процедурам, надо переходить к обливаниям, контрастному душу.

Нос и горло

Как уже сказано, нос – это входные ворота для вирусной инфекции. Поэтому лучшим методом укрепления защитных возможностей носовой полости является ее промывание. Для этого можно использовать афлубин или раствор морской соли, потому что в морской воде содержатся микроэлементы и вещества, способные нормализовать работу слизистых оболочек. Промывание носа по утрам приводит к удалению вирусов, бактерий. В периоды эпидемии количество промываний увеличивают до 2–3 раз в день.

Помочь носу бороться с инфекцией могут специальные комплексы физических упражнений, которые содействуют развитию дыхания и повышению барьерной функции слизистой, улучшению ее кровообращения. Гимнастика для носа – это всего лишь 5–6 минут в день. Но зато это экономит часы, которые пришлось бы затратить на прием у врача.

Вторые входные ворота для простуды – горло. Поэтому его, так же как и нос, надо беречь и также закаливать. Для этого утром и вечером нужно полоскать горло водой различной температуры: вначале комнатной (3–4 дня), потом прохладной и через 10–12 дней – холодной. Полезно и так называемое контрастное закаливание горла с чередованием полоскания водой неодинаковой температуры, заканчивая процедуру теплой водой. Укрепляют слизистую горла и полоскания водой комнатной температуры с добавлением поваренной или морской соли (1 чайная ложка на 1 стакан).

В сезон простуд, острых респираторных вирусных заболеваний и гриппа в воду для полосканий можно добавить 3 капли йода (если на него нет аллергии), или несколько кристалликов

марганцовокислого калия (до получения слабо-розового цвета раствора), либо 1 чайную ложку спиртового раствора календулы – все это на 1 стакан воды комнатной температуры.

Существуют комплексы упражнений для укрепления нервно-мышечного аппарата горла, которые делают его более устойчивым к холоду, инфекциям и другим заболеваниям.



Фото с сайта si34.ru

Природная аптека

Хорошим методом профилактики простуды является прием витаминов. В питании ребенка, да и взрослого тоже всегда должны быть фрукты и овощи. Вообще относиться к питанию нужно очень внимательно, при этом нельзя принуждать ребенка есть овощи и фрукты в больших количествах (многие фрукты, особенно цитрусовые и экзотические, могут вызвать аллергию). Помимо этого, источниками витаминов являются ржаной хлеб, молоко, сливочное масло, бобы, овсянка и гречневая каша.

Современные фармацевты предлагают огромное количество поливитаминов. Поливитаминные комплексы могут не только защитить организм от простуды, но и в случае заболевания ускорить процесс выздоровления. Но при этом важно помнить, что поливитамины – такое же лекарство. И, прежде чем их покупать, а тем более давать ребенку, нужно проконсультироваться с педиатром.

Не стоит свысока относиться и к народным методам профилактики и лечения простуды.

В русской традиции одними из главных борцов с такими заболеваниями считаются лук и чеснок. В помещении, где находятся дети, рекомендуется держать на открытом блюде мелко порезанный чеснок (лук). Менять содержимое блюда нужно несколько раз в день. Можно также зубчик чеснока положить ребенку в кармашек.

Наши предки издавна ели лук и чеснок сырыми именно для того, чтобы не болеть, считалось, что это убьет инфекции. Сейчас нам уже доподлинно

известно, что лечебно-профилактические способности лука и чеснока – не выдумка. В этих продуктах содержится большое количество веществ, обладающих бактерицидными свойствами. А еще и лук, и чеснок содержат большое число витаминов, которые укрепляют иммунитет, особенно витамина С.

Такие же бактерицидные свойства проявляют многие растения, содержащие масла. Поэтому при борьбе с вирусами помогают сосновое, пихтовое и цитрусовые масла. Но использовать эфирные масла нужно с осторожностью, потому что большинство из них могут вызвать аллергию.

Эфирные масла с бактерицидными свойствами содержатся и в некоторых травах, например, таких, как шалфей, чабрец (тимьян), мята, Melissa, поэтому отвары из этих трав обладают лечебными свойствами.

Очень полезен для ребенка чай из плодов шиповника, в котором много витамина С. Засушенные ягоды нужно залить кипятком и оставить на всю ночь в термосе. Утром напиток уже можно употреблять. Таким же способом завариваются и ягоды калины, рябины. Давать настоянные чаи на травах можно детям с двух лет.

Полезно также полоскать горло настоями ромашки, календулы, шалфея и отварами смеси ромашки, зверобоя, багульника, цветков бузины (из расчета 1 ст. ложка смеси трав на 1 стакан воды).

Никак нельзя обойти стороной продукты пчеловодства.

В мед, цветочную пыльцу, пергу входит огромное количество витаминов и микроэлементов, поэтому они великолепно укрепляют иммунную систему организма. Прополис, мед, маточное молочко содержат вещества, позволяющие подавлять жизнедеятельность болезнетворных организмов.

Если нет аллергии на мед, то осенью и зимой для профилактики можно натирать грудь и спину ребенка растопленным теплым медом.

Это важно помнить родителям и педагогам

Профилактика простудных заболеваний помогает не заболеть детям, которые посещают детские сады, школы.

Если же профилактика не дала результатов или была начата уже в период эпидемии и ваш ребенок заболел, то нужно незамедлительно начать лечение и доводить его до конца, ни в коем случае не отправлять его в садик или школу. Помните, что вы рискуете здоровьем и своего чада, и других ребят. Это должен учитывать и педагог: ни под каким предлогом, ни из-за какой контрольной или новой сложной темы не позволять больному ребенку находиться в коллективе сверстников. ●



Аттестация по физкультуре школьников с ОВЗ

Ольга ВОДЯНИЦКАЯ,
КАНДИДАТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК,
ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ МОСКВЫ

К сожалению, для учащихся с нарушениями здоровья до сих пор остается актуальной проблема аттестации по физкультуре. Критерии оценки таких ребят являются предметом споров и противоречий между педагогом, администрацией, родителями и детьми

Дисциплина, необходимая каждому

Модернизация физического воспитания в системе общего образования тесно связана с сохранением и укреплением здоровья. Задача школы – создать такие условия, чтобы к каждому ребенку применялся индивидуальный подход, снижающий риски для его здоровья в процессе обучения. Выходит, что уроки физкультуры должны быть доступными, удобными, полезными, интересными и результативными абсолютно для всех.

Ребятам с ограниченными возможностями, перенесшим какие-либо заболевания или часто болеющим, двигательная активность особенно необходима, поскольку она благотворно воздействует на организм.

Получение образования по предмету «физическая культура» влияет на социализацию этих школьников, обеспечивая полноту их участия в жизни общества, самореализацию, успешность и безопасность.

В данном случае эффективность занятий зависит от грамотности их организации и проведения и адекватности процедуры аттестации.

Кто виноват?

На основании обращений родителей, педагогов, руководства школ (анонимные звонки, письма, звонки-консультации, очные консультации) мы проанализировали причины конфликта между представителями учебного процесса при проведении аттестации по физкультуре.

Основные причины конфликта:

- отсутствие взаимодействия между администрацией, родителями, учителем физкультуры (инструктором ЛФК) в вопросах качественной организации занятий с ребятами, имеющими проблемы здоровья;
- некомпетентность педагога в разработке критериев аттестации с учетом возможностей, уровня подготовки и состояния учащихся;
- неумение педагога анализировать ситуацию и сложившуюся систему взаимоотношений;
- неспособность учителя устанавливать контакты с классом и конкретными детьми;
- неумение прогнозировать результаты своей деятельности;
- замалчивание проблемы или уход от нее и неинформированность руководства; давление на педагога (вынужден поставить положительные итоговые оценки детям, которые не посещали занятия без уважительной причины);
- отсутствие желания администрации и финансовые трудности в организации уроков физкультуры для учащихся с нарушениями здоровья;
- прочно закрепившийся у родителей социально-психологический стереотип непонимания главного предназначения занятий физкультурой;
- неинформированность семьи в вопросах организации образовательного процесса по физкультуре и проблемах здоровья ребенка;

- в большинстве случаев отсутствие у родителей положенной по закону возможности ознакомления с ходом и содержанием занятий и оценками успеваемости (это является главной причиной конфликтов);
- оценка уровня физической подготовки учащихся по количественным нормативам без учета физического развития, состояния здоровья и динамики прироста этих параметров (это исключает дифференцированность учебно-воспитательного процесса, так как оценка становится единственным орудием воздействия на ребят и повышения их мотивации к занятиям).

Анализ обнаружил, что 80% конфликтов создает учитель. В то же время половина преподавателей физкультуры видят причину проблемы в некомпетентности администрации в нормативно-правовых вопросах, неумении создать условия для получения образования по их предмету.

А вторая половина педагогов полагает, что дело в нежелании родителей понимать и принимать значимость получения образования по данной дисциплине.



Фото с сайта krlife.com.ua

Общими усилиями

Здоровьесберегающую образовательную среду в области физвоспитания формирует группа, в которую, помимо учителей физкультуры, входят другие педагоги, психологи, медицинские и социальные работники и прочие специалисты.

Они занимаются:

- 1) разработкой и реализацией адаптивных программ по физкультуре для школьников с проблемами здоровья;
- 2) внедрением технологии «Портфолио» ученика с целью учета результатов его участия в разных видах физкультурно-оздоровительной деятельности, динамики темпов прироста физического развития и подготовленности, улучшения здоровья;
- 3) в отдельных случаях – снятием диагноза, сменой медицинской группы здоровья и группы для занятий физкультурой.

Следует помнить, что адаптационные возможности ребят с нарушениями здоровья ослаблены из-за физических и психологических проблем, недостатка общения, участия в деятельности, соответствующей возрасту.

Промежуточная и итоговая аттестация

Любая аттестация проводится в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном школой, который не должен противоречить Федеральному закону об образовании.

При разработке содержания аттестации педагог руководствуется требованиями образовательных программ для специальной медицинской группы, утвержденными в соответствии с госстандартом.

В начале учебного года преподаватель (инструктор ЛФК) разрабатывает соответствующие качественные и количественные показатели, которые директор утверждает на педсовете.

Промежуточная аттестация нужна для проверки освоения отдельной части или всего объема дисциплины «физическая культура». Неудовлетворительные результаты такой аттестации или ее непрохождение без уважительных причин признаются академической задолженностью, которую учащийся обязан ликвидировать (*Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, статьи 58, 59*).

Родители (законные представители) несовершеннолетних учащихся имеют право знакомиться с используемыми методами обучения и воспитания, образовательными технологиями, а также с оценками успеваемости своих детей (*Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, статья 44, п. 4, статья 58, пп. 1, 2*).

Итоговая аттестация завершает освоение программ основного и среднего общего образования. В аттестат должна выставляться дифференцированная оценка по физкультуре.

Если учащийся не посещал предложенные ему занятия по физвоспитанию в течение учебного года и не прошел итоговую аттестацию, то данный предмет в аттестат не вписывается. А это говорит о том, что выпускник его не изучал.

Требования к учащимся

Для учащихся специальной медицинской группы каждого класса разработаны свои требования к освоению программного материала. Если школьник не может их выполнить по медицинским показаниям, то данный процесс переносится на следующий учебный год. Вместе с тем школьники должны выполнить не менее половины положенных требований, посетить как минимум 50% занятий в период промежуточной аттестации (четверть, триместр и др.).

Степень освоения физических упражнений определяется по пятибалльной системе, предусматривающей конкретные характер и количество ошибок.

Учащийся, отнесенный к специальной медицинской группе Б, может посещать занятия ЛФК во врачебно-физкультурном диспансере или других медицинских организациях.

И тогда это учреждение выдает ему справку о прохождении курса ЛФК (*письмо Департамента здравоохранения города Москвы № 4118-98*

от 03.02.2010 г., см. приложение 1 в Личном кабинете). После предоставления такого документа, демонстрации освоенных комплексов ЛФК и сдачи теоретической части программы устно или в виде реферата (с получением оценки по разделу «Основы теоретических знаний») следует итоговая аттестация по предмету «физическая культура».

Учителя могут также принимать справки о посещениях детьми занятий адаптивной физкультурой, плаванием, конным спортом, оздоровительным туризмом, организованные в различных учреждениях образования и медицины, физической культуры и спорта.

Ребята, временно освобожденные от физкультуры после сезонных заболеваний (ОРВИ, ОРЗ) или часто болеющие дети (ОРЗ не менее трех раз в календарный год) обязаны находиться в спортивном зале в соответствующей форме и участвовать в подготовке и проведении урока в качестве помощника, организатора, судьи, ответственного за инвентарь. За эту деятельность они должны быть аттестованы. Пассивно присутствовать на занятиях или пропускать их без уважительной причины категорически запрещается.

В период обострения заболевания или после его перенесения врач должен рекомендовать детям адаптивные формы двигательной активности.

Фото с сайта businesspikov.ru



Критерии аттестации

Основным критерием оценки успеваемости является факт улучшения показателей за конкретный период.

Примерными критериями текущей и итоговой аттестации учащихся специальной медицинской группы Б являются:

- посещение урока, если это не противоречит медицинским показаниям;
- динамика личных достижений при демонстрации двигательных умений и навыков;
- желание заниматься, старательность, добросовестное отношение к заданиям;
- освоение теоретического материала;
- умение осуществлять самоконтроль по частоте пульса, внешним признакам и ощущениям;
- освоение техники физических упражнений и двигательных действий по базовым разделам программы, не противоречащих состоянию здоровья;
- оказание посильной помощи учителю;
- участие во внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях в качестве помощника, судьи, секретаря соревнований, организатора;
- самостоятельное выполнение комплексов ЛФК в форме домашнего задания;
- самостоятельное выполнение комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

Факторы, не влияющие на текущую оценку:

- пропуски занятий по уважительной причине (обострение заболевания);
- поведение;
- непропорциональное физическое развитие;
- состояние здоровья;
- уровень физической подготовленности.

Теоретическая часть

Аттестация по теоретической части программы подразумевает устные ответы на вопросы педагога или написание реферата (проектную деятельность) по теме изучаемого раздела и в объеме, соответствующем требованиям для данного класса.

Однако это не должно заменять практических занятий. 80–90% учебного времени по дисциплине отводится на освоение двигательных умений и навыков, 10–20% – на изучение теории.

Учитель не может формально подходить к оценке теоретических знаний или использовать реферат в качестве наказания за невозможность делать упражнения.

В начале учебного года педагог разрабатывает темы вопросов, требования к реферату или проекту, которые утверждаются на педсовете директором школы.

Рекомендации педагогу

При разработке критериев оценок следует учитывать: уровень физического развития, подготовленности, состояние здоровья, физиологические и психологические особенности каждого учащегося; данные медосмотров и результаты педагогических наблюдений; степень освоения двигательных умений и навыков; качественные изменения и динамику количественного прироста в физической подготовке; активность на уроках; шкалу бонусных баллов за творческие, домашние задания; владение правилами поведения и техникой безопасности и их соблюдение; дисциплинированность.

(В приложении 2 в Личном кабинете см. схему «Индивидуальные особенности учащихся, влияющие на результаты оценок по физкультуре».)

Необходимо придерживаться таких требований к проверке и оценке успеваемости, как комплексность, объективность, регулярность, разносторонность, дифференцированность, индивидуальный подход.

Проводить контроль и аттестацию надо так, чтобы стимулировать учащихся к самосовершенствованию, улучшению результатов, получению радости от выполнения упражнений, повышению мотивации к занятиям физкультурой и спортом, к ведению ЗОЖ. Методика оценки должна быть максимально обоснованной, аргументированной, понятной и доступной для детей и родителей.

Недопустимо:

- выставлять оценку за результаты тестовых упражнений, характеризующих уровень физической подготовленности;
- ставить неудовлетворительные оценки ученикам, не имеющим положительную динамику в развитии физических качеств;
- выставлять отрицательные оценки детям, не способным из-за физических особенностей развития выполнить какие-либо задания в полном объеме;
- занижать балл под предлогом того, что школьник мог бы показать лучший результат, если он уже выполнил наивысший норматив оценки;
- допускать ребят к выполнению упражнений без спортивной формы;
- отклоняться от утвержденных правил выставления оценок по физкультуре. ●



См. приложения 1, 2 в Личном кабинете



Ольга ЛЕЙЦИНА,
педагог-психолог ОГБОУ СПО,
КОММУНАЛЬНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ,
г. Томск

Будущее начинается сегодня

Предлагаем вашему вниманию профилактическую программу по сохранению репродуктивного здоровья, предназначенную для старшеклассников и учащихся средних специальных образовательных учреждений

Вопрос репродуктивного здоровья молодежи – один из самых актуальных в нашей стране. На начало 2012 года общее количество россиян до 18 лет составило 31,6 миллиона человек. Это те, кто уже является или станет родителями следующего поколения. Но, к сожалению, употребление никотина, алкоголя, наркотиков, ранняя половая жизнь и аборт, загрязненная окружающая среда, неправильное питание и другие вредные факторы в дальнейшем способны привести к тому, что эти люди не смогут иметь здоровое потомство, а у кого-то вообще не будет детей.

Представленная программа направлена на пропаганду ЗОЖ в контексте сохранения репродуктивного здоровья учащихся 15–17 лет, поскольку в этом возрасте сильно выражен интерес к гендерным взаимоотношениям. Программа позволяет повысить общую культуру юношей и девушек, предотвратить появление у них вредных привычек, сформировать ценности семейной жизни. Главная идея программы заключается в ее интеграции в учебный процесс, что подразумевает решение поставленных задач не только на внеклассных мероприятиях, но и непосредственно на уроках.

Цели программы: содействие сохранению репродуктивного здоровья, формирование нравственно-духовных норм и ценностей.

Задачи:

- 1) информирование об особенностях женского и мужского организма;
- 2) информирование о последствиях никотина, алкоголя, ПАВ и других опасных факторов;
- 3) формирование нормативно-правовой культуры по сохранению репродуктивного здоровья;

- 4) профилактика венерических болезней;
- 5) предотвращение ранней беременности;
- 6) формирование осознанного отношения к репродуктивному здоровью;
- 7) развитие ответственного гендерного поведения;
- 8) формирование навыков, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Программа включает в себя три модуля:

1. Медицинский: воспитание гигиенической культуры, навыков, содействующих бережливости и укреплению репродуктивного здоровья, информирование об анатомо-физиологических особенностях организма мужчины и женщины, профилактика заболеваний, передающихся половым путем, предупреждение беременности.

2. Психолого-педагогический: воспитание ответственного отношения к своему репродуктивному здоровью, к половому поведению, к семейным ценностям, подготовка к осознанному родительству, к созданию семьи, рождению и воспитанию детей.

3. Правовой: профилактика психологического, физического, сексуального насилия в семье, в обществе, информирование о нормах права, предполагающих ответственность по сохранению жизни, здоровья ребенка.

Вот ряд дисциплин с темами, посвященными решению задач программы.

Биология. Основы генетики и селекции. Экологические факторы среды. Глобальные экологические проблемы и пути их решения.

Химия. Химический состав веществ. Спирты.

Обществознание. Социальные общности и группы. Социальное мышление и поведение

личности. Межличностные отношения. Личность в группе. Основы правового статуса личности. Социальные нормы и конфликты. Духовная культура. Мораль, искусство и религия как элементы духовной культуры.

ОБЖ. ЗОЖ как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Основы ЗОЖ.

Учителя-предметники акцентируют внимание подростков на связи данных вопросов с репродуктивным здоровьем человека. Старшеклассники представляют соответствующие рефераты, доклады, сообщения.

Необходимым условием реализации программы является привлечение партнеров: социального педагога, волонтеров из числа старшеклассников или студентов; врачей – гинеколога и андролога, медицинского психолога; юриста, специалистов общественных фондов.

Структурный скелет программы задают календарные события. Наиболее важные мероприятия, акции можно приурочить к таким датам, как:

- 20 марта – Международный день счастья;
- 7 апреля – Всемирный день здоровья;
- 15 мая – Международный день семьи;
- 31 мая – Всемирный день без табака;
- 26 сентября – Всемирный день контрацепции;
- 3 октября – Всемирный день трезвости и борьбы с алкоголизмом;
- 10 октября – Всемирный день психического здоровья;
- 17 ноября – Всемирный день отказа от курения;
- 1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом;
- 10 декабря – День прав человека.

Наш опыт

В нашем техникуме программа внедряется с 2012 года. За это время мы заключили договоры с городским центром планирования семьи и репродуктивного здоровья, центром медицинской профилактики, «Сибирь-СПИД-помощью», Томским областным благотворительным общественным фондом. Специалисты этих профилактических учреждений совместно с сотрудниками психологической службы техникума участвуют в мероприятиях «Профилактика социально значимых заболеваний среди молодежи. Формы и методы работы», «День памяти умерших от СПИДа», акциях «Начни с себя» (посвящается Международному дню счастья), «Наше здоровье в наших руках» (спортивные состязания, составление паспорта группы, конкурс на самую здоровую группу), «Семь я» (конкурсы сочинений и плакатов), «Я не курю, а ты?» (демонстрация фильмов, конкурс плакатов), читают лекции «Охрана репродуктивного здоровья молодежи.

Современные методы контрацепции», «Анатомия, физиология и гигиена женской репродуктивной системы», «Аборт. Профилактика аборт», «Здоровый образ жизни».

Систематически на нашем сайте появляется соответствующая информация, мы составляем буклеты, которые размещаем на стенде «Стена профилактики», проводим для учащихся тренинг «Подари мне жизнь».



Фото с сайта laffy.ru

Подари мне жизнь

Тренинг

Цель: формирование мотивации сохранения репродуктивного здоровья.

Задачи:

- 1) актуализация информации, относящейся к понятию **репродуктивное здоровье**;
- 2) осознание личных факторов риска, понижающих уровень репродуктивного здоровья;
- 3) формирование ответственного полового поведения.

Оборудование: все необходимое для показа видеоматериалов, записи фильмов, доска, мел, бумага, флوماстеры, «Таблицы факторов» (по числу участников).

Продолжительность занятия: 1,5 часа.

1. Введение в тему (10 мин.)

(Приветствие.)

Тренер демонстрирует учащимся отрывок из фильма Люка Бессона «Пятый элемент», где звучат слова «Зачем спасать людей, когда они так жестоки?..».

Потом юноши и девушки отвечают на вопросы:

- Зачем нужно сохранять жизнь?
- Для чего нужна любовь?

Подводя итоги ответов, ведущий заключает:

– Это прекрасное чувство дается человеку прежде всего для продолжения рода, для рождения детей.

