

Здоровье детей

МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ШКОЛЕ

ИЗДАЕТСЯ С 1992 г.
№ 1 (478)

zdd.1september.ru

Культура здоровья

«Французские мастерские» на уроке английского

с. 20

Час ЛФК

Система коррекции сколиоза III степени у подростков

с. 22

Логопед в школе

Конспект индивидуального «сказочного» занятия

с. 34

Особый ребенок

Пьеса в пяти действиях против ксенофобии и экстремизма

с. 45

Образ жизни

Эстафеты в зимнем лесу

с. 62

электронная
ВЕРСИЯ ЖУРНАЛА
в Личном кабинете
на сайте
www.1september.ru

издательский
ДОМ
1september.ru

Первое сентября

январь
2016

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Подписка на сайте www.1september.ru или по каталогу «Почта России»: 79065 (бумажная версия); 12683 (CD-версия)

содержание

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

О. КУЗНЕЦОВА
**осторожно:
Мороз,
Красный нос!**
..... 4

О. ВОДЯНИЦКАЯ
**организация
учебной
деятельности
часто болеющих
детей**
..... 8

Н. ДУБРОВИНА,
Ф. МАРКИНА
**универсальный
вид спорта**
*Исследовательский
проект*
..... 12

Г. ЯЛЫШЕВА
**маленькими
шагами
к большим
успехам**
*Программа для дошколь-
ников и учеников
младших классов*
..... 16

С. ДОРЖДЕЕВА
**see how well
we jump!**
*Релаксация на уроках
английского языка*
..... 20

М. РИПА, И. КУЛЬКОВА
**кошка с собакой
против сколиоза**
*Комплексы реабилита-
ционной гимнастики*
..... 22

ЧАС ЛФК

Н. САВИНА
**цыганочка
с выходом**
*Танцевально-игровая
гимнастика для старших
дошкольников*
..... 28

ЛОГОПЕД В ШКОЛЕ

Н. КОЧКА
письма от друзей
*Занятие в подгото-
вительной группе для ребят
с заиканием на тему
«Звуки п и пь»*
..... 30

И. КОНДРАШИНА
**сказка
про колобка**
*Индивидуальное занятие
по автоматизации
звука л*
..... 34

Н. МАГУЛИЙ
**братцы
Очк, Ик и Чик**
*Урок на тему
«Образование
существительных
при помощи
уменьшительно-
ласкательных
суффиксов»*
..... 36

ОСОБЫЙ РЕБЕНОК
ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ОБРАЗ ЖИЗНИ

Г. МИНАЗИТДИНОВА
**белый город,
или Черта**
Пьеса в пяти действиях
..... 45

Ю. ГРИШИНА
**ты в мире
не один**
..... 48

С. БРОНШТЕЙН
**«лечебное»
рисование**
..... 52

Л. ОРЛОВА
**все хорошо
в меру**
*Как справиться
с анорексией
и булимией*
..... 54

Г. ДЕМИНА,
А. КРАСНИКОВА
**поговорим
о дружбе**
*Классный час
для младших
школьников*
..... 58

М. МАЛЫХИНА
**лыжня
в лесу**
..... 62

ЧАС ЛФК

ОСОБЫЙ РЕБЕНОК

Уважаемые подписчики бумажной версии журнала «Здоровье детей»!

Все подписчики журнала имеют возможность получать электронную версию журнала.
Для получения электронной версии:

1. Откройте Личный кабинет на портале «Первое сентября» (www.1september.ru).
2. В разделе «Газеты и журналы / Получение» выберите свой журнал и кликните на кнопку «Я – подписчик бумажной версии».
3. Появится форма, посредством которой вы сможете отправить нам копию подписной квитанции. После этого в течение одного рабочего дня будет активирована электронная подписка на весь период действия бумажной.

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

Здоровье детей

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

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

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

В номере использованы
иллюстрации shutterstock.com

Цена свободная Тираж 48000 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 – Е. Богданова,
Библиотека в школе – О. Громова,
Биология – Н. Иванова,
География – и.о. А. Митрофанов,
Дошкольное образование – Д. Туттерин,
Здоровье детей – Н. Семина,
Информатика – С. Островский,
Искусство – О. Волкова,
История – А. Савельев,
**Классное руководство
и воспитание школьников** – А. Полякова,
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 16.10.15,
фактически 16.10.15. 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

 facebook.com/School.of.Digital.Age

Колонка главного редактора



Помните сказку «Теремок»? «Кто-кто в тереме живет?» – спрашивали по очереди мышка-норушка, лягушка-квакушка, а также зайчик, лисичка, волчок. И все они умудрились поселиться в маленьком домике.

А на страницах нашего журнала уместилось гораздо больше зверушек. Тут и собака, и слоник, и обезьянка. Присутствуют представители подводного мира – рыбка, раки и морской конек. Хватило места птицам – цапле, курице и индюку; и насекомым – пчелам, бабочкам и сороконожке.

Все это – названия лечебно-оздоровительных упражнений, физкультминуток, развивающих игр и лыжных эстафет, персонажи логопедических сказок и загадок.

Психологи считают, что дети легче воспринимают учебный материал, если к теоретическим рассуждениям и строгим формулировкам добавляются образы. И физические упражнения или танцевальные па выполняются точнее и веселее, если ребенок прогибает спинку и потягивается, как кошка, или бежит животиком вверх, как паук.

Зима в январском выпуске тоже присутствует в виде снегопада, снегурочки, снеговика... Какое еще однокоренное слово вы можете вспомнить? Правильно – снегири.

Когда этот номер готовился к печати, мы в редакции его так и прозвали – зверским 😊.

Кстати, хорошее задание на внимание – найти всех перечисленных (и не упомянутых) братьев наших меньших в журнале и наградить за это себя медалью «Золотая сова».

НИНА СЕМИНА





Оказывается:

Даже в теплых сапогах
можно обморозить ноги с. 5

Если ребенок
спит 12 часов и больше –
у него снижен иммунитет с. 8

Фехтование называют
«шахматы в движении» с. 12

Наша стопа является
источником интуиции с. 16

Подсчет шагов
способствует развитию лексики с. 20

По материалам Интернета подготовила
Ольга КУЗНЕЦОВА,
КАНДИДАТ БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК,
МОСКВА

Осторожно: Мороз, Красный нос!

Помните знаменитые строки из поэмы Николая Алексеевича Некрасова «Мороз, Красный нос» и то, чем для главной героини закончилось общение с властителем вьюг и метелей?

В зимнее время года для нашей страны характерны низкие и сверхнизкие температуры, порывистые ветры, ледяные дожди. В некоторых регионах погодные условия близки к экстремальным. А в северных и восточных областях температура опускается ниже нуля уже даже в начале осени.

Удивительно, но россияне порой бывают не готовы к морозам, которые нередко приходят столь внезапно. Именно в период, когда люди еще не успели одеться в соответствии с погодой, особенно высок риск получить обморожение

*Не ветер бушует над бором,
Не с гор побежали ручьи –
Мороз-воевода дозором
Обходит владенья свои.
Н.А. Некрасов*

Что такое обморожение?

По своей сути это – повреждение (вплоть до омертвления) живых тканей какой-либо части тела под влиянием низких температур. Значительно усугубляют воздействие холода сильные порывы ветра или влажность. Наибольшему риску подвергаются открытые места. Запущенное обморожение может привести к развитию гангрены.

При температуре от –10 до –30°С происходит спазм (сужение) мельчайших кровеносных сосудов кожи, отчего замедляется кровообращение и снижается уровень насыщения кислородом соответствующего участка тела. А при температуре ниже –30°С холод воздействует уже непосредственно на клетки ткани, что может привести к их разрушению и гибели.

Первым признаком обморожения является возникновение легкого покалывания, жжения и онемения кожи. Это своеобразный сигнал организма о бедствии. К сожалению, на такие симптомы большинство людей, особенно дети и молодежь, практически не обращают внимания. Как правило, человек

начинает что-либо предпринимать, когда ощущения уже становятся весьма болезненными.

Наиболее распространены обморожения выступающих частей лица (нос, скулы, щеки) и конечностей, особенно пальцев.

Пальцы рук быстро переохлаждаются в тонких или промокших перчатках или варежках. Во время игры дети могут обморозиться даже в теплых, но промокших от снега рукавицах.

Ноги чаще всего страдают в обуви на тонкой, не по сезону легкой подошве. И даже в теплых, но тесных сапогах или ботинках можно получить переохлаждение и обморожение.

Дело в том, что кровообращение в тканях ступней в тесной обуви замедляется, и оно нарушается еще сильнее, если человек к тому же не двигается.

Обморожению способствуют и такие факторы, как физическое переутомление, голод, ранее перенесенная холодовая травма, ослабленный иммунитет, повышенная потливость, хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы, курение.

Курение уменьшает периферическое кровообращение, вдыхание морозного воздуха в легкие способствует переохлаждению, все это делает организм более уязвимым для обморожения.

Однако самым опасным является пребывание на морозе в состоянии алкогольного опьянения. Большая часть тяжелых обморожений, заканчивающихся ампутацией конечностей, происходит как раз в таком состоянии.

У человека, выпившего спиртное, появляется ложное ощущение тепла и даже жары. Но это чувство обманчиво. Из-за расширенных сосудов организм теряет тепло гораздо быстрее. При этом снижается концентрация внимания и человек не замечает признаков обморожения.

Четыре степени обморожения

Как уже было сказано, первыми признаками обморожения являются легкое жжение, покалывание и онемение пораженного участка. Чуть позднее появляются зуд и боли, которые могут быть как незначительными, так и резко выраженными. На начальном этапе пораженный участок кожи бледнеет, после согревания – краснеет, в некоторых случаях до багрово-красного цвета. Из-за нарушения лимфообращения развивается отек. Но на этой стадии, которая называется первой степенью обморожения, еще не возникает омертвения кожи. Если воздействие холода остановить и быстро оказать помощь, то полное выздоровление наступает на 5–7-й день. Впоследствии может быть незначительное шелушение верхнего слоя кожи – эпидермиса.

При более продолжительном воздействии холода происходят более существенные повреждения. При этом кожа сильно бледнеет, снижается ее чувствительность вплоть до полного онемения. Это вторая степень обморожения. При согревании пораженного места боль усиливается, начинается зуд. В течение первых дней появляются волдыри или пузырьки с прозрачным содержимым, сходные с термическим ожогом. Для полного заживления обмороженного участка может потребоваться одна или две недели, и то лишь в случае, если была своевременно оказана первая помощь.

При третьей степени обморожения наблюдаются те же признаки, что и при первой и второй, но их выраженность значительно больше. Образующиеся в начальном периоде пузырьки наполнены кровянистым содержимым, их дно сине-багровое, нечувствительное к раздражениям. Происходит гибель всех элементов кожи. Отторжение отмерших тканей заканчивается на 2–3-й неделе. А затем начинается образование нового кожного покрова с зернистой поверхностью и (или) рубцами. Этот процесс продолжается до месяца. Сошедшие ногти вновь не отрастают или вырастают деформированными.

Самые тяжелые повреждения наблюдаются при обморожении четвертой степени, которая наступает при длительном воздействии холода. Снижение температуры в тканях при нем наибольшее. В этом случае наблюдается отмирание клеток всех слоев мягких тканей, нередко поражаются кости и суставы.

Об обморожении IV степени свидетельствуют отсутствие пузырей при значительном отеке, утрата чувствительности. Поврежденный участок конечности интенсивно синюшный, иногда с мраморной пятнистостью. Отек развивается сразу после согревания и быстро увеличивается. Пузыри возникают в менее пострадавших участках, где имеется обморожение II–III степеней.

Общее охлаждение организма

Помимо локальных поражений (обморожений) при длительном пребывании на холодном воздухе или в холодной воде, может произойти **общее охлаждение организма**. Различают легкую, среднюю и тяжелую степени общего охлаждения.

Легкая степень: температура тела – 32–34°C. Кожа бледная или умеренно синюшная, появляются гусиная кожа, озноб, затруднение речи. Пульс замедляется до 60–66 ударов в минуту. Артериальное давление нормальное или несколько повышенное. Дыхание не нарушено. Возможны обморожения I–II степеней.

Средняя степень: температура тела – 29–32°C, характерны резкая сонливость, угнетение сознания, бессмысленный взгляд. Кожа бледная, синюшная,

иногда с мраморной окраской, холодная на ощупь. Пульс слабый, замедляется до 50–60 ударов в минуту. Артериальное давление снижено незначительно. Дыхание редкое – до 8–12 в минуту, поверхностное. Возможны обморожения лица и конечностей I–IV степеней.

Тяжелая степень: температура тела ниже 31°C. Сознание отсутствует, наблюдаются судороги, рвота. Кожные покровы бледные, синюшные, холодные. Пульс слабый, замедляется до 36 ударов в минуту, артериальное давление значительно снижено. Дыхание редкое, поверхностное, до 3–4 в минуту. Наблюдаются тяжелые и распространенные обморожения вплоть до оледенения.

Первая помощь

Своевременная и правильно оказанная помощь при обморожении поможет избежать весьма тяжелых последствий.

В любом случае главными задачами являются: прекращение действия охлаждения, согревание конечности, восстановление кровообращения в пораженных тканях и предупреждение развития инфекции.

При первых признаках обморожения необходимо доставить пострадавшего в ближайшее теплое помещение, снять обувь, носки, перчатки.

Если такой возможности нет, то нужно постараться согреть пострадавшие участки доступными способами.

При обморожении щек, скул, носа надо прикрыть их шарфом, шапкой, волосами или рукой, поднять воротник.

Если замерзли руки, следует попробовать отогреть их под мышками, за пазухой, на животе.

При обморожении ног недопустимо снимать на морозе обувь: ведь ноги могут распухнуть – и ее невозможно будет надеть обратно.

Ни в коем случае нельзя пытаться слишком быстро согреть пострадавший участок тела, активно растирая его снегом, так можно лишь усугубить положение. В результате подобных манипуляций температура поврежденной области может еще больше понизиться, а энергичное растирание может стать причиной микротравм, что, в свою очередь, чревато гибелью тканей и занесением инфекции.

Согреть конечность можно посредством теплой воды (ни в коем случае не горячей!). Для этого погрузите пострадавшую конечность в воду с температурой не выше 30–35 градусов на 20–25 минут, постепенно повышая температуру до 40–50 градусов.

В зависимости от степени обморожения, наличия общего охлаждения организма, возраста и сопутствующих заболеваний оказание первой помощи имеет свои особенности.

При обморожении I степени охлажденные участки следует согреть до покраснения теплыми руками, легким массажем, растираниями шерстяной тканью, дыханием, а затем наложить ватно-марлевую повязку.

При обморожении II–IV степеней массаж или растирание делать не нужно. Наложите на пораженную поверхность теплоизолирующую повязку (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, а сверху клеенку или прорезиненную ткань). Пораженные конечности фиксируют с помощью подручных средств (дощечка, кусок фанеры, плотный картон), накладывая и прибинтовывая их поверх повязки. В качестве теплоизолирующего материала можно использовать ватники, фуфайки, шерстяную ткань и пр.

Пострадавшим дают горячие питье и пищу.

При глубоком обморожении опасно втирание масел, жира, растирание спиртом тканей.

Маленьким (да и большим тоже) любителям зимой попробовать на вкус железные качели и горки можно помочь избежать глубоких ран при помощи теплой воды (но не горячей!). Когда согревшийся металл освободит юного гурмана, промойте ранку теплой водой, а затем перекисью водорода. Выделяющиеся пузырьки кислорода удалят попавшую внутрь грязь. После этого попытайтесь остановить кровотечение. Хорошо помогает приложенная к ране гемостатическая губка, но можно обойтись и сложенным в несколько раз стерильным бинтом, который нужно как следует прижать и держать до полной остановки кровотечения. Но если рана очень большая, надо срочно обращаться к врачу.

Если произошел несчастный случай и ребенок упал в воду, необходимо как можно быстрее снять мокрую одежду, переодеть его в сухую либо завернуть в теплое пальто, одеяло или в то, что окажется под рукой. Если вы в походе на природе, то нужно разжечь костер, снять мокрую одежду и просушить ее. В это время ребенок должен энергично двигаться, греясь у огня.



Фотографии с сайта www.bibo.kz

Известно немало трагических примеров с водителями и пассажирами автомобилей, когда на междугородных трассах, в малооживленных местах из-за какой-либо поломки машина надолго застревала и люди гибли от переохлаждения или тяжелых обморожений. Очень часто такое происходило в известных своими морозами сибирских регионах, причем, как правило, это случалось ночью. Спасатели рекомендуют: если у вас заглох мотор вдали от населенного пункта или в незнакомой местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль.

Профилактика

Для предотвращения обморожений и общего переохлаждения нужно соблюдать следующие правила.

В зимнее время, выходя на улицу, надевайте теплую, удобную и свободную одежду. Во-первых, таким образом будет сохраняться тепло за счет прослойки воздуха между одеждой и поверхностью тела, а во-вторых, одежда не будет сковывать движения и сжимать ткани организма и, соответственно, не станет мешать нормальной циркуляции крови. Активное кровообращение – главная теплоцентральный нашего тела!

Верхняя одежда по возможности должна быть непромокаемой.

Носите зимой обувь на размер больше той, которую вы носите в другие сезоны. Таким образом и кровоснабжение не нарушится, и небольшая прослойка воздуха между поверхностью ступни и обуви будет способствовать сохранению тепла. При повышенной потливости ног обязательно положите в обувь теплые стельки или надевайте шерстяные носки. Шерсть хорошо впитывает влагу и будет защищать ступни от обморожения. При самых первых признаках замерзания ног нужно сразу начать двигаться: попрыгать, пошевелить пальцами ног или просто энергично пройтись, помогает даже попеременное поднятие ступней над поверхностью, на которой вы стоите.

При выходе на мороз не забывайте про теплые варежки, шапку и шарф. Хорошо помогает от обветривания и способствует защите от обморожения специальный жирный крем для рук и лица. Во время прогулки обращайте внимание на любые заметные изменения в цвете лица (особенно носа и щеки) и ушей ребенка, следите, чтобы его рукавицы были сухими.

Не стоит носить на морозе металлические украшения, даже золотые и серебряные: они быстро остывают до низких температур и могут прилипнуть к коже, вызывая довольно болезненные холодовые травмы. Кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.



Старайтесь уберечь от переохлаждения ранее обмороженное место, поскольку предшествующая холодовая травма способствует обморожению.

Если вы планируете длительную прогулку, возьмите с собой сменные носки, варежки и термос с горячим чаем. Перед выходом на мороз надо поесть – энергия, образующаяся при переваривании пищи, будет давать дополнительное тепло.

Гуляя по городским улицам, периодически (особенно если почувствовали, что замерзаете), заходите в теплое помещение. Хорошо, если это будет какое-нибудь кафе или магазин, где можно выпить чай или кофе. Если такого общественного заведения рядом нет, зайдите в любой офис или подъезд и осмотрите на теле места, которые могут подвергнуться обморожению.

Стремитесь прятаться от ветра, во время которого опасность получить обморожение гораздо выше.

После бассейна, бани или душа обязательно хорошо просушите кожу и волосы. Выход с мокрыми волосами на мороз может привести к весьма неприятным последствиям.

Дети, пожилые люди и те, кто страдает некоторыми хроническими заболеваниями, например сахарным диабетом, наиболее уязвимы. У детей терморегуляция еще не полностью сформирована. А у людей старшего возраста и страдающих хроническими недугами ее функция нарушена. Так что во время прогулки они каждые 15–20 минут должны согреваться в тепле.

По возвращении в помещение после длительного пребывания на улице убедитесь в отсутствии переохлажденных участков на лице и конечностях. Ведь на начальных стадиях обморожения можно и не почувствовать.

Однако наиболее надежный способ не получить обморожение – в сильные холода не покидать помещения без особой на то необходимости. ●



Ольга ВОДЯНИЦКАЯ,
КАНДИДАТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК,
МЕТОДИСТ ЦЕНТРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКВЫ

Организация учебной деятельности часто болеющих детей

К сожалению, многие школьники начиная с первого класса часто болеют. Недуги ребят становятся причинами снижения их умственной и физической работоспособности, трудностей адаптации к учебному процессу

ОРЗ и ОРВИ

Лидирующие позиции среди детских недугов занимают острые респираторные заболевания. Они ухудшают самочувствие, снижают двигательную активность, из-за разобщения со сверстниками и пропусков занятий приводят к проблемам обучения и общения, психоэмоциональному стрессу. Многократно повторяющиеся болезни наносят материальный ущерб семьям и обществу, который связан с затратами на лечение, реабилитацию и потерю трудового времени родителей.

Несмотря на успехи в вакцино- и химиопрофилактике, лечение ОРВИ и ОРЗ остается одной из самых актуальных медицинских и социальных проблем.

К острым респираторным вирусным инфекциям (ОРВИ) относится группа воспалительных заболеваний органов дыхания, возбудителями которых являются вирусы. Это самая распространенная в мире группа болезней, объединяющая *грипп, парогрипп, респираторно-синцициальную инфекцию, риновирусную и аденовирусную* инфекции и другие заболевания.