– Почему же некоторые люди, испытывая любовь друг к другу, создав семью и желая завести ребенка, не могут его зачать? Или женщина не способна выносить ребенка? Сегодня в мире проблемы с рождением ребенка имеют около 30% семей.

Как называется здоровье, отвечающее за функцию деторождения? (*Репродуктивное здоровье.*)

Репродуктивное здоровье – это важнейшая составляющая здоровья отдельного человека, каждой семьи и общества в целом. Оно подразумевает состояние физического, психического и социального благополучия, характеризующееся способностью к зачатию и рождению детей, возможностью сексуальных отношений без угрозы заболеваний, передающихся половым путем, гарантию безопасности беременности, родов, выживания и здоровья ребенка, возможность планирования рождения следующих детей и предупреждения нежелательной беременности.

2. Упражнение «Что разрушает репродуктивное здоровье» (20 мин.)

Цель: актуализация информации, относящейся к понятию *репродуктивное здоровье*.

В режиме мозгового штурма школьники называют факторы, негативно влияющие на репродуктивную функцию человека. Тренер записывает их на доске.

Потом ребята делятся на 3–4 группы (в соответствии с полом), которые ранжируют эти показатели по степени значимости влияния на репродуктивное здоровье. Одни группы делают это с точки зрения мужчины, другие – с позиции женщины. Далее идет озвучивание результатов, которые ведущий отмечает на доске.

Рефлексия: обсуждается, какие факторы у разных групп совпадают по рангу, какие различаются; почему.

3. Упражнение «Мой шанс» (20 мин.)

Цель: осознание личных факторов риска, понижающих уровень репродуктивного здоровья.

С помощью «Таблицы факторов» (см. приложение) каждый из подростков оценивает собственные риски по сохранению репродуктивного здоровья. Упражнение выполняется индивидуально, результаты не озвучиваются, не комментируются.

Ведущий поясняет лишь содержание рисков, обсуждает с группой, к какой категории (внешней или внутренней) относится каждый из них.

Рефлексия. Подводя итог, тренер говорит, что каждый человек делает выбор в отношении собственного будущего. И еще раз отмечает, что особый риск составляют аборт, которые, помимо того что вредны для женского организма, часто становятся причиной эмоциональных переживаний и даже депрессий.

4. Упражнение «Подари мне жизнь» (20 мин.)

Цель: формирование ответственного полового поведения.

Ведущий предлагает участникам посмотреть фильм о внутриутробном развитии плода «Беременность. Взгляд изнутри» (реж. Демьян) – 12 минут.

Рефлексия: ребята делятся чувствами, которые у них вызвал этот фильм.

Затем юноши и девушки по очереди высказываются о предохранении, рассуждая о том, кто несет ответственность за наступление нежелательной беременности.

5. Рефлексия тренинга (20 мин.)

Ответы на вопросы

– Изменилось ли после этого занятия ваше отношение к своему репродуктивному здоровью? Каким образом?

– Какая часть тренинга оказалась для вас наиболее важной? ●

Литература

1. Данилин А., Данилина И. Как спасти детей от наркотиков. М.: Центрполиграф, 2000.
2. Еникеева Д.Д. Сексуальность детей и подростков. М.: Эксмо, 2003.
3. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989.
4. Кротин П.Н., Юрьев В.К., Куликов А.М. Репродуктивный потенциал современных девушек-подростков // Гедеон Рихтер в СНГ № 3/2001. 5–8 с.
5. Кулаков В.И., Долженко И.С. Основные тенденции изменения репродуктивного здоровья девочек в современных условиях // Репродуктивное здоровье девочек и подростков № 1/2005. 22–26 с.



Дополнительный материал
см. в Личном кабинете

Гюльнара ДЕМИНА,
ЗАМДИРЕКТОРА;

МАРИАННА БУРКОВА,
УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ;

Ольга КАМЫШНИКОВА,
УЧИТЕЛЬ ГЕОГРАФИИ;
БОУ «СОШ № 77»,
г. Омск



Полезная МОДА

ПРОГРАММА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 1-го по 11-й класс

Творческая группа педагогов нашей школы разработала и успешно реализует комплексную программу по формированию культуры ЗОЖ учащихся 1–11-х классов «Здоровым быть модно!».

Программа направлена на формирование знаний, умений и навыков, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья.

При реализации программы приветствуется использование современных технологий, нестандартные формы работы с детьми и родителями.

Мы считаем, что здоровая личность должна обладать не только определенными физическими параметрами, но и такими социальными, нравственными и психологическими качествами, как:

- **коммуникабельность** (позволяет человеку создавать круг общения в социальной среде и влиять в нее);

- **креативность** (помогает нестандартно подходить к решению разных вопросов, предлагать несколько вариантов решения возникающих проблем);

- **рефлексивность** (оценивая себя и ситуацию адекватно, делая выводы из происходящего, человек способен принимать верные решения и совершать правильные поступки);

- **мобильность** (необходима для быстрого реагирования на ситуацию, органичной адаптации к окружающей среде);

- **лидерство** как умение принимать решения, вести за собой коллектив;

- **толерантность и отзывчивость** (способствуют избавлению окружающих людей, общества от негативных проявлений).

Программа делится на четыре этапа в соответствии с возрастными группами, каждый из которых имеет свою специфику.

В начале и в конце реализации каждого периода необходимо изучать уровни развития качеств здоровой личности.

Этапы программы

1–4-е классы

Подпрограмма помогает сформировать у детей осознанный выбор ЗОЖ, научить их бережному отношению к себе и своему здоровью, способствует развитию памяти, мышления, речи, воображения, учит приемам самопознания и саморегуляции, содействует формированию *креативности* и *толерантности*.

5–6-е классы

Подпрограмма направлена на дальнейшее развитие у школьников навыков ЗОЖ, формирование таких качеств, как *креативность*, *лидерство*, *толерантность*.

7–8-е классы

Подпрограмма нацелена на дальнейшее развитие и формирование у подростков таких качеств, как *коммуникативность*, *стремление к лидерству*, *толерантность*, *креативность*.

9–11-е классы

Последняя часть программы направлена прежде всего на дальнейшее развитие и формирование у молодых людей *толерантности*, *мобильности* и *способности к рефлексии*.

В рамках реализации программы проводится мониторинг изучения степени развития отдельных параметров по направлениям:

- качества конкурентоспособной, здоровой личности;
- физическое здоровье;
- психологическое здоровье;



Фото с сайта knt.edu.ru

- социальное здоровье (интеллектуальная, творческая и трудовая активность);
- профориентационное пространство.

Ежегодный сбор информации *о физическом состоянии* ученика (в рамках требований президентских состязаний) для банка данных осуществляют учителя физкультуры.

Сбором и обработкой информации *о психологическом здоровье* (развитии индивидуально-психологических особенностей личности, способствующих успешной социальной адаптации) занимается школьный психолог.

Информацию об интеллектуальной, творческой и трудовой активности (которая рассматривается как показатель *социального здоровья*) собирает и обрабатывает классный руководитель.

Разработка комплекса мер по профориентации обеспечивает более успешную социализацию выпускников, определение их потребностей в соответствии с запросом рынка труда на основе личностно ориентированного подхода. Такую деятельность мы проводим в сотрудничестве с Омским центром профориентации.

Наша программа содержит:

- 1) разработки мероприятий, коллективных творческих дел и родительских собраний для разных параллелей классов;
- 2) систему мониторинга качеств личности школьника, включая психологические диагностики и методики по профориентации для самооценки и самоопределения;
- 3) карту достижений с критериями оценки деятельности школьников.

Предлагаем вашему вниманию сценарий классного часа для учеников 6-го класса. (см. с. 17–20). ●

Литература

1. Деятельность образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья детей: Материалы к областной научно-практической конференции. В 2 ч. Ч. 1. Ярославль, 2004.
2. Журнал «Завуч». Экология образования, здоровьесберегающие технологии. № 2/2002. С. 120.
3. Зайцев Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. Изд. 3-е, перераб. и доп. СПб.: Детство-Пресс, 2001.
4. Закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 29 апреля 1999 года № 80-ФЗ.
5. Здоровый образ жизни: модели, программы, проекты: Сборник программно-методических материалов. Витебск: УО «ВОГ ИПК и ПРР и СО», 2006.
6. Коростелев Н.Б. Школьнику о здоровье. М.: Медицина, 1965.
7. Омская область. Закон от 7 июня 2012 года № 1450-ОЗ «Об охране здоровья населения Омской области».
8. Организация и проведение в общеобразовательной школе часа здоровья. М.: Просвещение, 1988.
9. Решение Государственного совета РФ от 30 января 2002 года «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян».
10. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы». Утверждена постановлением Правительства РФ от 11 января 2006 года № 7.



Время – наше богатство

КЛАССНЫЙ ЧАС В 6-М КЛАССЕ

Задачи:

- обучение рациональным методам учебного труда, расчета собственного времени;
- воспитание ответственного отношения к своему и чужому времени.

Оборудование:

- плакаты: с названием темы занятия, с высказываниями знаменитых людей (см. приложение);
- брошюры «Условия разумного труда и отдыха», «Часовые пояса»;
- карта часовых поясов земли;
- стенд «Рабочая минута» (цифры, факты, отражающие цену одной минуты страны);
- стенгазета «Как мы организуем свой учебный труд» с примерными рубриками:
 - «Как сберечь минуту» (итоги хронометража уроков);
 - «Как мы готовим уроки» (итоги исследования школьников);
 - «Мой режим дня»;
 - «Сотвори себя сам» (о роли самовоспитания, некоторых приемах развития у себя воли, внимания и пр.);
 - «Что мы читаем» (анализ читательских формуляров);
 - «Советы учителей-предметников по вопросам НОТ (научной организации труда)»;
 - «Рекомендации врача»;
 - «Прочти эти книги» (список литературы по вопросам самоорганизации);
- выставка книг;
- аудиоаппаратура с записью отрывка из «Песенки о времени» (музыка И.Морозова, слова В.Лифшица) из фильма «Сказка о потерянном времени».

Предварительная подготовка

Педагог рассказывает ребятам о предстоящем классном часе и предлагает каждому какое-либо задание:

- сделать сообщения по темам: «Мой режим дня», «Как я готовлю домашние задания», «Как я использую каждую минуту урока», «Одна минута моей Родины», «Мое свободное время. Как я его использую», «Как я воспитываю волю», «Как я развиваю память» и др.;
- подобрать высказывания знаменитых людей, пословицы и поговорки о значении времени в нашей жизни, о его роли в правильной организации труда;
- провести хронометраж своего рабочего дня и найти в нем потерянные минуты;
- проанализировать свой режим дня и решить, помогает ли он тебе рационально расходовать время;
- найти в газетах и журналах материалы о НОТ в различных отраслях народного хозяйства;
- взять интервью у родителей, знакомых, друзей о рациональном использовании ими рабочего и свободного времени.

Все ученики должны подумать – почему мы говорим: «Время – наше богатство»? А также выполнить творческую работу: «1 минута. Что я успел?» (можно сделать презентацию):

- за 1 минуту я прочитал(а) ... слов;
- за 1 минуту я присел(а) ... раз;
- за 1 минуту я...

Преподаватель оказывает детям необходимую помощь.

Редколлегия класса готовит специальный выпуск стенгазеты.

Члены учебной комиссии проводят хронометраж отдельных уроков в школе, обследования, как некоторые ребята занимаются дома.

Библиотекарь анализирует читательские формуляры и оформляет выставку книг.

На занятие приглашаются родители, врач, психолог и другие специалисты.

Ход занятия

I. Вводная часть

(Приветствие. Объявление темы классного часа.)

– Время – это показатель, с помощью которого оцениваются учение, труд, добрые дела человека. Но, к сожалению, порой человек теряет время из-за своей неорганизованности, излишней суеты.

Умение дорожить временем особенно необходимо в наши дни, когда ускоряются темпы жизни, труда, когда на нас обрушивается огромный поток информации.

Время сегодняшнего человека наполнено многими важными делами. Нередко мы ведем счет времени не на годы, месяцы и дни, а на часы и даже на минуты.

II. Основная часть

1. Постановка задач

Сегодня мы с вами попытаемся научиться верно распределять свои дела, беречь свое и чужое время. Нам нужно будет проанализировать, умеем ли мы рассчитывать время, правильно чередовать труд и отдых, выяснить, осознаем ли мы цену каждой минуты.

2. Хронометраж

– Для того чтобы уметь разумно распределять свое учебное время, необходимо многому научиться: составлять планы, конспекты, работать с книгами, газетами, писать сочинения, правильно говорить и пр., серьезно заниматься самовоспитанием (развивать волю, внимание, память, воображение).

Рациональному распределению времени способствует периодический хронометраж рабочего дня: измерение затрат времени на что-либо, определение, сколько времени уходит на домашнее задание, на обед, чтение книг, на разговоры по телефону, на разыскивание нужного учебника, тетради и пр., сколько минут было потеряно на уроке.

По окончании трудового дня следует проанализировать, нельзя ли было поступить иначе, то есть где и за счет чего можно было сократить потери времени, как его лучше было бы использовать. Впоследствии эти выводы нужно учесть в своей деятельности.

(Затем предоставляется слово ребятам, которые проводили хронометраж своего дня.)

Члены учебной комиссии высказывают свои соображения о потере драгоценных минут учащимися на занятиях, о резервах времени. Полезно подсчи-

тать потерю времени в классе за четверть, за год и сделать соответствующие выводы.)

Мы знаем: время растяжимо,
Оно зависит от того,
Какого рода содержимым
Вы наполняете его.
Бывают у него застои,
А иногда оно течет
Незагруженное, пустое,
Часов и дней ненужный счет.
Пусть равномерны промежутки,
Что разделяют наши сутки,
Но, положив их на весы,
Находим долгие минутки
И очень краткие часы.

(С.Маршак)

3. Измерение времени

– Как измеряется время? Как называется прибор, с помощью которого мы определяем время?

Стучит,
Бренчит,
Вертится,
Никого не боится,
Считает свой век,
А все не человек.

(Часы.)

Зачем нужно знать время? Почему говорят «Делу – время, потехе – час»?

Перечислите все единицы времени, которые вы знаете (*век, год, месяц, декада, неделя, сутки, час, минута, секунда...*).

Бежит стремглав минута.
Минута коротка,
Но за минуту можно
Найти звезду, жука,
Решение задачи и редкий минерал,
Который до сих пор еще
Никто не открывал.

(С.Маршак)

(Ребята делают отчет по творческой работе «1 минута. Что я успел?».)

Дана лишь минута любому из нас,
Но если минутой кончается час –
Двенадцатый час, открывающий год,
Который в другое столетье ведет, –
Пусть эта минута, как все, коротка,
Она, пробегая, смыкает века.

(С.Маршак)

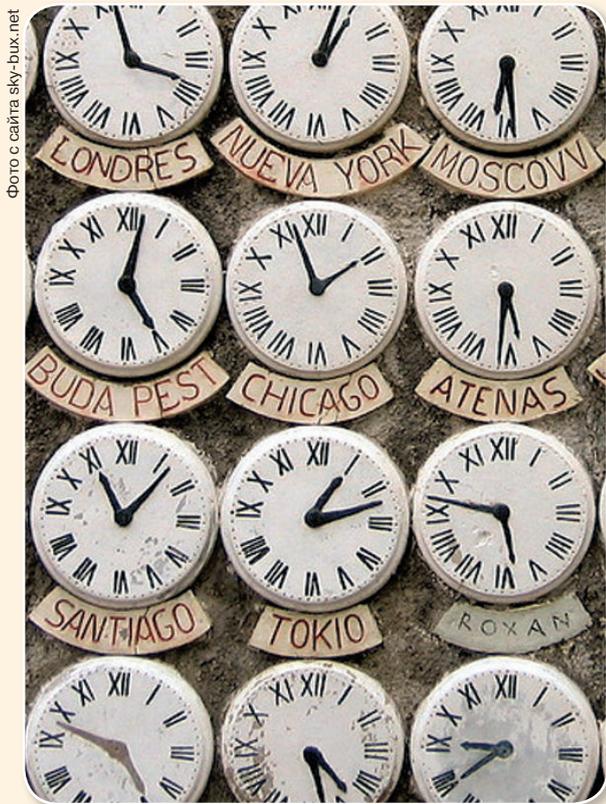


Фото с сайта sky-bux.net

– Можно ли обойтись без измерения времени?

В мире есть разные часовые пояса. Посмотрите, какая существует разница во времени.

(Педагог показывает карту часовых поясов земли.)

4. Как не опоздать в школу

– Приходилось ли вам самим рассчитывать время, чтобы не опоздать на занятия?

Сейчас я хочу вам предложить творческое задание по расчету личного времени «Я собираюсь в школу». Заполните таблицу: день недели, начал собираться в школу, готов к уроку. Вычислите, за какое время (в среднем) вы можете собраться и дойти до школы, чтобы не опоздать на уроки.

Сколько раз пытался я ускорить

Время, что несло меня вперед,

Подхлестнуть, вспугнуть его, прищпорить,

Чтобы слышать, как оно идет.

(С.Маршак)

– Ребята, а сколько времени вы тратите на то, чтобы умыться (убрать за собой, дойти до школы, магазина и пр.)?

5. Режим дня

– Весьма эффективная мера борьбы с потерями времени – установление четкого режима дня.

(Педагог дает слово детям, которые выработали для себя оптимальный режим с учетом способ-

ностей, домашних условий, занятости в музыкальной школе, спортивной секции и пр. Ребята рассказывают, как помогает им соблюдение режима в учебе, спорте, отдыхе.

Члены учебной комиссии представляют результаты исследования выполнения детьми уроков дома, обращая внимание на то, есть ли у них постоянное рабочее место, где хранятся тетради, учебники, имеется ли у них библиотека, соблюдают ли они режим, выделено ли специальное время для занятий, помощи семье и пр.

Учитель показывает ребятам стенгазету, где помещены разные варианты режима дня, и предлагает им после классного часа выбрать наиболее приемлемый для себя.)

6. Планирование

– Экономить наши силы и время позволяют четкая организация дел, планирование работы всех видов, особенно тех, которые требуют дополнительных усилий (сочинения, доклады, рефераты и пр.). Лучше всего записывать свои планы в блокноте, тетради или личном дневнике.

7. Труд и отдых

– К сожалению, многие ребята неправильно отдыхают: читают, лежа на кровати, подолгу сидят перед телевизором или компьютером, ведут бесконечные разговоры с друзьями по телефону и пр.

(Учитель просит детей рассказать, как отдыхают они.)

Как же отдыхать по-настоящему? Об этом вы можете узнать, ознакомившись с принципами НОТ.

(Педагог вывешивает плакат «Условия разумного труда и отдыха», читает и комментирует данную информацию. В более подготовленном классе школьники выполняют это сами.)

Необходимое условие отдыха – хорошая работа. Когда вы сделали что-то полезное, остались довольны своим трудом, вы чувствуете потребность в отдыхе, который честно заслужили.

Сочетайте труд с отдыхом, переключайтесь с физического труда на умственный или с одного вида учебной деятельности (математики, физики, химии) на другой (историю, литературу, географию).

Начинайте с простого дела или с того предмета, который вам дается легко. Помните, что переход от отдыха к труду требует перестройки всего организма, а для этого необходимо время.

Не допускайте переутомления. Это возможно при ясном понимании цели труда, точном расчете сил и времени, строгой дозировке работы, использовании рациональных приемов чтения, письма, счета, работы с книгой и пр.

Не забывайте: в любой работе одинаково вредно как торопиться, так и медленно раскачиваться.

Отдых должен быть активным. Лучше всего, если это будут прогулки или игры на свежем воздухе, которые повышают жизненный тонус и быстро снижают усталость.

III. Заключительная часть

– Наш классный час подошел к концу.

Что нового для себя вы сегодня узнали? (*Ответы ребят.*)

Звучит отрывок из «Песенки о времени»:

Дружно трудится народ,
Время движется вперед –
Час за часом, день за днем,
За годом год!
Хорошо на свете жить,

Нет причины, чтоб тужить,
Только всем нам очень надо,
Очень надо дорожить

Временем, временем,
Драгоценным временем,
Надо каждую минуту
Нам с тобою дорожить!

– Я надеюсь, что теперь вы все будете правильно распределять свое время.

(*Педагог благодарит детей и взрослых за работу и внимание.*) ●

Литература

Бизнес-блокнот: 80 листов. М.: ООО «Хатбер-М», 2004.

Нисимчук А.С. Экономическое образование школьников: Кн. для учителя. М.: Просвещение, 1991.

Приложение

Афоризмы

Время, затраченное впустую, есть существование; время, употребленное с пользой, есть жизнь. (*Э.Юнг*)
Кто не умеет с толком употреблять свое время, тот первым жалуется на его нехватку. (*Жан де Лабрюйер*)
Мудрое распределение времени есть основа для деятельности. (*Я.А. Коменский*)
Хорошее употребление времени делает время еще более драгоценным. (*Жан Жак Руссо*)
Ничем не может человек распорядиться в большей степени, чем временем. (*Л.Фейербах*)
Время – драгоценный подарок, данный нам, чтобы в нем стать умнее, лучше, зрелее и совершеннее. (*Т.Мани*)
Береги время. (*Сенека*)



Пословицы и поговорки

Порядок бережет время.
Наладь порядок – дальше он сам пойдет.
Упустишь минуту – потеряешь час.
Береги секунду –
с нее начинается выигрыш времени.
Делу – время, потехе – час.
Время дороже золота.
Потерянного времени не догонишь.
Время никого не ждет.
Время не воротишь.
Время и труд к победе зовут.
Время не деньги, потеряешь – не найдешь.

2015 год

**Новая эра сотрудничества в образовании –
новые горизонты для учителей России**

**«Просвещение»
и «Первое сентября» –
стратегические партнеры**

Два крупнейших издательства – учебного книгоиздания
и учебной периодики – объединяют усилия для разработки
и продвижения электронных учебников второго поколения.

Апробация учебников – на сайте «Просвещения» и в рамках
общероссийского проекта «Школа цифрового века».

Участвуйте!

prosv.ru

digital.1september.ru



Час ЛФК

Оказывается:

Систематические занятия физкультурой улучшают работу почек с. 23

Для позвоночника особенно полезны кунжут и миндаль с. 26

Михаил РИПА,

КАНДИДАТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ;

Ирина КУЛЬКОВА,

КАНДИДАТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ;

ГБОУ ВПО МГПУ ПИФКиС,

Москва

И лежа, и сидя, и стоя

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК

К сожалению, у многих детей имеются заболевания почек и мочевыводящих путей, которые снижают адаптивные возможности растущего организма. Важная роль в лечении таких патологий отводится физкультуре.

Дело в том, что между работой мышц и выделительной системой существует тесная связь. Во время двигательной активности выделительная система обеспечивает постоянство внутренней среды организма за счет выведения продуктов обмена веществ.

Систематические занятия физкультурой способствуют изменению количества и качественного состава мочи (в ней появляются отсутствующие или имеющиеся в незначительных объемах необходимые вещества), уровня кровоснабжения почек и мочевыводящей системы (что ведет к ликвидации воспалений), уменьшению кровотока почек и постепенной нормализации их функции.

К самым распространенным заболеваниям почек и мочевыводящих путей относятся гломерулонефрит, энурез, пиелонефрит и почечнокаменная болезнь.

Гломерулонефрит

Гломерулонефрит – острое инфекционно-аллергическое заболевание, при котором воспаляются клубочки (мелкие сосуды) почек. Среди причин возникновения гломерулонефрита – отравление токсинами, вирусы и переохлаждение. При данном заболевании нарушаются мочеобразование, вывод из организма ненужных или вредных веществ, происходит выделение крови с мочой.

Комплексная терапия включает применение антибактериальных, мочегонных и противоаллергенных препаратов, витаминов, щадящую диету, а также средства физиотерапии и ЛФК. (Однако в период выраженных изменений почек (гематурия, альбуминурия, отеки) ЛФК противопоказана.)

При постельном режиме используются упражнения для средних и малых групп мышц, выполняемые из облегченных исходных положений (лежа, полужа) в медленном и среднем темпе с небольшим количеством повторений. По мере выздоровления надо осторожно добавлять упражнения для уменьшения кровотока почек, улучшения сердечной деятельности, предупреждения застоев в легких.

Для улучшения почечного кровоснабжения помогут упражнения для мышц брюшного пресса без повышения внутрибрюшного давления, для мышц ягодичной области и пояснично-подвздошной мышцы, для диафрагмы.

Важно не допускать охлаждения ребенка, поддерживать у него хорошее настроение. Помимо упражнений для диафрагмы, надо использовать и другие дыхательные упражнения. Необходимы также упражнения на расслабление. Длительность занятий – 8–12 минут.

При дальнейшем улучшении состояния ребенка упражнения выполняются в качестве утренней гимнастики и на малочисленных групповых занятиях. Нагрузка должна быть умеренной. На вводную и заключительную части занятий следует отводить от 15 до 25% общего времени. Важно использовать упражнения для малых и средних групп мышц из различных исходных положений с небольшим числом повторов, чередуя их с упражнениями дыхательными и на расслабление. Помимо этого, применяются коррекционные упражнения для формирования правильной осанки, ходьба, игры малой подвижности. Занятия длятся 15–20 минут.

При переводе на общий режим занятия продолжаются до 30 минут, к тому же нужно использовать некоторые элементы лечебной физкультуры во время прогулок. Необходимо широко применять общеразвивающие упражнения для всех групп мышц, исключая натуживание, и упражнения, повышающие внутрибрюшное давление. Важно обеспечивать развитие основных двигательных актов, тщательно подбирать упражнения, связанные с прыжками и бегом. Подвижные игры могут быть только малой и средней интенсивности и входить в основную часть занятий.

При хронической форме гломерулонефрита изменения в моче держатся больше года. В этом случае занятия включают в первую очередь общеразвивающие упражнения из исходных положений стоя, сидя, лежа с охватом большинства мышечных групп. Кроме того, добавляются упражнения для мышц брюшного пресса, спины и подвздошно-поясничных, упражнения для дыхания и на расслабление. А еще на занятиях должны широко использоваться игры для закрепления навыка правильной осанки и для совершенствования разнообразных двигательных навыков. Нагрузка постепенно увеличивается до средней и на этом уровне поддерживается до окончания курса.

Все занятия должны проводиться под контролем функции почек и клинической картины.

При систематических занятиях нагрузка может подниматься выше среднего уровня. При ухудшении состояния почек и в период обострения план лечения и задачи занятий меняются.

Энурез

Энурез, или недержание мочи во время сна, чаще всего бывает у дошколят, реже – в школьном возрасте и еще реже – в подростковом. В большинстве случаев заболевание относится к неврозам. Причинами могут быть неблагоприятные условия жизни, травмы психики, нарушения режима, неправильное воспитание, инфекции и интоксикации. Энурез может иметь и органическую природу – перенесенный цистит, пороки развития и др.

У детей с данным заболеванием часто расстраивается память, ухудшается успеваемость, повышается утомляемость, могут обнаруживаться расстройства мышечного тонуса в области нижних конечностей и тазового дна, патология сухожильных рефлексов, расстройство чувствительности и потоотделения.

Лечебные упражнения как часть комплексной терапии улучшают состояние нервной системы ребенка. Некоторые средства ЛФК оказывают непосредственное влияние на деятельность мочевого пузыря. Это упражнения для брюшного пресса, таза и нижних конечностей, а также специальные методики точечного и сегментарно-точечного массажа.



фото с сайта www.fh.com.ua

Примерная схема лечебной физкультуры при энурезе:

- вводная часть (2–3 мин.): ходьба, бег в медленном темпе, подскоки, ходьба широким и скрестным шагом;
- основная часть (20–25 мин.): общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп из исходных положений лежа, стоя, сидя и в ходьбе; упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, тазового дна и приводящих мышц бедер, мышц ягодичной области; упражнения на расслабление; корригирующие упражнения; упражнения на координацию и равновесие; игры средней и большой подвижности;
- заключительная часть (2–3 мин.): дыхательные упражнения, игры на внимание и малой подвижности, ходьба с постепенным замедлением, на носках, на пятках, на сводах стопы.

Пиелонефрит

Пиелонефрит – это воспаление слизистой оболочки почечных лоханок (полости, где собирается поступающая из почечных чашечек моча, которая затем должна транспортироваться по мочеточнику в мочевой пузырь). Пиелонефрит может поражать лоханку одной или обеих почек. Его причиной является инфекция, которая проникает в почечную лоханку через кровь, лимфу или мочевые пути. Пиелонефрит наблюдается при кишечных и инфекционных заболеваниях (ангине, скарлатине и др.).

Задачи ЛФК при пиелонефрите:

- улучшение и нормализация почечной функции;
- повышение сопротивляемости организма;

- улучшение обменных процессов в почках;
- улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- формирование компенсации нарушенной функции.

Необходимо учитывать, что при малых нагрузках почечный кровоток и мочеобразование увеличиваются, средние нагрузки эти процессы не изменяют, а большие – уменьшают, но после прекращения нагрузок почечный кровоток и мочеобразование усиливаются. Упражнения из исходных положений лежа и сидя увеличивают количество мочи, выделенное за определенный промежуток времени, а из и.п. стоя – уменьшают.

На занятиях используют: ходьбу, подвижные игры, элементы спортивных игр, упражнения для мышц брюшного пресса, спины и таза, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Исключаются: бег в быстром темпе, сложные прыжки, упражнения, связанные с переохлаждением организма, в том числе занятия на лыжах при низких температурах, плавание возможно только в период значительного улучшения состояния, и то лишь с разрешения врача.

Комплексы упражнений при пиелонефрите № 1

1. И.п.: лежа на спине, на области диафрагмы стоит мешочек с песком. Сделать умеренный вдох, а затем выдохнуть, сложив губы трубочкой.
2. И.п.: лежа на боку, мешочек на боковой поверхности груди. Вдохнув, поднять руку вверх; на выдохе вернуться в и.п.



Фото с сайта subscribe.ru

3. И.п.: сидя на стуле, руки к плечам. Круговые движения туловищем.

4. И.п.: сидя на стуле, ноги выпрямлены, руки разведены в стороны. Наклоны вперед до касания пальцев ног.

5. И.п.: сидя на стуле, руки к плечам. Наклоны вправо-влево.

6. И.п.: сидя на стуле. «Ходьба» с высоким подниманием коленей на выдохе.

7. И.п.: стоя, с опорой на спинку стула. Приседать на медленном выдохе.

8. И.п.: стоя сбоку у стула, держась рукой за спинку. На медленном выдохе выполнять махи расслабленных руки и ноги. Повторить со сменой конечностей.

9. И.п.: стойка, руки на поясе. Подняться на носки, руки вверх – прогнуться. Опуститься на всю ступню, наклониться, руки вниз – расслабиться.

№ 2

1. Ходьба с высоким приподниманием бедра; на носках; на всей ступне; с руками за головой; в приседе; с руками на поясе или на коленях.

2. И.п.: основная стойка (о.с.). Делать поочередные махи ногами в стороны, поднимая руки вверх (на вдохе) с возвращением в и.п. (на выдохе).

3. И.п.: стоя, руки в стороны. Поочередные повороты корпуса вправо и влево.

4. И.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе наклониться к правой ноге; на вдохе возвратиться в и.п.; так же выполнить наклон к левой ноге.

5. И.п.: о.с. Подняться на носки, руки вверх, потянуться – вдох. Расслабиться, уронив кисти, локти, плечи – выдох.

6. И.п.: лежа на спине. Упражнение «Велосипед».

7. И.п.: то же. Поочередно сгибать ноги с подтягиванием колена к животу (на выдохе).

8. И.п.: то же. Поочередное сгибание ног с подтягиванием колена к груди (на выдохе).

9. И.п.: то же. Приподняться – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

10. И.п.: то же. Приподнимание таза с одновременным разведением ног в стороны – вдох, возврат в и.п. – выдох.

11. И.п.: то же. Расслабление.

12. И.п.: лежа на боку. Отведение ноги назад – вдох, мах вперед – выдох. Перевернуться на противоположный бок и повторить другой ногой.

13. И.п.: стоя на четвереньках. Разгибая колени, поднять таз – выдох, вернуться в и.п. – вдох.

14. Прыжки на месте.

15. Ходьба с высоким подниманием бедра.

16. Расслабление.

№ 3

1. И.п.: стоя лицом к стулу, спина прямая. Поочередно ставить ноги на стул.

2. И.п.: сидя на стуле, ноги выпрямлены, руки на поясе. Поочередно поднимать ноги, не сгибая в коленях.

3. И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. Поочередные наклоны в стороны.

4. И.п.: о.с. Поочередно отводить ноги назад на носок, поднимая руки, вверх (на вдохе); возвращаться в и.п. (на выдохе).

5. И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. Выполнять повороты корпуса в стороны, не меняя положения головы.

6. Ходьба с высоким подниманием бедра.

7. И.п.: стоя, руки на поясе. Присесть (вдох), вернуться в и.п. (выдох).

8. И.п.: стойка, держа в опущенных руках палку. Поднимать и опускать палку (спина прямая).

9. И.п.: то же. Выполнять приседания, вытягивая руки с палкой вперед. Спину держать прямо.

10. И.п.: о.с. Поочередно поднимать согнутые ноги, оттягивая носок.

11. И.п.: стойка ноги врозь, руки перед грудью. Поочередные повороты туловища в стороны с разведением рук, голову держать прямо.

12. Ходьба, руки на поясе.

13. И.п.: стоя, руки на поясе. Приседать, поднимая руки вверх, чтобы ладони смотрели друг на друга, спина прямая.

14. И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. Приседать, соединяя колени (выдох), возвращаться в и.п. (вдох).

15. И.п.: стоя, руки в стороны. Отвести правую ногу вперед, в сторону, назад, вернуть и.п. То же левой.

16. И.п.: стойка ноги врозь, руки к плечам. Двумя руками одновременно выполнять круговые движения вперед и назад. То же поочередно каждой рукой. Спина прямая.

17. И.п.: стойка, руки на поясе. Повороты головы в разные стороны.

18. Ходьба с высоким подниманием бедра.

Массаж при пиелонефрите. Массируют спину, поясничную область, ягодицы, живот и нижние конечности с применением специальных мазей. Ударные приемы исключаются. Продолжительность сеанса – 8–10 мин., курс – 10–15 процедур. При хроническом пиелонефрите показаны ручной массаж и массаж щетками в ванне (t° не ниже 38), 2–3 процедуры в неделю. ●



Комплекс упражнений, рекомендуемых при мочекаменной болезни, см. в Личном кабинете



Людмила РОМАНЕНКО,
УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
МБОУ СОШ г. ЗЕРНОГРАДА,
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Укрепляем мышечный корсет

ЗАНЯТИЕ ДЛЯ УЧЕНИКОВ 4-ГО КЛАССА

I. Вводная часть

(Педагог и дети приветствуют друг друга.)

– Ребята, а вы знаете, почему проблемы позвоночника чаще всего встречаются в возрасте от 11 до 15 лет и около 40% учащихся средней школы имеют сколиоз или нарушение осанки? Дело в том, что в этот период происходят быстрый рост костей, усиленное окостенение позвоночника, тогда как развитие мышц слегка запаздывает. К тому же у части детей нарушения осанки появляются уже в младших классах, как в нашем с вами случае.

Но мы в силах справиться со сколиозом и предотвратить дальнейшее ухудшение осанки. Для этого нам следует регулярно выполнять специальные упражнения.

II. Основная часть

1. Комплекс для коррекции осанки

1. И.п.: стоя. Дышать, подбирая живот во второй половине выдоха.

Затем, выдыхая, сесть на пятки и принять позу, показанную на рисунке. Последующий вдох сделать, стоя на коленях с опущенными руками, а на выдохе вернуться в предыдущую позу. И так 6–8 раз подряд (фото 1).

2. Сесть между пяток (фото 2), руки согнуть за спиной, ладони сложить пальцами вверх. Остаться в этом положении на 10–30 секунд, потом встать, пройтись и возвратиться в ту же позу (6–8 раз).

3. Вначале стоя, а затем во время ходьбы соединить пальцы так, как показано на рисунке. Через каждые 5–10 секунд менять положение рук. Дыхание произвольное (фото 3).

4. И.п.: сидя на коврик, согнутые ноги лежат на полу, стопы сложены, шея расположена вертикально, подбородок слегка приподнят. Задержаться

в позе на 20–30 секунд (дышать произвольно, неглубоко). Потом посидеть, немного расслабившись (фото 4).

2. Самопроверка

– Есть простой способ проверить, насколько силен ваш мышечный корсет. С помощью секундомера можно узнать, сколько времени вы можете продержаться, лежа на животе в позе рыбки. Если вы выдерживаете 1,5–2 минуты – значит, мышцы справляются со своей задачей (фото 5).

Брюшной пресс проверяется количеством переходов из положения лежа в положение сидя. В 7–11 лет норма – 15–30 раз (фото 6).

3. Комплекс для укрепления мышечного корсета

1. И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу.

1–2 – выпрямить руки, приняв положение упора лежа; 3–4 – вернуться в и.п. (6–8 раз).



Фото 1



Фото 2



Фото 3

Фотографии предоставлены автором

(Педагог проверяет положение ног, обращая внимание на носки; если нужно, проводит корректировку.)

2. И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу.

1–3 – поднять голову, не запрокидывая ее назад; соединить лопатки; ладони оторвать от пола. 4 – возвратиться в и.п. (6–8 раз).

3. И.п.: то же. 1–3 – то же, но руки положить на пояс. 4 – вернуться в и.п. (6–8 раз).

4. И.п.: то же. 1–3 – то же, но руки отвести за голову. 4 – вернуться в и.п. (6–8 раз).

5. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – согнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах, голень параллельна полу; 2 – выпрямить ноги вверх, не отрывая таза от пола; 3 – согнуть ноги в коленях; 4 – возвратиться в и.п. (6–8 раз).

6. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.

1–3 – прогнуть спину, оторвав таз от пола; 4 – вернуться в и.п. (6–8 раз).

7. И.п.: лежа на спине, руки в стороны.

1 – поднять прямые ноги вверх под углом 30–45 градусов; 2 – возвратиться в и.п. (6–8 раз).

8. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, расслабиться. Прижать поясницу к полу, напрягая



Фото 4



Фото 5



Фото 6



Фото 7

мышцы живота. В этом положении удержаться на 4 счета. Затем вернуться в и.п. (6–8 раз) (фото 7, 8).

III. Заключительная часть

1. Самодисциплина

– Очень важно научиться следить за своей осанкой и контролировать ее (когда идешь, стоишь, сидишь, отдыхаешь).

При долговременной работе необходимо менять позу и уметь расслабляться.

2. Релаксация

Педагог предлагает детям лечь и расслабиться.

Напряженье улетело...
И расслаблено все тело,
И расслаблено все тело...
Будто мы лежим на травке...
На зеленой мягкой травке...
Греет солнышко сейчас...
Руки теплые у нас...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Губы чуть приоткрываются.
Все чудесно расслабляется...
Нам понятно, что такое состояние покоя.

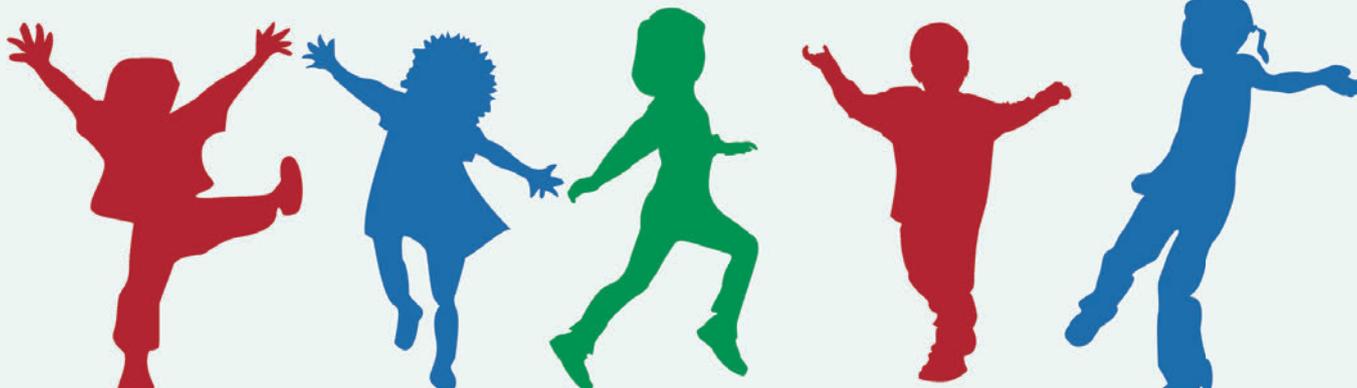


Фото 8

По мере освоения комплексов можно увеличивать нагрузку и добавлять новые упражнения.

При сильном нарушении осанки занятия приобретают свою специфику. Важно, чтобы комплексы упражнений корректировал врач-ортопед.

В любой ситуации, помимо гимнастики, необходимы массаж и закаливание. Нельзя забывать и о правильном питании. Особенно полезна для позвоночника и костей пища, содержащая кальций: молоко и молочные продукты, бобовые, кунжут, миндаль и др. ●





Оказывается:

От работы мышц, сухожилий и связок зависит развитие речи с. 29

Язычок может превратиться в парус, трубочку и чашечку с. 33

Наталья ТАЛЫЗИНА,
учитель-логопед,
Москва

Что спрятано в мешочке?

ФОРМИРОВАНИЕ ТАКТИЛЬНЫХ ОЩУЩЕНИЙ И СОМАТОГНОЗИСА

Трудности обучения

Практически в каждом классе три четверти ребят испытывают трудности обучения, особенно в начальной школе. И это тревожит не только родителей, но и педагогов, врачей, логопедов, дефектологов, психологов. Проблема стала настолько масштабной, что решается уже на государственном уровне. Соответствующие специалисты занимаются вопросами создания новейших технологий обучения, профилактики и коррекции распространенных нарушений.

Наличие таких диагнозов, как перинатальная энцефалопатия (ПЭП), минимальная мозговая дисфункция (ММД), синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), запаздывание психического и физического развития, и других является причиной недостаточной сформированности высших психических функций (внимания, восприятия, памяти и др.) и двигательной сферы. А недосформированность двигательной сферы часто ведет к нарушениям речевых процессов (звукопронесения, фонематического слуха, лексики, грамматики, связности высказывания). Отсюда стойкие специфические (дисграфические) ошибки в тетрадях, которые не связаны со снижением интеллектуального развития, слуха и зрения, нерегулярностью посещения школы (болезни, прогулы).

Нарушения моторики

Существует много видов дисграфии, но сегодня мы рассмотрим моторные нарушения, при которых в той или иной степени страдает общая, мелкая, артикуляционная и глазодвигательная моторика.

Перечислим некоторые виды моторных ошибок на письме и при чтении: лишний элемент в букве; повтор, недописывание или пропуск элемента буквы; путаница в буквах, сходных по написанию; трудности соединения букв в слове; некрасивый почерк, проблемы зрительного слогослияния, потеря строки, чтение справа налево (зеркальность) и др.

Если такие ошибки наблюдаются на протяжении длительного периода, то необходимо обратиться к специалисту. Здесь лучше всего подойдут программы на основе нейропсихологической коррекции по методу замещающего онтогенеза.

В основе формирования сенсомоторного уровня речи лежат соматогностические, тактильные, кинетические (связанные с сенсорной информацией, поступающей из мышц, сухожилий и связок) и кинестетические (связанные с ощущениями положения частей собственного тела и производимых мышечных усилий) процессы.

Активизация и развитие данных процессов ведут к устранению описанных речевых ошибок.

Развитие схемы своего тела

Прежде всего обратим внимание на формирование у ребенка схемы своего тела. Данный процесс начинается на самых ранних этапах жизни и предполагает развитие внутренних и внешних ощущений. Интеграция этих ощущений постепенно складывается в единый образ тела, схему его частей и предполагает осознание себя как целостного человека.

Развитие схемы тела происходит за счет:

- дискомфортных состояний (когда у ребенка заболит горло или его беспокоит что-нибудь еще, он может пожаловаться на недуг, почувствовать болевое место, показать его рукой и назвать);
- различных ощущений вследствие соприкосновения с окружающим миром (касаясь горячего, малыш отдергивает руку, чувствуя неприятный запах – зажимает нос и т.д.);
- комфортных и дискомфортных соприкосновений с разными людьми (если мама гладит, то приятно; если хулиган бьет – больно, значит, бежим или даем сдачу и т.д.);
- собственной двигательной активности, пережитой в разных ситуациях, при различном самочувствии (быстро бежать, так что пятки сверкают; руки не слушаются, как ватные, и т.д.).

Коррекционная работа

В первую очередь следует заниматься тактильными ощущениями (т.е. связанными с прикосновениями), ориентацией в собственном теле (соматогнозис) и во внешнем пространстве, формированием оптико-пространственной ориентировки в разных плоскостях, развитием высших психических функций (в том числе движений и речи) и т.д.