В процессе развития вирусное заболевание может осложняться бактериальной инфекцией. Согласно международной классификации заболеваний МКБ-10 ОРВИ и ОРЗ относят к острым респираторным инфекциям верхних дыхательных путей. Путь передачи заболевания – воздушно-капельный, именно поэтому оно распространяется достаточно быстро, а в некоторых случаях может даже вызывать эпидемию.

В Москве ежегодно регистрируется от 55 до 61% детей с ОРВИ и ОРЗ от общего числа заболевшего населения.

Основной пик этих заболеваний наблюдается у ребят 3–6 и 7–14 лет, которые чаще всего являются первоисточником инфекций в детском коллективе, семье.

За один эпидемический сезон ребенок может болеть ОРВИ и ОРЗ до 5 раз и чаще, более всего этим болезням подвержены ребята, посещающие детские сады и группы продленного дня в младших классах, что связано с повышенной контактностью при отсутствии иммунитета к большинству инфекций. Дети, у которых ограничены контакты со сверстниками, болеют реже, но по мере расширения круга общения уровень их заболеваемости повышается.

ЧБД

Группу детей, характеризующуюся более высоким, чем их сверстники, уровнем заболеваемости острыми респираторными инфекциями, обозначают понятием часто болеющие дети (ЧБД).

Словосочетание *часто болеющие дети* появилось в первой половине 80-х годов прошлого века в отечественной медицинской литературе и с тех пор стало широко употребляться среди специалистов.

Тем не менее в Международной классификации болезней такое понятие отсутствует. Не используют его и зарубежные педиатры.

Но в настоящее время отечественная система организации медицинской помощи детям все же решила выделить эту категорию ребят в особую группу наблюдения и обозначить как ЧБД.

Существуют различные критерии для определения этого контингента.

В частности, к ЧБД относят тех, кто болел ОРЗ со следующей регулярностью:

| Возраст | Частота ОРВИ, ОРЗ (эпизодов/год) |
|--------------------|----------------------------------|
| до 1 года жизни | 4 и более |
| от 1 года до 3 лет | 6 и более |
| от 4 до 5 лет | 5 и более |
| от 6 лет и старше | 3 и более |

Ряд специалистов считают таким ребенка, в течение года перенесшего четыре и более острых заболеваний и имевшего обострения хронических.

Процентное соотношение ЧБД среди детского населения довольно высоко. За последние годы этот показатель среди дошкольников колебался от 15 до 75%, среди ребят школьного возраста – от 10 до 30%.

Сегодня группу риска составляют 23,4% школьников, к которым относятся длительно (40 и более дней в году) и часто (4 и более заболеваний в год) болеющие дети, причем среди их недугов преобладают заболевания органов дыхания (42,9%).

По определению научно-практической программы Союза педиатров России: «Часто болеющие дети (ЧБД) – это не диагноз, а группа диспансерного наблюдения, включающая детей с частыми респираторными инфекциями, возникающими из-за транзиторных отклонений в защитных системах организма и не имеющих стойких органических нарушений в них. Повышенная восприимчивость к респираторным инфекциям у ЧБД не связана со стойкими врожденными и наследственными патологическими состояниями».

Среди ЧБД особенно распространены хронические заболевания носоглотки и легких, чаще встречаются и тяжелее протекают бронхиальная астма, аллергический ринит, нередко наблюдаются ревматизм и ряд других заболеваний. В подростковом возрасте такие ребята склонны к хроническим заболеваниям желудочно-кишечного тракта, сосудистым дистониям, у них легче развиваются невротические реакции, они быстрее утомляются, хуже учатся.

Факторы, влияющие на формирование контингента ЧБД

На формирование группы часто болеющих детей влияют:

эндогенные факторы:

- проблемы здоровья матери и плода во время беременности и родов;
- состояние ребенка в младенческом и раннем возрасте (недоношенность, гипотрофия, анемия, рахит, состояние ЦНС, диатез, первичные и вторичные иммунодефицитные состояния, аллергия, очаги хронической инфекции);

- врожденные патологии (костно-мышечная, дыхательной системы, челюстно-лицевая);
 - экология (загрязнение окружающей среды);
- экзогенные факторы:*
- отсутствие правильного гигиенического ухода;
 - отсутствие сбалансированного питания (в том числе искусственное вскармливание);
 - наличие дополнительных заболеваний, которые отягощают течение основного (простуда на фоне любого ранее выявленного хронического заболевания);
 - перевозка детских групп в городском транспорте в пик сезонных заболеваний;
 - нарушение предельной наполняемости классов;
 - отсутствие в семье условий, необходимых для оздоровления, отдыха (летнего);
 - вредные привычки родителей (курение);
 - наличие хронических заболеваний у родителей (в том числе передача их ребенку «по наследству»).

Болезнь и период восстановления

Педагог и родители должны обращать внимание на признаки снижения иммунитета у школьника:

- вялость, раздражительность;
- быстрая утомляемость, сонливость, желание прилечь на парту;
- с трудом дотягивает до выходных и каникул, в выходные дни продолжительный сон составляет около 11–12 и более часов;
- болеет ОРЗ чаще 3–4 раз в год.

Тяжелое заболевание изнуряет ребенка, лишает его физических сил, вызывает душевные страдания. Поведение ребенка изменяется, часто становится трудным для окружающих взрослых. Болезнь является для школьника причиной тяжелых переживаний, которые могут активизировать защитные и компенсаторные ресурсы его психики, но возможны и обратные влияния, вызывающие замедление и искажение психического развития.

Для адаптации ребенка к школе после болезни необходима не только поддержка родителей, но и помощь медработника, педагогов и психолога. Приступая к занятиям, ребенок подвергается сильной нагрузке. Ведь, помимо того что он еще не успел привыкнуть к режиму учебы, он должен наверстывать материал пропущенных уроков.

Клиническое выздоровление не совпадает с биологическим, которое наступает через 3–6 недель после болезни, этот срок позволяет полностью восстановить нарушенные функции и адаптивные возможности организма.

Восстановительный период эффективен только при правильной организации режима дня:

длительности занятий, питания, сна; чередования разных видов деятельности.

Для часто и длительно болеющих детей должен быть организован щадящий режим, продолжительность и содержание оздоровительных мероприятий зависят от возраста, степени заболевания, времени восстановления организма, индивидуальных особенностей.

При организации режима дня детей, длительно и часто болеющих ОРВИ и ОРЗ, необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- включение организма в режим учебных нагрузок должно быть постепенным и охватывать от 4–6 недель для детей 6–9 лет, 3–4 недели для ребят 10–17 лет;
- ограничение по времени занятий и в школе, и дома;
- освобождение в течение 3–4 недель от внеклассной деятельности – экскурсий, факультативных и дополнительных занятий, уборки класса;
- организация активного отдыха не менее 3 часов в день;
- для учеников 1–3-х классов организация дневного сна продолжительностью не менее часа;
- освобождение от предмета «технологии и трудовое обучение» или ограничение нагрузки по этой дисциплине;
- рассаживание таких детей подальше от наружной стены.

Педагог должен помнить о снижении работоспособности и выносливости детского организма, нарушении у ребенка коммуникативных навыков и возникновении психологического дискомфорта в связи с пропуском занятий. При опросе в классе и проверке домашнего задания надо ограничить требования к аттестации.

Преподаватель должен учитывать особенности психофизического развития и текущее состояние учащегося, при необходимости – взаимодействовать с медицинскими организациями.



фото с сайта www.спанцы-сегодня.рф

Для ребят, которые посещают группу продленного дня, в двигательный режим можно включать:

- занятия оздоровительной гимнастикой на свежем воздухе с выполнением комплексов дыхательных упражнений, ходьбой в медленном темпе;
- различные формы физической активности в режиме учебного дня: утреннюю гимнастику, динамические паузы на уроках, подвижные перемены.

Для школьников, нуждающихся в длительном лечении, создаются образовательные организации, в том числе санаторные, в которых проводятся необходимые лечебные, реабилитационные и оздоровительные мероприятия. Обучение детей, которые по состоянию здоровья не могут посещать школу, может быть также организовано на дому или в медучреждениях.

Основанием для этого являются заключение медицинской организации и обращение родителей в письменной форме. ●

Окончание статьи в следующем номере

Литература

1. Альбицкий В.Ю., Баранов А.А. Часто болеющие дети: клиничко-социальные аспекты. Пути оздоровления. Саратов, 1986.
2. Международная классификация болезней 10-го пересмотра (МКБ-10) (Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем).
3. Научно-практическая программа Союза педиатров России «Острые респираторные заболевания у детей: лечение и профилактика», 2002.
4. Нисевич Н.И., Учайкин В.Ф. Инфекционные болезни у детей. Изд. 1. М.: Медицина, 1990. 71–113 с.
5. О санитарно-эпидемиологической обстановке в Российской Федерации в 2010 году: Государственный доклад, Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2011.
6. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации № 170 от 27 мая 1997 года «О переходе органов и учреждений здравоохранения Российской Федерации на Международную статистическую классификацию болезней и проблем, связанных со здоровьем X пересмотра».
7. Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29 декабря 2010 г. № 189, ст. 5, п. 5.
8. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: п. 9 ст. 13, п. 6 ст. 28, пп. 5, 6 ст. 41, п. 1 ст. 48.



ВСЕРОССИЙСКИЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
МАРАФОН
УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ г. МОСКВЫ
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»
МОСКОВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СПОНСОР: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДРОФА»

2016

22 МАРТА – 14 АПРЕЛЯ

ВНИМАНИЕ!

УТОЧНЕННОЕ РАСПИСАНИЕ ДНЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАРАФОНА

| | | | |
|-----------------|--|------------------|--|
| 22 марта | Открытие Марафона День классного руководителя День учителя физической культуры | 31 марта | День учителя биологии |
| 23 марта | День школьного психолога | 1 апреля | День учителя информатики |
| 24 марта | День здоровья детей, коррекционной педагогики, логопеда, инклюзивного образования и лечебной физической культуры | 2 апреля | День учителя физики |
| 25 марта | День учителя начальной школы (день первый) | 3 апреля | День учителя математики |
| 26 марта | День учителя начальной школы (день второй) | 5 апреля | День учителя истории и обществознания |
| 27 марта | День дошкольного образования | 6 апреля | День учителя МХК, музыки и ИЗО |
| 28 марта | День учителя технологии * | 7 апреля | День школьного и детского библиотекаря |
| 29 марта | День учителя географии | 8 апреля | День учителя литературы |
| 30 марта | День учителя химии | 9 апреля | День учителя русского языка |
| | | 10 апреля | День учителя английского языка |
| | | 12 апреля | День учителя французского языка |
| | | 13 апреля | День школьной администрации |
| | | 14 апреля | День учителя немецкого языка Заккрытие |

marathon.1september.ru



Обязательная предварительная регистрация на все дни Марафона с 22 февраля 2016 года на сайте marathon.1september.ru



Каждый участник Марафона, посетивший три мероприятия одного дня, получает официальный именной сертификат (6 часов)

В дни Марафона ведущие издательства страны представляют книги для учителей

Начало работы каждого дня – 9.00. Завершение работы – 15.00

УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНОЕ. ВХОД ПО БИЛЕТАМ

РЕГИСТРИРУЙТЕСЬ, РАСПЕЧАТЫВАЙТЕ СВОЙ БИЛЕТ И ПРИХОДИТЕ!

Место проведения Марафона: МПГУ, ул. Малая Пироговская, дом 1, стр. 1 (в 5 минутах ходьбы от ст. метро «Фрунзенская»)

* Место проведения Дня учителя технологии: ЦО № 293, ул. Касаткина, 1а (ст. метро «ВДНХ»)

По всем вопросам обращайтесь, пожалуйста, по телефону **8-499-249-3138** или по электронной почте marathon@1september.ru



РАЗРАБОТАЛА
НАТАЛЬЯ ДУБРОВИНА,
 УЧИТЕЛЬ БИОЛОГИИ,
 МБОУ «Средняя школа № 3»;
 КООРДИНАТОР ПРОГРАММЫ
Фелицата МАРКИНА,
 ЗАВОТДЕЛОМ
 МБУ ДО «Эколого-биологический центр»;
 г. Дзержинск, Нижегородская область

Универсальный вид спорта

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ

Наше исследование учеников пятого класса обнаружило, что около 63% из них занимаются в спортивных секциях, причем длительное время – лишь два человека (16,6%): девочка – фехтованием (4 года) и мальчик – дзюдо (4 года). А остальные 37% не проявляют особого интереса к физкультуре и спорту. Чтобы привлечь внимание ребят к этой проблеме, мотивировать их к ведению ЗОЖ, мы предложили классу участвовать в исследовательском проекте.

Наш проект мы посвятили фехтованию – виду спорта, которым можно заниматься в любом возрасте, несмотря на ограничения по здоровью.

Цель проекта: исследовать роль фехтования как универсального вида спорта для укрепления здоровья школьников.

Задачи:

- 1) собрать материал о фехтовании и изучить историю этого вида спорта;
- 2) выяснить, какие качества развивает фехтование;
- 3) изучить особенности питания спортсмена;
- 4) разработать и оформить интеллектуальную игру по результатам исследования;
- 5) принять участие в городском фестивале детских проектов «Питание. Движение. Здоровье»;
- 6) принять участие в городском конкурсе детских творческих проектов «Спортивный стадион» программы «Разговор о правильном питании».

Реализация проекта

Ответственные: участники, родители, руководители проекта.

Основные этапы проекта

1. Социологический опрос «Мой выбор в спорте». Обработка и анализ полученных результатов. Выбор вида спорта для изучения.

2. Составление плана действий, распределение обязанностей, ознакомление родителей с проектом и предложение им участвовать в нем.

3. Сбор, а затем анализ информации по данному виду спорта.

4. Составление вопросов и ответов для интеллектуальной игры. Выбор ее названия. Написание сценария.

5. Подбор фотографий, картинок, анимаций, подготовка рисунков для презентации. Подготовка видеоролика.

6. Оформление компьютерной игры.

7. Подведение итогов. Оформление проекта для участия в городском фестивале.

8. Изготовление медалей «Золотая сова».

9. Презентация игры «Дуэль De Z» на фестивале детских творческих проектов «Питание. Движение. Здоровье».

10. Участие в городском конкурсе детских творческих проектов «Спортивный стадион» в рамках программы «Разговор о правильном питании».

Сроки реализации: с сентября по январь.

Наши достижения

Ребята исследовали роль фехтования в физическом развитии подростков, на основе собранного материала разработали и провели интеллектуальную игру «Дуэль De Z», приняли участие в городском фестивале «Питание. Движение. Здоровье» и конкурсе «Спортивный стадион».

Стали лауреатами конкурса детских творческих работ по программе «Разговор о правильном питании».

Приложение 1

Опросник «Мой выбор в спорте»

1. Фамилия, имя
2. Каким видом спорта ты занимаешься?
3. Сколько лет ты занимаешься этим видом спорта?
4. Что послужило причиной занятий этим видом спорта?
5. Какие достижения в этом виде спорта ты имеешь?



Фото с сайта mgju.info

Приложение 2

Игра «Дуэль De Z»

Оборудование:

компьютер, мультимедиапроектор, экран, презентация «Интеллектуальная игра»: «Дуэль De Z», аудиоаппаратура с записью «Песни о шпаге» из к/ф «Достояние республики» (муз. Е.Крылатова, сл. Ю.Энтина);

черный ящик;

«Дорожка знатоков» – белые черточки-полоски, старт, финиш;

«Золотые совы» – медали (10 штук).

Ход игры

Ведущий. Добрый день, дорогие гости и участники! Мы начинаем игру «Дуэль De Z», название которой в «переводе с французского» означает «Дуэль знатоков и зрителей».

Знатоки будут соревноваться на интеллектуальной дорожке, по которой они будут передвигаться при правильных ответах на вопросы.

Игра состоит из 6 раундов. Каждый неправильный ответ знатоков – это балл зрителям. Приз – «Золотая сова».

Уважаемые знатоки, чтобы узнать, о каком виде спорта пойдет сегодня речь, прослушайте отрывок из песни в исполнении Андрея Миронова.



Знатоки интеллектуальной игры «Дуэль De Z»

фотография предоставлена авторами

(Включается аудиозапись.)

Знатоки. Это – фехтование.

Ведущий. Правильно. Фехтование – это искусство действовать холодным оружием, умение наносить удары противнику, не получая при этом ударов самому.

1-й раунд. Черный ящик

(Слайды 3, 4.)

Ведущий. Рассмотрите хронометраж фехтования как старинного военного вида спорта. Определите: какого оружия здесь не хватает?

Знатоки. Мы считаем, что это рапира, облегченное и безопасное оружие, подобие боевой шпаги.

(На слайде появляется рапира.)

2-й раунд

(Слайды 5, 6.)

Ведущий. Внимание на экран, с вами играет заслуженный мастер спорта России фехтовальщица Инна Васильевна Дериглазова.

Просмотрите видеоролик и ответьте на вопрос: почему фехтование называют интеллигентным видом спорта?

Знатоки. Фехтование называют интеллигентным видом спорта по ряду причин.

Во-первых, фехтовальщик носит белые перчатки, куртку, бриджи, гетры. А белый цвет – символ благородства, внешней и внутренней чистоты.

Во-вторых, ритуалы проведения поединков воспитывают:

- вежливость;
- галантность;
- уважение к противнику.

В-третьих, занятия фехтованием учат человека контролировать свои эмоции.

Ведущий. Дополнительный вопрос. А почему одежда именно белая? Неужели интеллигентный человек должен ходить только в белом?

Знатоки. До изобретения электронной системы подсчета очков (электрорапир и электрокурток) на кончик фехтовального оружия цепляли небольшой кусок ткани, пропитанной чернилами. На белой форме такой укол (удар) отпечатывался лучше.

3-й раунд

(Слайды 7, 8.)

Ведущий. С вами играют ученики 6-го класса Андрей Никитин и Алексей Бородин, будущие чемпионы по фехтованию.

Внимание на экран.

Что общего между фехтованием и шахматами?

Знатоки. Мы считаем, что обе игры являются интеллектуальными. Фехтование называют «шахматы в движении», а фехтовальщика «шахматист с мускулами», так как этот вид спорта развивает мышление не хуже, чем шахматы.

Бой фехтовальщиков можно сравнить с блиц-турниром шахматистов, где решения принимаются в доли секунды, а малейшая ошибка может обернуться поражением.

4-й раунд

(Слайды 9, 10.)

Ведущий. С вами играет Елена Владимировна Чиханова, мама будущей чемпионки России.

Уважаемые знатоки, моя дочь – фехтовальщица. Изучите ее однодневное меню и ответьте на вопрос: *в чем заключаются особенности питания спортсмена?*

Знатоки. Мы думаем, что особенности питания спортсмена в следующем:

- обязательно 4-разовое питание с перерывами между приемами пищи 3–4 часа;
- принимать пищу нужно за 1–2 часа до тренировки и через 1 час после занятий;
- меню должно содержать триаду жизненно необходимых веществ:
 - белки (растительного и животного происхождения) – для развития мышц тела;
 - углеводы – для работы мозга и как источник энергии для мышц и клеток крови, переносящих кислород;
 - жиры (в небольшом количестве) – для улучшения вкуса пищи и создания условий для развития мышц и усвоения кальция, недостаток которого может привести к судорогам в мышцах ног; чтобы избежать этого, необходимы также витамины и



Фото с сайта sportsourlife.ru

минеральные соли, содержащиеся в овощах и фруктах.

Кроме того:

– во время тренировок спортсмены обильно потеют, отчего в их организме возникает недостаток воды, так что потерю жидкости необходимо возмещать за счет фруктовых соков и минеральных вод в количестве 1,5–2 литра в сутки;

– пища должна быть калорийной, чтобы повысить выносливость организма и не дать ему истощиться, поскольку во время занятий фехтованием за 1 минуту сжигаются 5 калорий.

Ведущий. Молодцы, хорошо справились с заданием. Действительно, рациональное питание имеет важное значение для поддержания фехтовальщика в хорошей форме.

При составлении рационального питания спортсмена необходимо пользоваться следующей формулой. Внимание на экран.

На экране:

1Б : **1Ж** : 4У + витамины + вода (1,5–2 л)

100 г : 100 г : 400 г

5-й раунд

(Слайды 11, 12.)

Ведущий. Вопрос от француженки Жанны Кальман, которая прожила 122 года 164 дня. В 85 лет она начала заниматься фехтованием, которое не бросала до конца своих дней.

Что означает фраза «Фехтование – универсальный вид спорта»?

Знатоки. Мы полагаем, что универсальность занятий фехтованием заключается в следующем:

- это единственный вид спорта, в котором не существует весовых категорий;
- сражаться с помощью рапиры и шпаги могут и взрослые, и дети;
- для занятий не существует противопоказаний;
- приемы защиты универсальны при использовании любого вида оружия.

6-й раунд. Черная маска

(Слайды 13, 14.)

Ведущий. Уважаемые знатоки, вам предстоит узнать: о ком идет речь? Внимание на экран.

В 5-м классе есть девчонка,
Она – отважный мушкетер!
В руке эфес, клинок блесит.
Обворожительна, умна.
Призер трех соревнований



Фото с сайта spicilo.ru

По фехтованию!

Кто она?