Вторым, более сложным этапом будет непосредственная работа с моторными ошибками при чтении и на письме: отработка тонких движений пальцев рук (элементы букв, их серии, соединение элементов и др.), формирование сложных двигательных мануальных программ на письме, зрительно-моторных координаций во внешнем пространстве (на листе, доске и т.д.), зрительной стратегии восприятия листа бумаги, схемы зрительного контроля, восстановление связей между моторным и звуковым, зрительным образом слов и многое другое.

Освоенные виды деятельности необходимо постоянно закреплять в повседневной жизни, иначе все усилия окажутся напрасными.

Коррекционная работа должна сочетаться с массажем, принятием ванн, лечением внутренних органов, запуском диафрагмального дыхания, ЛФК и другими процедурами.

Предлагаем вашему вниманию тактильные и соматогностические (направленные на формиро-

вание схемы и образа тела) упражнения и игры, которые являются базисом для освоения внешнего пространства (себя в этом мире, относительно других предметов, явлений, людей; собственной двигательной активности; ориентации на листе бумаги, карте, доске и пр.).



Фото с сайта zak-zak.ru

Упражнения и игры

«Поза»

Ребенок всем телом повторяет за педагогом какую-либо позу (затем по 2, 3, 4 позы).

То же с позами, где участвуют только отдельные части тела или их совокупность. Например: позы рук, позы ног, лицевые мимические маски, руки – ноги, руки – лицо и пр.

«Дотронься»

Взрослый дотрагивается до какой-нибудь части тела ребенка, который без опоры на зрение показывает и называет ее.

Дотронуться можно по-разному: сильно и слабо, погладить или ущипнуть, потереть сухим или мокрым полотенцем и пр. При этом ребенок должен отразить в своем ответе это свойство, признак или название предмета, которым его касались. Например: «Вы дотронулись до моего левого локтя мехом».

Желательно отработать задание сидя, стоя, лежа на животе и на спине, т.е. в разных плоскостях.

Можно проводить игру с закрытыми глазами, отрабатывать не только крупные части тела, но и минимальные области (т.е. дотрагиваться пальцем/ногтем до брови, пупка, подбородка, точки на стопе, спине и пр.).

Можно использовать игрушки (куклу, мишку и др.) и показывать части тела на них.

Усложненные варианты:

1. Коснитесь своего тела и попросите ребенка показать этот участок на себе, назвать его.

2. Дотроньтесь до нескольких частей своего тела спереди и попросите ребенка показать их на вашем же теле с другой стороны.

«Откликнись»

Педагог дотрагивается (надавливает ладонью, сжимает кистью, тычет пальцем) до ребенка. А тот должен почувствовать это место, назвать его и попробовать откликнуться этой частью тела (т.е. напирать на данный участок, выполнить им действие). При этом ребенок лежит на спине или на животе.

Сначала выполняется с открытыми, а потом с закрытыми глазами.

«Левый – правый»

Просите ребенка дотрагиваться правой рукой до правых частей тела, затем левой до левых, потом правой рукой до левых частей тела и наоборот. Например, правой рукой до правого уха; левой рукой до правого колена и т.п.

«Предметы»

Сначала нужно рассмотреть и потрогать разные предметы (шерстяная варежка, резиновая перчатка, пробковая полоска, бархатная бумага, кусок вельвета, железная пластинка и пр.). Затем дотрагиваться ими до спины и других частей тела ребенка, который должен узнавать и называть их.

«Ритмы»

Вариант 1. Взрослый отстукивает ритмы разными частями тела (пятка, локоть, колено, бедро и пр.) по различным поверхностям (пол, стул, ковер, стена и пр.), ребенок повторяет за ним.

Вариант 2. Отстукивать ритм одной частью тела по другой. Например: кулаком по колену, ладонью по животу, пяткой правой ноги по носку левой и т.д.

Упражнение можно выполнять с закрытыми глазами – не по инструкции педагога, а по его прикосновениям. Например: взрослый дотрагивается до кисти и живота – значит, кисть отстукивает ритм по животу и т.д.

«Киса»

Педагог касается какой-нибудь части тела ребенка, у которого завязаны глаза. Ребенок узнает и называет эту часть тела. Затем его рука превращается в мягкую киску и гладит ее. Можно надеть на руку меховую варежку.

Рука может также превратиться в гуся и щипать, в палку и тыкать, можно царапать ноготками и пр.

«Сказки»

Вариант 1. Взрослый рисует пальцем (ногтем) на спине ребенка и читает стихотворение:

Рельсы-рельсы (*провести две линии вдоль позвоночника*),

Шпалы-шпалы (*рисовать шпалы*),

Ехал поезд запоздалый (*провести кулаком по позвоночнику сверху вниз и снизу вверх*)

Да рассыпал все зерно (*пальцами барабанить по спине*).

Пришли куры, поклевали: клю-клю-клю (*тыкать пальцем в спину*),

Пришли гуси, пощипали: га-га-га (*щипать спину*),

Пришел слон, потоптал: топ-топ-топ (*стучать кулаком по спине*).

Потом дворник пришел

И все подмел: раз-раз-раз (*всей ладонью как бы смахнуть крошки со спины*).

Вариант 2. Таким же образом на спине разыгрывается сказка «Теремок» или «Колобок».

Вариант 3. Ребенок по своим телесным ощущениям определяет и озвучивает движения взрослого. Например: «Это была киса, потому что вы меня погладили»; или «Это был гусь, потому что вы меня щипали».

«Зима»

Вариант 1. Педагог говорит: «Зимой, чтобы не замерзнуть на морозе, надо разогреть/растереть ладонки друг о друга до состояния жара, до красного цвета». Ребенок выполняет соответствующее действие.

То же с носом, щеками, ушами, лбом, ногами, растереть стопы о пол и т.д.

Игра проводится с открытыми глазами.

Вариант 2. Взрослый предлагает ребенку вообразить, что сейчас прилетит Дед Мороз, коснется своим посохом какой-нибудь части его тела и заморозит ее. Педагог касается палочкой носа ребенка, а тот быстро растирает его, чтобы не замерзнуть, и т.д.

В этом варианте глаза ребенка закрыты.

«Ежик»

Катать по телу ребенка мячик с шипами, описывая свои действия и задавая вопросы. Например: «Ежик по спинке катается-катается. Где ежик катается? А теперь ежик покотился по правой ручке, покотился-покотился и к локтю прикатился. Где он остановился? Куда ежик дальше покотится?» – и т.д. и так со всеми частями тела.

«Знаки»

Придумать вместе с ребенком, как можно всем телом или его частями (пальцы рук, ног) показать буквы, цифры, какие-нибудь знаки, геометрические фигуры.

Игру можно проводить с одним ребенком возле большого зеркала либо с группой детей, чтобы составлять из них знаки в положении лежа, сидя или стоя.

«Рисование»

Вариант 1. Рисовать пальцем (ногтем, кисточкой, мокрой палочкой и пр.) на ладони, спине, животе ребенка различные линии, фигуры или знаки. Ребенок без опоры на зрение должен узнать, назвать и нарисовать их на бумаге.

Сначала надо рисовать на одной стороне тела, затем на другой, а потом попеременно на обеих сторонах тела в разных его частях.

Вариант 2. Рисовать геометрические фигуры ногами (всей стопой, носком, пяткой) по гладкому полу (мягкому ковру, шершавой поверхности и пр.). Сначала правой ногой, затем левой, потом той и другой сразу и попеременно.

Можно подключать рисование в воздухе (на доске, листе) руками изолированно и совместно с ногами в одноименном и разноименном режиме (например, рисовать круг правой ногой и левой рукой).

При этом нужно учитывать направление, в котором изображается фигура: слева направо, справа налево, сверху вниз, снизу вверх.

«Поверхность»

Рассмотрите и потрогайте вместе с ребенком предметы разной фактуры (гладкие, шершавые, сухие, мокрые, твердые, мягкие, ребристые, колючие и др.). Предложите ему с закрытыми глазами ощупывать и называть их.

«Домино»

Принцип игры – как в обычном домино, но кости особые. Например: с одной стороны – наждачная бумага, с другой – глянцевая (вельветовая ткань и бархатная; гладкая поверхность и ребристая; вата и мех и пр.).

Игру можно проводить с открытыми и закрытыми глазами, правой или левой рукой.

«Палочки»

Ребенок раскладывает комплект палочек: от самой маленькой до самой большой, от самой тонкой до наиболее толстой. Затем он делает то же с завязанными глазами на ощупь. Потом надо предложить ему соединить наиболее тонкую палочку с самой маленькой и т.д. по нарастанию – также без опоры на зрение.

«Слово»

Из объемной азбуки надо составить с ребенком слово из 3–4 букв, потом положить их в мешок. Ребенок на ощупь вытаскивает по одной букве и собирает слово.

Усложненный вариант: ребенок на ощупь определяет буквы и сам составляет из них слово.

«Волшебная доска»

Вариант 1. В разных частях квадратной доски рисуются одинаковые черные фигуры. Ребенок выполняет задания педагога: «Дотронься правой рукой до левого верхнего квадрата» и т.п. В зависимости от задания доску можно перемещать на пол (на коврик). Например: «Дотронься правой пяткой до квадрата, расположенного по центру внизу».

Вариант 2. Взрослый сам дотрагивается до фигуры, а ребенок описывает его действие. Пример: «Вы дотронулись указательным пальцем левой руки до нижнего центрального квадрата».

«Удочка»

И.п.: лежа на спине. Медленно поднимать правую ногу вверх. Одновременно поднимать левую ногу, как бы крутя pedal велосипеда (одна нога тянет рыбу, другая накручивает леску).

Затем поменять движения ног.

То же с руками, руками и ногами вместе.

Если у вашего ребенка или ученика имеются описанные выше ошибки в тетрадах, то настоятельно рекомендуем вам (и родителям) обратиться к работам нейропсихолога, профессора А.В. Семенович.

Мы же, в свою очередь, в следующих статьях представим дополнительный материал по данной проблеме и ряд соответствующих упражнений. ●

Фото с сайта www.evokids.ru



«Волшебный мешок»

Положите вместе с ребенком в мешочек небольшие предметы (ключ, кольцо, монету, орех, камень, игрушечку и пр.). Ребенок на ощупь должен определить и назвать каждую вещь. Вытаскивать предметы нужно то правой рукой, то левой.

Можно просить ребенка найти такой же предмет во втором мешочке.

По мере развития тактильных ощущений педагог может заранее прятать в мешочек знакомые ребенку предметы.



Сказка про Язычок

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Сейчас, дружок, мы с тобой будем сочинять сказку. Правда, не совсем обычную, потому что нам понадобится зеркальце. Ну что, начнем?

Язычок и его друзья

Ни далеко – ни близко, ни высоко – ни низко, в стране под названием Голова был город Лицо. В этом городе, на улице Нижней, был домик, который назывался Рот. А в этом домике за воротцами-губами и забором из зубов обитал малютка Язычок. Хорошо ему жилось за стенами – щечками, под потолком – небом.

И был Язычок большим непоседой: то громко говорил без умолку, то песни распевал, то что-то напевывал. Мог и покричать. А просто молчать не любил. Иногда он бормотал даже во сне.

У Язычка были друзья. В той же стране Голове жили два Уха, родные братья. Учили они Язычка: «Сначала надо слушать, а уже потом говорить. Не торопись, не перебивай других!».

А в соседнем государстве, под названием Шея, на улице Горло, жил Голосок – нежный колокольчик. Язычок его очень любил. Он знал, что без голоса ничего не скажешь, не споешь.

Как Язычок делал упражнения

Язычок делал разные упражнения, чтобы укреплять свои мышцы.

Он мог взлететь, как на качелях, к Носу и тут же опуститься вниз, к Подбородку.

Язычок мог быстро двигаться из стороны в сторону, от одного уголка Рта к другому.

А когда он стал толкать Зубы, сначала верхние, а потом нижние, то все вокруг сказали: «С Язычком что-то случилось. Похоже, что он собирается вытолкнуть Зубы за Губы!». А Губы и Зубы будто и вправду обиделись на Язычок. Губы шлепали его, приговаривая: *ня-ня-ня-ня-ня-ня-ня*, а Зубы и кусали: *ата-та-та-та-та-та...* Но мы-то с тобой

знаем, что все это происходило понарошку и Язычку было совсем не больно.

Работа в доме

Язычок всегда в своем домике делал уборку. Он вычищал, как щеточкой, сначала верхние зубы, потом нижние.

Еще он белил потолок – вперед-назад по небу водил, при этом краску не разбрызгивал, не расплескивал.

Наведет порядок, да и за готовку примется. Он часто пек блины. Попробуй-ка распластать язычок и сделать его широким и круглым, как блин на сковороде.

Язычок лакомился блинами с вареньем, облизывая верхнюю губу своим широким передним краем.

А потом запивал все это чаем – загибал вверх свои передние и боковые края и выдвигал чашечку изо Рта.

Еще он любил пить сок. Даже трубочку для сока мог легко скрутить и показать всем соседям.

Игры Язычка

А как интересно Язычок играл!

Он мог превратиться в парус, поднимаясь за верхние зубы и выгибаясь вперед, как бывает, когда корабль плывет под сильным попутным ветром.

Язычок мог побарабанить о верхние зубы, изобразив дятла.

Он мог показать кошку, упираясь кончиком в нижние зубы, а спинку выгнув вперед. Так и казалось, что киска то ли сердится, то ли просто потягивается.

А потом Язычок эту кошку угощал, демонстрируя, как она лакает из миски вкусное молочко.

Язычок легко научился передразнивать индюка-болтуна и звонко цокать, как это делают своими копытами большая лошадь и маленький жеребенок. А если цоканье удавалось, то он показывал всем

натянутую, как струна, подъязычную связку – свою уздечку. Даже Губы при этом радовались, широко улыбались.

А каким чудесным фокусником был Язычок! Вот насадят Пальцы на кончик носа ватку (пушинку), Язычок сделает чашечку и дунет. Пушинка взойдет высоко вверх. И он повторял это несколько раз подряд.

Произнесение согласных

Какой же наш Язычок молодец! И чем больше Язычок все это делал, тем лучше произносил звуки.

Знал он, например, что звуки **с** и **з** произносятся правильно, когда его кончик упирается в нижние зубы, а посередине образуется небольшой желобок, по которому стекает прохладная струйка воздуха. Подуй на ладошку – и почувствуешь прохладу.

А звуки **ш** и **ж** нужно произносить в положении чашечки, из которой вытекает теплая воздушная струйка. Поднесешь ладошку ко рту – ощутишь тепло.

Звуки **ль** и **л** произносятся правильно тогда, когда кончик языка смело поднимается за верхние зубы. А если при этом кончик задрожит, то получится раскатистый звук **р**.

А сколько еще согласных звуков, встречающих при своем произнесении разные преграды, знал Язычок!

Если его корень поднимался вверх к мягкому нёбу, получались звуки **к, г, х**.

Если спинка Языка, его средняя часть поднималась к твердому нёбу, то звучал звук **й**, как будто юла вертится.

Если же кончик Языка в передние зубы упирался, то выходили **д, т**.

А когда одновременно с кончиком и корнем Язычок поднимал спинку, то звук как по волшебству смягчался: вместо **д** слышалось **дь**, вместо **г** – **зь**. Вот так!

Гласные звуки

А если Язычок уставал, то он отдыхал, лежа на месте. Бывало, Рот широко-широко раскроется, голосовые связки сомкнутся, напрягутся, из страны под названием Легкие воздух-ветер подует, и все услышат красивый звук **а-а-а**. Язычок радуется: делать ничего не надо, а звук произносится.

Только Губы круглыми станут, Рот раскроется всего на один палец, воздух подует, и раздастся звук **о-о-о**.

Если Рот не раскрывать совсем, а только выдвинуть Губы вперед трубочкой и включить Голос, то получится **у-у-у**.

Очень нравилось Язычку, когда Губы улыбались. Если Рот в это время приоткрывался, то слышался звук **э-э-э**, а если расстояния между зубами не было – **ы-ы-ы**. Если Губы улыбались пошире – **и-и-и**.

Все эти звуки Язычок называл гласными.

В-ф, б-п, м, н

Да и некоторые согласные позволяли Язычку отдохнуть.

Губы любили сами произносить звуки **б** и **п**.

Губы вместе с Зубами выдували **в** и **ф**.

Если Губы смыкались между собой, нёбная занавеска опускалась и воздух из легких дул в нос, слышался звук **м**.

А когда надоедало при этом Язычку лежать без дела и он поднимал кончик к верхним передним Зубам, звук **н** получался.

У каждого звука свой уклад

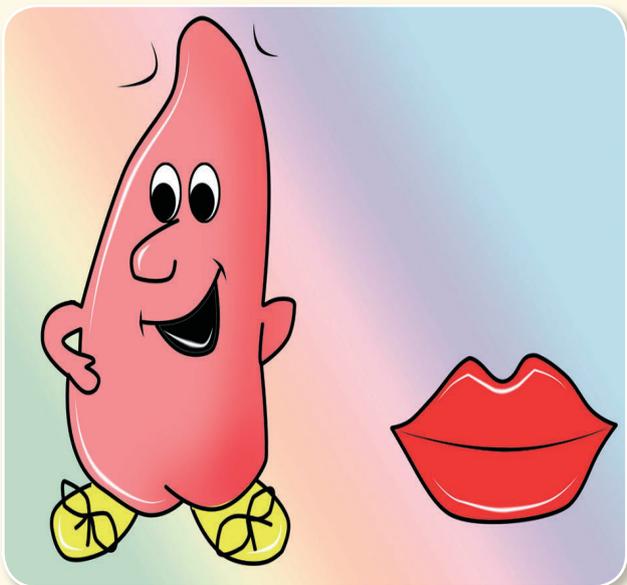
Иногда Язычок хотел позабавиться.

Бывало, скажет он: «Губы, станьте круглыми, Рот, раскройся на один палец!». И пытается произнести звук **и**. Или просит Губы вытянуться вперед в узенькую трубочку и пробует сказать **а**. Либо, наоборот, попросит Рот, чтобы он раскрылся на ширину двух пальцев, и пытается произнести **у**.

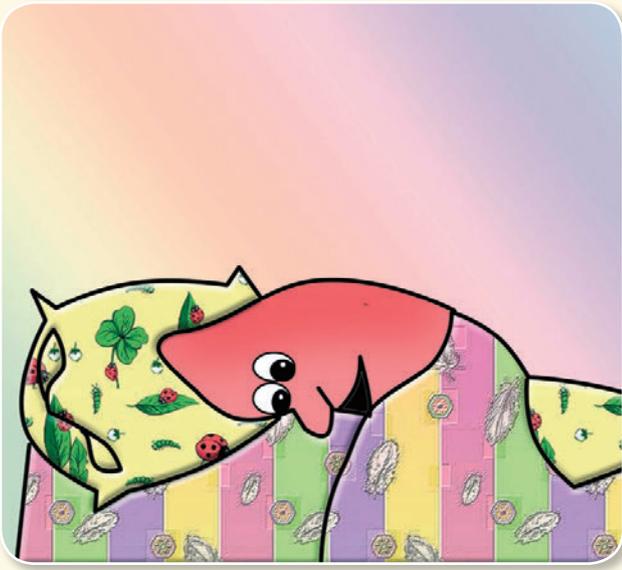
Но мы-то с тобой знаем, что у Язычка ничего из этого не выходило. Ведь каждому звуку свой уклад требуется, каждому укладу соответствует свой звук!

Чтение

А когда пришло время научиться читать, Язычок крепко подружился с двумя братьями Глазами. Ведь только они могли видеть буквы. Вместе с Глазами Язык стал учиться буквы узнавать, не смешивать, не путать, объединять в слоги. Затем слова



фотографии с сайта reekaboo.wmsite.ru



прочитывать, понимать смысл целых предложений. Долго Язычок тренировался, вслух читал.

Он овладел разными интонациями. Теперь он мог не только спокойно говорить, но и выразительно читать стихи, задавать вопросы, восклицать. А его верными слушателями были Уши. Они хвалили Язычок за чтение книг, журналов, учебников. И всю информацию в Мозг передавали.

Потом Язычок научился читать про себя, он обрадовался, что и без Голоса все понимает. Лежал себе, полеживал да читал-почитывал. Только иногда чуть-чуть шевелился.

Письмо

Любил Язычок вслед за Губами проговаривать то, что сестры Руки на клавиатуре набирали, печатали, или то, что главная Рука – Правая – в тетради ручкой писала, старалась. А Глаза смотрели, Уши слушали, Мозг командовал. Словно нанизывая на ниточку бусинку за бусинкой, общими усилиями они выводили буквы. Гласные не пропускали, Согласные в стечениях друг за дружкой ставили. Слово от слова, предложение от предложения пробелами отделяли. Не спешили, помарок избегали. Дело у них спорилось, ладилось!

Ну как, понравилась тебе наша сказка? Ты можешь придумать и другие истории про Язычок, Губы, Зубы, Уши, Глаза, Мозг, Руки, Ноги – про все, что захочешь. Лишь бы это помогало тебе красиво произносить звуки, правильно читать, без ошибок писать. ●



См. презентации в Личном кабинете

«МИСС НЕЗАВИСИМОСТЬ»

Недавно в столице завершился пятый конкурс красоты для девушек с ограниченными возможностями.

Организует такие мероприятия общество поддержки родителей с инвалидностью и членов их семей «Катюша» при поддержке правительства Москвы, Департамента социальной защиты населения, НКО и ряда бизнесменов.

В этом конкурсе участвовали 12 девушек на инвалидных колясках из столицы и Подмосковья. В течение двух месяцев режиссеры, хореографы и стилисты готовили их к участию в дефиле и танцевальных номерах.

Среди членов жюри были деятели культуры, бизнесмены, политики.

Победительницей оказалась 27-летняя Елизавета Устинова из подмосковного Щелкова. Когда Лизе было 13 лет, она повредила позвоночник в автокатастрофе. Но, несмотря на то что девушка прикована к инвалидному креслу и имеет большие проблемы с руками, она ведет активный образ жизни, работает в интернет-магазине по продаже чая, координируя курьерскую службу.

Александра Косорукова, Анна Тукбаева и Евгения Елисеева получили звание «Вице-мисс Независимость».

Главные задачи подобных мероприятий – позволить таким девушкам ощутить себя состоявшимися, дать надежду другим людям с ограниченными возможностями, изменить отношение общества к инвалидам.

СЕЛФИ – ПРИЧИНА ПЕДИКУЛЕЗА

В последнее время одной из причин распространения педикулеза является создание так называемых селфи-фотографий.