На экране:

- призер в открытом первенстве Нижегородской области 2012 г.;
- призер в новогоднем турнире 2013 г.;
- призер в открытом турнире, посвященном Дню защитника Отечества, 2014 г.

Знатоки. Мы считаем, что речь идет о Чихановой Александре. Она с 8 лет занимается фехтованием и добилась положительных результатов не только в спорте, но и в состоянии своего здоровья:

- красивая осанка;
- хорошая координация движений;
- стрессоустойчивость, выносливость, ловкость;
- развитое мышление, высокий интеллект;
- хорошая работоспособность;
- учится только на 4 и 5.

Она является примером для подражания!

Ведущий. Подведем итоги игры: наши знатоки вышли на финишную прямую и одержали победу. А зрители узнали много интересного.

Дорогие ребята, занятия фехтованием помогут вам укрепить свой организм и стать активными сторонниками здорового образа жизни.

(Вручение медалей «Золотая сова». Ведущий благодарит участников за игру, а зрителей – за внимание.) ●



См. презентацию в Личном кабинете



Галина ЯЛЫШЕВА,

УЧИТЕЛЬ-ЛОГОПЕД,

ГБОУ Начальная школа – детский сад № 662,

г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Маленькими шагами к большим успехам

ПРОГРАММА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ И УЧЕНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Стопа человека

Всем хорошо известно о влиянии мелкой моторики рук на развитие речи и мышления. Но мало кто знает, что стопа ноги также имеет множество биологически активных точек, связанных с речедвигательными центрами коры головного мозга, от которых зависит психическое, интеллектуальное и физическое развитие ребенка.

На подошве сконцентрирована масса рецепторов, до 72 тысяч нервных окончаний. На стопе отчетливо выражены зоны, связанные с определенными органами и системами организма. Эта связь особенно четко прослеживается у маленьких детей.

Стопа выполняет важные функции, благодаря которым мы осуществляем все свои движения. Рефлексологи называют стопу коммутатором связей тела. Когда человек лежит, этот коммутатор бездействует, а когда он встает на ноги, в различные органы поступают сигналы.

Китайская мудрость гласит: «Корень силы – в ступнях, развитие ее – в ногах, средоточие – в пояснице и выявление – в пальцах рук». Во многих культурах мира считается, что стопы отвечают за «заземление» человека и являются источником интуиции, своеобразным насосом энергии, поддерживающей физическое тело.

Наши предки славяне относили стопы наряду с кистями рук и головным мозгом к частям организма, связанным с интеллектом. Только если раньше люди больше ходили босиком и носили обувь, позволяющую хорошо ощущать поверхность земли или пола, то сегодня стопы не получают необходимой стимуляции.

Инновационная разработка

Группа специалистов из образовательных учреждений разработала программу «Маленькими шагами к большим успехам», включающую практические рекомендации, игры и упражнения для стопы, которая одновременно направлена на оздоровление, интеллектуальное и личностное развитие ребенка. Программа соответствует задачам Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа». Она успешно используется в детских садах и младших классах. В настоящее время программа дополняется и корректируется.

Программа позволяет решать многие проблемы ребенка через воздействие на расположенные на его подошве рефлексогенные зоны. Маленькие дети – исследователи, которые стремятся познавать окружающий мир. И если этот процесс происходит необычным способом, то ребенку становится намного интереснее. Для этого в стенах образовательного учреждения создается комплекс специальных условий в виде зоны сенсомоторной деятельности с соответствующим оборудованием. Благоприятная, комфортная обстановка помогает малышу раскрепоститься и наиболее полно раскрыть свой потенциал.

Программа может использоваться педагогами разных специализаций (воспитателями, дефектологами, логопедами, психологами, преподавателями и инструкторами физкультуры и ЛФК и пр.) в работе с любыми детьми, в том числе с одаренными и с имеющими ограниченные возможности. Она может стать частью программ инклюзивного образования.

Занятия по программе особенно полезны для детей с такими проблемами опорно-двигательной системы, как плоскостопие и плосковальгусная деформация стопы (нарушение структуры ступни, сопровождающееся ее отклонением наружу), которые приводят к развитию разных заболеваний.

Цели программы:

здоровьесбережение и интеллектуально-личностное развитие дошкольника и младшего школьника.

Задачи

Оздоровительные:

- создание условий для укрепления психофизического здоровья;
- развитие опорно-двигательного аппарата, моторики рук и ног;
- осуществление профилактических действий;
- обогащение эмоциональной сферы.

Образовательные:

- формирование и развитие логических структур мышления;
- формирование элементарных и более сложных математических представлений, сенсорных эталонов;
- обучение действиям по инструкции взрослого;
- освоение приемов самомассажа и релаксации;
- познание окружающего мира и расширение кругозора.

Развивающие:

- развитие мелкой моторики рук и моторики пальцев ног, тактильных ощущений (осознания), зрительно-моторной координации;
- развитие восприятия, внимания, памяти, мышления, речи и воображения;
- стимуляция познавательной деятельности, формирование творческого подхода к решению поставленных задач;
- раскрытие способностей каждого ребенка.

Воспитательные:

- воспитание культуры общения и поведения, нравственных свойств личности;
- развитие навыков общения и произвольного поведения;
- обеспечение успешной социализации детей с ограниченными возможностями в среде сверстников (инклюзивное образование).

Участники образовательной программы:

- воспитанники детских садов и ученики младших классов;
- родители;
- педагоги и специалисты (в том числе медики и представители администрации);

- профессиональные и социальные партнеры (сотрудники научных учреждений, других образовательных учреждений, организаций здравоохранения, социальной сферы, компаний – разработчиков оборудования и программного обеспечения).

Формы и режим работы

Работа по программе осуществляется в процессе разных видов деятельности (образовательной, развивающей, досуговой, в режимных моментах). Она соответствует основным направлениям развития ребенка (физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому) и зависит от возраста, индивидуальных особенностей и возможностей.

Продолжительность занятия определяется тематикой и видом работы и составляет 15–20 минут для дошкольников и до 45 минут для младших школьников. Срок реализации программы – 1–2 года, при необходимости он может быть продлен.

Преобладающие формы работы – фронтальное и индивидуальное общение педагога с ребенком.

Особенности содержания занятий для дошкольников по освоению образовательных областей «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Труд», «Познание», «Коммуникация», «Чтение художественной литературы», «Художественное творчество», «Музыка» представлены в *приложении 1*.



фото с сайта bridgetoimpact.com

Примерное содержание разделов программы, форм, методов, приемов работы отражено в *приложении 2*.

В работе с младшими школьниками данную программу можно использовать как часть программы:

- формирования универсальных учебных действий;
- отдельных дисциплин, курсов;
- формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;
- коррекционной работы.

Помещение и оборудование

Зона сенсомоторного развития (центр сенсомоторной деятельности) представляет собой отдельное помещение (часть помещения). В этом помещении должны быть обеспечены и соблюдены требования СанПиНов и безопасности, в детском саду – требования, предъявляемые к созданию развивающей среды дошкольного образовательного учреждения.

В данной зоне должно находиться оборудование для проведения занятий, способствующих развитию мышления, мелкой моторики, двигательной активности. Оборудование должно быть мобильным, при необходимости легко перемещаться, взаимозаменяться.

Оборудование также может располагаться в игровой комнате, спортивном зале, другом специальном помещении.

Основное оборудование, как правило, закупается у компаний-разработчиков. Оно может дополняться пособиями, изготовленными педагогами и родителями.

Возможно использование ИКТ с применением электронных образовательных ресурсов, созданных педагогами. Примерный перечень оборудования указан в *приложении 3*.

Предполагаемые инновационные продукты

Педагоги и специалисты должны описывать систему занятий в зоне сенсомоторного развития, проводить мониторинговые исследования эффективности программы, заниматься подведением итогов и прогнозированием дальнейшей деятельности.

В процессе реализации программы могут создаваться:

- пособия для уголков здоровья в группах и для младших классов;
- тренажеры;
- методические рекомендации для педагогов;
- пособия для родителей детей, в т.ч. с проблемами развития;
- электронные образовательные ресурсы на основе мониторинговых исследований.

Ожидаемые результаты

Предполагается, что в результате освоения программы выпускник детского сада или начальной школы должен:

- стать физически развитым;
- любознательным, активным;
- эмоционально отзывчивым;
- уметь общаться и взаимодействовать с детьми и взрослыми;
- управлять своим поведением и планировать свои действия;
- решать интеллектуальные и личностные задачи;
- иметь адекватные возрасту представления об окружающем мире;
- владеть предпосылками учебной деятельности и универсальными учебными действиями в объеме, определяемом ФГТ и ФГОС;
- необходимыми умениями и навыками. ●



Примерное содержание инновационной программы

| Название разделов и темы | Формы образовательной деятельности | Методы и приемы | Методические материалы, игры, пособия |
|--|--|--|---|
| Математика для ног. Арт-терапия для ног. Логоритмика. Театр на ногах. Гимнастика для ног. Самомассаж стоп. Коммуникативные игры для ног. Осязание ногами. Грамматика для ног | Непосредственно организованная деятельность, совместная деятельность, гимнастика, логоритмика, игра, упражнения, маршрутные игры, беседа, рассказы детей, танцы сидя, изобразительная деятельность для ног, вечера досуга, конкурсы, игры-соревнования | Наглядные, словесные, практические, игровые, поисковые. Объяснение, показ, предоставление образца. Решение проблемных ситуаций, поиск ответов. Рисование ногами. Музыкальное сопровождение. Ходьба по стенам, по песку, по сенсорным и тактильным тропам. Моделирование. ТРИЗ. Сказкотерапия. Мнемотехника | Набор иллюстраций, наглядных пособий, схем карточек по темам «Литературные персонажи», «Основы здоровья и безопасности жизнедеятельности», «Природа». Дорожки со следами и знаками, обручи, мячи, ориентиры, шарики. Игры на ощупь. Тактильные дорожки. Сенсорные тропы. Умные коврики. Игры «Твистер», «Улитка». Маршруты. Лабиринты. Массажеры. Канаты. Комплексы упражнений для рук и ног. «Бобовый» бассейн. Природный материал. Дорожки из природного материала. Песочные дорожки и дворики. Коврики с наполнителем. Комплексы пальчиковой гимнастики и гимнастики для ног |



Остальные приложения см. в Личном кабинете

Литература

1. Аль-Шамали Г.Ч. Рефлексология. М.: Контэнт, 2008.
2. Белая А.Е, Мирясова В.И. Пальчиковые игры для развития речи дошкольников: пособие для родителей и педагогов. М.: АСТ, 2000.
3. Волков М.В., Дедова В.Д. Детская ортопедия. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1980.
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. М.: «ТЦ Сфера», 2007.
5. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения / Сост. Крылова Н.И. Волгоград: Учитель, 2009.
6. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Сост. Еременко Н.И. Волгоград: ИТД «Корифей», 2009.
7. Иванов А.А., Рудашевская О.В. Пальчиковая гимнастика: Учебн. пособие для педагогов и родителей. СПб., 2007.
8. Инновационные процессы в ДОУ компенсирующего вида: Сборник материалов. СПб.: Детство-Пресс, 2011.
9. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении. М.: Аркти, 2008.
10. Сенсорная тропа – тропа здоровья / Под ред. Баряевой Л.Б. СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2008.
11. Фопель К. Привет, ножки! М.: Генезис, 2005.



See how well we jump!

РЕЛАКСАЦИЯ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

София ДОРЖДЕЕВА,

УЧИТЕЛЬ НЕМЕЦКОГО И АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКОВ

МБОУ «Яндыковская СОШ»,

с. Яндыки, Лиманский район,

АСТРАХАНСКАЯ ОБЛАСТЬ

Поверить в себя – раскрыть свои возможности

Здоровье играет важную роль в развитии и обучении ребенка. В 60-х годах XX века выдающийся советский педагог В.А. Сухомлинский писал: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе – плохое состояние здоровья, какое-либо недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя...».

Главные составляющие здоровьесбережения – создание и поддержка психологического комфорта на уроке, доброжелательность и терпение педагога, организация ситуаций успеха. Важно, чтобы уроки проходили в непринужденной атмосфере, а тон учителя был бодрым и дружелюбным.

Необходимо помочь ребятам поверить в себя, в собственные силы. Это особенно касается детей, имеющих какие-либо нарушения, проблемы поведения. Осознание своей успешности может содействовать снятию у ребенка агрессии, преодолению его изолированности и пассивности, влияет на качество его обучения и на дальнейшую судьбу.

Большое значение имеет применение на занятиях здоровьесберегающих технологий, среди которых – методы лично-ориентированного обучения, учитывающие особенности и предполагающие максимально возможное раскрытие потенциала каждого ребенка.

Я использую на своих уроках технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, развития критического мышления через чтение и письмо, «Французские мастерские», разнообразные игры, интерактивные методы обучения.

Правила организации урока

Современный урок английского языка характеризуется большой интенсивностью и требует от детей

сосредоточенности, напряжения сил. Но, как известно, внимание школьников, особенно младших классов, неустойчиво. Быстрая утомляемость на занятии вызвана большим количеством тренировочных упражнений.

Достигнуть высокой эффективности урока возможно лишь при правильной его организации.

Развитию мыслительных операций, памяти и избеганию утомления способствуют:

- 1) индивидуальное дозирование объема нагрузки, рациональное распределение ее по времени;
- 2) чередование видов деятельности: самостоятельная работа, чтение, письмо, аудирование, ответы на вопросы, работа с учебником, творческие задания, «мозговой штурм»;
- 3) различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание и поиск ошибок; разноуровневые задания;
- 4) строгое соблюдение объема всех видов тестов, проведение контрольных работ соответственно календарно-тематическому планированию;
- 5) физкультминутки, игровые паузы (драматизация диалогов, текстовых отрывков) и релаксации.

Релаксация

Особая роль релаксации на уроке иностранного языка определяется тем, что она позволяет переключаться с одного вида речевой деятельности на другой. Я использую на своих занятиях такие виды релаксации, как зарядка (использую многократно), игры и песни. Эти релаксации содействуют снятию напряжения, позволяют детям немного отдохнуть, поднимают им настроение, помогают лучшему усвоению материала, повышают мотивацию к обучению и поддерживают интерес к дисциплине.

Зарядка

Мои ученики выполняют упражнения «Hands up», «Clap, clap, clap your hands», «The Jumping

Jack» и другие. Дети хором проговаривают стихотворение, двигаясь соответственно его ритму и тексту.

Например:

I have a jolly jumping Jack,
See how well he jumps!
Up and down, from right to left,
He jumps and jumps and jumps.

При подборе новых упражнений, стараюсь останавливаться на тех, которые не могут привести к нарушению дисциплины в классе. Обязательно слежу за тем, чтобы все ученики выполняли движения четко, красиво.



Фото с сайта colorpicture.ru

Игра

Игра является замечательным средством обучения различным видам речевой деятельности (аудированию, чтению, говорению и письму), содействует развитию умений и навыков, необходимых для изучения иностранного языка. Дети испытывают удовольствие как в процессе игры, так и при достижении результатов.

1. Игра с мячом

Эта игра проводится при повторении лексики. Педагог задает ученику вопрос, бросая ему мяч. Ребенок отвечает, возвращая мяч учителю. Таким образом возможно называть слова по определенной теме, начинать и продолжать фразу.

2. «Дойди до учителя»

Цель игры – тренировка лексики по теме «Цвета». Ученик отдалается от педагога, а затем, сделав шаг, называет слово. Сказав правильно все слова, он доходит до учителя. Можно считать шаги.

3. «Знаешь ли ты алфавит?»

а) Класс делится на две команды. Каждая получает по набору с буквами английского алфавита. Учитель произносит слово, а ребята его составляют. Команда, сделавшая это первой, получает очко.

б) «Кто быстрее?»

Две команды пишут буквы в алфавитном порядке.

в) «Живой алфавит»

Детям раздаются карточки с разными буквами, после чего они должны выстроиться в алфавитном порядке, а затем показать и назвать свои буквы.

4. «Выполни команду»

Педагог произносит команды: *stand up, sit down, jump* и пр. А ребята выполняют команду лишь в том случае, если учитель добавляет *please*.

5. «Гласные – согласные»

Учитель произносит звуки, если это согласный – дети хлопают в ладоши 1 раз, если гласный – 2 раза. Тот, кто ошибается, выбывает из игры.

Песня

Используемые в качестве релаксации песни очень хорошо развивают память, помогают запомнить слова и выражения, грамматические структуры, тренируют звукопроизнесение.

Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского способствует самореализации ученика, творческому развитию его личности, повышает эффективность образовательного процесса. ●

Литература

1. *Бабанский Ю.К.* Оптимизация учебно-воспитательного процесса: Методические основы. М.: Просвещение, 1982.

2. Педагогические основы современного образования: Учебн. пособие / Под ред. Гульчевской В.Г. Р/Д: Изд-во РО ИПК и ПРО, 2006.

3. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа (Стандарты второго поколения): В 2 ч. М.: Просвещение, 2010.

4. *Утюкина Г.В.* Релаксация на уроках немецкого языка на начальном этапе обучения // Иностранные языки в школе № 3/2003.



Оказывается:

Симметрия справляется с асимметрией с. 22

Ходьба «пауком» учит раскрепощаться с. 28

Михаил РИПА,
КАНДИДАТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ;
Ирина КУЛЬКОВА,
КАНДИДАТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ;
ГБОУ ВПО МГПУ ПИФКиС,
МОСКВА

Кошка с собакой ПРОТИВ СКОЛИОЗА

КОМПЛЕКСЫ РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ

Распространенное нарушение осанки

На сегодняшний день нарушение осанки встречается у 27% детей 7–9 лет; у 35% 10–14 лет; у 40% подростков 15–17 лет. Существует два вида нарушений осанки: в саггитальной плоскости (идущей через тело в передне-заднем направлении) – это изменение естественных изгибов позвоночника – и во фронтальной плоскости – искривление позвоночника в сторону, т.е. сколиоз.

Сколиоз является одним из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата. И, к сожалению, никому из родителей врачи не могут гарантировать, что их ребенка минует этот недуг, потому что причины его возникновения бывают весьма разными и непредсказуемыми.

Самая тяжелая форма этого заболевания – сколиоз III степени, который доставляет ребенку много физических и психических страданий. Это уже – ярко выраженное искривление с большим углом позвоночного столба, при котором деформируется

не только костная система (позвонки, суставы и диски), но и внутренние органы. Их искаженное и передавленное положение вызывает частые простуды, онемение рук и ног, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы, боли в спине, невозможность долгое время пребывать в вертикальном положении, уменьшение работоспособности.

В период бурного роста и полового созревания, где-то между 12 и 15 годами, то время, когда идет быстрое развитие скелета, порой дает себя знать подростковый сколиоз (в 3–6 раз чаще страдают девочки). Причем примерно у 30% таких ребят развивается именно III степень сколиоза.

Необходимые упражнения

Для коррекции асимметричной осанки, как правило, используются симметричные упражнения.

Они основаны на принципе минимального биомеханического воздействия на кривизну позвоночника. При выполнении таких упражнений важно сохранять срединное положение тела, при котором

ослабленные мышцы на стороне изгиба работают с большей нагрузкой, чем более напряженные мышцы на вогнутой дуге искривления, где происходит умеренное растягивание мышц и связок. Физиологически перераспределяя нагрузки, эти упражнения эффективно выравнивают силы мышц спины и ликвидируют асимметрию мышечного тонуса, уменьшая кривизну позвоночника во фронтальной плоскости. Эти упражнения просты и не требуют учета сложных условий работы деформированной скелетно-мышечной системы, что снижает риск их ошибочного применения.

В терапии такого дефекта применяют и асимметричные упражнения, создающие мышечную тягу в направлении, противоположном искривлению. Они носят локальный характер и направлены непосредственно на коррекцию вершины искривления позвоночника.

Физическая реабилитация страдающих сколиозом, помимо ЛФК, может включать плавание, массаж, методы пассивной коррекции, а также наблюдение и лечение у остеопата (врач, который проводит лечение с помощью мягкого воздействия рук).

До и после

В процессе исследовательской деятельности мы стремимся выявить наиболее эффективные средства и формы организации занятий, ведем поиск методик, направленных на повышение результативности процесса реабилитации.

На протяжении года на базе муниципального казенного учреждения «Физкультурно-оздоровительный клуб инвалидов «Ахиллес» г. Ивантеевки проводилось исследование девочек 12–13 лет с S-образным правосторонним кифосколиозом III степени (сочетание двух форм искривления).

В ходе исследования решались такие задачи:

- 1) наблюдать физическое развитие детей среднего школьного возраста, имеющих сколиоз III степени, до использования коррекционных мероприятий;
- 2) провести повторное исследование после применения таких мероприятий;
- 3) сравнить полученные результаты с первоначальными и нормативными для этой возрастной группы данными, сделать выводы и заключение.

До и после коррекционных мероприятий проводились измерение антропометрических показателей: роста (см), веса (кг), жизненной емкости легких (мл) и жизненного индекса (мл/кг), осуществлялась проверка функциональных возможностей: силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса (правой и левой сторон), туловища (сек.).