Это снимки, сделанные посредством камер, встроенных в мобильный телефон, на которых запечатлевают себя совместно с другими людьми. При этом дети находятся в группе риска.

Для того чтобы уместиться в кадре, двое или более ребят прижимаются друг к другу головами. И если у кого-то из детей имеются вши, то они запросто переползают к его соседу.

Риск подобных случаев повышается в период каникул, когда школьники отправляются на совместные прогулки или экскурсии.

Тимофей ЗВЯГИН



Наталья КОНДРАТОВА,
ВОСПИТАТЕЛЬ,
ОГСОУ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ VIII ВИДА № 1,
г. Владимир

Азбука безопасности

Мероприятие для младших классов

Цель: закрепить и расширить знания о правилах безопасности дома, на улице, на природе.

Задачи:

- познакомить ребят с правилами безопасности (напомнить о тех, которые детям уже известны);
- формировать умение оказывать элементарную медицинскую помощь;
- способствовать развитию осторожности и осмотрительности;
- развивать логическое мышление, память, внимание;
- воспитывать сосредоточенность, чуткость, отзывчивость.

Оборудование:

компьютер, медиапроектор, экран, слайды: «Грибная поляна», «Пейзаж с одиноко стоящим деревом», «Проезжая часть со светофором»;

аудиоаппаратура с записями: песня «Вместе весело шагать по просторам» (музыка В.Шаинского, слова М.Магусовского), песня «Мы желаем счастья вам» (музыка С.Намина, слова И.Шафранова), песня Красной Шапочки из фильма «Про Красную Шапочку» (музыка А.Рыбникова, слова Ю.Кима);

фонограммы: гроза, шум машин;
конверт с загадками об электроприборах;
корзинка с муляжами грибов;
карточки с изображениями съедобных и ядовитых грибов;

Особый ребенок

Оказывается:

Ядовитые грибы нельзя уничтожать, т.к. ими лечатся обитатели леса. . . . с. 38

Детям особенно нравится разгадывать кроссворды, составленные из загадок с. 40

Занятие рукоделием – прекрасная возможность приобрести знания по многим учебным предметам с. 43

йод, вата, шприц, зеленка, таблетки и бинт; куклы; изображение подорожника; подарочный пакет; игрушечные автомобили; памятки с правилами безопасного поведения и телефонами служб спасения.

Предварительная подготовка: изготовление костюмов Красной Шапочки, Волка, Светофора; разучивание ролей, стихов; изготовление памяток.

Ход мероприятия

I. Оргмомент

(Ведущий (педагог) и ребята приветствуют друг друга.)

– Сегодня мы с вами собрались, чтобы поговорить о правилах безопасности.

Есть правила на свете,
Должны их знать все дети.

И сейчас мы отправимся в страну, где живут такие правила. Ну что, вы готовы? (Да!)

(Звучит песня «Вместе весело шагать по просторам».)

– Вот мы и пришли в страну Правил безопасности.

II. Основная часть

1. Как обращаться с электроприборами

– У меня в руках конверт с загадками, которые вы должны отгадать.

Чудо-ящик – в нем окно,
В том окошечке – кино.
(Телевизор)

Он с хоботом резиновым,
С желудком парусиновым,
Как загудит его мотор,
Глодает он и пыль, и сор.
(Пылесос)

Летом папа наш привез
В белом ящике мороз.
И теперь мороз седой
Дома летом и зимой
Бережет продукты:
Мясо, рыбу, фрукты.
(Холодильник)

Плывет пароход,
То назад, то вперед.
(Утюг)

Этот чудо-аппарат
Постирает все подряд.
Он помощник для хозяйки
Что за чудо, отгадай-ка.
(Стиральная машина)

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,
Больше греться не хочу.
Раздается щелчок –
Значит, можно пить чаек.
(Электрочайник)

– Ребята, что необходимо сделать после того как мы погладили одежду, посмотрели телевизор, послушали плеер? (Ответы.)

Правильно, нужно выключить электроприбор.

А что может произойти, если потянуть за провод или засунуть в розетку пальчик или другой предмет? (Ударит током, случится пожар).

Ты, дружок, запомнить должен:
Будь с розеткой осторожен!
С ней не должен ты играть,
Шпильку, гвоздь туда совать –
Дело кончится бедой:
Ток в розетке очень злой!!!

На сцену (к доске) выходит ученик, который читает стихотворение:

Если вдруг произошла беда,
Если появился сильный дым,
Не теряйся и не бойся никогда –
Набери по телефону 01.

Игра «Стихотворение»

– А сейчас мы с вами поиграем. Я буду читать строчки стихотворения, а вы должны их закончить.



Раз, два, три, четыре, у кого пожар... (в квартире)?
Дым столбом поднялся вдруг, кто не выключил... (утюг)?

Красный отблеск побежал. Кто со спичками... (играл)?

Где с огнем беспечны люди, там взорвется в небо шар,

Там всегда грозить нам будет злой, опасный... (пожар).

Кто в огонь бросал при этом незнакомые... (предметы)?

Помни каждый гражданин, этот номер... (01).

Дым увидел – не зевай и пожарных ... (вызывай).

2. Незнакомым людям доверять не надо!

(Звучит песня Красной Шапочки.)

– Все вы, конечно, хорошо знаете сказку про Красную Шапочку. Сейчас мы вспомним эпизод, когда Красная Шапочка шла по лесу и повстречала Волка.

(Двое ребят представляют сценку из сказки.)

Волк. Куда ты идешь, Красная Шапочка?

Красная Шапочка. Я иду к бабушке и несу ей пирожок и горшочек масла.

Волк. А далеко ли живет твоя бабушка?

Красная Шапочка. Далеко. Вон в той деревне, за мельницей, в первом домике с крау.

Волк. Я тоже хочу проведать твою бабушку. Я пойду по этой дороге, а ты ступай по той. Посмотрим, кто из нас придет раньше.

– Ребята, знакома ли Красная Шапочка с Волком? Можно ли разговаривать с тем, кого не знаешь? (Нет.) Что может случиться? (Ответы детей.)

Красная Шапочка, ты поняла, что сказали ребята? Нельзя разговаривать с незнакомцами на улице и рассказывать им о себе!

Осторожней будьте,
Милые ребята:
Незнакомым людям
Доверять не надо!
Если вас с собою
В гости позовут
Или вам конфетку
Вкусную дадут,
Лучше отбегайте
Прочь от них скорей
И предупреждайте
Всех своих друзей...



3. Съедобные и ядовитые грибы

– Красная Шапочка, а что у тебя в корзинке? (Грибы. Я собрала их для бабушки. И сейчас я хочу найти для нее еще несколько грибочков.)

Ребята, а какие бывают грибы? (*Съедобные и ядовитые.*)

А давайте поможем Красной Шапочке собрать грибы: съедобные отдадим ей, а ядовитые оставим на поляне.

Игра «Съедобное – несъедобное»

Перед детьми слайд с изображением поляны, на которой растут грибы. Точно такие же грибы с их названиями – на карточках.

К доске (на сцену) выходят двое ребят (по желанию), которые разделяют грибы на карточках на съедобные и ядовитые. При необходимости педагог им помогает. Результат выполнения задания озвучивается для всех остальных детей.

Кто знает: а почему нельзя уничтожать ядовитые грибы? (*Ответы.*) Верно, этими грибами лечатся лесные обитатели.

4. Чего нельзя делать во время грозы

(*Слышны раскаты грома.*)

Пятеро детей по очереди читают стихотворение В.Приходько «Гроза»:

Из-за леса, темная,
Грозная, огромная,
Выплыла, сверкая,
Туча грозовая.

Над соседней хатой
Грянул гром раскатом,
Точно камни кучей
Покатились с кручи.

Налетел неожиданно
Ветер ураганный,
Прошумел сердито
И ушел на жито.

По стеклу со звоном
Брызнул дождь с разгона,
В лужах утопился,
Тут и прекратился.

Старенькие ели
Вдруг позеленели.
В лужицах-оконцах
Заиграло солнце.

– Ребята, во время грозы нельзя находиться под высокими и одиноко стоящими предметами! Не забывайте об этом.

Если дерево одно
В поле возвышается,
То стоять под ним в грозу
Людам запрещается!



фото с сайта www.as-cpprik.edu.site.ru

Если молния в него
Невзначай ударит,
То живого никого
Рядом не оставит...

5. Если ты потерялся

– А теперь давайте вспомним: как надо себя вести, если вы вдруг потерялись?

Физкультминутка «Я однажды потерялся»

Я однажды потерялся (*изобразить испуг*),
Только быстро догадался (*слегка ударить себя по лбу, улыбнуться*),
Посмотрел туда-сюда (*повороты*),
Нету мамы – вот беда (*развести руки в стороны вниз*),
Побежал направо я (*бег на месте*),
Мама не нашлась моя (*поднять руку к голове козырьком*),
Побежал налево я (*бег на месте*),
Мама не нашлась моя (*руку козырьком*),
Повернулся я вокруг (*поворот вокруг себя*),
Может быть, увижу вдруг (*руку козырьком*).
Нету. Я решил стоять (*скрестить руки на груди*)
И на месте маму ждать (*руки опустить*).

– Правильно ли сделал мальчик? (*Да.*) Если вы потерялись, то не нужно никуда бежать. Стойте и ждите. И вас обязательно найдут.

6. Оказание медицинской помощи

– А сейчас представьте, что во время прогулки вы упали. И у вас на коленке появилась ссадина. (*Учитель выкладывает на стол йод, вату, шприц, зеленку, таблетки и бинт.*) Какие из этих предметов вам понадобятся для обработки раны?

Игровое упражнение

«Первая помощь при ссадине»

С помощью ваты, зеленки и бинта ребята обрабатывают ранки у кукол.

– Листочки каких растений лечат ссадины и царапины? (*Ответы детей.*)



Один из учеников читает стихотворение А.Деружинского «Подорожник»:

По дороге там и тут
Подорожники растут.
Подорожник-горемыка
Весь истоптан, посмотри-ка.
Низко стелется у ног,
Пожалей его, дружок.
Сам страдалец, он не прочь
И чужой беде помочь.
Может верно послужить,
Если кто поранится.
Стоит листик приложить –
Ранка и затянется.



– Ребята, а по какому номеру нужно звонить, если кто-то серьезно заболел? (03.)

7. Неизвестные предметы

(В класс (в зал) входит мальчик с подарочным пакетом в руках. Он говорит, что нашел этот пакет, и предлагает посмотреть, что там внутри.)

– Подожди-подожди. Это твой пакет? (Нет.)

Брать неизвестно чьи сумки и пакеты ни в коем случае нельзя. Нужно положить этот пакет на место и позвонить в милицию. Какой номер надо набрать? (02.)

Неизвестные предметы
В руки не бери!
Ни коробки, ни пакеты –
Даже не смотри,
А зови на помощь взрослых,
Чтобы выяснять:
Делать что с такой находкой,
Что же предпринять?
Может быть опасным очень
Вот такой пакет...
Если ты неосторожен,
Жди проблем и бед!

8. Правила поведения на дорогах

(Слышен шум машин.)

Учащийся читает стихотворение:

На улице нашей
Машины, машины.
Машины-малютки,
Машины большие.
Спешат грузовые,
Фырчат легковые,
Торопятся, мчатся,
Как будто живые.



– Мы с вами попали на проезжую часть улицы, где движется различный транспорт.

Игра «Машины»

(Детям предлагается среди игрушечных машин выбрать легковые, грузовые и автобусы.)

– Отгадайте загадку:

Пешеходам объясняет,
Как дорогу перейти.
Он сигналы зажигает,
Помогает нам в пути.

(Светофор)

Выходит Светофор – трое ребят в одеждах соответствующих цветов; читают стихотворение.

Все вместе:

Наш домик – светофор,
Мы три родные брата,
Мы светим с давних пор
В дороге всем ребятам.

Красный свет:

Самый строгий – красный свет.
Если он горит,
Стоп! Дороги дальше нет,
Путь для всех закрыт.

Желтый свет:

Чтоб спокойно перешел ты,
Слушай наш совет:
Жди! Увидишь скоро желтый
В середине свет.

Зеленый свет:

А за ним зеленый свет
Вспыхнет впереди.
Скажет он: «Препятствий нет,
Смело в путь иди!».



Фото с сайта www.n-sk.info

III. Заключительная часть

– Наша встреча подходит к концу. Сегодня мы с вами много говорили о правилах безопасного поведения дома и на улице. А для того, чтобы вы могли как следует выучить эти правила и не забывать их, я приготовил(а) для каждого из вас эти памятки.

Ты помни правила всегда,
Чтоб не случилась вдруг беда
И неприятность не пришла.
И где-то вдруг тебя нашла.
И надо их не только знать,
А постоянно выполнять.

(Звучит песня «Мы желаем счастья вам». Ведущий раздает памятки, благодарит ребят за участие и прощается с ними.) ●



НАДЕЖДА ХАРИТОНОВА,
НАТАЛЬЯ ЛИСТВЕННИКОВА,
УЧИТЕЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ,
ГБОУ ЦЕНТР ЛЕЧЕБНОЙ ПЕДАГОГИКИ
И ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ,
МОСКВА

Иней лег на ветви ели

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ДЦП

Игры со словами

Окончание. Начало см. в № 12/2014 г.

Задача следующих игр: комбинирование слов из конкретного числа букв, расшифровка слов, их отгадывание и пр.

Наборщик

Вначале надо придумать слово из определенного количества букв. Затем из букв этого слова составляются другие слова.

Выполняемые действия напоминают работу наборщика в типографии. Используются только имена существительные нарицательные в единственном числе, в именительном падеже.

Выигрывает тот, у кого окажется больше слов. Но можно учитывать и оригинальность слов, и количество букв в них. Например, из слова *сверло* можно составить: *село, лов, ров, вор, сев, вес, весло*.

Шифровальщики

Играют парами: один – шифровальщик, другой – отгадчик. Первый задумывает слово и шифрует его (варианты шифровки: перестановка букв в слове, пропуск букв – гласных или согласных). Второй отгадывает слово, предварительно определив принцип шифровки.

Ребята также могут попробовать силы в расшифровке словосочетаний и предложений.

жЫИЛ	ански	кЬИОНК	НОЛС
ЛЫЖИ	санки	КОНЬКИ	СЛОН

Ниже приводятся задания, где надо не только расшифровать слова, но и выбрать из полученной группы слов лишнее. Например:

аалтерк (тарелка), кожал (ложка), шкаач (чашка), дмончеа (чемодан). Лишнее слово – *чемодан*;
ниавд, сеотт, слот, лексор (диван, тесто, стол, кресло);

жаарб, тяха, амшаин, кодал (баржа, яхта, машина, лодка);

ыйвле, йовубл, шийнс, мылай (левый, буйвол, сивний, мальй);

атсен, тевонкр, ракыш, коон (стена, конверт, крыша, окно);

саивл, реох, шраук, шрауг (слива, орех, шкура, груша);

снируко, едулжко, мниско, ртаника (рисунок, желе, лудок, снимок, картина);

нозиб, фелетон, абрез, грит (бизон, телефон, зебра, тигр).

Выбери три слова

На девяти карточках записаны девять слов: *рыба, клин, нить, небо, сок, бусы, рот, сеть, река*. Карточки перемешиваются и кладутся на стол словами вниз. Двое ребят по очереди берут карточки. Первый, у кого окажутся три слова, имеющие одинаковую букву, выигрывает.

Это должна быть одна из тех групп слов, которые в данной таблице стоят в одной строке, одном столбце или на одной большой диагонали (см. с. 41).

сок	клин	река
бусы	небо	рыба
сеть	нить	рот

Кто живет у нас в сарае?

Перед каждым на парте предметные картинки: *куры, свинья, корова, кролики, кошка, собака.*

Учитель читает стихотворение, дети показывают отгадку, дают кличку домашнему животному и раскладывают картинки в порядке, соответствующем тексту.

Выигрывает тот, кто разместил картинки в нужной последовательности, правильно назвал животных и подобрал им клички. Потом можно записать слова в тетрадь.

Кто живет у нас в сарае?
 Я их всех отлично знаю...
 Эти всюду ходят вместе,
 Вместе дремлют на насесте,
 Вместе раньше всех встают,
 Крошки, зернышки клюют.
 А от этой небо скрыто –
 Все глядит она в корыто
 Или, хвост задрав крючком,
 Роет землю пятачком.
 А вот эту я зову
 Очень просто, дети.
 Сено ест она, траву
 И мычит все время: «Му-у-у!».
 Здесь семейство:
 Мать и дочки.
 Все – пушистые комочки.
 Вместе грызть морковку станут –
 Друг от друга не отстанут.
 Этот прячется на крыше –
 Я зову, а он не слышит.
 Притворяется, что спит,
 Сам за птицами следит.
 Этот черный и лохматый.
 Сторож он у нас, ребята.
 Я всегда его кормлю
 Сам – в обед и ужин.
 Больше всех его люблю.
 Мы с ним очень дружим.

(Ю.Коринец)

Кто как передвигается?

У каждого из детей – по одной предметной картинке: лягушка, птица, рыба, конь, слон, заяц, бабочка, улитка, собака, жук, пчела, медведь,

кит, черепаха; у учителя – карточки с названиями действий.

Педагог озвучивает действие. К доске выходит ученик, у которого имеется соответствующее изображение.

Ребенок ставит вопрос от подлежащего к сказуемому и отвечает на него.

Например: «Бабочка (*что делает?*) порхает. Конь (*что делает?*) скачет. Рыба (*что делает?*) плывет» – и т.д. И картинка, и карточка остаются у ученика. Побеждает тот, кто лучше всех справился с заданием.

Молчанка

У педагога находятся карточки со словами – признаками предметов, употребленными в разных формах; у каждого ученика – набор карточек с вопросами *какой?, какая?, какое?, какие?*

Учитель показывает карточку с названием признака, дети поднимают карточку с соответствующим вопросом.

Например: «Глубокая – *какая?*», «Трудолюбивые – *какие?*», «Прохладный – *какой?*», «Мокрое – *какое?*».

Учащемуся, который показал не ту карточку, начисляется штрафное очко (черный кружок).

Нужно постараться получить как можно меньше штрафов.



Фото с сайта www.horoshop.ru



Кроссворды

Кроссворд заключает в себе большие возможности для развития творческих способностей ребенка, тренировки его памяти. Такие задания должны состоять из небольшого количества слов.

Большой интерес учащихся вызывают кроссворды, зашифрованные с помощью загадок.

Кроссворды можно использовать на всех этапах урока, они особенно эффективны при закреплении материала, например, важнейших орфограмм начального курса русского языка. ●



См. дополнительный материал
в Личном кабинете



Литература

1. Аксенова А.К., Якубовская Э.В. Дидактические игры на уроках русского языка в 1–4-х классах вспомогательной школы: Кн. для учителя. Изд. 2-е, доп. М.: Просвещение, 1991.
2. Вильков Л.В. Познавательная деятельность учащихся при проблемном характере обучения. М., 1966.
3. Детский церебральный паралич. Хрестоматия / Составители: Шипицына Л.М., Мамайчук И.И. СПб.: Дидактика Плюс, 2003.
4. Мастюкова Е.М., Итолитова М.В. Нарушение речи у детей с церебральным параличом. М.: Просвещение, 1985.
5. Программы общеобразовательных учреждений: Начальная школа: 1–4-е классы. Учебно-методический комплект «Планета знаний»: Программа внеурочной деятельности в начальной школе. М.: Астрель, 2012.
6. Самсонова Л.Н. Состояние двигательной функции рук у учащихся с церебральным параличом на основе изучения ортопедического статуса // Дефектология № 2/1982.
7. Талызина Н.Ф. Формирование познавательной деятельности младших школьников. М.: Просвещение, 1988.
8. Халилова Л.Б. Вопросы теории обучения речевой коммуникации учащихся с церебральным параличом // Дефектология № 1/1990.
9. Шипицына Л.М., Мамайчук И.И. Детский церебральный паралич. СПб.: Дидактика Плюс, 2001.
10. Шипицына Л.М., Мамайчук И.И. Психология детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. М.: Владос, 2004.
11. Шматко Н.Д. Дети с отклонениями в развитии: Методическое пособие. М.: Аквариум ЛТД, 2001.
12. Щукина Г.И. Педагогические проблемы формирования познавательных интересов учащихся. М.: Педагогика, 1988.
13. Щукина Р.И. Формирование познавательной активности школьников в процессе обучения. М., 1984.



Поверить в себя

МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ СВЯЗИ В РАБОТЕ С УЧЕНИКАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Вяжем, шьем, кружева плетем

Программа объединения «Марья-искусница» рассчитана на занятия с детьми с ограниченными возможностями. Наши ребята учатся шить мягкую игрушку, вязать спицами и крючком и даже плести кружева.

Пожалуй, сегодня наиболее распространенный вид рукоделия – вязание. И надо сказать, что это не просто рукоделие, а целое искусство, вобравшее в себя опыт художественного творчества всех времен и народов. Как и любое прикладное искусство, вязание постоянно развивается и совершенствуется, здесь всегда есть место для повышения мастерства, освоения новых умений и навыков. И все-таки даже на начальном этапе обучения возможно создание готового изделия, пусть и самого простого.

Обучая ребенка вязанию и другим видам рукоделия, мы воспитываем его равноправным членом общества, который может приносить пользу себе, семье, другим людям, умеет зарабатывать своим трудом. Какую гордость видишь в глазах девочки, демонстрирующей свою первую поделку – кукольные носочки, шарфик или берет! Даже маленькая удача пробуждает веру в собственные силы, повышает самооценку, которая так снижена у детей с ОВЗ. А это облегчает социальную адаптацию и реабилитацию ребенка и расширяет круг его общения со сверстниками, развивает творческие способности, любознательность, интерес к разного рода деятельности, что в дальнейшем может помочь в выборе профессии или сферы интересов.

Бесспорно, важна образовательная роль наших занятий, ведь многие из детей-инвалидов испытывают недостаток знаний из-за обучения по программе коррекционной школы или узкопредметного обучения на дому (обычно это 3–4 дисциплины).

Учебная нагрузка на ребенка в неделю охватывает всего 8 часов в начальной и средней школе и 11 часов в старших классах. А этого явно недостаточно для приобретения полноценного образования. Вот почему мы стремимся не просто обучить ребенка определенному виду мастерства, но и дать ему связанные с ним знания из других областей.