Применение комплексов лечебной гимнастики в сочетании с другими средствами реабилитации показало положительную динамику в состоянии опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем подростков. У 60% девочек наблюдалась стабилизация сколиоза, у 30% произошли положительные изменения, улучшение составило от 1° до 2° уменьшения искривления. Силовая выносливость мышц спины увеличилась на 21,3%, мышц брюшного пресса – на 36,6%, показатель асимметрии силовой выносливости туловища снизился на 4,9%.

А потому мы хотим поделиться своим опытом с читателями и рассказать о том, как проводить занятия ЛФК для подростков, страдающих сколиозом III степени.

Система занятий

В систему комплексной реабилитации входят занятия лечебной гимнастикой – 4 раза в неделю по 45 мин., плаванием – 3 раза в неделю по 45 мин., курсы массажа – 3 раза в неделю по 40 мин. (12 сеансов) повторно через 1 месяц на протяжении всего года.

Программа реабилитации делится на 3 этапа: мобилизацию, коррекцию, стабилизацию. Каждый этап длится 4 месяца.

ЛФК, которая занимает ведущее место в коррекционной деятельности, включает общеразвивающие, дыхательные и специальные упражнения.

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной (вводной), основной и заключительной.

Задачами вводной части являются: подготовка организма в целом, его дыхательной мускулатуры и сердечно-сосудистой системы в частности к выполнению специальных упражнений, организация группы, мобилизация внимания и настрой на занятие. По продолжительности она занимает 5–7 мин. от общего времени занятия.

Основная часть длится 30–35 мин. и решает главные задачи комплексной реабилитации.

В заключительной части, рассчитанной на 5–7 мин., ставятся задачи снижения нагрузки на все органы и системы организма, восстановления исходного уровня деятельности органов дыхания и кровообращения.

Применяются упражнения на расслабление мышц.

Этап мобилизации

Комплекс лечебной гимнастики на этапе мобилизации включает упражнения на растягивание, расслабление и подвижность, а также на равновесие, в которых задействуются все мышцы и происходит согласованность движения.



Фото 1а



Фото 1б

Фотографии предоставлены авторами

В содержание комплекса в основном входят упражнения из хатха-йоги, однако удержание поз по времени гораздо короче. Все упражнения выполняются в обе стороны равномерно. Особое внимание обращается на дыхание.

Задачи данного этапа:

- улучшение трофики тканей (совокупность процессов клеточного питания, обеспечивающих сохранение структуры и функции тканей);
- выравнивание мышечных валиков, которые появляются при данной патологии;
- улучшение подвижности позвоночника и суставов;
- укрепление глубоких мышц туловища.

Комплекс упражнений при S-образном сколиозе III степени на этапе мобилизации

1. «Кошка». И.п.: стоя на четвереньках. На вдохе округлить спину, голову опустить, основаниями ладоней давить в пол, сжать ягодицы (фото 1а). На выдохе прогнуться вниз и расслабиться, голову поднять вверх (фото 1б).

2. И.п.: то же (фото 2а). На вдохе отвести левую руку в сторону и вслед за ней повернуть туловище (фото 2б). Колени неподвижны. На выдохе возвратиться в и.п. Повторить в другую сторону.

3. И.п.: положение с опорой на колени и локти (фото 3а). На выдохе выпятить вперед живот, не касаясь пола (фото 3б). На вдохе вернуться в и.п.



Фото 2а



Фото 2б



Фото 3а



Фото 3б



Фото 4



Фото 5



Фото 6а



Фото 6б

4. И.п.: лежа на животе, кисти рук около плечевых суставов. Опираясь на ладони, отталкиваясь от пола, прогибаясь в спине (фото 4).

5. И.п.: то же, но руки сложены под подбородком. Левую ногу отвести в правую сторону, при этом плечи остаются неподвижными (рис. 5). Вернуться в и.п. То же самой правой ногой.

6. «Собака». И.п.: стоя на четвереньках, стопы разведены, пальцы ног стоят на полу. Разгибая ноги, поднять таз, опуская пятки на пол (фото 6а). Из этого положения, переставляя руки к себе, перейти в упор стоя (фото 6б). Затем медленно выпрямиться.

7. И.п.: широкая стойка ноги врозь, правая стопа развернута на 90° относительно левой, руки на поясе. Наклон к правой ноге, предплечье ложится на бедро (фото 7а). Потом левую руку выпрямить вверх (фото 7б) и возвратиться в и.п.

8. И.п.: то же. Развернуть туловище к правой ноге и наклониться вперед, стараясь поставить руки на пол, если это не удастся, положить их на голень (фото 8). Не возвращаясь в и.п., перейти к следующему упражнению.

9. Правая рука держится за стопу или за голеностопный сустав, левая поднимается вверх, и вслед за ней поворачивается туловище. Перевести взгляд вверх на руку и удерживать равновесие (фото 9). Привести левую руку к правой и возвратиться в положение стоя.

Повторить упражнения 7, 8 и 9 в другую сторону.

10. И.п.: широкая стойка ноги врозь. Наклониться вперед и поставить руки на пол (фото 10а). Отвести левую руку вверх через сторону (фото 10б) и вернуться в и.п. То же другой рукой.



Фото 7а



Фото 7б



Фото 8



Фото 9



Фото 10а



Фото 10б

11. И.п.: стоя на коленях. Опуститься на пятки, наклониться до касания грудью колен, руки вверх (фото 11а).

Плавно перейти в положение лежа и, разгибая руки, прогнуться в спине (фото 11б). Потом, сгибая руки, опуститься на живот и приподнять ягодицы (фото 11в). И затем плавно возвратиться в и.п.

12. И.п.: лежа на животе. Сгибая левую ногу в коленном суставе и отводя колено в сторону, носком левой ноги скользить по правой, при этом разгибать руки от пола, прогибая спину (фото 12). Вернуться в и.п. То же другой ногой.

13. И.п.: сидя в группировке (фото 13а). Перекат на спине назад (фото 13б) и возврат в и.п.

14. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. На вдохе поднять таз вверх (фото 14а), на выдохе медленно опускаться, чувствуя движения каждого позвонка (фото 14б).

15. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленном и тазобедренном суставах под углом 90°, руки на полу, разложены в стороны ладонями вниз (фото 15а). На выдохе опустить ноги в левую сторону, плечи прижаты к полу (фото 15б), на вдохе возвратиться в и.п. Повторить в другую сторону.

16. «Волна». И.п.: сидя на пятках, руки на коленях (фото 16а). На выдохе наклониться вперед, грудью коснуться колен, округлить спину вверх (фото 16б). На вдохе подняться, прогибаясь назад в грудном отделе (фото 16в, г).

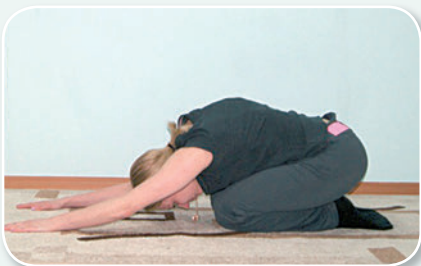


Фото 11а



Фото 11б



Фото 11в



Фото 12



Фото 13а



Фото 13б



Фото 14а



Фото 14б



Фото 15а



Фото 15б

На этапе коррекции используется комплекс, включающий корригирующие и силовые упражнения, а также упражнения на растяжку. На этапе стабилизации – разученные ранее комплексы и дополнительные упражнения с палкой. Подробнее о работе на данных стадиях мы расскажем в следующем номере. ●



Фото 16а



Фото 16б



Фото 16в



Фото 16г



Нина САВИНА,
воспитатель МБДОУ № 49,
г. Норильск,
КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ

Цыганочка с выходом

ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Цели: укрепление организма, развитие опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, эстетическое и творческое развитие личности.

Задачи:

- развитие силы мышц, гибкости, выносливости, скорости и координации движений, ориентации в пространстве;
- развитие мышления, воображения, памяти, внимания;
- формирование музыкального слуха, чувства ритма, пластичности;
- развитие умений раскрепощаться, выражать свои чувства.

Упражнения проводятся под музыкальное сопровождение.

Занимательная разминка

1–2-я неделя

- Ходьба на носочках, руки на поясе.
- Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях.
- Подскоки.
- Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке.
- Боковой галоп правым и левым боком.
- Ходьба на руках и ногах «пауком» (животом вверх), передвигаться вперед.
- Быстрый бег (2–3 круга).
- Дыхательные упражнения.
- Ходьба «обезьянки» (с согнутыми руками и ногами), передвигаться быстро на каждый шаг.
- Прыжки на двух ногах, перемещаясь вперед.
- Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулак.
- Заключительная ходьба с речовкой:
Раз, два! ЛевоЙ!
Мы шагаем смело.
Нам сейчас бы на парад.
Каждый будет очень рад!

3–4-я неделя

- Ходьба на носках, руки вверх.
- Ходьба на пятках спиной вперед.
- Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке.
- Легкий бег.
- Ходьба с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой.
- Ходьба на четвереньках или упражнение «Раки».
(И.п.: сидя на полу, руки сбоку. Упор на ладони и ступни. 1 – перенести туловище к ступням; 2 – вернуться в и.п.)
- Боковой галоп вправо и влево.
- Упражнение. И.п.: сед, ноги согнуты, упор руками сзади. 1 – перенести туловище к ладоням, ноги выпрямить; 2 – возвратиться в и.п.
- Ходьба «Слоники» (высокие четвереньки – руки и ноги прямые).
- Бег с сильным сгибанием ног сзади.
- Ходьба с пятками вместе, носками врозь.
- Ходьба: носки вместе, пятки врозь (косолапить).
- Ходьба в полуприседе, руки вперед.
- Бег с выносом ног вперед.
- Ходьба спиной вперед.
- Легкий бег.
- Заключительная ходьба.

Веселый тренинг

«Качалочка»

(Упражнение на гибкость – для мышц спины, ног)

– На лесной поляне играли медвежата, смешно покачиваясь на спинках. Давайте и мы попробуем так же покачаться! Лягте на спинку, ножки вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите их руками. Покачайтесь вперед-назад. А когда устаете – отдохните.

(Повторить 3 раза.)

«Цапля»

(Упражнение на координацию – для мышц ног.)

Стоять на правой ноге, левая согнута в колене, руки чуть в стороны. То же со сменой ног.

Когда цапля ночью спит,

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

«Катание на морском коньке»

(Упражнение на гибкость – для мышц живота, ног.)

– Ребята, лягте на спинку и представьте себе гладкую поверхность моря. Смотрите: из воды выплывает морской конек.

Влезайте на него верхом: двигая навстречу друг другу руки и ноги, сядьте в «угол», руками обхватите колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы – всадники.

Немного прокатились, легли на спинку и расслабились.

(Выполняется 3–4 раза.)

«Стойкий оловянный солдатик»

(Упражнение для мышц спины, живота, ног.)

– По реке плывет лодочка, а в ней стоит оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер – и началась качка. Но отважному солдатiku ничего не страшно.

Хотите быть таким же смелым и сильным, как он? *(Да.)* Тогда встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад как можно ниже, спинку держите ровно. Теперь выпрямитесь.

(Повторить 3 раза.)

А сейчас можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

Танцевальная гимнастика

«Цыганочка»

Каждое упражнение выполняется по 8 раз.

1. Стоя, обхватить плечи руками, голову повернуть вправо. Подниматься высоко на носочки.

2. Стоя, руки опущены. Перед собой делать большие круги руками.

3. Стоя, руки опустить. Поочередно поднимать плечи вверх.

4. Стоя на коленях. Наклоны назад с поочередным отведением рук назад.

5. «Фонарики». Стоя, руки вверх. Сделать шаг вправо, поворачивать кистями, вернуться в и.п.

6. Стоя, руки вверх. Правую ногу отвести назад – левой рукой хлопнуть по пятке. То же со сменной конечностей.

7. Стоя, руки в стороны. Обнять себя за плечи, голову положить на грудь.

8. Стоя, руки опущены. Подняв руки вперед, пройти 4 шага. Затем сделать 4 шага назад, отведя руки назад.

9. Стоя, руки в стороны, пальцы врозь. Повороты на месте вокруг себя, покачивая кистями.

10. Прыжки вверх, поочередно ставить ногу на пятку перед собой.

11. Стоя, руки за голову. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя, сгибая ноги назад.

12. Обнять себя за плечи и сказать: «Все!».

Подвижные игры

«Возьми платочек!»

Участники встают в колонну парами, взявшись за руки. Перед ними на дистанции 5–6 м располагается водящий с платочком в руке. Он произносит: «Кто сумеет добежать и платочек первым взять? Раз, два, три – беги!».

Двое ребят, стоящих в конце колонны, отпускают руки и бегут к водящему. Тот из них, кто успевает раньше взять платок, становится водящим. А второй партнер и бывший водящий образуют новую пару, которая располагается впереди колонны.

«Хитрая лиса»

Участники становятся в круг на небольшом расстоянии друг от друга, закрывают глаза и прячут руки за спину. Водящий с маленькой резиновой лисой в руках идет за кругом, кладет игрушку кому-нибудь в руки и встает в круг.

Дети открывают глаза и спрашивают 3 раза (вначале тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?». Ребенок с игрушкой выходит в центр, поднимает лису вверх и говорит: «Я здесь!».

Все разбегаются, а новый водящий (лиса) их ловит, дотрагиваясь игрушкой. Осаленные садятся на скамейку.

После того как будут пойманы двое-трое участников, педагог произносит: «Раз, два, три – в круг скорей беги!» – и игра возобновляется.

«Угадай по голосу»

Участники встают в круг, в середине располагается лиса – ребенок с завязанными глазами.

Взявшись за руки, дети движутся по кругу со словами: «Мы по кругу идем, мы лисичку зовем».

Затем они останавливаются, и педагог показывает рукой на кого-нибудь из них. Этот ребенок спрашивает: «Хитрая лиса, где я?». Тогда водящий должен подойти к тому, кто его позвал, и сказать: «Вот ты где (имя)!». ●



Оказывается:

При произнесении
глухих звуков голос спит с. 31

Без буквы *л* и сказку
не расскажешь с. 34

Главных суффиксов не бывает с. 36

Наталья КОЧКА,
учитель-логопед,
МДОУ Детский сад компенсирующего вида № 63
«Росток»,
г. Подольск, Московская область

Письма от друзей

Занятие в подготовительной группе для ребят с заиканием на тему «Звуки *п* и *пъ*»

Цель занятия:

– уточнение артикуляции звуков *п* и *пъ*;

Задачи занятия:

• **Образовательные:**

- совершенствование навыка звукового анализа и синтеза;
- обучение определению позиции звука в слове;
- знакомство с графическим образом буквы *п*;
- обучение анализу и синтезу слогов *ап*, *па*.

• **Коррекционные:**

- развитие артикуляционного аппарата, речевого дыхания; нормализация мышечного тонуса мимической мускулатуры;
- развитие моторики и чувства ритма;
- развитие слуховой памяти, внимания и восприятия;
- обучение построению грамматически правильных предложений;
- закрепление умения согласовывать слова в предложении;
- совершенствование навыков плавной речи.

• **Воспитательные:**

- воспитание умения работать в течение всего занятия.

Оборудование:

- изображения двух мальчиков, почтальона и парусника;
- пианино с белыми и зелеными клавишами, звуковая линейка «Рыбка»;
- предметные картинки; карточки с рисунками и схемой позиции звука в слове;
- наборы: для составления схемы слога, для звукового анализа, для анализа предложения;
- конверты с изображением предметов на букву *п* и с письмами-заданиями; листочки с заданием;
- буквы, детали для сбора буквы *п*;
- индивидуальные зеркала;
- почтовые ящики с синим и зеленым квадратами.

Ход занятия

1. Оргмомент

1. Приветствие

– Здравствуйте, ребята. Я очень рада видеть вас всех. Давайте улыбнемся друг другу.

2. Психологический настрой

Раз, два, три, четыре, пять.
Будем мы сейчас опять
Упражнения выполнять,
В игры разные играть,
На вопросы отвечать,
Но друг другу не мешать.
Спокойно, плавно говорим.
Никуда мы не спешим.

II. Релаксация

1. Общее расслабление

– Еще чуть-чуть отдохнем, а потом выполним наши артикуляционные упражнения.
Реснички опускаются.
Глазки закрываются.
Сном волшебным засыпаем,
В страну сказок улетаем.
Раз, два, три, четыре, пять –
Смотрим глазками опять.

2. Массаж лица

– Чтобы вы сегодня были бодрыми и веселыми, я предлагаю вам сделать массаж «Наше солнышко». Ладонка – это солнышко, а пальчики – лучи.

Солнышко, милое,
Поделись своей силою (*правой рукой круговыми движениями поглаживать левую ладонь и набо-рот*).
Просыпайтесь, лучики,
Согревайтесь, рученьки (*поочередно поглажи-вать пальчики*).
Солнце личико согрело,
Потеплело, потеплело (*выполнять поглаживаю-щие движения по лицу: от середины лба к верхней части ушей*).
Разотрем мы щеки, нос,
Не догонит нас мороз (*поглаживающие движе-ния от носа к средней части ушей*).
Наши губки улыбнулись (*поглаживающие дви-жения от середины подбородка к нижней части ушей*),
Наши ручки потянулись. (*Потянуться руками вверх*).

– Еще раз улыбнемся друг другу и зайдем свои места.

3. Артикуляционная гимнастика

«Окошко»

Приоткрыть рот, губы округлить и слегка вы-тянуть вперед, без напряжения. Нижняя челюсть

остается неподвижной. Удерживать положение под счет от 5 до 10.

«Расческа»

Слегка прикусить нижнюю губу и несколько раз поскоблить ее верхними зубами. Потом при-кусить верхнюю губу и поскоблить ее нижними зубами.

Зубы, как расческа,
Гладят губы ловко.

«Самовар»

Сжать губы, надуть щеки, а потом выпустить воздух через рот, произнося звук **п**. Повторить не-сколько раз.

Самовар уже кипит –
И пытит, пытит, пытит: «П! П! П!..».

«Маляр»

Открыть рот. Широким кончиком языка не то-ропясь водить по небу от верхних зубов к горлу и обратно («Красим потолок»). Нижняя челюсть не двигается. Повторить несколько раз.

III. Основная часть

1. Сообщение темы занятия

– Ребята, к нам в гости пришли Паша и Петя (*логопед выставляет картинки с изображением мальчиков*).

С каких звуков начинаются их имена? (*Паша – с **п**, Петя – с **пъ***.)

Как вы думаете: о чем мы будем сегодня гово-рить? (*О звуках **п**, **пъ***.)

Совершенно верно.

2. Характеристика звуков **п**, **пъ**

– Возьмите зеркала. Произнесите звук **п**. Что вы видите? (*Губы сжимаются и разжимаются*.)

Звук **п** гласный или согласный? (*Согласный*.)

Положите руку на горло и еще раз скажите: **п**. Ваш голос спит или звенит? (*Спит*.)

Значит, этот звук какой: глухой или звонкий? (*Глухой*.)

Какой из звуков: **п** или **пъ** – мы произносим твердо? (**П**.) А как мы произносим звук **пъ**? (*Мяг-ко*.)

Давайте еще раз назовем первые звуки в именах наших мальчиков и определим, какие они – твер-дые или мягкие? (*Дети отвечают*.)

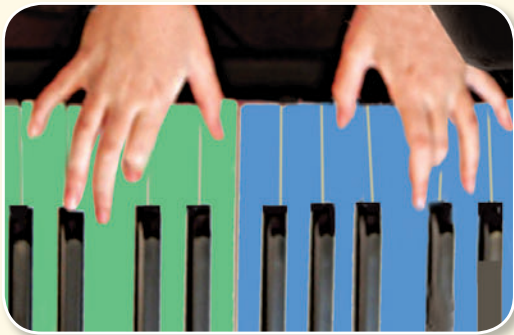
3. Развитие звукового восприятия

– Паше и Пете очень нравится играть на пиани-но. Предлагаю вместе с мальчиками исполнить их любимые песенки.

Игра «Пианино»

(Дети поют и нажимают на клавиши. Слоги с твердым согласным звуком проигрываются на синих клавишах, с мягким – на зеленых.)

Па-па-па, пя-пя-пя, па-пя-па, пу-пу-пу,
пю-пю-пю, пу-пю-пу.



4. Деление слова на слоги

– Паша и Петя решили отправиться в кругосветное путешествие на паруснике (педагог выставляет картинку с изображением корабля). Давайте поможем им собрать в дорогу чемоданы.

Игра «Раздели на слоги»

(Используются предметные картинки.)

Слова: па-лат-ка, пу-го-ви-ца, по-душ-ка, пень-е, ти-ла, пись-мо и др.

5. Физкультминутка

– Паша и Петя уже стоят на борту корабля и ждут отплытия. Сейчас мы поможем паруснику отправиться в путь.

Дыхательное упражнение «Надуваем паруса»

Паруса мы надуваем,
Рукой животик проверяем.

Упражнение «Кораблик»

(И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки сцеплены сзади.)

Стало палубу качать,
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем. (Правая нога напряжена и прижата к полу. Левая расслаблена и слегка согнута в колене, носком касается пола. То же со сменой ног.)

6. Дифференциация звуков

Игра «Почтовые ящики»

– Паша и Петя очень долго путешествуют. За это время друзья мальчиков отправили им много писем.