Рукоделие и другие области знания

На своих занятиях мы используем следующие межпредметные связи:

- история костюма и рукоделия, их национальная принадлежность – это история, география, мировая художественная культура;
- виды, происхождение, свойства материалов, состав природного сырья и искусственных волокон – это биология, история, география, физика, химия;
- ручное и производственное ткачество, трикотаж, швейные изделия – это технология;
- эскизы изделий, построение чертежей выкроек, зарисовка схем, особенности строения человеческого тела, осанка, типы фигур, возможности зрительно скорректировать фигуру за счет правильного кроя – это анатомия, изо, черчение.

Кроме того, дети приобретают знания, умения и навыки, которые имеют отношение к лингвистике, этике, эстетике, медицине, основам безопасности жизнедеятельности.

Уроки материаловедения

На уроках материаловедения мы говорим не только о видах и свойствах сырья для пряжи, но и:

- о растениях, их строении, местах произрастания, области применения;

- о животных, их классификации, о том, где и в каких условиях они обитают, влияет ли это на их использование в домашнем хозяйстве и промышленности;
- о природных ископаемых, их свойствах, способах и сферах применения;
- о сочетании цветов и оттенков, о цветовой гармонии, о влиянии цвета на психическое и физическое состояние человека.

Хлопок и лен

Мы рассказываем ребятам, что нитки для вязания бывают разные – натуральные и искусственные. Если речь идет о хлопке, то обращаем внимание на то, в каких климатических поясах его выращивают, как за ним ухаживают, откуда берут волокно и как из него сделать нитки. Невозможно обойти и вопрос истории применения этого растения. Ведь не каждый знает, что именно из хлопка были сшиты паруса, которые несли каравеллы Христофора Колумба через Атлантический океан к его великому открытию. А позже из подобной парусины была создана хорошо известная сейчас джинсовая ткань.

Наши дети узнают, что люди выращивают лен уже девять тысячелетий. А слово **линейка** произошло от латинского **lin** – «нить», поскольку в старину все измерения производились льняной нитью с равномерно расположенными узелками. Таким образом мы касаемся этимологии – науки о происхождении слов.

Фото с сайта stroimdom.ua



Мы с ребятами слушаем и разучиваем песни об этом удивительном растении: «Синий лен» (музыка Р.Паулса, слова А.Круклиса, пер. А.Дмоховского); «Уж я сеяла, я сеяла ленок...» (русская народная песня-игра).

Удивительная крапива

Если речь идет о крапиве, то мы вспоминаем сказку Х.К. Андерсена «Дикие лебеди». Ведь там закол-



Фото с сайта partner.orfey.net

дованные принцы обретают человеческий облик, когда сестра надевает на них рубашки, которые сплетает из нитей, ссученных из этого растения. И говорим, что когда-то на Руси и в самом деле разводили крапиву для получения ниток, одежда из которых считалась целебной. А в Китае из особого сорта крапивы – рами – изготавливают нитки до сих пор.

Мы информируем детей о том, что листья крапивы богаты каротином, витаминами (например, витамина **С** в ней больше, чем в вишне, картофеле, яблоках и даже в лимоне). И что крапиву используют при лечении лихорадки, астмы и бронхита, цистита, водянки, диабета, заболеваний желудочно-кишечного тракта и почек, для заживления ран, удаления бородавок, при фурункулах, для очищения кожи от угрей, сыпи.

Дополняем, что венником из крапивы парятся в бане при болях в мышцах и суставах, при ломоте в пояснице. А ее отваром моют голову для уничтожения перхоти.

Как получают шелк?

Мы спрашиваем ребят: «Знаете ли вы, что, помимо тутового, есть также дубовый, клещевинный и айлантовый шелкопряд?». Говорим о том, что последний питается листьями яблони и сирени.

Как разводят шелкопряда? Какие стадии проходит шелкопряд, прежде чем отдаст человеку драгоценную ниточку? Здесь найти ответы помогает биология.

Дети узнают, что надо выкормить гусениц, позволить им свить свои коконы, собрать эти коконы. А чтобы размотать шелковинку, кокон необходимо прогреть над паром.

Конечно, гусеница погибает и, с одной стороны, ее жалко. Но если позволить всем гусеницам превратиться в бабочек, то те отложат так много яиц, что вылупившиеся гусеницы погубят сначала все тутовые деревья, а затем и всю растительность, ведь они такие прожорливые. И это уже экология.

Натуральные и искусственные волокна

Что будет, если поджечь шерстяную нитку? А шелковую или синтетическую? Отчего первая скручивается, вторая сгорает дотла, а третья плавится? Почему шерстяная одежда сохраняет тепло, а шелковая – нет? Как различить натуральные и искусственные волокна? Какими свойствами обладают те и другие? Где лучше применять одни, а где вторые? В поисках ответов совершаем теоретические экскурсии в физику и химию и проводим опыты.

Зачем человеку знать, из какого сырья сделаны нитки в его одежде?

Почему во время пожара больше ожогов получают те, кто одет в синтетику? Это основы безопасности жизнедеятельности.

О цвете

Цвет играет весьма важную роль в восприятии произведений искусства, в том числе прикладного.

Овладеть мастерством создания правильных цветовых сочетаний помогает природа. Поэтому мы организуем для учеников экскурсии как в художественные музеи, так и в музей экологии и охраны природы, на выставки цветов, поделочных и драгоценных камней, в оранжереи, уголки природы в школе и во дворце творчества, походы в парк и в лес.

Мы обращаем внимание ребят на краски окружающего мира и гармоничность их сочетания, на формы природных объектов. Ведь именно отсюда наши предки заимствовали расцветки и узоры для одежды и предметов быта. Это морозные рисунки на оконном стекле, резные листья и переплетение трав на лугу, разные виды цветов, сколы на горных породах и пр.

Человеческий глаз способен различать до тысячи оттенков цвета! Подолгу глядя на пляшущее пламя костра, мы наблюдаем, что оно все время разное. Никогда не спутаешь рассвет и закат, хотя и там и тут буйство вариантов розового. И у зеленого оттенков не меньше – каждый листик, каждая травинка выбрали себе свой. И мы, любясь многообразием палитры природы, стремимся унести домой хоть крупиночку, чтобы воссоздать ее с помощью искусства и в холодные зимние вечера иметь возможность на мгновение окунуться в лето или просто вспомнить приятные минуты единения с Вселенной.

Когда каждый из нас рисует картины, шьет (подбирает себе) одежду или надевает ожерелья и другие украшения, то руководствуется не только веяниями моды, но и своими ощущениями. Зимой нас тянет к теплой гамме: красные, оранжевые и желтые цвета напоминают нам огонь, солнце. Жарким

летним днем легче дышится в окружении холодных цветов: синий, голубой, фиолетовый подобны прохладе водоемов и ночного воздуха, голубизне теней на снегу. Зеленый цвет обычно успокаивает, так как ассоциируется с тишиной леса, негромким шелестом травы на лугах. А ведь аналогичные ощущения испытывали и древние люди, которые сделали своими оберегами не только рисунки, но и цвета. С давних пор красный цвет означает силу, мужество, красоту. Зеленый – это плодородие, спокойствие. Голубой – цвет неба, высоких помыслов; белый – символ чистоты, непорочности.

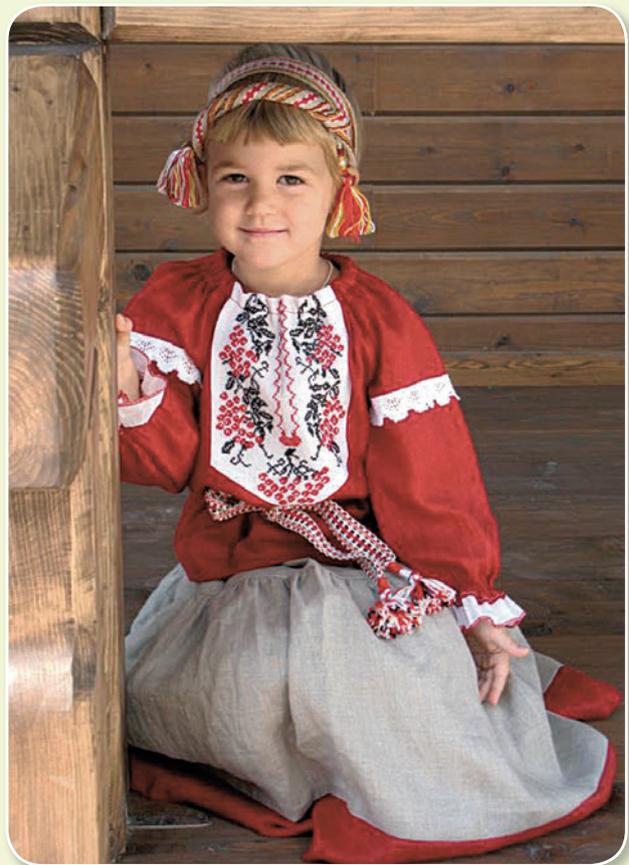
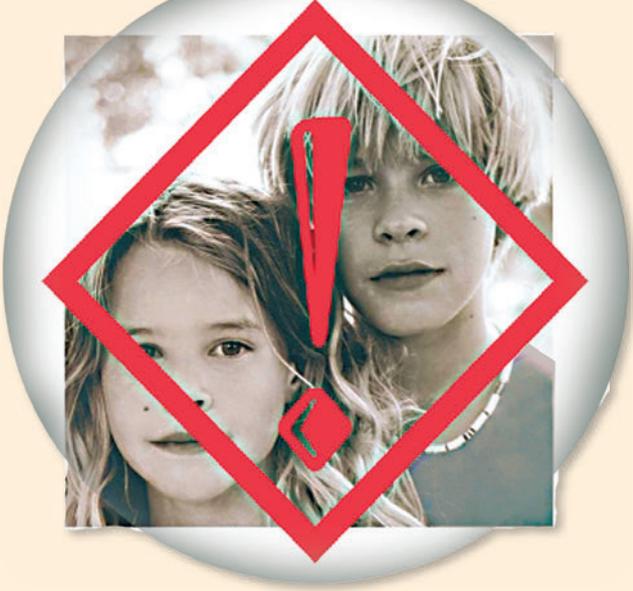


Фото с сайта www.kinderdesign.ru

Неисчерпаемый кладезь знаний

Только на первый взгляд шитье, вязание и плетение кружев могут показаться незамысловатыми занятиями, не требующими особых знаний. На самом же деле каждое из этих искусств можно смело назвать самостоятельной наукой, причем тесно связанной с рядом других наук. Сегодня мы рассмотрели лишь вопросы, решаемые при освоении предмета «материаловедение». А сколько же дополнительной информации можно дать детям при изучении также других дисциплин в рамках курса рукоделия! ●



Оказывается:

Заключение ПМПК
носит для родителей
рекомендательный характер с. 49

Положение о деятельности психолого-медико-педагогического консилиума образовательной организации

ПРОЕКТ НА ОБСУЖДЕНИЕ

1. Общие положения

1. Положение о психолого-медико-педагогическом консилиуме определяет деятельность данного структурного подразделения образовательного учреждения (далее – консилиум) по созданию и реализации специальных образовательных условий (СОУ) для ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), разработке и реализации программы индивидуального психолого-педагогического сопровождения в рамках его обучения и воспитания в школе (детском саду) в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

2. Консилиум создается в целях комплексного сопровождения детей с ОВЗ: выявления их особых образовательных потребностей, связанных с недостатками физического и (или) психического развития; осуществления индивидуально ориентированной помощи с учетом их возможностей (в соответствии с рекомендациями ПМПК); адаптации образовательной программы; создания и реализации программы сопровождения, плана коррекционных мероприятий, интеграции учащихся (воспитанников) в среду школы (детского сада) и освоения ими основной образовательной программы.

3. В своей деятельности консилиум руководствуется Законом об образовании, федеральным и региональным законодательством об обучении и воспитании детей с ОВЗ, в том числе инвалидов,

локальными нормативными актами, уставом организации, договорами между школой (детским садом) и родителями (законными представителями) ребенка, между организацией и ПМПК, настоящим Положением.

4. Консилиум создается приказом директора образовательного учреждения при наличии в нем соответствующих специалистов. Комиссию возглавляет руководитель из числа административно-управленческого состава, назначаемый директором.

5. В состав консилиума входят: педагог-психолог, учитель-логопед, основной педагог (воспитатель), учителя-дефектологи соответствующего профиля: олигофренопедагог, тифлопедагог, сурдопедагог (состоящие в штате организации или работающие по договору), социальный педагог, другие специалисты и технические работники, включенные в обучение, воспитание, социализацию и сопровождение конкретного ребенка. По решению руководителя консилиума в его состав могут включаться и другие педагогические работники организации.

6. Сведения о результатах обследования ребенка специалистами консилиума, специфике коррекционно-развивающей работы, программы индивидуального психолого-педагогического сопровождения и другая информация, связанная с особенностями ребенка и особенностями деятельности специалистов, являются конфиденциальными. Предоставление данных сведений без письменного

согласия родителей (законных представителей) детей третьим лицам не допускается, за исключением случаев, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

II. Основные задачи деятельности консилиума

Задачи консилиума:

- а) выявление детей, нуждающихся в специальных образовательных условиях, оценка резервных возможностей их развития, составление рекомендаций по направлению на ПМПК для определения СОУ, формы получения образования, программы, которую ребенок может освоить, форм и методов психолого-медико-педагогической помощи, в том числе коррекции нарушений развития и социальной адаптации на основе специальных педагогических подходов;
- б) создание и реализация рекомендованных ПМПК СОУ для получения образования;
- в) разработка и реализация программы индивидуального психолого-педагогического сопровождения как компонента адаптированной образовательной программы, рекомендованной ПМПК;
- г) оценка эффективности реализации программы сопровождения, в том числе коррекции особенностей развития и социальной адаптации ребенка в образовательной среде;
- д) при необходимости изменение компонентов программы сопровождения, коррекция СОУ в соответствии с образовательными достижениями и особенностями психического развития ребенка;
- е) подготовка рекомендаций по изменению СОУ и программы сопровождения в соответствии с изменившимся состоянием ребенка и характером овладения адаптированной образовательной программой, рекомендации родителям по повторному прохождению комиссии;
- ж) подготовка и ведение документации, отражающей актуальное развитие ребенка, динамику его состояния, уровень достигнутых образовательных компетенций, эффективность коррекционно-педагогической деятельности специалистов;
- з) консультационная и просветительская работа с родителями, педагогическим коллективом в отношении особенностей психического развития и образования ребенка, характера его социальной адаптации в образовательной среде;
- и) координация деятельности по психолого-медико-педагогическому сопровождению детей с ОВЗ с другими образовательными и иными организациями, осуществляющими сопро-

вождение и психолого-медико-педагогическую помощь ученикам (воспитанникам) данного образовательного учреждения;

- к) организационно-методическая поддержка педагогов в отношении образования и социальной адаптации особых детей.

III. Регламент деятельности консилиума

1. После периода адаптации детей, поступивших в школу (детский сад), проводится их обследование с целью выявления учеников (воспитанников), нуждающихся в СОУ, индивидуальном сопровождении и (или) обучении по адаптированной программе (скрининговое обследование). Обследование осуществляется методами наблюдения и педагогического анкетирования, которые не требуют согласия родителей.

2. Обследование проводят основной педагог и психолог. По его результатам специалисты консилиума ведут обсуждение, на котором принимают предварительное решение о возможной необходимости создания для некоторых детей СОУ, программы индивидуального сопровождения и (или) их обучения по адаптированной программе.

3. Родителям, дети которых, по мнению специалистов, нуждаются в организации СОУ, включая индивидуальное сопровождение, обучении по адаптированной программе, рекомендуется пройти территориальную ПМПК для уточнения необходимости создания СОУ, коррекции нарушений развития и социальной адаптации, определения формы получения образования, программы, которую ребенок может освоить, форм и методов психолого-медико-педагогической помощи.

При направлении ребенка на ПМПК копия коллегиального заключения консилиума выдается родителям (законным представителям) на руки или направляется по почте, копии заключений специалистов направляются только по почте или сопровождаются представителем консилиума. Данные документы могут направляться в другие учреждения и организации только по официальному запросу либо в ситуации заключения соответствующего договора о взаимодействии.

4. Если родители (законные представители) не согласны с решением консилиума о необходимости прохождения ПМПК, отказываются от направления ребенка на такую комиссию, то они выражают свое мнение в письменной форме в соответствующем разделе протокола консилиума, а обучение и воспитание ребенка осуществляются по программе, которая реализуется в данной школе (детском саду) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

5. В ситуации прохождения ребенком ПМПК (не ранее одного календарного года до момента поступления в школу или детский сад) и получения образовательной организацией ее заключения об особенностях ребенка, его статусе как «ребенок с ОВЗ» и соответствующих рекомендаций каждый представитель консилиума проводит углубленное обследование ребенка с целью уточнения и конкретизации рекомендаций комиссии по созданию СОУ и программы индивидуального психолого-педагогического сопровождения.

6. По результатам обследований специалистов проводится коллегиальное заседание консилиума, на котором определяется и конкретизируется весь комплекс условий обучения и воспитания ребенка. В ходе обсуждения ведется протокол, где указываются краткие сведения по истории развития ребенка, перечень представленных документов, результаты углубленного обследования с выводами и, возможно, особыми мнениями специалистов. Итогом заседания является заключение, в котором прописываются особые образовательные потребности ребенка, необходимые условия их реализации, способы адаптации учебной программы и программа индивидуального сопровождения на определенный период.

7. Протокол и заключение оформляются в день обсуждения и подписываются проводившими обследование специалистами и руководителем консилиума (лицом, исполняющим его обязанности). Родители (законные представители) ребенка подписывают протокол и заключение консилиума, отмечая свое согласие или несогласие с данным заключением.

8. В течение 5 рабочих дней программа индивидуального сопровождения уточняется каждым специалистом, принимающим участие в сопровождении ребенка, согласовывается с родителями, руководителем консилиума и директором школы (детского сада).

9. В случае несогласия родителей (законных представителей) с заключением консилиума о предполагаемых СОУ и программой индивидуального сопровождения, разработанных в соответствии с рекомендациями ПМПК, обучение и воспитание ребенка осуществляются по программе, которая реализуется в данной образовательной организации в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

10. В конце периода, на который были рассчитаны реализация СОУ, в том числе адаптированной учебной программы, программы индивидуального сопровождения, проводится заседание динамического консилиума с целью оценки эффективности данной деятельности.

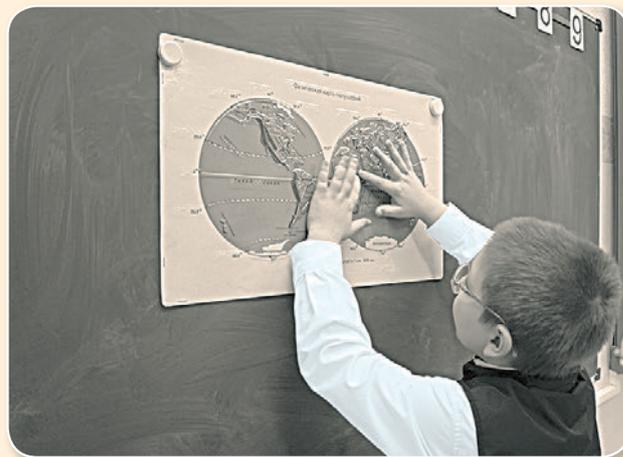


фото с сайта www.admobikaluda.ru

Итогом работы динамического консилиума является заключение, в котором обосновываются необходимость продолжения процесса сопровождения, корректировка программы индивидуального сопровождения, направлений деятельности соответствующих специалистов, определяются следующий период психолого-педагогического сопровождения и его задачи.

11. Уточненная программа сопровождения, включающая программы коррекционно-развивающей деятельности специалистов, индивидуальный учебный план и рассчитанная на определенный период, согласовывается с родителями, руководителем консилиума и директором школы (детского сада) и подписывается ими.

12. Если эффективность индивидуального сопровождения, работы специалистов оказывается минимальной, отсутствует или состояние ребенка ухудшается, а реализация адаптированной учебной программы не соответствует образовательным критериям или негативно отражается на развитии ученика (воспитанника), консилиум может принять решение о повторном прохождении ПМПК с целью изменения СОУ, работы по коррекции нарушений развития и социальной адаптации, определения формы получения образования, программы, которую ребенок сможет освоить при подобном изменении своего состояния, форм и методов психолого-медико-педагогической помощи.

13. Заключение о необходимости изменения образовательного маршрута в целом и его отдельных компонентов подписывают проводившие обследование специалисты консилиума и его руководитель (лицо, исполняющее его обязанности). Родители (законные представители) ребенка подписывают заключение консилиума, отмечая свое согласие или несогласие с ним.

14. Заключение консилиума носит для родителей (законных представителей) рекомендательный характер.

15. Консилиум ведет следующую документацию:

- а) положение о психолого-медико-педагогическом консилиуме образовательной организации;
- б) представления специалистов о ребенке;
- в) план и регламент порядка проведения заседаний консилиума;
- г) протокол заседаний (по каждому ребенку);
- д) заключения специалистов с компонентами программы индивидуального сопровождения;
- е) журнал учета детей, прошедших обследование;
- ж) журнал регистрации заседаний консилиума;
- з) согласие родителей на обследование и передачу информации о родителях и ребенке.

IV. Права и обязанности родителей

Родители (законные представители) ребенка с ОВЗ имеют право:

- 1) присутствовать при обследовании ребенка специалистами консилиума;
- 2) участвовать в обсуждении результатов обследования и формулировки заключения каждым из специалистов консилиума и общего заключения;
- 3) участвовать в создании СОУ и разработке индивидуальной программы сопровождения, направлений коррекционно-развивающей работы (в соответствии с рекомендациями ПМПК);
- 4) получать консультации специалистов по вопросам обследования ребенка, создания и реализации программы индивидуального сопровождения, в том числе информацию о своих правах и правах детей в рамках деятельности консилиума;
- 5) в случае несогласия с заключением консилиума об особенностях создания и реализации СОУ и индивидуальной программы сопровождения обжаловать их на ПМПК, в вышестоящих образовательных организациях.

Родители (законные представители) обязаны:

- 1) следовать рекомендациям консилиума (при согласии с его решениями);
- 2) аккуратно посещать занятия специалистов, пропуская последние лишь по уважительным причинам;
- 3) участвовать в реализации индивидуальной программы сопровождения, коррекционной работы на правах полноправных участников образовательного и коррекционно-развивающего процессов;
- 4) приводить ребенка на занятия в соответствии с согласованным расписанием;
- 5) помогать ему выполнять домашние задания специалистов. ●



Формы документов ПМПК
см. в Личном кабинете

Преодоление

«Мир, который я люблю»



Юная художница из Москвы Женья Ширкина – девочка с нелегкой судьбой. Из-за того, что она появилась на свет без обеих рук, мать с отцом оставили ее в роддоме.