Посмотрите: кто это? (Почтальон.)

Именно он и доставил ребятам письма.

Какой первый звук в слове почтальон? (Звук **п**.)

А какой первый звук вы услышали в слове письма? (Звук **п**.)

Давайте поможем почтальону рассортировать письма.

(В зависимости от первого звука в названии изображенного предмета письмо кладется в ящик с синим или зеленым квадратиком. В первом – письма для Паши, во втором – для Пети.)



7. Формирование звукового анализа и синтеза

– Ребята, посмотрите, а нам с вами тоже пришли письма от Паши и Пети. Мальчики просят помочь им выполнить задания.

Первое письмо

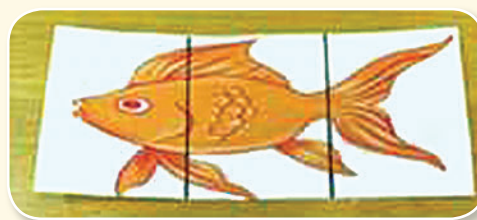
Замените первый звук на **п** в словах: точка, тачка, карта, мальчик, мост, кол.

Замените первый звук на **п** в словах: лекарь, лесенка, лесок, зеленка, вила, медаль.

Второе письмо

Определите место звука в словах с использованием звуковой линейки «Рыбки».

Слова: суп, укроп, повар, лампа, пила, копилка, пень.



Третье письмо

Проведите звуковой анализ слогов: **ап, пу, оп**. (Один из детей выполняет задание на доске, остальные – в тетрадах.)



Четвертое письмо

Составьте слова из первых звуков названий картинок.

Картинки:

сова, усы, пушка (*суп*);

плита, улитка, хлеб (*пух*);

панама, антенна, роза (*пар*);

лук, аист, пальто, арбуз (*лапа*).

– Какой общий звук во всех полученных словах?

(П.) Какие из этих слов начинаются со звука **п**? (*Пух, пар.*) В каком слове звук **п** находится в конце? (*Суп.*) А где звук **п** – в середине? (*В слове лапа.*)

8. Знакомство с буквой п

– Звуки **п** и **пъ** обозначаются буквой **п**. (*Логопед рисует букву или показывает детям ее изображение на карточке.*)

На что она похожа? (*На арку, на ворота, на турник.*)

А еще эта буква напоминает мост. Послушайте стихотворение:

Буква **п** на мост похожа,
По мосту идет прохожий.
А внизу через проход
Проплывает пароход.

– Какие начинающиеся со звука **п** слова прозвучали в этом стихотворении?

9. Восстановление графического образа буквы п

Пятое письмо

Помогите починить букву **п**.

– Видите, буква **п** поломалась. (*Детям раздаются картонные элементы, из которых они складывают букву п. Один ребенок выполняет задание у доски.*)



10. Закрепление зрительного образа буквы п

Шестое письмо

Найдите и подчеркните все буквы **п** (*на листках написаны известные детям буквы*).

А П У И П Л П А О Д П У О И П С Н М П А
И О У П П В Ъ Т Г П О К П И О П

11. Работа над предложением

– Вот и подошло к концу путешествие Паши и Пети. Давайте выложим схему предложения: *Парусник прибыл в порт.*

(*Дети проводят анализ предложения: подсчет слов, определение первого, второго и третьего слова. Один ученик делает задание у доски.*)



Фотографии предоставлены автором

12. Развитие лексико-грамматической стороны речи

1. Упражнение «Какой, какое, какие?»

– Какое это было путешествие? Парусник какой? Письма были какие? Петя и Паша какие?

2. Отработка произнесения звуков п, пь в предложениях

(*Используется чистоговорка.*)

– За время путешествия Паша и Петя сочинили стихотворение. Послушайте его внимательно, а потом попробуйте повторить:

Па-па-па – в пути нужна крупа.

Пу-пу-пу – забыли мы крупу.

Пы-пы-пы – плохо без крупы.

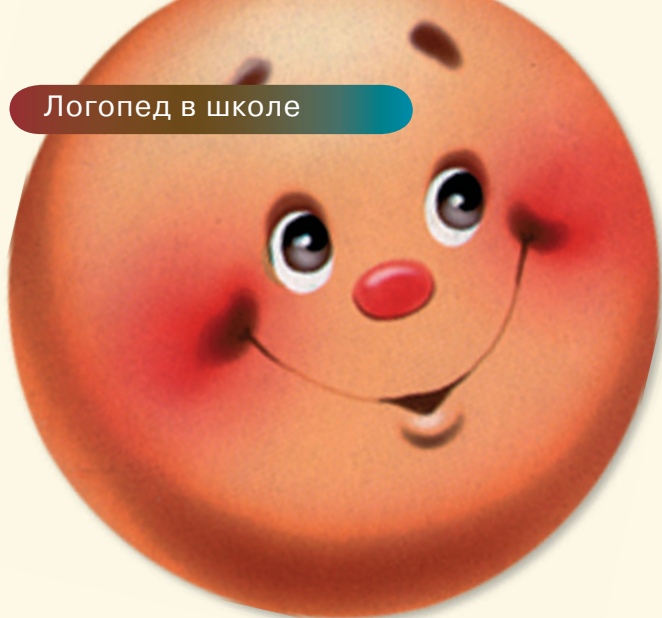
Пей-пей-пей – воду сырую ты не пей.

Пи-пи-пи – знания копи.

IV. Итог занятия

– Вы сегодня молодцы – очень хорошо справились со всеми заданиями. Какие звуки мы с вами изучали? (**п, пь.**)

Прежде чем завершить наше занятие, пусть каждый из вас назовет по два слова: одно со звуком **п**, а второе со звуком **пъ**. ●



Сказка про колобка

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО АВТОМАТИЗАЦИИ ЗВУКА Л

Цель: автоматизация звука **л** в слогах, словах, предложениях.

Задачи:

- уточнить артикуляцию и правильное изолированное произнесение звука **л**;
- закрепить навык произнесения данного звука в слогах и словах;
- закрепить умение выделять звук **л** из ряда слов;
- продолжать учить образованию относительных прилагательных и приставочных глаголов;
- учить образованию множественного числа существительных;
- развивать внимание, память, мелкую моторику;
- воспитывать самоконтроль речи.

Оборудование:

- русская народная сказка «Колобок» (книжка с иллюстрациями); тарелочка с орехами; шелковый платочек, пластмассовый совок для песочницы, шоколадная конфета, соломенная шляпка;
- игрушки: колобок, ежик, лиса, медведь, волк, белка;
- предметные картинки; картинки с изображением одного и нескольких предметов; дидактическая игра «Парные картинки».

Ход занятия

1. Оргмомент

(Логопед и ребенок приветствуют друг друга.)

– Сегодня мы с тобой будем рассказывать сказку для твоего язычка.

2. Артикуляционная гимнастика

– Язычок этого очень ждет.

Сел он на свой любимый диванчик.

Упражнение «Лопата»: рот приоткрыт, расслабленный язык лежит на нижней губе; удерживать положение 10 секунд.

Стал язычок тянуться к полке и искать на ней любимую книгу.

Упражнение «Качели»: улыбнувшись, открыть рот и напряженным языком тянуться то к носу, то к подбородку или к нижним и верхним зубам сначала быстро, а затем все медленнее, стараясь на несколько секунд удерживать язык в верхнем или нижнем положении.

Нашел язычок нужную книжку, взял ее и стал перелистывать странички.

Упражнение «Индюк»: приоткрыв рот, положить широкий язык на верхнюю губу и производить по ней движения вперед-назад; стараться не отрывать язык от губы; сначала движения медленные, постепенно темп ускоряется и добавляется голос, в результате чего получается: **бл-бл-бл**.

Сдувает язычок пылинки с книжки и пыхтит от нетерпения.

Упражнение «Бочки»: упереть широкий язык в верхние зубы и выдыхать, направляя воздушную струю в щеки.

3. Произнесение звука л изолированно и в слогах

– Итак, начинаем. Наша сказка называется «Колобок» (логопед берет в руки книгу). Только рассказывать ее мы с тобой будем по-новому.

Жили-были дед да баба. (Открывает соответствующую картинку.) Испекла баба колобок и положила на окошко остужать.

Устал лежать колобок, перевернулся он с боку на бок: **л-л-л**. (Используется игрушка «Колобок». Педагог обращает внимание ребенка на положение языка во время произнесения звука **л**.)

Крутился колобок, крутился да и на землю свалился.

Катится колобок по дорожке и песенки поет:

Ла-ла-ла,
ло-ло-ло,

лы-лы-лы,
лэ-лэ-лэ,
лу-лу-лу,
ал-ол-ул,
ол-ул-ыл,
ил-ал-ул.



Споткнулся колобок о кочку:

Пла-плы-плэ,
кло-клу-клы,
слэ-сла-слу,
блу-бло-бла.

(Ребенок повторяет за педагогом слоговые цепочки с разной интонацией.)

4. Произнесение звука **л** в словах; упражнение для мелкой моторики

– Катится колобок, катится. Вдруг видит белку, которая сидит и плачет (*берется соответствующая игрушка*), потому что она орешки рассыпала (*логопед рассыпает на столе орешки*), а в словах звук **л** потеряла.

Ты должен помочь белочке собрать орешки, вернуть звук **л** в слова, правильно их произнести.

Слова:

| | | |
|-------|-------|--------|
| _ампа | пи_а | сто_ |
| _ожка | мы_о | пена_ |
| _ыжи | па_ас | журна_ |

(Ребенок произносит слова, собирая орехи в тарелочку.)

5. Произнесение звука **л** в именах прилагательных

– Катится колобок дальше, а навстречу ему волк (*педагог берет игрушку и открывает книгу на нужной странице*).

Спрашивает волк колобка: «Я смелый?».

Колобок отвечает: «Смелый!».

Волк спрашивает: «Я ловкий?» («Я послушный?», «Я ласковый?», «Я веселый?»).

Что колобок ответил волку?

(Ребенок отвечает с утвердительной и отрицательной интонацией.)

6. Определение наличия звука **л** в слове на слух

– Катится колобок дальше. А навстречу медведь. Медведь бежит, а вокруг него летают пчелы. Дело в том, что он потревожил их улей – хотел медом полакомиться.

Хлопает медведь лапами, хочет пчел поймать. Помоги ему поймать слово-пчелку со звуком **л**.

Я буду произносить слова, а ты, если услышишь в слове звук **л**, кричи: «Поймал!». Слушай внимательно: *лодка, ложка, кошка, палка, банка, балка, будка, булка, бурка, стол, стул, стук*.

7. Упражнение на внимание «Найди пару»

– Катится колобок дальше, а навстречу ежик. Идет ежик, пытит, на спине грибы несет. Помоги ежику найти одинаковые грибы (*используются парные картинки*).

8. Образование форм именительного падежа множественного числа существительных

– А теперь посмотри, что спрятано у ежика в норке. Назови эти предметы.

Ребенок называет предметы, изображенные на картинках (*существительные в единственном и множественном числе*): ландыш – ландыши, лыжа – лыжи, ложка – ложки, кукла – куклы, иголка – иголки, бокал – бокалы, палка – палки, флаг – флаги.

9. Образование относительных прилагательных

– Покатился колобок дальше, а навстречу ему идет лиса с покупками. Она купила платок, сделанный из шелка. (*Педагог достает лису и платок*.) Какой платок она купила? (*Шелковый*.)

А еще купила лиса шляпу из соломы, конфету из шоколада, совок из пластмассы. (*Ребенок образует прилагательные: соломенная, шоколадная, пластмассовый*.)

Устала лиса, села на пенек и захотела съесть колобка. Но колобок перехитрил лису и покатился домой.

10. Образование приставочных глаголов

– А дома его уже ждут дед да баба.

Обрадовался колобок, обрадовались и бабушка с бабушкой. Стал колобок рассказывать им о своих приключениях: «Я от лисы... (*ушел*). Речку через мостик... (*перешел*). К забору... (*подошел*). В калитку... (*зашел*). К деду с бабой я... (*пришел*)». И стали они снова вместе жить-поживать да добра наживать.

11. Итог занятия

– Вот и закончилась наша сказка. Кому мы с тобой ее рассказывали?

(*Язычку*.)

– А какой звук нам помогал рассказывать сказку? (*Звук л*.)

(*Логопед дает ребенку задание и прощается с ним до следующей встречи*.) ●





Братцы Очк, Ик и Чик

УРОК НА ТЕМУ «ОБРАЗОВАНИЕ СУЩЕСТВИТЕЛЬНЫХ ПРИ ПОМОЩИ УМЕНЬШИТЕЛЬНО-ЛАСКАТЕЛЬНЫХ СУФФИКСОВ»

Наталья МАГУЛИЙ,
учитель-логопед,
КГКСКОУ СКОШ 7 IV вида,
г. Амурск,
ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

Цель: закрепление умения образовывать слова при помощи суффиксов *-очк-*, *-чик-*, *-ик-*; находить и исправлять неправильные случаи образования слов.

Задачи

- **Коррекционные:** совершенствовать умение образовывать существительные с уменьшительно-ласкательным значением, развивать звуковое восприятие, мелкую моторику.

- **Обучающие:** уточнять и расширять словарный запас, умение воспроизводить информацию по образцу, развивать навыки правописания, речь, память, внимание, мышление.

- **Воспитательные:** повышать мотивацию к учению посредством инновационных методов, воспитывать навыки общения, толерантное отношение друг к другу.

Оборудование: компьютер, медиапроектор, экран, презентация, текст сказки, карточки с заданиями, сигнальные карточки, разноцветные домики с суффиксами на доске, схема состава слова, мяч, рабочие тетради, картины для составления плана занятия, тематические картинки, изображение состава слова с помощью дерева (рисунок на доске или плакат).

Ход занятия

I. Оргмомент

(Приветствие.)

– Ребята, а какое сейчас время года? (Зима.)

Назовите зимние месяцы по порядку.

А теперь я буду произносить звуки, а вы должны будете собрать их в слово.

Звуки: с, нь, йэ, г, о, п, а, д. (Снегопад.)

II. Актуализация знаний

– Подберите проверочные слова к словам *снегопад*, *снегурочка*, *снеговик*, *снегири*. (Снег.)

Почему к разным словам вы подобрали одно проверочное слово? (Потому что надо было определить написание гласного в корне. А у всех этих слов один и тот же корень.)

Как называются такие слова? (Однокоренные.)

Скажите, пожалуйста: что это за странные деревья изображены на доске (на плакате)?

Что в них необычного? (Корень дерева – это корень слова, ветки – суффиксы и приставки. А листочки – сами слова.) Правильно.

А что такое суффикс? (Часть слова, которая стоит после корня.)

Покажите на схеме место суффикса. Как он обозначается графически? (Суффикс обозначается знаком, похожим на домик.) (Слайд 2.)

III. Формулировка темы

– Ребята, а какое новое значение придают словам суффиксы *-ик-*, *-очк-*, *-чик-*?

(Они образуют слова с уменьшительным значением, например, названия детенышей животных, ласковые слова.)

Верно. Это суффиксы с уменьшительно-ласкательным значением. Вы догадались, чем мы с вами сегодня займемся?

(Мы будем учиться образовывать слова при помощи уменьшительно-ласкательных суффиксов.)

Правильно, тема нашего урока: «Образование существительных при помощи уменьшительно-ласкательных суффиксов».

IV. Основная часть

1. Сказка

(Дети читают текст на слайдах.)

Есть такая страна, которая называется Словообразование (слайды 3, 4).

В ней живут три дружных брата, которых зовут Очк, Ик и Чик. Эти братья отвечают за образование ласковых слов. В доме у братьев все маленькое. Там всегда чисто и уютно. (Слайд 5.)

2. Игра с мячом (слайд 6).

– Ребята, образуйте слова с «ласковыми» суффиксами:

Карандаш – карандашик, лента – ..., шкаф – ..., гвоздь – ..., хвост – ..., лапа – ..., юбка –

(Педагог и ученики перебрасывают друг другу мяч.)

– А теперь составьте предложение с любым из этих слов, запишите его в тетрадь и обозначьте суффикс в образованном слове.

(Дети выполняют задание.)

Молодцы. Что же мы должны уметь, чтобы правильно образовывать новые слова? (Выделять корень слова. Для этого нужно найти родственные слова. А затем к корню надо присоединять суффикс.)



3. Физкультминутка

Слов на свете нам не счесть,
В каждом слове корень есть.
Чтобы грамотно писать,
Умейте корень выделять.

(На экране появляется контур бабочки.)

– Обведите контур бабочки глазами, а потом закрасьте глазки, представьте лето и бабочку, порхающую от цветка к цветку.

4. Отработка новой темы

(Слайды 7–10.)

На экране задание:

Устно образуйте слова...

...с помощью суффикса **-очк-**:

кровать – (кроваточка);

штора – штор_;

тумба – тумб_;

ваза – ваз_;

ванна – ванн_;

...с помощью суффикса **-чик-**:

диван – (диванчик);

шкаф – шкаф_;

портфель – портфель_;

журнал – журнал_;

попугай – попугай_;

...с помощью суффикса **-ик-**:

халат – (халатик);

комод – комод_;

куст – куст_;

салат – салат_;

лист – лист_.

– Запишите по два примера слов с суффиксами **-очк-**, **-чик-**, **-ик-**. Выделите корень и суффикс согласно схеме состава слова.

(Дети работают в тетрадях.)

5. Выполнение анализа и синтеза слова

(индивидуальная работа)

Игра «Шифровальщики»

Ученики получают карточки с рисунками. Дети пишут подписи под картинками и обозначают в них суффиксы. «Зашифрованные» слова: *козочка, курочка, ослик, зайчик*.

V. Применение полученных знаний в нестандартной ситуации

1. Продолжение сказки

– Однажды три брата заспорили: кто из них важнее?

Дети читают текст (слайд 11):

– Я самый старший, – сказал Чик. – И потому все ласковые слова нужно образовывать с моей помощью: **комодчик, домчик**.

– Нет, – не соглашался средний брат Очк. – Самый главный – это я. Со мной слова звучат красивее, чем с вами: **кроваточка, тумбочка, комодочка**.



Фото с сайта pressfoto.ru



– Нет! – восклицал Ик. – Я самый молодой – значит, слова с моим суффиксом наиболее правильные: **зайчик, ежик, утик.**

– Все ли братья-суффиксы образовали правильные слова? (Ответы детей.)

2. Развитие жизненных компетенций

– А вы, ребята, часто ссоритесь между собой? Давайте подумаем вместе, всегда ли вы бываете правы? Что надо делать, чтобы не ссориться, как обращаться друг к другу?

(Дети по очереди высказываются.)

3. Исправление ошибок (слайды 12, 13)

(Работа в парах.)

– А сейчас я раздам вам карточки с предложениями, а вы исправьте ошибки.

Задание. Найди ошибки в употреблении уменьшительно-ласкательных суффиксов.

Дети гуляют в лесике. Щенок сидит в будике. На лесной поляне растет молоденький дубик.

(Проверка выполненного задания.)

– Молодцы, вы все сделали верно.

Вы согласны с тем, что есть главные суффиксы и неглавные? (Нет.) Значит, какой вывод мы можем сформулировать?

(Главных суффиксов не бывает, все они одинаково служат для образования слов.)

4. Самостоятельная работа

– А теперь составьте небольшой текст на тему «Мы пришли в гости к кукле Тане». Используйте слова с уменьшительно-ласкательными суффиксами. Выберите нужные вам картинки.

(Логопед предлагает картинки по темам: «Одежда», «Мебель», «Посуда», «Продукты».)

VI. Закрепление изученного материала

Игра «Кто в домике живет?»

(Педагог загадывает детям загадки. А они размещают картинки-отгадки в домиках с суффиксами **-очк-, -чик-, -ик-.**)

У косоного нет берлоги.
Не нужна ему нора.
От врагов спасают ноги,
А от голода – кора.
(Зайчик.)



Съем червя, попою водицы,
Хлебных крошек поищу,
А потом снесу яичко,
Ребятишек угощу.
(Куричка.)



С бородой, а не старик,
С рогами, а не бык,
Не конь, а брыкается,
Доят, но не корова,
С пухом, а не птица.
(Коза.)

VII. Итог занятия

– Наше занятие подошло к концу. Чему вы с нами сегодня научились? (Образовывать существительные с помощью суффиксов **-очк-, -чик-, -ик-.**)

Какое значение эти суффиксы придают существительным?

(Уменьшительно-ласкательное.)

Ребята, а если между друзьями возникла конфликтная ситуация, то какие слова они должны сказать друг другу, чтобы не поссориться? («Не будем ссориться, ведь мы с тобой друзья», «Давай вместе подумаем, как поступить»...)

Да, все вопросы можно и нужно решать без ссор и драк. А что для этого требуется? Как вы думаете? (Уважать и уметь слушать друг друга.)

Совершенно верно.

(Логопед предлагает детям вспомнить сказку и расположить картинки по содержанию занятия.)

Педагог хвалит учеников.

Появляется слайд 14 с надписью «Спасибо за хорошую работу».) ●



См. презентацию в Личном кабинете



ДИСТАНЦИОННЫЕ КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

(с учетом требований ФГОС)

До 15 января 2016 г. ведется прием заявок на второй поток 2015/16 учебного года

образовательные программы:

- НОРМАТИВНЫЙ СРОК ОСВОЕНИЯ – 108 УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
Стоимость – 4990 руб.

- НОРМАТИВНЫЙ СРОК ОСВОЕНИЯ – 72 УЧЕБНЫХ ЧАСА
Стоимость – от 3990 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



Особый ребенок

Оказывается:

Нельзя петь горлом! с. 41

И левшей сослали за черту с. 45

Татьяна ВИННИКОВА,
педагог, руководитель вокальной студии «Бельканто»
Центра социокультурных программ «Интеграция»,
художественный руководитель
камерного оперного театра содружество «Гомер»;
Илья МИХАЙЛОВ,
педагог и концертмейстер
вокальной студии «Дорога к совершенству»;
Москва

Резонансное пение

Дети и подростки с ограниченными возможностями нуждаются в таких методах воспитания и обучения, которые помогли бы им раскрыть себя и содействовали преодолению их проблем. Наш опыт доказал, что весьма благотворное влияние на данных ребят оказывает обучение резонансному пению

Немного теории

Теория резонансного пения – это система представлений о закономерностях образования голоса, обладающего силой и красотой, при минимальных физических затратах со стороны гортани.

Автором теории является профессор Московской консерватории и Института психологии РАН В.П. Морозов. Он создал свое учение на основе исследований с применением методов акустики, физиологии, психологии и компьютерных технологий.

Голосовой аппарат человека состоит из дыхательного аппарата (включающего в себя легкие, трахею, бронхи, дыхательные, межреберные, брюшные мышцы, диафрагму и гладкую мускулатуру бронхов), гортани со связками (называемых вибратором и возбудителем звука) и системы резонаторов, роль которых выполняют воздухоносные полости дыха-

тельного тракта. И если голосовые связки являются основным источником звука, то резонаторы многократно увеличивают его за счет повышения коэффициента полезного действия самих же связок, не требуя от последних никакой дополнительной энергии. Можно сказать, что звучащим объектом становится воздух, заключенный в дыхательных путях – резонаторах.

Существуют верхние резонаторы, находящиеся выше гортани, и нижние – трахея с крупными бронхами. Среди первых важнейшую роль в пении и речи играет ротовая полость, самый подвижный из всех резонаторов, благодаря участию языка, челюсти, губ, изменяющих объем и форму резонатора (именно это обеспечивает артикуляцию гласных). Другой важный резонатор – глотка, тоже подвижная, изменчивая по форме и объему полость.

Еще к резонаторам относятся носовая полость и соединенные с ней узкими ходами придаточные пазухи носа. Все эти резонаторы повышают тонус голосовых связок. Носовая полость также усиливает звонкость и полетность голоса, излучает акустическую энергию через ноздри, внося вклад в формирование тембра.

Рациональная организация певцом резонансной системы многократно повышает эффективность голосообразования. Это возможно при контроле вокалистом своих вибрационных ощущений (во взаимодействии со слухом и мышечным чувством) и при правильно организованном диафрагматическом (брюшном) дыхании, при котором активно сокращаются диафрагма и мышцы брюшной полости.

Диафрагматическое певческое дыхание, которое называют опорой звука, обеспечивает не только правильный выдох, но и рефлекторно расширяет дыхательные пути, активизируя резонансные свойства всего дыхательного тракта, освобождает от зажатия гортань и приводит ее в состояние певческой активности. Существует даже такой афоризм: «Искусство пения – искусство дыхания». «Мягкость и свобода горла – основные принципы в пении. Все в пении производится дыханием», – заявила выдающаяся итальянская певица Мирелла Френи.

Семь важнейших функций резонаторов в пении

1. **Энергетическая** – это свойство усиливать звук на основе повышения КПД голосового аппарата.
2. **Генераторная** связана с тем, что резонаторы являются «соучастниками» создания звука.
3. **Фонетическая** – это способность формировать звуки речи.
4. **Эстетическая** – обеспечение основных эстетических свойств певческого голоса (звонкость, мягкость, полетность, тип голоса, периодические изменения высоты, громкости или тембра звука).
5. **Защитная** – способность защитить гортань и голосовые связки певца от перегрузок и травмирования. Связана с сильнейшим обратным воздействием окружающих гортань резонаторов, облегчающим колебательный процесс связок, и перераспределением резонаторами звука в область повышенной чувствительности слуха, что освобождает певца от необходимости перенапрягать гортань.
6. **Индикаторная** – это вибрация резонаторов как показатель их активности и физиологическая основа настройки певцом резонаторной системы по принципу обратной связи.
7. **Активизирующая** – это вибрация резонаторов как рефлекторный механизм повышения активизации гортани, голосовых связок и всего голосового аппарата в целом.

Мастера вокала всегда придавали резонаторам важное значение. Е.Образцова считала: «*Большой профессиональный голос не может быть развит без помощи резонаторов. Именно резонанс придает голосу силу, богатство тембра и профессиональную выносливость... Должна быть связь: дыхание и резонанс. Здесь весь секрет*».

Теперь приведем высказывание И.Богачевой: «*Голосовые связки? Надо забыть о них. Гортани нет! У певца поют резонаторы. Да! Именно резонаторы поют! Такое должно быть ощущение*».

А вот что по этому поводу сказал М.Рейзен: «*Гортань должна быть свободной, и никаких фокусов!.. После космического темпа арии Фарлафа я ухожу с этой нотой (fa¹) за кулисы. Не в горле, в резонаторе беру.*

Горлом нельзя. Самое страшное – горло. Горло должно быть освобождено. Оно должно быть мягким. Это – труба. Если она сжимается – кончено! Все! Теперь много певцов с горловыми голосами – тенора, баритоны и басы. Это искаленные голоса».

Резонансное пение создает настолько высокую полетность голоса, что она позволяет озвучивать большие концертные залы и залы оперных театров и, как говорят дирижеры, прорезать оркестр.

Курс на обучение

Мы разработали программу курса «Обучение академическому вокалу акустическо-резонирующим методом детей с ОВЗ и молодых инвалидов». Ее актуальность очевидна, так как помогает таким ребятам приобрести навык классического пения при минимуме физической нагрузки. Изучение вокальных произведений в академической манере развивает общую культуру и музыкальную грамотность, усидчивость и аккуратность, формирует возможность перспективы выбора профессии.

Основная цель программы – адаптация особых ребят в современном обществе, развитие их личности, формирование у них нравственных ориентиров путем приобщения к миру искусства.

Задачи программы

Образовательные:

1. Ознакомление с правилами и законами реберно-брюшного, задержанного дыхания и акустическо-резонирующей манерой пения.
2. Формирование навыка осознанного выполнения правил академического пения и применение их на практике.

Воспитательные:

1. Формирование эстетического вкуса и любви к прекрасному.
2. Воспитание ответственности за принятое решение и умения достигать поставленную цель.

3. Формирование правил поведения в коллективе и выработка толерантного отношения к другим учащимся.

Коррекционно-развивающие:

1. Развитие и коррекция внимания, памяти и вокально-дыхательных навыков, психофизической памяти на мышечной основе.

2. Развитие самоконтроля, умения сопоставлять свой реальный результат с эталоном.

Программа рассчитана на детей от 8–9 до 16 лет, возрастные группы с ОВЗ и сопровождающих лиц (если имеются). Ее реализация возможна при наличии аудитории, подготовленной для проведения теоретических и практических занятий. Конечный результат – концертное выступление.

Метапредметные связи

Эта программа имеет связи с литературой, музыкой и изобразительным искусством.

Основные направления работы

1. Знакомство с разными манерами пения (классическая, фольклорная).

2. Изучение методик для понимания академической манеры пения.

Занятия проводятся в пяти разновозрастных группах три раза в неделю. Занятия индивидуальные и индивидуально-групповые. На индивидуальных отрабатываются правила и законы акустическо-резонирующей манеры. Учащиеся, не имеющие музыкальной подготовки, приобретают базовые знания теории и истории музыки.

Содержание программы

Раздел 1. Формирование начальных певческих навыков

Тема 1.1. Знакомство с основами теории акустическо-резонирующего пения и ее применением

Знакомство с основными положениями резонансной теории пения. Роль дыхания. Принципы работы с голосом: вокальная позиция, ее правила, диапазон, сила, ровность тембра на всем диапазоне голоса, опора звука. Понятие певческой кантилены в системе акустическо-резонирующего пения. Понятие вокальной позиции, ее правила и законы. Овладение певческим дыханием, реберно-брюшным дыханием как одной из основ кантиленного пения.

Освоение точной вокальной позиции в упражнениях, вокализах и вокальных произведениях. Условия ровности голоса и единства тембрового звучания на всем диапазоне. Понятие переходной зоны и сглаживание регистров (участков звукового



фото с сайта www.dailymail.co.uk

диапазона голоса) при пении упражнений, вокализов и вокальных произведений.

Артикуляционный уклад звуков речи в пении, активность речевой зоны в формировании гласных. Освоение четкой дикции при пении упражнений, вокализов и вокальных произведений за счет выполнения правил вокальной позиции, задержанного реберно-брюшного дыхания и активности речевой зоны.

Резонаторы – их значение, роль и использование. Виброчувствительные зоны голосового аппарата. Дифференциация резонаторных ощущений. Освоение работы резонаторов в упражнениях, вокализах и вокальных произведениях.

Раздел 2. Формирование вокально-технических навыков по методу акустическо-резонирующего пения

Тема 2.1. Освоение основных приемов вокальной техники в упражнениях, вокализах и произведениях

Атака звука. Овладение мягкой атакой звука. Певческая опора. Организация певческого дыхания в связи с формированием на его основе ровности и тембрового единства голоса в упражнениях, вокализах и вокальных произведениях. Кантилена. Овладение певческой кантиленой. Связывание интервалов, способы формирования крайних звуков диапазона в упражнениях, вокализах и вокальных произведениях.

Тема 2.2. Овладение выразительными средствами вокальной музыки.

Выразительные средства вокальной музыки: фразировка, штрихи, подвижность голоса, нюансы темпа, динамические оттенки, украшения. Понятие жанра и стиля. Применение штрихов, динамических оттенков, темпового разнообразия, элементов движенческой техники в упражнениях, вокализах и вокальных произведениях.

Закрепление навыка кантиленного пения и певческой опоры звука в сочетании с элементами движенческой техники и использованием штрихов в упражнениях, вокализах и вокальных произведе-

ниях, а также в произведениях без сопровождения. Взаимодействие музыкального и поэтического текста при выборе средств вокальной выразительности при работе над вокализами и вокальными произведениями.

Раздел 3. Исполнение вокальной музыки

Работа с концертмейстером по разучиванию вокальных произведений с сопровождением в жанрах эстрадного, фольклорного и камерно-оперного репертуара. Правила сценического поведения. Мимика, жест, выход и уход со сцены, положение у инструмента, внешний вид.

Глоссарий

| № п/п | Понятие | Определение понятия |
|-------|----------------------------|---|
| 1 | Атака звука | Первоначальный импульс звукоизвлечения, необходимый для образования звуков при пении |
| 2 | Вокализ | Распев для постановки голоса; пьеса для голоса без слов, из одних только гласных звуков |
| 3 | Голосовой аппарат человека | Совокупность органов, участвующих в голосообразовании |
| 4 | Диапазон голоса | Охват звуковысот между нижней и верхней границами, допустимыми для человеческого голоса |
| 5 | Кантилена | Широкая, свободно льющаяся напевная мелодия |
| 6 | Резонансная теория пения | Система представлений о взаимосвязанных между собой акустических, физиологических и психологических закономерностях образования и восприятия певческого голоса, обуславливающих его высокие эстетические и вокально-технические качества за счет максимальной активизации резонансных свойств голосового аппарата |
| 7 | Резонатор | Колебательная система, в которой происходит накопление энергии колебаний за счет резонанса с вынуждающей силой |
| 8 | Речевая зона | Зона коры головного мозга, участвующая в работе с информацией, связанной с речью |
| 9 | Тембр голоса | Обертоновая окраска звука (обертон – дополнительный гармонический призыв, входящий в состав звука) |

Конспект урока

Цель: формирование навыков академического вокала акустическо-резонирующим методом.

Задачи:

1. Научить академическому вокалу. Расширить кругозор учащегося. Разучить вокальные произведения.
2. Воспитать трудолюбие, твердость в достижении поставленных целей.
3. Развить слух и навык акустическо-резонирующего пения.

Оборудование: фортепиано, нотно-методическая литература.

Форма организации обучения: индивидуальная.

Ход занятия

| № п/п | Этапы урока | Содержание |
|-------|--|---|
| 1 | Оргмомент <i>Цели и задачи:</i> создание положительного настроения на занятие и его результаты; концентрация внимания | Краткая беседа с учащимся о его эмоциональном состоянии и внутренних ощущениях. Создание атмосферы радости и уверенности в своих силах посредством дружеской улыбки, тактильного контакта, ободряющей интонации |
| 2 | Основная часть 1. Подготовка голосового аппарата <i>Цели и задачи:</i> подготовить голосовой аппарат к работе; развить и закрепить ранее выработанные вокально-дыхательные навыки; сформировать основные навыки академического вокала. <i>Методы обучения:</i> наглядный, словесный, интерактивный, эмпирический, частично-поисковый <i>Установка для мотивации:</i> акустическо-резонирующий метод в академическом вокале – единственно правильный путь для исполнения произведений как камерно-оперного, так и эстрадного репертуара 2. Работа над вокальными произведениями <i>Цели и задачи:</i> овладеть навыками академического вокала на примере классических музыкальных произведений; сформировать исполнительский навык. <i>Методы обучения:</i> наглядный, словесный, интерактивный, эмпирический, частично-поисковый, проблемный (развивающий) | Вокально-дыхательные упражнения. Выработка и закрепление певческой установки; дыхания и опоры звука; высокой вокальной позиции; точного интонирования; ровности звучания на протяжении всего диапазона голоса; использования различных видов звуковедения; артикуляционных навыков Анализ словесного текста и его содержания, разбор тонального плана, ладовой структуры, гармонической канвы вокального произведения. Членение на мотивы, периоды, предложения, фразы. Определение формы произведения. Работа над фразировкой. Сопоставление темпов медленного и быстрого, замедления и ускорения, различных видов фермат (остановок). Работа над динамикой (нюансировкой) произведения |
| 3 | Закрепление учебного материала <i>Цели и задачи:</i> воспроизвести музыкальный материал без комментариев учителя: собрать воедино все компоненты урока и проанализировать результат. <i>Мотивация:</i> исполнение произведения в концертной форме становится стимулом к дальнейшей работе | Работа над сценическим воплощением выученного произведения. Взаимная благодарность |
| 4 | Задание на дом <i>Цели и задачи:</i> закрепить полученные умения и навыки в домашних условиях; выработать самостоятельность в решении вокально-дыхательных задач | 1. Выполнение вокально-дыхательных упражнений 2. Работа над новыми и уже выученными произведениями: сольфеджирование, работа над музыкой и текстом |

Литература

1. Далецкий О.В. Школа пения: Из опыта педагога. М.: Современная музыка, 2011.
2. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. М.: Музыка, 2012.
3. Кочнева И.С., Яковлева А.С. Вокальный словарь. Л.: Музыка, 1988.
4. Мальшева Н.М. О пении: Из опыта работы с певцами. М.: Советский композитор, 1988.
5. Морозов В.П. Искусство резонансного пения: Основы резонансной теории и техники. М.: Изд-во МГК, 2002. ●



Белый город, или Черта

ПЬЕСА В ПЯТИ ДЕЙСТВИЯХ



Эта пьеса написана для театрального коллектива детей с ограниченными физическими возможностями, своеобразная сказка о пока еще встречающемся отношении к людям с ОВЗ.

Материал может быть использован также при профилактике ксенофобии и экстремизма, пропаганде толерантности в отношениях.

Роли исполняют дети и педагоги.

Предварительная подготовка: создание костюмов и декораций, подбор реквизита, аудиозаписей, репетиция, изготовление программ.

Действующие лица

Жители бумажного города – дети и взрослые в белых одеждах с белыми бумажными аксессуарами (бант, галстук, воротник, пончо, шляпа и пр.)

Пятнышко – первый ребенок, который отличался от других

Мама Пятнышка, которая прятала своего малыша от всех горожан

Сударь и Сударыня Доброе сердце, жалеющие всех страждущих, такими были их предки, такова же их дочь

Добрянка и Добряник – дочь и сын Сударя и Сударыни Доброе сердце

Чистюлькин – ребенок, который всегда наводит порядок и чистоту

Ляпа Бякин, который любит исподтишка делать гадости другим

Справедливцев и Правдолюбцев – два друга, которые с детства горой стоят за правду и справедливость

Знайкин – все узнает самым первым

Тихон Соглашаев – соглашается со всем предложенным, даже если одно противоречит другому

Король

Замыслитель короля и другие представители свиты, которые часто выдают свои чувства, эмоции, мысли за королевские

Волшебница-рассказчица – ведущая

Пролог

(Звучит музыка, на сцену выходит Волшебница.)

Волшебница.

Здравствуйте, взрослые дети,

Как вам живется на свете?

Салют вам, серьезные дяди!

Привет вам, серьезные тети!

Я вас приглашаю на сказку,

На взрослую детскую сказку.

Я верю, вы все поймете!

И многое в сказке найдете.

Занавес открывается,

Сказка начинается.

Действие первое

(Открывается занавес. На сцене – бумажные декорации белого города.)

Волшебница.

Был город на свете Бумажный,

Где счастлив был житель каждый.

Там белыми были деревья,

Кустарники и цветы,

Дороги, леса и поля,

Дома, реки, мосты,

И белой была земля.

Там белые жили люди,

Ходили они тоже в белом.

Похожие друг на друга,

Будто раскрашены мелом.

Король правил городом этим,



Фото с сайта dvocon.ru

Он тоже был белоснежным.
И каждый житель, казалось,
Надежным был и прилежным.
Однажды в городе этом
(Появляется женщина с ребенком (куклой) на
руках, которую окружают люди.)

Мама Пятнышка. Родился ребенок пригожий!
Сударыня Д. с. Какой красивый малыш! Смотрите, какой он хороший!

Ляпа Бякин. Какие смышленные глазки!

Справедливцев. Как этот крошка ласково...

Правдолюбцев. С улыбкой на нас глядит!

Чистюлькин. А как на нем одежда бумажная хрустит.

Сударь Д. с. Славный ребенок, малыш замечательный...

Добрянка. Беленький, чистенький, очаровательный!

Все вместе (обращаясь к маме). Поздравляем!
(Занавес.)

Действие второе

(На сцене Волшебница и спрятавшийся Знайкин.)

Волшебница.

Так вот в городе этом
Родился ребенок пригожий
И всем: и одеждой, и цветом –
На своих земляков был похожим.
Но вдруг углядела мама
На левой щеке пятно,
И день ото дня упрямо
Росло и темнело оно.

(Появляется мама Пятнышка.)

Мама.

Ах, что же нам делать, малыш,
Как пятнышко это скрыть?
Пока на руках моих спишь,
Попробую его смыть.

Знайкин (выходит из укрытия).

Резинкой пятно стирала,
Замазывала мелом.

И билась она, и рыдала –
Не быть ее сыну белым!
(Занавес.)



Действие третье

(На сцене Знайкин, зазывая горожан, бьет в бубен. Появляются люди.)

Они реагируют на новость в зависимости от характера. Так, Тихон Соглашаев поддакивает каждой произнесенной фразе с разными интонациями, Сударь и Сударыня Доброе сердце вздыхают. Приходят и мама с Пятнышком, роль которого исполняет ребенок.)



Знайкин.

На нас не похож этот мальчик...
Ему среди нас не место!
Пока еще мал, пока еще с пальчик,
Отправим его подальше.
К чему нам проблемы эти?!
Представьте, что будет с нами,
Ведь рядом с ним наши дети!

Сударь Д. с. Ох, жалко, ведь он такой славный!

Сударыня Д. с. Красивый такой малыш!

Такие смышленные глазки!

Справедливцев. А помните, как он ласково...

Правдолюбцев. С улыбкой на нас смотрел!

Чистюлькин. А как хрустела его одежда!

Но ситуация безнадежна!

Добрянка. Бедные, бедные мама и сын!

Что будет с нею, что станет с ним?

Чистюлькин (надевая медицинскую маску).

Пускай они из города уходят поскорей.

Ляпа Бякин. Мы не желаем видеть запятнанных детей.



Сударь Д. с. А может, на окраине их лучше поселить?

Сударыня Д. с. Там дом хороший, теплый,
Они в нем смогут жить.

Справедливцев. Должно быть все справедливо.

Правдолюбцев. Король пусть рассудит нас!

Волшебница. И белый народ молчаливо
Ждет королевский указ.

(Занавес.)

Действие четвертое

(На сцене – те же действующие лица.)

Знайкин. Дорогу, дорогу его величеству белому
Королю!

*Все расступаются, под звуки фанфар въезжает
Король со свитой.*

*Он садится и думает, а представители свиты
склоняют к нему головы – они слушают его вели-
чество и кивком показывают согласие с каждым
словом монарха. Жители, склонив головы в реверан-
се, ждут решения. Король передает свиток указа
Замыслителю, звучат позывные новостей, все обо-
рачиваются в сторону читающего.*

Замыслитель Короля. Король повелел
белым мелом
На земле провести черту.