Четыре месяца малышка пролежала в больнице, где врачи спасали ее от внутричерепного кровоизлияния. Каждый день Женью навещала бабушка, которая потом взяла ее к себе в маленькую двухкомнатную квартиру, где жили также дедушка и тетя со своим мужем.

Бабушка научила Женью с помощью ножек чистить зубы, есть ложкой и вилкой, раскладывать по местам игрушки, доставать с полок нужные вещи.

Родные старались создать все условия, чтобы она не ощущала себя изгоем, не стыдилась непохожести на других. Тут девочке очень помогло рисование, которое оказалось важнейшим делом ее жизни.

Рисует Женья с трех лет. Сначала бабушка, чтобы разработать ее пальчики, вкладывала в них карандаш или ручку. Позднее отдала внучку в художественную студию дома творчества для детей с ограниченными возможностями «Маленький принц».

Девочка стала создавать картины масляными красками, гуашью, пастелью, акварелью. Она также освоила лепку из глины, фотографию, технику батика. Ее работы красочны и гармоничны.

В школе Женья находилась на надомном обучении. Помимо того, что девочка училась на «отлично», она серьезно занялась английским языком. Бабушка была вынуждена уйти с работы. Она постоянно была рядом с внучкой: водила ее на занятия, учила писать, делала с ней уроки. А Женья помогала бабушке убирать квартиру, мыть полы, готовить еду.

За небольшую пока жизнь у нее уже были две персональные выставки. Последняя называлась «Мир, который я люблю». В 2010 году Женья стала лауреатом международной премии «Филантроп» за выдающиеся достижения инвалидов в мире культуры и искусства. С недавних пор она студентка Института иностранных языков.

Юлия ПЕТРОВА



Алла КОВТОНОВА,
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО РАБОТЕ С ДЕТЬМИ;
Людмила САРАТОВКИНА,
БИБЛИОТЕКАРЬ;
МБУК «УСОЛЬСКАЯ ГОРОДСКАЯ ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ
БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА»,
г. УСОЛЬЕ-СИБИРСКОЕ, ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ

Образ жизни

Оказывается:

Траву не так легко
переделать в молоко! с. 54

Зубы сверлили бормашинкой
еще за семь тысяч лет
до нашей эры с. 59

Существуют
типичные ошибки пап
при воспитании детей с. 61

Край, в котором мы живем

ПРАЗДНИК ДЛЯ УЧЕНИКОВ МЛАДШИХ И СРЕДНИХ КЛАССОВ, ПОСВЯЩЕННЫЙ ПАМЯТИ СИБИРСКОГО ПОЭТА ЮРИЯ ЧЕРНЫХ

Участники:

Двое ведущих: педагог и школьный библиотекарь.

Дед Мороз; Юра Черных, его сестра; дедушка, бабушка, внучка; ежик.

Сибирячок, Егорка, папа, мама – гвоздики, их четверо детей, мальчик, читающий вместе с ними стихотворение; академик Павлов; корова, теленок (все эти роли исполняют школьники).

Оборудование: компьютер, медиапроектор, экран, слайды с фотографией поэта Юрия Черных, иллюстрациями и надписями соответственно сценарию (презентация); аудио- и видеоаппаратура, музыкальные записи, мультфильм «Кто пасется на лугу?»; декорации деревенского двора; игрушечные животные, муляжи овощей, яблока, искусственный подсолнух; молоток; ватман с кроссвордом, фломастер; поднос, глазированные сырки, йогурты, молочные напитки (с соломинкой), одноразовые ложечки, салфетки.

Место действия: актовый зал.

Предварительная подготовка: изготовление декораций и костюмов, разучивание стихов, репетиции.

Часть первая. «На Кудыкиной горе»

(Звучит песня «Край, в котором ты живешь» из одноименного мультфильма – музыка Г.Гладкова, слова Ю.Энтина.)

(Появляются ведущие.)

Педагог. Добрый день, дорогие ребята и уважаемые взрослые!

Библиотекарь. Здравствуйте, друзья.

Педагог. Мы очень рады приветствовать всех участников и гостей нашего праздника.

Наша сегодняшняя встреча посвящена творчеству замечательного иркутского поэта Юрия Егоровича Черных, который написал для детей много стихов, загадок, скороговорок и песенок. Первая часть нашей программы называется так же, как и одно из его стихотворений, – «На Кудыкиной горе».

Педагог.

Дело было в декабре..

(Полностью стихотворение см. в Личном кабинете.)

Педагог. Ребята, куда же подевалась снежная баба? (Она растаяла.)

Библиотекарь. А как вы думаете: что это за место такое необычное – Кудыкина гора? Где она находится? *(Ответы детей.)*

Педагог. Еще в давние времена, собираясь в дорогу, люди скрывали от соседей, куда они идут. Они верили, что если сказать, куда ты отправляешься на самом деле, то привлечешь злых духов и поход окажется неудачным. Поэтому даже сегодня при ответе на вопрос «Куда ты идешь?» можно услышать: «На Кудыкину гору».

Библиотекарь. А сейчас давайте совершим путешествие на малую родину поэта Юрия Черных, туда, где прошло его детство, в далекое таежное село Нижне-Илимск, что в Сибири, на севере Иркутской области.

Педагог. Свое первое стихотворение Юра сочинил во время Великой Отечественной войны, когда ему было шесть лет. Тогда взрослые и дети с тревогой следили за событиями на фронте. Мальчик посвятил это стихотворение паровозу, который вез вражеских немецких солдат.

Смотрите, вот они: Юра и его старшая сестра. *(Появляются мальчик и девочка.)*

Сестра *(обращаясь к залу).* Я часто замечала, как маленький братик что-то шепчет, и однажды его спросила: «Юра, что ты там бормочешь?».

Юра. Стихи, кажется.

Сестра. Какие стихи?

Юра. А которые сочиняются.

По дороге очень быстро мчится паровоз,

Он немецких офицеров в армию повез.

Это было летом, в самый жаркий день,

Паровоз нечаянно налетел на пень.

Паровоз подпрыгнул, а потом упал.

Вывалились немцы, за ними генерал.

Библиотекарь. Юрий Егорович очень много читал и обладал феноменальной памятью. Может быть, поэтому он и сумел найти ключик к душам

юных читателей всей нашей необъятной страны – России. Этим волшебным ключиком оказались его замечательные книжки. Его стихи не нужно заучивать, они запоминаются сами собой.

Давайте послушаем еще два его стихотворения. Одно из них является путаницей, а второе включает в себя несколько загадок.

(На лавочке у плетня деревенской избышки сидят дед, бабушка и внучка. Звучит песня «Веселый пастишок».)

Внучка.

Жили-были дед да баба с маленькою внучкой.

Кошку рыжую свою называли Жучкой *(бабушка играет с кошкой),*

А Хохлаткою они звали жеребенка *(дед гладит жеребенка),*

А еще была у них курица Буренка *(дед хвастается курицей),*

А еще у них была собачонка Мурка *(бабушка гладит собачку),*

А еще – два козла: Сивка да Бурка *(дед кормит козлят).*

Дед *(совершая прогулку по огороду, демонстрирует свой урожай).*

Взгляни скорей на грядку эту,

Тут все знакомые предметы.

И ты, конечно, угадаешь,

Загадки эти разгадаешь.

Бабушка.

Как на нашей грядке выросли загадки –

Крепкие, ядреные, длинные, зеленые,

Ароматны свежие, хороши соленые.

Что это? *(Огурицы.)*

Дед.

На соседней грядке сочные загадки:

Наливные, крупные, вот такие круглые –

Выросли, созрели, тут и покраснели.

(Помидоры.)



Фотографии предоставлены авторами



Бабушка.

А на крайней грядке – горькие загадки:
Тридцать три одежки, ни одной застежки.
Кто их раздевает – слезы проливает!

(Лук.)

Дед.

Кто наводит на плетень
В ясный день косую тень?
Кто за солнцем, как живой,
Водит желтой головой?

(Подсолнух.)

(В огороде появляется ежик.)

Педагог. А кто это тут у нас в дедушкин огород
залез? Ой, да это же ежик! И что это, колючий, ты
тут делаешь?

Ежик. А я дедушкиным урожаем подкрепляюсь
и тоже хочу ребятам загадать загадку.

У меня-то что-то есть,
Это что-то можно съесть.
Это что-то сладкое,
Круглое и гладкое.
Я нашел его в саду,
Захочу – еще найду
Это что-то сладкое,
Круглое да гладкое.
Много-много притащу,
Папу с мамой угощу!
Это что-то сладкое,
Круглое и гладкое.

(Яблоко.)

Правильно, друзья, это – яблоко!
(Персонажи покидают сцену.)

Библиотекарь. Молодцы, ребята, отвечали на
«отлично»! А в чудеса вы верите? (Да!)

Вот и Юрий Черных верил в них так же, как и
вы. Давайте все вместе сыграем в игру, которую он
придумал. Она называется «Хотите – проверьте».
А поможет нам в этом герой сибирских сказаний –
Сибирячок. (На сцену выходит Сибирячок). Если

вы верите его словам, то повторяйте движения за
ним.

Сибирячок.

Хотите – поверьте, хотите – проверьте,
Но белки, однако, умеют летать.
Обычные белки летать не умеют,
Но белки-летяги умеют летать! (Изображает
летяг.)

Хотите – поверьте, хотите – проверьте,
Но рыбы, однако, умеют летать.
Обычные рыбы летать не умеют –
Летучие рыбы умеют летать! (Показывает ле-
тящую рыбу.)

Хотите – поверьте, хотите – проверьте,
Я тоже, однако, умею летать.
Летать наяву я пока не умею,
Однако во сне я умею летать! (Имитирует слад-
кий сон.)

Педагог. Ребята, когда поэт Юрий Черных при-
ходил в детский сад, в школу или библиотеку, ре-
бята встречали его веселыми улыбками, потому что
во всех его стихах так много выдумки, озорства, ве-
селья и доброты!

А сейчас затейник Егорка прочтет вам еще одно
стихотворение.

(Появляется данный персонаж.)

Егорка. Привет, ребята. Слушайте меня внима-
тельно и добавляйте нужные слова. А все, кому стан-
ет весело, могут повторять скороговорки вместе со
мной.

Я сегодня был в восторге
От затейника Егорки.
За его скороговорки
Я поставил бы... **пятерки!**
Повторяйте, детвора:
Посреди двора... **дрова.**



Жук, над лужею жужжа,
 Ждал до ужина... **ужа**.
 В перелеске перепел
 Перепелку... **перепел!**
 Мышь шуршит у шалаша,
 Векше шишку... **шелуша**.
 Лилии полили ли,
 Иль увяли... **лилии?**
 Аня нынче нянина,
 Нина – няня... **Анина**.
 Мамами любимы мы
 Самыми... **любимыми!**
 То-то буду я в восторге,
 Если вы, как я Егорке
 За его скороговорки,
 Мне поставите... **пятерки!**

Часть вторая. «Молоко»

Ученик. К нам сегодня в гости приходили...
 гвозди!

Папа-гвоздь. Самый длинный – папа, и на папе шляпа.

Мама-гвоздь. Покороче – мама, и на ней панамы.
Дети-гвоздики.

Да четыре гвоздика небольшого ростика:
 Этот в кепке, этот в шапке, этот в шляпке набочок.
 И у каждого на ножке тонкий, острый каблучок.

Ученик. Я-то думал, что детей не бывает у гвоздей.
 Заходите, проходите, – приглашаю я гостей.

– Где вас, гвозди, посадить?

Чем вас, гости, угостить?

Предлагаю вам пока по стакану молока.

Гвозди (все вместе):

Ну а гвозди все подряд ему на это говорят:

– Не хотим мы молока, а хотим мы молотка!

Папа-гвоздь. У гвоздя стальное тело, гвоздь не может жить без дела.

Мама-гвоздь. Хочет каждый из гвоздей быть полезным для людей!

Ученик. Я раздумывать не стал, молоток скорей достал.

Гвозди (вместе). И соседу и соседке все чинили табуретки...

Ученик. А какой напиток надо употреблять нам с вами, чтобы быть сильными и здоровыми? (Молоко.) Правильно, именно ему и посвящается вторая часть сегодняшнего праздника.

Если дети не могут сразу дать правильный ответ, то им предлагается загадка:

От него – здоровье, сила

И румянец щек всегда.

Белое, а не белила,

Жидкое, а не вода.

А теперь следующая загадка: среди двора стоит копна: спереди вилы, сзади метла. О ком идет речь? (О корове.)

Верно, о корове, которой мы безмерно благодарны за такой бесценный продукт!

Библиотекарь. Спасибо, ты большой молодец, потому что любишь ходить в библиотеку и много читаешь.

Ребята, давайте все вместе дружно прочтем словосочетание, написанное на экране:

«**Пейте, дети, молоко, будете здоровы!**»

Педагог. Поднимите руки те, кто любит молоко. А теперь – те, кто его терпеть не может. (Ведущий делает выводы.)

А сейчас отгадайте: кто автор этих строк?

Да, это наш любимый поэт Юрий Егорович Черных.



Когда Юрий Черных жил в Братске, он однажды отправился с маленькой дочкой на прогулку за город и вдруг увидел вдали на лугу пасущихся животных. Обрадовавшись, он подхватил девочку на руки и спросил: «Кто пасется на лугу?». Так возникло стихотворение, на которое композитор Александра Пахмутова написала чудесную музыку. Эта удивительно добрая, веселая песенка послужила сюжетом для создания мультипликационного фильма.

(Демонстрация мультфильма «Кто пасется на лугу?» из мультжурнала «Веселая карусель».)

Педагог. Ну что, ребята, понравился вам этот мультфильм? А кто из вас сегодня посмотрел его в первый раз? Как вы думаете: прав ли автор, призывая всех детишек любить молоко? *(Ответы детей.)*

Давайте спросим совета у выдающегося русского академика, лауреата Нобелевской премии Ивана Петровича Павлова!

Академик Павлов. Здравствуйте, друзья! Я считаю, что среди разных видов еды исключительное место отводится молоку. Это великолепная пища, приготовленная самой природой! Уже за много веков до нашей эры древние люди предпочитали лечиться этим ценным продуктом. Каждый из вас, появившись на свет, питался только молоком, потому что молоко содержит более двухсот полезных веществ, важных для растущего организма. Особен-



но много в молоке кальция, необходимого для формирования костей.

Педагог. Большое спасибо, Иван Петрович.

(Появляются корова с теленком.)

Смотрите, кто идет, – это же корова вместе со своим теленочком пришли к нам на праздник. Давайте встретим дорогих гостей самыми громкими аплодисментами!

Корова. Здравствуйте, милые ребята, девочки и мальчишки. Как же я счастлива видеть всех вас! Это для вас я рано встаю и отправляюсь жевать сочную травку, чтобы, когда вы проснетесь, принести вам тепленькое, сладенькое и жирненькое молочко!

Теленочек. Ребята, если вы сумеете полюбить мамино молочко так же, как я, и каждый день станете выпивать его хотя бы по стакану, то у вас будут крепкие зубки, правильная осанка, хорошее зрение, отличный слух, сильный иммунитет и прекрасное настроение!

Корова. Мы пришли к вам не с пустыми копытцами, а с веселыми кричалками-продолжалками. Вы готовы нам помогать?

Знай: корове нелегко делать детям... *(молоко).*

Теленок. Только снег сойдет едва – на лужайке уж... *(травка).*

Корова. Рыжий молокозавод день жует и ночь жует:

Ведь траву не так легко переделать в молоко! *(Корова.)*

Теленок. А я знаю еще одну веселую загадку. Надоили от коровки десять литров... *(газировки).* Ой вы меня и насмешили! Да не дает моя мама газировку, а дает... *(молоко!).*

Библиотекарь. Коровушка, русский народ придумал о тебе много пословиц и поговорок. Большинство из них нашим ребятам хорошо знакомы. Сейчас мы их будем вспоминать.

Сидящие в зале по очереди отвечают.

- Молоко коровье пей на здоровье.
- Корова в тепле – молоко на столе.
- Корова рогата, да молоком богата.
- Корова черная, да молочко белое.
- Корову не накормишь – молока не надоишь.

Корова. Ой, ребятки, как же вы нас порадовали! Я всем своим подружкам-коровам расскажу, какие вы молодцы! Нам с теленочком даже танцевать захотелось. Присоединяйтесь!

(Танец под песню «Тридцать три коровы» из фильма «Мэри Поппинс, до свидания!», музыка М. Дунаевского, слова Н. Олева.)

Педагог. Какими же замечательными танцорами оказались наши гости. Да и вы, ребята, тоже!

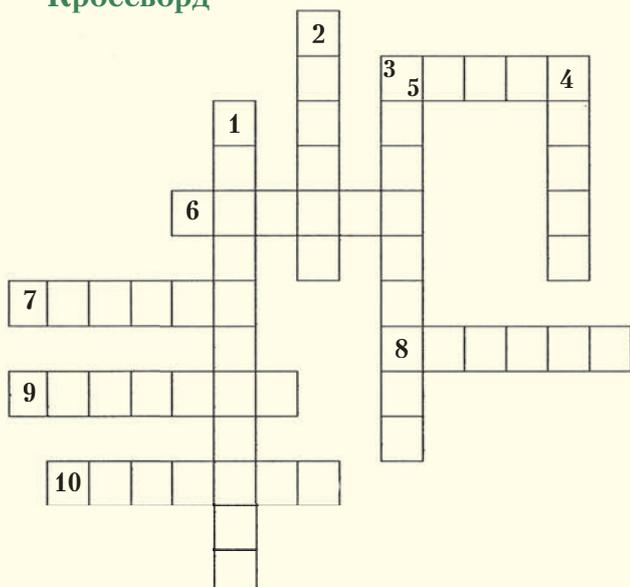
Теленок *(показывая на экран).* Ой, я про такую картинку стихотворение знаю, которое, между прочим, тоже сочинил Юрий Черных.



Вот уже почти неделя,
Как читать умеет Эля,
И теперь любое слово
Прочитать она готова.
Эля с мамой в магазине,
Что за слово на витрине?
Начинается на **мо**,
Продолжается на **ло**
И кончается на **ко**?
Удивительно легко
Прочитала Эля слово:
«Здесь написано: **«Корова!»**».

Библиотекарь. Ребята, существует очень много разных полезных молочных продуктов, названия которых мы зашифровали в кроссворде.

Кроссворд



1. В честь этого продукта названа деревня дяди Федора. (*Простоквашиа.*)
2. Что пушистое и белое покрывает землю, когда холодно? (*Снежок.*)
- 3, 8. Какие молочные продукты можно получить, если прокипятить скисшее молоко? (*Сыворотку и творог.*)
4. Кисломолочный продукт, название которого рифмуется со словом *зефир*? (*Кефир.*)
5. Как называется сладкий творожок? (*Сырок.*)
6. Самый полезный природный продукт для всех мальчишек и девчонок. (*Молоко.*)
7. Фруктовый он и сливочный, на свете всех вкусней. Он в пластиковых баночках для взрослых и детей. (*Йогурт.*)
9. Ряженые – это люди в маскарадных костюмах. Назовите созвучный этому слову напиток. (*Ряженка.*)
10. Жирный продукт из сквашенных сливок. (*Сметана.*)

На сцену выходят участники праздника и по очереди рассказывают о пользе молока (см. в Личном кабинете). А затем произносят все вместе:

Будем пить его всегда,
Будем сильными тогда!
Молоку поем мы гимн,
Не расстанемся мы с ним!

Педагог. Наш праздник подошел к концу. Сегодня мы познакомились с творчеством талантливого писателя Ю.Черных и узнали много нового и интересного о молоке.

Библиотекарь. А для участников и гостей мы приготовили молочные подарки. По-моему, самое время приступить к дегустации!

(Одна из участниц вносит поднос с молочными продуктами, которые ведущие раздают детям.)

Педагог. Приятного всем аппетита.

Библиотекарь. Крепкого здоровья.

Педагог. До свидания.

Библиотекарь. До новых встреч!

(Под песню «Кто пасется на лугу?» все покидают зал.) ●



Дополнительные материалы
и презентацию см. в Личном кабинете



Наталья МИРОНОВА,
ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ,
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 1697,
МОСКВА

Веселый маршрут

СПОРТИВНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Задачи:

- *оздоровительные*: пропаганда ЗОЖ, укрепление мышц, дыхательной мускулатуры, развитие подвижности грудной клетки;
- *образовательные*: закрепление навыков выполнения основных движений в подвижных играх, умения согласовывать свои действия;
- *воспитательные*: всестороннее гармоничное развитие (умственное, физическое, нравственное), воспитание доброжелательного отношения друг к другу, бережного отношения к природе.

Действующие лица: педагог по физкультуре (главный ведущий), пират, морской царь, доктор Айболит, старичок Лесовичок, Лесная фея, принцесса Веселинка (эти роли исполняют сотрудники детского сада).

Предварительная подготовка: подбор одежды для маленьких туристов, изготовление костюмов сказочных персонажей; разучивание стихов и песен.

Оборудование: рюкзаки; обручи, два бревна, две перекладки; аудиоаппаратура с записями: Б.Фиготин. Рондо «Веселый маршрут»; «Песенка про жирафа» – музыка Ю. Чичкова, слова Ю.Энтина; песня-игра «Пяточка-носочек»; песня о дружбе из м/ф «Тимка и Димка» (музыка Б.Савельева, слова М.Пляцковского); два таза с водой, бумажные кораблики, маленькие мячи; палатка, спальный мешок, туристические коврики; два пледа и предметы для игры «Что в походе пригодится?»; знаки, объясняющие, как себя вести в лесу; аптечка, бинт и йод; мяч красного цвета; корзинка с апельсинами по числу ребят, волшебный мяч.

Ход мероприятия

I. Вступительная часть (оргмомент)

(Звучит мелодия «Веселый маршрут».)

Педагог по физкультуре. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами отправляемся в туристиче-

ский поход. Я вижу, что вы все очень хорошо подготовились: на каждом – удобные одежда и обувь, головные уборы, даже рюкзаки не забыли.

Поход будет весьма интересным. Вас ждут встречи с разными сказочными персонажами, веселые игры и упражнения. А чтобы преодолеть те препятствия, которые попадутся на нашем пути, нужно быть смелыми, сильными, внимательными и обязательно помогать друг другу.

II. Основная часть

(Ребята движутся по маршруту, перемещаясь от одного пункта к другому, на каждом они выполняют определенное задание.)