Половина жителей (шепотом). Мудрый Ко-
роль!

Замыслитель Короля.

И всех, кто вдруг стал не белым,

Отправить за границу ту.

Сударыня Д. с. Не важно, стар он иль молод?..

Сударь Д. с. И смолк на улицах смех.

Справедливцев. Вот так поделился город...

Правдолюбцев. На этих людей и на тех.

(Ляпа Бякин рисует черту.)

Ляпа Бякин. Черту провел я – Ляпа Бякин!

Чистюлькин.

И каждый с минуты той

Инакости боялся всякой,

Чтобы не быть за чертой.

Знайкин. Одних сослали за пятна (отделяют
Пятнышко с мамой)...

Чистюлькин. Других – за форму ушей (отде-
ляют Сударя и Сударыню Доброе сердце вместе с
Добрянкой).

Ляпа Бякин. И даже, как это ни странно...

Знайкин. За черту сослали левшей. (Отделяют
Добрянника.)

Волшебница.

Кто-то ходит не той походкой,

У кого-то не двигались руки,

Кто не бел, вылетайте пробкой.

(Чистюлькин пихает в сторону черты Ляпу Бя-
кина, у которого заляпаны руки.)

Чистюлькин. Никого не берем на поруки!

Волшебница. Город белый стал царством страха,
Подозрительности и раздора.

Справедливцев. Дружба, нежность,
любовь стали прахом.

Правдолюбцев. Вокруг доносы одни да укоры.

Волшебница. Чистился Белый город,
Выгоняя иных горожан.

Знайкин. Каждый искал для другого повод.

Чистюлькин. А коль повода нет?

Знайкин. Так идем на обман!

(Кретит пятно на Тихона Соглашаева и отправ-
ляет его за черту.)

Справедливцев. Стали прятаться мы
друг от друга.

Правдолюбцев. Заглянуть было страшно в глаза.

Справедливцев. Развести...

Правдолюбцев. Разорвать цепи адова круга!

Все вместе. Только как?.. Сделать это нельзя...
(Занавес.)

Действие пятое

(На сцене – горожане, в центре – Пятнышко и
его мама.)

Пятнышко.

Кто сказал, что другой я? Посмотрите же, люди,
Я такой же, как вы. Я такой же, как ты (обраща-
ясь к другому ребенку)!

Может, силы найдем и различья обсудим?

Может, хватит уже стоять у черты?

Мама Пятнышка.

Вот рука. Протяни же в ответ ты мне руку,

Нам с тобой по дороге этой вместе идти.

Знаю я, в этой жизни нужны мы друг другу,

Чтобы веру, надежу, любовь обрести.

Правдолюбцев.

Посмотрите вокруг,

Сколько разного в этом мире.

Справедливцев.

Жизнь не замкнутый круг,

Думать нужно чуть шире!

Сударь Д. с. И мечтать...

Сударыня Д. с. И верить в мечту...

Добрянка. И творить...

Пятнышко. И жить, понимаете, ЖИТЬ!

Волшебница. Если можешь помочь – помоги.

Чистюлькин. Оступился? Упал? Вставай!

Знайкин. Хочешь творить? Твори!

Ляпа Бякин. Хочешь дружить? Давай!

Все вместе.

Вот рука. Протяните в ответ вы нам руку,

С вами нам по дороге этой вместе идти.

Знаем, в жизни нужны мы друг другу,

Чтобы веру, надежу, любовь обрести.

(Занавес.) ●



**Оказывается:**

Дети лучше усваивают материал с помощью образа с. 49

Во время рисования дыхание становится ровным и глубоким с. 52

Ты в мире не один

Инклюзивное обучение является относительно новой тенденцией в российском образовании. А потому большинство школ, в которых внедряется совместное обучение детей с ограниченными возможностями и их обычных сверстников, сталкиваются с рядом трудностей.

Но постепенно в процессе работы учителя приобретают соответствующий опыт. Именно таким опытом на страницах нашего журнала делятся педагоги проектных классов средней общеобразовательной школы № 2643 г. Москвы

Ю. ГРИШИНА,
учитель 2-го класса

Я считаю правильным, что здоровые ребята должны общаться со сверстниками с ограниченными возможностями и учиться с ними в одной школе. Но при этом педагог должен уметь очень грамотно выстроить образовательный процесс, чтобы он оказался результативным как для школьника с ОВЗ, так и для его обычных сверстников.

Успешность особых ребятшек зависит не только от характера и степени имеющихся у них физических и психических нарушений и оптимальности учебных программ и технологий, но и от отношения со стороны окружающих, и прежде всего представителей той образовательной среды, в которую включается такой ребенок. Положительное отношение к особому ребенку учителей, других детей и их родителей позитивно влияет на его умственное, эмоциональное и социальное развитие. Вот почему администрация и педагоги школы должны проводить весьма серьезную работу со всеми участниками образовательного

процесса, то есть с теми, с кем ребенок с ограниченными возможностями сталкивается во время учебы и во внеклассной деятельности.

Установки учителей и остальных детей могут стать решающим компонентом успеха или провала особых детей. Прежде всего необходима курсовая подготовка работающих в инклюзивных классах педагогов по проблемам коррекционно-развивающего обучения.

На своих занятиях в инклюзивном классе я использую разные приемы, методы и формы обучения, на различных этапах урока применяю упражнения для развития устной и письменной речи, мышления, пространственного восприятия и воображения.

Наблюдая за учениками, я пришла к выводу, что во время занятия, и прежде всего при объяснении нового материала, в поле внимания особых ребят не должны попадать новые «раздражители», не имеющие отношения к теме. В то же время важно правильно подготовить стенды с информацией к уроку и продумать, где и как лучше разместить этот наглядный материал.

Так, например, малый объем внимания, характерный для моих учеников Сережи и Димы, требует уменьшения количества элементов, которые они должны отслеживать при выполнении различных заданий. Крайне сложными для мальчиков оказываются такие требования, как поддержание разных интервалов на тетрадном листе, что часто осложняется нарушениями зрительно-пространственного характера.

Для Сережи и Димы с их неустойчивым вниманием и повышенной отвлекаемостью необходимо уменьшать объем задания, например, величину текста для чтения или письма (по русскому языку). А иначе ребятам приходится выполнять на уроке напряженную работу, которая сопровождается резким снижением результативности и приводит к низкой успеваемости.

По моему мнению, таким детям необходимо дозировать нагрузку как в школе, так и дома.

Использование увлекательного материала в начале урока (в частности, всевозможных мультимедийных презентаций) способствует более продолжительному поддержанию внимания этих ребят. Например, у нас проходил урок математики, который был построен в форме путешествия. Ученики должны были делать остановки на станциях и вы-

М. ХИТРИНА,
учитель-логопед

В нашей школе инклюзивная форма обучения для детей-инвалидов и ребят с ограниченными возможностями стала практиковаться только с этого учебного года. Конечно, такие дети были у нас и раньше, и с ними проводилась дополнительная работа со стороны учителя и специалистов. Но, как правило, это была лишь помощь в усвоении школьной программы. Сейчас же, несмотря на то что прошло так мало времени с начала внедрения инклюзии, наблюдаются колоссальные изменения, направленные на отношение окружающих взрослых и детей к проблеме ребенка с ОВЗ и к нему самому как к личности.

Прежде всего это обусловлено тем, что включение такого ребенка как в образовательный процесс, так и в общество сверстников связано с формированием у других детей понимания и принятия его особенностей. В этом случае примером для ребят является личность учителя, его положительное отношение к особому ребенку, а также отношение к нему их собственных родителей (здесь очень важна работа педагога с последними). Большое значение для взаимоотношений ребенка со сверстниками

полнять представленные на каждой из них задания. Таким образом, на протяжении занятия дети пребывали в состоянии ожидания чего-то интересного (и на станциях, и в конце урока).

При подаче нового материала я опираюсь на всевозможные по форме и содержанию карточки-схемы, опорные таблицы, наглядные опоры-схемы, плакаты с алгоритмами, схемы-таблицы.

Объясняя новое понятие, ввожу термин не через определение, а через образ.

При закреплении некоторых тем раздаю детям карточки с вопросами. Ребята в учебнике находят ответы и отмечают их карандашом.

Во время самостоятельной работы я консультирую Сережу и Диму. Потом мы с ними проверяем выполнение задания, всегда объясняю мальчикам их ошибки. Важно, чтобы школьники через выполнение доступных им по темпу и характеру лично ориентированных заданий поверили в свои силы, испытали чувство успеха, которое должно вызвать у них желание учиться.

Существенных трудностей по вхождению этих детей в школьную среду не возникает. Они воспринимают себя как равных по отношению к другим ученикам, соответствующим является и отношение к ним со стороны последних.

.....

имеет его успешность на уроках и во внеучебной деятельности. Очень важно, что появилась возможность разработки для такого ребенка индивидуальной образовательной программы (ИОП), которая позволяет ему усваивать доступную для себя информацию, формирует у него положительное восприятие учебы, школы, класса, создает ситуацию успеха. Стало возможным организовать весь образовательный и коррекционно-развивающий процесс таким образом, чтобы учебная нагрузка ребенка не увеличивалась (как это было раньше), а уменьшалась в зависимости от его потребностей. Это выражается как в объеме поставленных учебных задач и предлагаемых ребенку заданий, так и в регуляции занятий. Так, по решению психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК) для некоторых особых детей занятия со специалистами (логопедом, психологом, дефектологом) включаются в учебную сетку в зависимости от предмета. Например, с Машей (1-й класс) логопедические занятия проводятся во второй половине урока по обучению грамоте, а с Геной (2-й класс) – во второй половине урока литературного чтения.

Для учителей разрабатываются рекомендации по проведению речевых игр, индивидуальных заданий, минуток релаксации.

Кроме того, считаю важным активное включение родителей в образовательный процесс в качестве равных партнеров. Для логопеда это обязательные беседы с мамами, папами, бабушками и дедушками в дни занятий и советы на каждый день по работе с ребенком дома (игры, упражнения).

Основная форма взаимодействия всех специалистов и учителя – ПМПК, на заседаниях которой определяется полная картина потребностей ребенка, разрабатывается стратегия помощи, составляется ИОП. В первые месяцы учебного года консилиумы собирались почти каждую неделю, по любым возникающим вопросам, где совместными усилиями находили пути решения этих вопросов, давали рекомендации.

Появление в школе инклюзивного образования вызвало необходимость поиска новых форм развития коммуникации между детьми с ОВЗ и их обычными сверстниками. Так, начиная со 2-й четверти, мы проводим в соответствующих классах (1-м «Г», 1-м «В», 2-м «В», 4–6-х) цикл занятий «Давай дружить». Помимо решения речевых задач (пополнения словарного запаса, развития связной речи, грамматического строя, автоматизации поставленных звуков), эти занятия способствуют сплочению детского коллектива, развивают у ребят умения контактировать в процессе учебной и творческой деятельности, сообща решать поставленные задачи, слышать собеседника, сопереживать окружающим людям. Вот лишь некоторые темы занятий:

«Я в мире не один» – беседы о том, что слово веселит, утешает, огорчает, что спор – не драка, общение на занятии между детьми с использованием «хороших» слов.

Е. ШАЛИМОВА,
учитель математики,
классный руководитель 5-го «А» класса

На мой взгляд, очень важно воспитывать в детях толерантность к другим людям, особенно к лицам с ограниченными возможностями. Именно этому и способствует инклюзивное образование, которое направлено на включение в процесс обучения с основной частью детей ребят, имеющих трудности адаптации к общеобразовательной школе. Когда среди обычных детей учится особый ребенок, то важно сделать все возможное, чтобы было комфортно и ему, и всем остальным ребятам. Под мудрым управлением учителя, слаженного коллектива педагогов здоровые школьники должны научиться не замечать недостатки ребенка с ограниченными возможностями, в общении и дружбе опираться на достоинства этого ребенка, который, в свою оче-

Речевой этикет – формирование умения разнообразного и уместного использования формул приветствия, прощания, вежливой просьбы, разговора по телефону, умения подарить и принять подарок и пр.

Активная речь – рассказы из собственной жизни по теме, формирование умения переспрашивать, если не понял, сочинение коллективной сказки и др.

Навыки четкой речи – интонационная выразительность, речевое дыхание, комплекс «речь и движение», чтение стихотворений, развитие мелкой моторики.

Речевая культура поведения – в театре, магазине, школе и др.

Среди форм проведения занятий – разыгрывание ситуаций, сюжетно-ролевые игры, конкурсы, викторины, игры-драматизации (настольный театр, инсценировки сказок, пластилиновый театр, создание мультфильма).

Для наиболее эффективной работы с особым учеником с первых дней его пребывания в школе необходимо знать его проблемы, особенности развития, успехи с дошкольного возраста. Желательно, чтобы он приходил в образовательное учреждение с рекомендациями специалистов, которые с ним уже занимались, что поможет при планировании работы как специалистов, так и учителя. Помимо того, каждому из этих сотрудников школы необходимы соответствующая подготовка, повышение квалификации, постоянное изучение методической литературы и положительного опыта коллег из своего и других учебных заведений.

.....
редь, раскроется и станет полноценным членом общества.

Участвуя в проекте, я прежде всего обратила внимание на необходимость разработки и проведения различных классных мероприятий, в которых наряду со всеми членами детского коллектива активным участником является ребенок с ограниченными возможностями. Отрадно заметить, что стало возможным использование групповых форм работы на уроках по всем дисциплинам, что оказалось бы нереальным без слаженной работы команды специалистов.

Имеющее место в нашей школе ежедневное взаимодействие ребят-инвалидов с ровесниками на уроках и вне занятий, а также их психолого-педагогическое сопровождение положительно отражаются как на самих таких учениках, так и на их одноклассниках. ●



Общероссийский проект Школа цифрового века

Министерство образования Московской области • Издательский дом «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

Бесплатные электронные учебники — каждому ученику на 2016 год!

В 2016 году Министерство образования Московской области совместно с Издательским домом «Первое сентября» в рамках контракта с длинным, но значимым для современной школы названием: **«Оказание услуги по обеспечению доступа обучающихся общеобразовательных организаций Московской области к электронным учебникам и электронным приложениям к учебникам»** реализует проект по предоставлению современных электронных учебников всем ученикам и учителям Московской области.

В течение 2016 года педагоги и ученики 5–11-х классов Московской области будут обеспечены (за счёт бюджета Московской области) электронными учебниками ведущих издательств по всем предметам школьной программы.

Это первый для нашей страны проект такого масштаба по предоставлению электронных учебников всем ученикам региона.

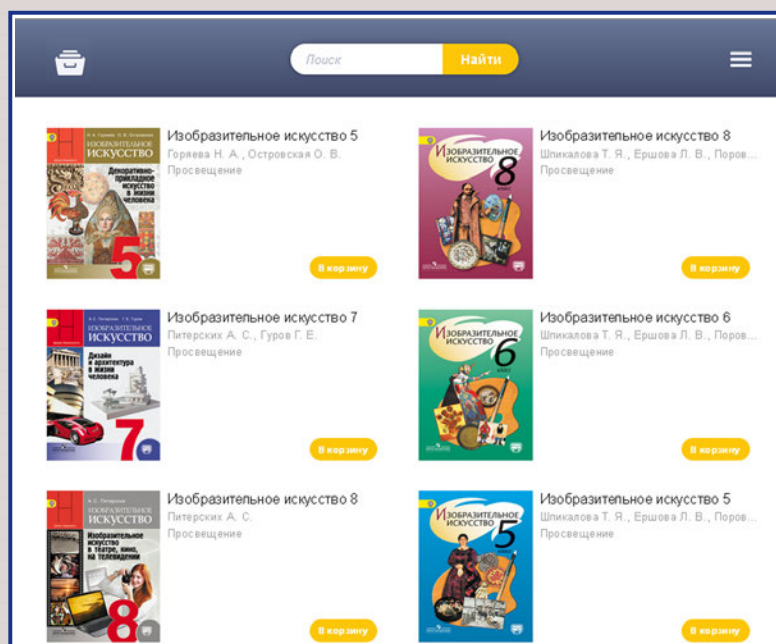
Рано или поздно этот опыт будет подхвачен и другими регионами.

Следите за проектом!

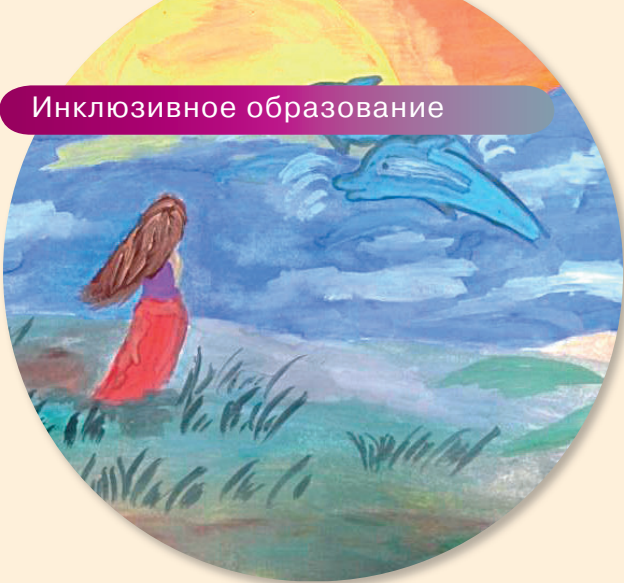
Наверняка ваш регион планирует переход на ЭУ в будущем!

Включайтесь в проект, если вы работаете в школе Московской области!

Витрина проекта:



Подробности на сайте digital.1september.ru в разделе «Электронные учебники»



СВЕТЛАНА БРОНШТЕЙН,
УЧИТЕЛЬ ИЗО,
ШКОЛА № 937 ИМ. ГЕРОЯ РФ ПЕРОВА А.В.,
МОСКВА

«Лечебное» рисование

Важную роль в обучении и воспитании школьника играют такие дисциплины, как музыка и изобразительное искусство.

Выдающийся российский психолог XX века Б. М. Теплов писал: «Искусство очень широко и глубоко захватывает различные стороны психики человека, не только воображение и чувство, что представляется само собой разумеющимся, но и мысли и волю. Отсюда его огромное значение в развитии сознания и самосознания, воспитании нравственного чувства и формировании мировоззрения. Поэтому художественное воспитание и является одним из могучих средств, содействующих всестороннему и гармоническому развитию личности».

Мои занятия

Я преподаю рисование в начальных классах общеобразовательной школы. Среди моих учеников – дети с ограниченными возможностями, в том числе с задержкой психического развития.

В связи с этим я поставила перед собой задачу не только формирования художественной куль-

туры учащихся, но и их творческих способностей, воображения. Ведь воображение содействует саморазвитию, что особенно важно для детей с ОВЗ, поскольку их проблемы, включая речевые нарушения, являются препятствием в приобретении жизненного опыта, в формировании познавательных процессов.

Ознакомившись с методической литературой по обучению особых детей, я скорректировала свою работу таким образом, чтобы на моих занятиях этим ребятам было комфортно и интересно.

Я использую разные формы и методы обучения, которые наилучшим образом подходят для детей с ограниченными возможностями. Ребята осваивают всевозможные техники в рисовании, работу с бумагой, картоном и тканью, пластилином, гипсом и многое другое.

Занятия имеют практическую направленность и проходят, как правило, в групповой форме. Класс делится на творческие группы, каждая из которых состоит из четырех человек с разными особенностями.



фотографии предоставлены автором



Имеющиеся у школьника проблемы часто формируют у него некоторую закомплексованность. Отсюда возникают трудности в общении со сверстниками, что сказывается на мировосприятии, поведении и настроении ребенка. Это особенно наглядно отражается в рисунках детей, в которых они раскрывают душу «изнутри».

Выполнение же групповых заданий, направленных на решение общих задач, содействует формированию сплоченности школьников. Каждый из них принимает активное участие в такой работе. Один предлагает свое композиционное видение, другой – цветовое решение, третий – иллюстративные варианты. И хотя каждый выполняет свою функцию, среди ребят есть поддержка и взаимопомощь.



Естественная игровая среда, в которой отсутствует принуждение, позволяет ребенку проявить инициативу и самостоятельность, реализовать свои потребности и возможности.

Такая организация уроков формирует у детей мотивацию к обучению и интерес к предмету, раскрывает их лучшие стороны, развивает коммуникативные и учебно-организационные навыки.

Рисование – не только отличный способ самовыражения, но и замечательный метод лечения. Научно доказано, что во время рисования ребенок физически расслабляется, его дыхание становится более ровным и глубоким, а сознание очищается, что способствует снятию стресса.

Внеклассная деятельность

Два раза в неделю для детей с ОВЗ у нас организуются дополнительные занятия по художественному творчеству, на которых ребята с удовольствием изготавливают разные поделки. А еще они участвуют в выставках рисунков и социальных проектах, где получают грамоты и дипломы.

Высокая оценка работ моих учеников и радостные улыбки на их лицах являются важными показателями эффективности наших занятий. ●

Преодоление

Знаменитый джазовый пианист



Знаменитый джазовый пианист и композитор, виртуозный исполнитель Мишель Петруччиано родился в 1962 году в г. Монпелье, на юге Франции.