1. «Переправа»

(Пункт организован на спортивной площадке. Заранее двумя линиями отмечаются границы болота (старт и финиш), выкладываются обручи (кочки), 2 бревна разного размера – мостики.)

Пират. Привет, друзья! Вы, конечно, знаете, что поход не бывает без трудностей. И надо уметь справиться с ними так, чтобы не нанести вред себе, другим и окружающей природе. Вы пришли на переправу – это довольно сложный участок маршрута. Здесь важно быть внимательными, осторожными и не спешить.

(Используя перекладки, ребята парами переправляются на другой берег. Кто первый?)

Пират помогает детям, а по окончании игры желает им счастливого пути.)

2. «Морской берег»

(На открытой площадке детей встречает Морской царь.)

Морской царь. Здравствуйте, ребята! Вы меня узнали? (Да! Ты Морской царь.)

Правильно, я повелитель морей, океанов, рек и озер. Хочу – волны на море подниму, хочу – успокою море, мне подчиняются все морские обитатели.

Давайте сыграем в мою любимую игру «Морская фигура, замри».

Водящий читает стихотворение:

Море волнуется – раз,
Море волнуется – два,
Море волнуется – три,
Морская фигура, на месте замри (2 раза).

(В это время участники двигаются по площадке. Когда водящий замолкает, каждый застывает в своей позе.)

Морской царь подходит к любому игроку и допрашивается до него, и тот начинает шевелиться, изображая какого-нибудь морского жителя. Водящий пытается узнать, кто это. Если ему это удастся, то он прикасается к следующему игроку. В противном случае данный участник становится новым водящим.

Морской царь. А теперь посмотрим, какие вы ловкие, проверим, умеете ли вы попадать в цель. Сыграем в морской бой.

Перед вами тазики с водой, в которых плавают бумажные кораблики, ваша задача – бросить мячик и утопить кораблик.

(Ребята делятся на две команды. Побеждает та из них, которая быстрее справится с заданием.)

Морской царь прощается с ребятами.)

3. «Палаточная станция»

(На открытой площадке около палатки детей встречает Старичок- лесовичок.)

Лесовичок. Здравствуйте, дети! Вам, наверное, известно, что если поход длится несколько дней, то никак не обойтись без палатки! Она становится вашим временным домом в лесу, защищает от насекомых и согревает. Настоящий турист умеет правильно собирать и разбирать палатку, знает, что ставить ее нужно на возвышенности, обязательно на сухом месте. Если неподалеку есть сухая трава, нужно положить ее туда, где будет располагаться палатка, чтобы было теплее и мягче спать.

А как вы думаете: что должно находиться внутри палатки? *(Ответы ребят.)*

(Старичок показывает детям спальный мешок и спрашивает у них, что это за предмет и зачем он нужен. Далее он демонстрирует туристические коврики и задает тот же вопрос.)

Потом проводится игра.)

Эстафета «Что в походе пригодится?»

Команды строятся в две колонны. В нескольких метрах от каждой на пледе разложены разные вещи, как необходимые в походе, так и совершенно не нужные: свисток, фонарь, фляжка с водой, кружка, ложка, чашка, фотоаппарат, продукты, карта, компас, спортивные гантели, игрушки, конструктор и пр.

Первый участник подбегает к предметам, выбирает из них тот, который требуется туристу, и, возвращаясь с ним, передает эстафету следующему.

По окончании игры лесовичок вместе с воспитателем проверяют правильность выполнения задания, уточняют, для чего нужен тот или иной предмет.

4. «У лесной феи»

(Пункт организован на полянке, окруженной кустами, деревьями.)

Фея. Здравствуйте, ребята! Я – Лесная фея. Мои друзья – растения и животные – не могут говорить и защищать себя. И, к сожалению, случается такое, что люди идут в лес и, сами того не желая, причиняют боль природе. Чтобы этого не произошло, важно знать, что в лесу можно делать, а чего нельзя.

Как вы думаете: что можно делать в лесу?

(Гулять, любоваться красотой природы, слушать пение птиц, собирать грибы и ягоды.)

А чего делать не следует?

(Предположения детей.)

Существуют специальные знаки, которые подсказывают человеку, как себя вести в лесу. Попробуйте догадаться, что они обозначают.

(Фея демонстрирует знаки. После каждой догадки детей она читает соответствующее стихотворение.)

1. На природе отдохали,
Много ели и играли.
Мусор весь мы соберем
И с собой его возьмем.
Ведь полянка – чей-то дом;
Пусть порядок будет в нем!



Фото с сайта s8.russiasport.ru

2. И лягушку, и жучка,
В паутинке паучка,
Бабочку и муравья
Не обидим ты и я!
3. Деревце, цветок и куст
Радуют всегда нас пусть!
Не сорвем и не сломаем,
Что они живые – знаем!



Фея. А какие бы вы еще нарисовали знаки для тех, кто не знает, как нужно себя вести на природе? *(Предложения ребят.)*

Помните правила поведения в лесу. Счастливого пути!

5. «У доктора Айболита»

(Детей встречает доктор Айболит.)

Пункт организован на детской площадке, где на столе лежат: аптечка, бинт и йод.)

Доктор предлагает ребятам сделать зарядку:

Мы приучены к порядку,
Утром делаем зарядку,
Приседанья и прыжки,
Ну, попробуй повтори.



Мы зарядку делать будем.
Мы руками быстро крутим –
То назад, а то вперед,
А потом наоборот *(упражнение «Мельница»,
вращение прямых рук вперед и назад).*

Наклоняемся пониже.
Ну-ка руки к полу ближе!
Выпрямились, ноги шире.
Тянем спинку, три-четыре.
На площадке красный мячик,
Выше всех всегда он скачет *(доктор бьет мячом
по полу).*

Вместе с мячиком скачу,
До небес достать хочу *(прыжки на месте).*

Стоп! Закончилась зарядка.
Вдох и выдох для порядка.
Хоть зарядка коротка,
Зарядились мы слегка!



Доктор. Молодцы, ребята. Если вы станете делать зарядку каждый день, то не будете болеть.

6. «Музыкальная остановка»

(На спортивной площадке детей встречает принцесса Веселинка. Звучит «Песенка про жирафа» – все танцуют.)

Потом фея предлагает ребятам песню-игру «Пяточка-носочек».)

Пяточка-носочек *(ставит ногу на пятку, затем на носок)*, раз, два, три,
Пяточка-носочек, раз, два, три.

А теперь потопаем,
ручками похлопаем,
А еще попрыгаем,
ножками подрыгаем.

Покружились вправо – раз,
Покружились влево – два.

Ну и снова еще раз
Повторяем этот пляс.



Принцесса Веселинка

Чтобы быть здоровыми,
Ешьте витамины.

Вот вам витаминны:
Возьмите, апельсины.

(Протягивает ребятам корзинку, из которой они берут апельсины.)

Увы, пришла пора расстаться,
Настало время возвращаться.

Я дарю вам волшебный мяч, который приведет вас обратно в детский сад. Один из ребят берет мяч, и все вместе движутся к тому месту, откуда они начали путешествие.

III. Заключительная часть

Педагог по физкультуре

Наш поход подошел к концу.

Какие игры и задания вам понравились больше всего?

Что нового для себя вы сегодня узнали? Чему научились?

(Ответы на вопросы.)

(Трое ребят по очереди читают стихи):

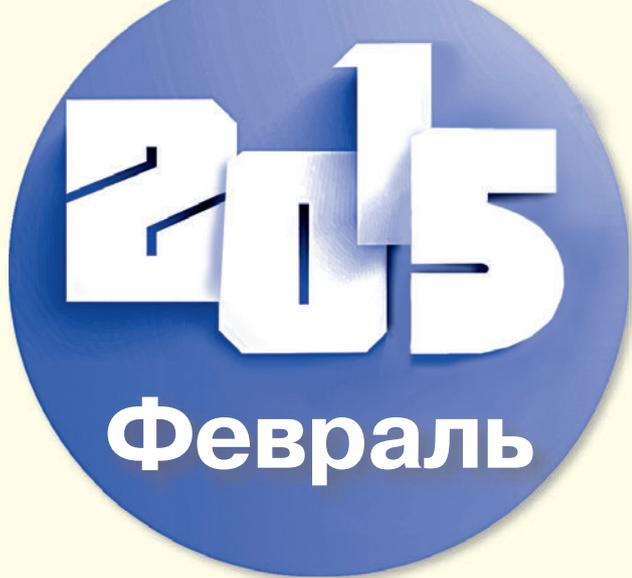
Игрушки, дружба, детский сад,
Слова как искорки горят.
Дружить хотят все дети,
Живущие на свете.

Солнце, грей, солнце, грей –
Не жалея своих лучей.
Пусть теплей и сильней
Будет дружба всех детей.



Давайте дружить друг с другом.
Как птица с небом, как ветер с лугом,
Как парус с морем, трава с дождем,
Мы песню о дружбе все вместе споём.

(Звучит «Песня о дружбе». Потом педагог благодарит участников и прощается с ними.) ●



Международный день стоматолога

Празднование дня стоматолога стало популярной традицией во всем мире. В этот день христиане чтят память святой Аполлонии, которую считают покровительницей стоматологии.

Во времена язычества дочь александрийского чиновника осмелилась проповедовать христианство. Разумеется, за это ее схватили, вырвали все зубы щипцами, а потом приговорили к сожжению. 9 февраля 249 г., когда с девушки сняли веревки, она сама бросилась в костер. Аполлония была канонизирована как святая мученица, а ее символами стали зубы и щипцы. История, конечно, жутковатая, но связь со стоматологией прослеживается. Существует поверье, что стоит помолиться, произнести: «Santa Apollonia!» – и зубная боль утихнет.

Но все-таки зубы лучше лечить. Кстати, бормашина существовала еще в древности. Археологи из США и Франции, исследовав найденные в Пакистане останки людей, живших семь тыс. лет до нашей эры, обнаружили в некоторых зубах (даже в труднодоступных коренных) сделанные при жизни почти идеальные отверстия диаметром 1–3 мм и глубиной до 3,5 мм.

Конечно, сейчас стоматология творит чудеса – пломбы, коронки, импланты. Но все это, мягко говоря, неприятно и дорого. И пока не придумали способ выращивания новых зубов, лучше следить за ними с детства.

Хорошие зубы – это своего рода «визитная карточка» внешности человека и его образа жизни. Поэтому Международный день стоматолога – праздник общенародного значения. Ведь от людей этой профессии зависят внешний вид и здоровье каждого из нас!

Советы учителю

В этот день стоит пригласить в школу стоматолога для внеочередного профилактического осмотра. Учащимся младших классов можно еще раз напомнить о том, как правильно чистить зубы. А старшеклассникам – написать рефераты по биологии о связи здоровья зубов с состоянием всего организма.



Всемирный день социальной справедливости

Отмечать эту дату, провозглашенную Генеральной ассамблеей ООН, стали с 2009 года. Равные права людей любого пола, возраста, профессии, статуса и вероисповедания – вот цель к которой должно стремиться все международное сообщество. Социальная справедливость – обеспечение работой каждого трудоспособного, достойная заработная плата, поддержка инвалидов и сирот, свободный доступ граждан к образованию, здравоохранению, спорту, культуре и пр. – это основа национальной стабильности и глобального благополучия.

Великие античные философы Сократ, Платон и Аристотель не случайно выделяли справедливость как основную категорию для оценки состояния всего общества. В арабской культуре справедливость – это воздаяние должного. Если на Западе принято считать, что справедливости не существует, пока ее не установили, то в мусульманской традиции справедливость не устанавливается, а восстанавливается как утраченное равновесие. В буддизме справедливость – это то, что вытекает из сострадания. В сознании европейцев жить справедливо всегда означало жить по закону, установленному государством.

Часто равенство людей отождествляется с социальной справедливостью. На самом деле это разные понятия. Допустим, ограниченным количеством еды нужно накормить двух человек: большого и маленького. В зависимости от выбранного принципа вы поступите по-разному. А именно: равенство – порция делится поровну; справедливость – большему достанется больше, так как ему нужно больше; социальная справедливость – меньшему достается больше, так как он меньше.

Советы учителю

Чем различаются справедливость и равенство? Возможно ли равенство между людьми? Эти и пр. актуальные вопросы – замечательные темы для школьных проектов, диспутов и классных часов. ●



ДИСТАНЦИОННЫЕ КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

(с учетом требований ФГОС)

До 15 января производится прием заявок на второй поток 2014/15 учебного года

образовательные программы:

- НОРМАТИВНЫЙ СРОК ОСВОЕНИЯ – **108** УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

Стоимость – 3990 руб.

- НОРМАТИВНЫЙ СРОК ОСВОЕНИЯ – **72** УЧЕБНЫХ ЧАСА

Стоимость – 3390 руб.

По окончании выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца

Перечень курсов и подробности – на сайте edu.1september.ru

Пожалуйста, обратите внимание:

заявки на обучение подаются только из Личного кабинета, который можно открыть на любом сайте портала www.1september.ru



М.В. Ильинская

Как учиться и не испортить зрение

(Учебник

для сознательных родителей)

М.: Эксмо, 2014. С. 208

Марина Витальевна Ильинская – руководитель Центра эффективной офтальмологии, создатель уникальной системы восстановления зрения у детей и взрослых, постоянный участник теле- и радиопередач, посвященных заболеваниям глаз. Эта книга помогает довольно просто решать проблемы со зрением, возникающие практически у каждого школьника. Среди всех детских заболеваний доля глазной патологии составляет свыше 15%. Сильная нагрузка на зрение ребенка происходит не только во время занятий в классе, но и дома за компьютером, при чтении электронных книг или мелких текстов на дисплее мобильного телефона.

Перенапряжение глаз ведет к стойкому спазму аккомодации (сокращению глазной мышцы, из-за которого ребенок перестает четко различать предметы, расположенные вдали) с дальнейшим развитием близорукости. В последние годы резко возрастает число случаев детской близорукости при отсутствии соответствующей наследственности.

Автор рассказывает о самых распространенных проблемах зрения и о факторах, которые в сочетании с чрезмерными зрительными нагрузками могут оказаться причиной серьезных глазных заболеваний: это гиподинамия; нерациональное питание; плохая организация рабочего места ребенка; психоэмоциональное напряжение; наличие очагов хронической инфекции; врожденная ослабленность (например, недоношенность); необоснованное назначение первых очков.

Вы познакомитесь с программой естественного восстановления зрения, способами обучения разгрузке глаз, уникальными упражнениями для тренировки глазных мышц, сумеете подобрать для ребенка правильный режим работы за компьютером и игр на планшете. Предложенные методики позволяют улучшать остроту зрения и восприятие цвета.

Эта книга может стать полезным пособием для родителей. Перед применением рекомендаций автора необходимо проконсультироваться с врачом.

Игорь ЛЕСОХИН



А.В. Зубова

Мама подростка. Как пережить переходный возраст ребенка

(Психологический практикум)

Р/Д: Феникс, 2014. С. 253

В период от 10 до 17 лет кардинально меняются даже самые спокойные и примерные дети. Порой они полностью отказываются поддаваться какому-либо контролю. Этот сложный этап нелегко пережить как самим ребятам, так и их родителям.

Автор – мама троих детей, которая мечтает, чтобы они выросли людьми, морально сильными, счастливыми и здоровыми. Ее цель – помочь другим родителям вместе с сыном или дочкой преодолеть кризис переходного возраста, понять и принять его особенности.

В книге рассматриваются физиологические и психоэмоциональные черты, свойственные данному возрасту, особенности жизни современных подростков, к которым относятся распространение высоких технологий, возможности создавать свой уникальный имидж и стиль, виртуальное общение, изменения в питании, в отношениях между полами, в выборе основных приоритетов и целей.

Вы прочтете о проблемах, способных в прямом смысле разрушить жизнь детей и спокойствие родителей, – табакокурении, алкоголизме

и наркомании. Одна из глав посвящена крайностям в поведении, среди них – подростковая депрессия и склонность к суициду, игровая и компьютерная зависимость, неправильные вкусовые пристрастия. Обсуждаются феномен подросткового фанатизма, юношеского максимализма, негативизма, полный или частичный отказ взрослеть, сложности в обучении, в общении со сверстниками и представителями противоположного пола.

В главе «Папа подростка», написанной специально для мужчин, анализируются вопросы, которые предстоит решать отцам, разбираются типичные ошибки, допускаемые ими при воспитании детей.

Основной вывод автора заключается в том, что счастье и благополучие царят лишь в такой семье, в которой дети и родители дружат между собой, где между ними существует равноправие. Ребята, выросшие в атмосфере понимания, согласия и любви, сами «обречены» стать хорошими мамами и папами.

Книга адресована родителям и воспитателям.

Зоя НИКОЛАЕВА



ЛЫЖИ, САНКИ И СНЕЖКИ

Несмотря на то что каникулы позади, очень хочется сохранить новогоднее настроение! Для этого в один из выходных можно организовать большие зимние игры в ближайшем парке. В сценарий желательно включить самые разнообразные состязания – на лыжах, на санках, игры со снежками.

Необходимо заранее подобрать инвентарь, подготовить площадку, отвечающую правилам техники безопасности

«Гонка эскимосов на собаках»

Участники делятся на команды (до шести человек в каждой). Один из игроков (эскимос) садится в санки, к которым привязываются веревки (чуть длиннее метра). Остальные – лайки – тянут упряжку от старта до финиша наперегонки с соперниками.

Задача ездока – не вылететь из санок. Команды, в которых собаки потеряли эскимоса, выбывают из игры.

Местом для соревнований служит широкая накатанная дорога или большая площадка с утоптаным снегом.

«Санные перегоны»

Участники разбиваются на две команды. На площадке отмечают две параллельные «дороги», расстояния между которыми – 6–7 шагов. Обе делят вешками на перегоны длиной по 100 шагов. Перегонов столько, сколько игроков в команде, не считая пассажира. Отступая от каждой вешки в сторону старта на 15 шагов, в снег втыкают флажок. Каждая команда оставляет на старте «подводу» с пассажиром на санках. Остальные подводы отправляются на перегоны и встают рядом с вешками.

По сигналу ведущего подвода с ездоком движется от старта до первого флажка. Пассажир соскакивает с санок, бежит к вешке, где его ждет другая подвода, и на ней добирается до флажка на втором

перегоне. То сидя на санках, то пробегая от флажков к вешкам, данный участник, сменяя подводы, преодолевает расстояние от старта до финиша.

Побеждает команда, чей пассажир раньше прибывает на конечный пункт.

Можно повторить игру, тогда финиш принимается за старт и наоборот, а «поездка» совершается в обратном направлении. Теперь на каждом этапе пассажир перебегает от вешки к флажку.

«Из круга в круг»

Для этой игры понадобятся обручи или пластиковые кольца (не следует очерчивать круги на снегу, тогда они будут быстро засыпаться и терять форму). Обручи (не менее четырех) раскладываются на расстоянии 1–3 шагов один от другого (для большей надежности они вдавливаются в снег).

Игрок со снежком в руках встает в первый круг. Он бросает снежок так, чтобы тот оказался в следующем круге (кидает навесом), но не дает ему упасть, а стремительно перебегает во второй обруч и ловит снежок. В случае удачи он возвращается в первый круг и бросает снежок в третий, так же перебегая и ловя его.

Так участник продвигается вперед, пока не уронит снежок. Тогда он уступает место другому игроку. Когда до него вновь дойдет очередь, он продолжит там, где остановился.

Побеждает тот, кто первым пройдет все круги.

«Гонка за флажками на лыжах»

Участники выстраиваются в одну шеренгу. Через 10–15 метров располагаются ряды флажков. На первой линии на 2 флажка меньше, чем игроков. На второй их на 2 меньше, чем на предыдущей линии, и т.д., пока не останется 1 флажок.

Ребята бегут до 1-й линии. Те, кто смог взять по флажку, движутся дальше. А кому флажки не достались, возвращаются на старт.

Побеждает тот, кто возьмет последний флажок.

«Цветные эстафеты»

На лыжах можно не только быстро бегать, но и далеко метать. Для этого можно использовать цветные деревянные гранаты или эстафетные палочки, например, красную и синюю. У участников одной команды на рукаве повязка красного цвета, другой – синего.

Лучше всего, если в командах будет по 8–10 человек. Первые номера получают гранаты. Все нечетные номера – это метатели.

По сигналу судьи первые номера мечут гранаты как можно дальше, а вторые бегут за ними на лыжах, возвращаются и передают третьим. При этом команда синих кидает гранату красных и наоборот. Если бросок вышел недалеким – значит, игрок помог сопернику.

«Квинтет»

Это гонка на круговой лыжне, длина которой не более 500 м. Одновременно стартуют участники. Лучше всего разметить дистанцию в низине, чтобы у зрителей была возможность наблюдать за сорев-

нованиями. Линии старта и финиша, как правило, совпадают.

С самого начала ребята стараются обойти друг друга: тот, кто пересекает финишную черту последним, выбывает из игры. Можно сказать, что последний круг – это круг почета.

Конкурсы

1. Кто быстрее повернется на лыжах на 180°, 360°?

2. «Попрыгунчики» – ребята прыжком делают повороты на лыжах.

3. «Проскользи дальше». Участники выполняют это действие на одной лыже после разгона или отталкиваясь палками, на санках, лежа на животе.

4. «Перетягушки» – на снегу обозначается круг диаметром 2 м. Соперники садятся в санки, связанные веревкой длиной 4 метра. Упираясь ногами в снег, каждый стремится затянуть соперника в круг.

«Зима» и «Весна»

Предварительно заготавливаются снежки. Команды становятся на середине площадки в две шеренги на расстоянии 2 м спиной друг к другу. Одна из них – «Зима», другая – «Весна». Ведущий называет любую из команд, которая тотчас убегает за черту площадки. Участники другой команды поворачиваются и стараются с места осалить снежками как можно больше беглецов – осаленные останавливаются на месте. Затем идет подсчет их количества.

Потом ребята лепят новые снежки, занимают первоначальные места – и игра продолжается.

Побеждает команда, осалившая больше противников. ●



Фото с сайта www.mama.kharkov.ua

*Кто рассчитывает
обеспечить себе здоровье,
пребывая в лени, тот
поступает так же глупо,
как и человек, думающий
молчанием усовершенст-
вовать свой голос.*

Плутарх

*Чем проще пища,
тем она приятнее –
не приедается, –
тем здоровее и тем всегда,
везде доступнее.*

Лев Толстой

*«В здоровом теле
здоровый дух» –
глупое изречение.
Здоровое тело –
продукт здравого
рассудка.*

Джордж Бернард Шоу