Он появился на свет с тяжелым заболеванием – несовершенным остеогенезом, известным как «стеклянные кости». При таком нарушении кости очень хрупкие, а потому скелет не может быть надежной опорой тела и даже от небольших травм случаются переломы.

У детей с этим заболеванием замедляется и приостанавливается рост, искривляется позвоночник. Будучи взрослым, Мишель имел рост около метра, вес – 25 кг.

К счастью, болезнь не затронула руки, что позволило ему заниматься музыкой. С ранних лет он играл на барабанах вместе с отцом-гитаристом и братом-басистом.

В четыре года Мишель увидел по телевизору выступление джазового пианиста Дюка Эллингтона. Мальчик показал на экран и сказал: «Хочу играть на этом». Родители подарили сыну игрушечное пианино, но он сразу же разбил его молотком и заявил: «Хочу настоящее». Вскоре отец купил старое пианино и переделал его так, чтобы ребенок мог достать ногами педали.

Мишель с трудом передвигался, ему требовалась помощь, чтобы сесть за инструмент. Но отец предъявлял к нему такие же требования, как и к его братьям. За это Мишель впоследствии был бесконечно благодарен отцу. Мальчик проводил за пианино по восемь часов в день.

К девяти годам он уже прекрасно играл на фортепиано. Свой первый профессиональный концерт дал в тринадцать лет.

Мишель имел грандиозный успех у слушателей, нашел свой стиль игры. Его называли романтиком джазового фортепиано. В 1982 году он уехал в США, где несколько лет работал с лучшими джазовыми музыкантами.

Мишель Петруччиано записал более 30 дисков с собственными произведениями, объездил с концертами много стран. Мечтал создать во Франции международную джазовую школу, но не успел это осуществить. Он скончался в возрасте 36 лет от инфаркта легкого.

Юлия ПЕТРОВА



Образ жизни

Оказывается:

Болезненное восприятие
своего тела –
прямой путь к анорексии с. 54

Вес нашего класса – 588 кг,
а возраст – 199 лет с. 58

Любовь ОРЛОВА,
КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК,
УЧИТЕЛЬ-ЛОГОПЕД
ГБОУ Школа № 814 (дошкольное отделение № 582),
МОСКВА

Все хорошо в меру

КАК СПРАВИТЬСЯ С АНОРЕКСИЕЙ И БУЛИМИЕЙ

Анорексия и булимия – заболевания, связанные с нарушениями приема пищи и наличием желания похудеть. Но если анорексии свойственны сознательный отказ от еды, затяжное отсутствие аппетита и исчезновение голода, то для булимии характерны повторяющиеся приступы переедания, после которых для исправления ситуации человек прибегает к таким крайним мерам, как вызов рвоты, употребление слабительного, слишком большие физические нагрузки.

Как при анорексии, так и при булимии представление человека о себе самом искажается. В результате у него пропадает позитивный жизненный настрой, возникает зажатость, снижается самооценка, теряется вера в себя, смысл своего существования. Его главная цель сводится к контролю своему весу.

Психологические проблемы негативно сказываются на физическом состоянии. В первом случае происходит истощение организма. Во втором – чрезмерное увеличение массы тела.

Диагностика анорексии

Необходимо своевременно выявлять отклонения, связанные с контролем веса: навязчивое желание похудеть, изматывающие трениров-

- ки, болезненное восприятие своего тела. Самое главное – обращать внимание на:
 - самооценку человека;
 - различные страхи;
 - приступы паники;
 - депрессию;
 - состояние повышенного беспокойства;
 - импульсивность;
 - жалобы на отсутствие контроля над своей жизнью;
 - недостаток витаминов, минералов, протеинов и калорий.

Недовольство собой: что делать?

Итак, человек не способен принимать себя таким, какой он есть. Он надумывает несуществующие проблемы, ковыряется в себе и ищет выход. Можно сказать, что это болезнь в голове.

Рассмотрим три выхода из данной ситуации.

Первый путь – отказ от еды в стремлении к идеалу «модельной внешности» и невозможность остановиться, так что болезнь прогрессирует. Поэтому такой путь тупиковый. Заметим, что от отсутствия лечения при анорексии смертность достигает почти 20%.

В чем разница?

Рассмотрим различия данных заболеваний

| Основные характеристики | Анорекия | Булимия |
|---|--|--|
| Отношение к себе | Человек считает себя чересчур толстым | Считает себя толстым, но не в состоянии справиться с волчьим голодом |
| Метод регулирования массы тела | Отказ от еды, значительное ограничение потребления высококалорийных продуктов, вплоть до отказа от них | Неумеренное поглощение еды с дальнейшим принятием крайних мер для избавления от пищи и похудения |
| Результат | Истощение организма | Увеличение веса тела |
| Сопутствующие нарушения | Нарушения работы сердечно-сосудистой системы (брадикардия, гипотензия), анемия | Затрудненное дыхание, повышенное артериальное давление, проблемы с сердцем, отеки |
| Мотив | Чувство несоответствия идеалу | Чувство отторжения окружающими |
| Страхи, опасения самого человека | Страх сделаться толстым(ой) | Страх потери контроля над своей жизнью |
| Проявление краткосрочных эмоциональных удовольствий | Эмоциональный вакуум | Поиск радости в еде |
| Преобладающие проблемы здоровья | Нервно-психические проблемы | Эмоционально-физиологические проблемы |

Второй путь – чрезмерное поглощение пищи с целью получения удовольствия, избавления от эмоциональных проблем. И, как мы уже убедились из сказанного ранее, это тоже не выход.

Третий путь – разобраться в себе, понять себя, выделить «критичные» проблемы. А также продумать, какие не наносящие ущерба здоровью действия можно предпринять, и следовать определенным правилам.



Фото с сайта www.blogoduma.ru

Причины проблем

Анорекия и булимия имеют схожую природу и относятся к нервно-психическим заболеваниям, возникновение которых связано с психологическим, биологическим и социальным факторами.

В обоих случаях внутренний сдвиг ведет к последствиям, разрушительным и для физического здоровья.

Психологический фактор предполагает внутренние конфликты самого человека, которые выражаются в фобиях, подавленном состоянии, чувстве тревожности, стрессах, непроизвольности поступков, отсутствии контроля над собой.

Биологический фактор связан с генетической предрасположенностью к пищевым расстройствам.

Социальный фактор – с давлением со стороны семьи, окружающих, средств массовой информации.

Пути преодоления

Для того чтобы справиться с имеющимся расстройством, необходимо вести работу сразу в трех направлениях.

1) *Биологическая* составляющая проблемы решается с помощью «*Золотых правил*», следуя которым человек заботится о своем организме.



Фото с сайта logopedivashnova.ucoz.ru

Самое главное – это *распорядок дня* с равномерным чередованием разных видов деятельности, труда и отдыха, что позволяет человеку правильно распределить свою энергию, организует его.

Здоровый сон является залогом душевного самочувствия и физического здоровья, он важен для нормального роста и развития мозга, сохранения и восстановления сил.

Прогулки на свежем воздухе и физические упражнения повышают устойчивость к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличивают работоспособность.

Кроме того, необходимо *рациональное питание*.

На завтрак следует употреблять кашу. Это самый полезный продукт. В кашах содержится много витаминов, клетчатки и углеводов, которые положительно влияют на организм и позволяют активно играть, двигаться. Кроме того, в каше много железа, магния, цинка, клетчатки, но мало жиров, сахара и холестерина. Каша, как батарейка, заряжает на весь день.

Основное в обед – это суп, который помогает долго оставаться сытым. Овощные супы содержат много витаминов. Куриные бульоны укрепляют стенки сосудов, обладают противовоспалительным действием, облегчают простуду. Полезны борщ и щи, имеющаяся в них капуста богата витаминами *B* и *C* и способствует укреплению иммунитета.

На ужин подойдут овощи и фрукты. Есть нужно не позже чем за два часа до сна, чтобы организм успел усвоить пищу.

2) Решить *психологическую* проблему гораздо сложнее. Чаще всего здесь требуется помощь специалиста. Важно помочь страдающему анорексией или булимией разобраться в себе, научиться принимать и правильно воспринимать себя, повысить

самооценку. Прежде всего необходимо стремиться к тому, чтобы он перешагнул через свой страх и осознал необходимость перемены в жизни, в своем поведении, решительно настроился на успех, стремился к излечению, к работе с врачом и психологом.

Возможна *телесно ориентированная терапия*, основная идея которой: все наши мысли, желания, неудовлетворенность несут отпечаток на нашем теле, сопровождающийся определенными блоками или зажимами. Как снять блоки? Необходимо развивать свое тело, раскрепощая его, убрать в сознании сложившиеся стереотипы.

Занятия включают в себя два основных блока.

В первом используется китайская гимнастика тайцзицюань, с помощью которой корректируется тело.

Второй направлен на гармонизацию душевного состояния и включает в себя расслабляющие, уравновешивающие медитационные упражнения, которые придают уверенность в себе.

В последнее время становится популярным такое направление психологической работы, как *сказкотерапия*. Не составляют исключения и проблемы, разбираемые в этой статье. (В приложении к этой статье приводятся психокоррекционные сказки.)

3) Решение *социального* фактора подразумевает рассмотрение вопроса с разных точек зрения, взвешивание всех за и против. Важно помочь страдающему человеку приспособиться к реальным условиям жизни, выйти «из небытия». И решающую роль здесь отводят семье, которая должна всячески поддерживать его в трудной ситуации, участвовать в процессе лечения и реабилитации.

Приложение

Психокоррекционные сказки

История 1

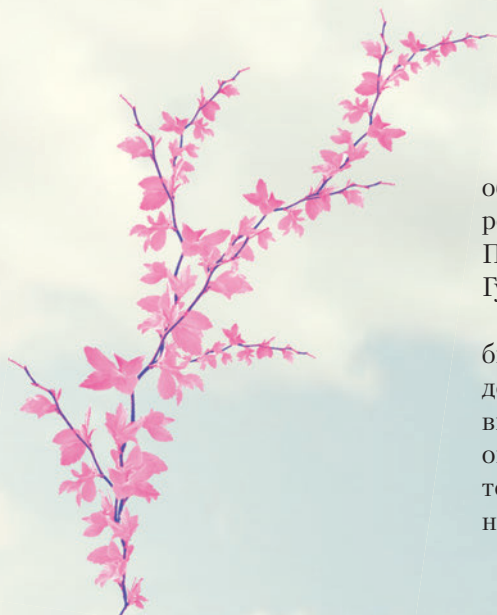
Жила на свете девочка. Звали ее Алена. Она была очень красивая и стройная. Ее золотые локоны развевались на ветру так, что она становилась похожей на фею из сказки. Голубые глаза сверкали, будто огоньки. Алена любила смотреться в зеркало и любоваться собой.

– О, как я хороша! – говорила она.

Но было в этой девочке одно, что пугало ее родителей и всех окружающих. Алена так сильно заботилась о своей внешности, что боялась поправиться даже на один грамм. Она очень плохо питалась, практически ничего не ела. Ей все время казалось, что она толстуха, и потому старалась голодать.

Сначала худоба Алены не была так заметна. Но потом скрывать это стало невозможно. Ее розовые щеки впали и превратились в большие ямы. Глаза стали пустыми и тусклыми. Ноги и руки превратились в тоненькие веревочки, которые болтались вдоль тела. У нее практически не осталось сил, она перестала бегать, прыгать, радоваться жизни, как все дети, улыбка исчезла с ее лица. Постепенно пышные золотые волосы Алены стали похожи на сухую солому. При сильном ветре девочку бросало из стороны в сторону. Скоро окружающие перестали ее замечать, потому что могли спутать со столбом или деревом.

Однажды Алена превратилась в тонкую веточку, которую подхватил ветер и унес высоко в небо. Больше ее никто не видел. И вскоре люди забыли про красивую девочку с золотыми волосами.



История 2

В этом же городе жил мальчик Петя. Но, в отличие от Алены, он, наоборот, ел с утра до вечера. Рот мальчика просто не закрывался. Утром родители всегда находили его спящим в обнимку с холодильником. Так Петя рос и пух день ото дня. Он постоянно валялся на диване и жевал. Гулять не любил, ведь для этого нужно одеваться и ходить.

Но имелось одно место рядом с домом, куда Петя просто бежал. Это был Макдоналдс. Когда мальчик заходил в это заведение, то объедался до такой степени, что вынужден был «выкатываться». Он ел все, что видел: и гамбургеры, и чизбургеры, и картошку, и пирожки – и все в огромных количествах. А потому вскоре он стал похож на толстое, постоянно жующее существо. Однажды Петя превратился в большой шар, напоминающий колобок, и укатился в неизвестном направлении.

История 3

Наши герои – Алена (веточка) и Петя (колобок) исчезли для окружающих, став объектом насмешек и приколов одноклассников. Но это были ребята, которые не отступали и не сдавались. Они попали в волшебную страну, где правил добрый доктор. И он объяснил им простые вещи, которым нужно следовать, чтобы выздороветь. Вскоре Алена и Петя поправились и вернулись домой, к родителям. ●



Поговорим о дружбе

КЛАССНЫЙ ЧАС ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Г.ДЕМИНА,
ЗАМДИРЕКТОРА;
А.КРАСНИКОВА,
ПЕДАГОГ;
БОУ СОШ № 77,
г. Омск

Цели:

- 1) расширение знаний о дружбе;
- 2) развитие способности аргументировать свою точку зрения;
- 3) формирование умений дружить, общаться в коллективе;
- 4) воспитание доброжелательности, уважения друг к другу.

Предварительная работа:

создание плаката, листочков и карточек к заданиям; составление «Портрета класса»; разучивание стихотворения.

Оборудование:

– аудиоаппаратура, записи: «Песня о дружбе» из м/ф «Тимка и Димка» (муз. Б.Савельева, сл. М.Пляцковского), песня «Совершите чудо» из к/ф «Семь стариков и одна девушка» (муз. Е.Птичкина, сл. М.Пляцковского);

– плакат с изображением радуги, листочки с написанными восковой свечой словами, краски, кисти, ножницы, карандаши, цветная бумага, клей;

– карточки со словами *друг, приятель, товарищ* с описанием ситуаций для групповой работы, для «Круговой беседы».

Ход занятия

I. Оргмомент

1. Приветствие

2. Эмоциональный настрой

– Этот классный час мы начнем с упражнений для мимики и жестов.

Улыбнитесь друг другу. Примите такое выражение лица, какое должно быть у дружелюбно настроенного

человека. Пожмите друг другу руки. (*Ребята выполняют соответствующие действия.*)

Молодцы.

II. Вступительное слово учителя

Портрет класса

– А сейчас я хочу представить общий портрет нашего класса.

Рост нашего класса – 2400 см.

Вес – 588 кг.

Нам 199 лет.

У нас 36 глаз, из них карих – 14, серых – 2, голубых – 10, зеленых – 10.

У нас 18 носов, 18 ртов, 36 ушей.

Что касается причесок, то у 5 мальчиков короткие стрижки (причем трое из них лохматые), у четверых мальчиков – длинные волосы; у четырех девочек короткие волосы, у пяти – длинные (из них две носят хвостики, три заплетают косички).

У нас 18 братьев, 17 сестер.

Мы очень любим животных, у нас 12 кошек, 14 собак, есть хомячки, рыбки и попугаи.

В свободное время мы рисуем, лепим из глины, танцуем, поем, играем на скрипке, флейте и фортепиано, летом катаемся на скейте, велосипеде и самокате, зимой – на коньках и лыжах, играем в футбол и хоккей.

О чем не было сказано в характеристике класса?

(*О наших отношениях.*)

Правильно. Именно с этой проблемой и будет связан наш разговор. А для того чтобы более конкретно сформулировать сегодняшнюю тему, предлагаю вам отгадать загадку и выполнить задание.

Загадка

На минуту в землю врос
Разноцветный чудо-мост.

Чудо-мастер смастерил
Мост высокий без перил.
(*Радуга.*)

(Учитель просит детей цветами радуги раскрасить написанные восковой свечой на листочках слова, чтобы их можно было прочесть.)

– Читая сверху вниз первую букву каждого слова, вы узнаете, о чем мы будем говорить:

Обществу – красный цвет;

Дарить – оранжевый;

Радость – желтый;

Улыбку – зеленый;

Желание – голубой;

Благородство – синий;

Единство – фиолетовый.

(*О дружбе.*)

III. Разговор о дружбе

1. Выявление различий близких по смыслу слов

На доске слова: **друг, приятель, товарищ.**

– Прочитайте эти слова. Чем они различаются между собой?

(*Ответы детей.*)

2. Беседа

– Ребята, а как вы понимаете слово *дружба*?

Есть ли у вас верный друг? Расскажите о своих отношениях. (*Высказывания школьников.*)

Что такое настоящая дружба? Кого человек может считать своим другом? Как проверяется дружба? (*Ответы ребят.*)

Вы правы, ребята. Хотя на самом деле однозначных ответов на эти вопросы не существует. Но задумываться над этими вопросами должен каждый.

3. Рассказ учителя

– Для того чтобы лучше понять, что такое дружба, я хочу обратить ваше внимание на противоположное понятие – эгоизм.

Если человек эгоист, то у него не может быть настоящих друзей. Великий русский ученый и писатель Владимир Иванович Даль в своем «Толковом словаре» приводит следующее определение: «Дружба – бескорыстная стойкая приязнь».

Как видите, на первом месте здесь указано бескорыстие. То есть ты дружишь с человеком не для того, чтобы он сделал тебе что-нибудь хорошее, и это выгодно, а потому, что у вас общие интересы, одинаковые взгляды, тебе близок его внутренний мир.

Есть люди, которые выбирают друзей за «красивые глаза». Они рассуждают так: «Умеет человек хорошо и модно одеваться – буду с ним дружить». У таких людей никогда не будет настоящих друзей. А без друзей человек не бывает счастливым.

Случается, что ради друга необходимо поступиться личными интересами. И если тебе дороги отношения с этим человеком, то ты делаешь это, не задумываясь.

Говоря о дружбе, нельзя не упомянуть и о таком важном качестве, как порядочность. Порядочность лежит в основе многих человеческих поступков. Заступиться за слабого, которого обижают, уступить место в автобусе или прийти на помощь пожилому человеку – все это проявления порядочности. Лишь у порядочного человека могут быть верные, надежные друзья. Друзья на всю жизнь.



Фото с сайта btv.ru

IV. Обсуждение проблемных ситуаций

– А сейчас предлагаю вам ответить на вопрос: как бы я поступил? – и обсудить конкретные ситуации.

(*Класс делится на группы.*)

Ситуации

1. Твой друг не сделал домашнее задание и просит у тебя тетрадь, чтобы его списать.

2. Твой друг употребляет нехорошие слова и выражения.

3. За углом школьного двора после уроков ребята поджидают два хулигана.

Появляются шестеро четвероклассников.

– Стоять! Не рыпаться! – командует хулиган и хватает за шиворот одного из мальчиков.

– Деньги есть? Живо вытряхивай карманы!

Пять остальных мальчишек смиренно стоят и ждут, пока идет этот обыск.

Как они должны были поступить в такой ситуации?

4. За пять минут до начала первого урока ребята сидели в классе. Оля пришла последней. У нее был расстроенный вид, заплаканные красные глаза.

– Чего это у тебя глаза на мокром месте? – громко закричала Катя.

– Что случилось? Кто тебя обидел? Ну, давай рассказывай! – подскочила к ней Наташа.

– Что произошло? Почему ты ревешь? – подхватили остальные ребята.

Оля разрыдалась и выбежала в коридор. Все недоуменно пожали плечами.

В чем была ошибка ребят?

(Они проявили бестактность. Такие вопросы нельзя задавать громко, при всех. Иногда нужно дать человеку успокоиться, а лишь затем проявить сочувствие.)

V. Законы дружного коллектива

– Как вы думаете: какие поступки способствуют укреплению дружеских отношений в коллективе? *(Ответы детей.)*

Содействовать укреплению вашей дружбы могут лишь взаимопомощь в учебе и других делах, взаимная выручка в преодолении трудностей.

Не стоит вступать в пререкания по пустякам, а также хвастаться. Если у тебя что-то получается лучше, чем у твоего одноклассника, то ты должен его этому научить.

Необходимо проявлять чуткость и внимание не только в больших делах, но и в мелочах, в повседневных вещах.

– Сформулируем основные *законы дружбы и правильного поведения в коллективе.*

1. Один за всех, и все за одного.
2. С хорошим другом не только веселее радоваться удаче, но и легче справиться с бедой.
3. Не ссорься и не спорь с другом по пустякам.
4. Не ябедничай про других, а лучше сам исправь ситуацию.
5. Не зазнавайся, если у тебя что-то очень хорошо получилось. Не сердись и не падай духом, если у тебя что-то не вышло.
6. Ни во время разговора, ни в процессе игры, да и вообще никогда не будь грубым, не кричи.

VI. Тренинг

– Предлагаю вам сыграть в две игры, которые помогут вам в освоении законов дружбы.

Игра 1. «Давайте говорить друг другу комплименты»

Ребята разбиваются на пары. Партнеры идут навстречу друг другу. Шаг вперед делает тот, кто сказал своему напарнику комплимент, за что-то его похвалил. Побеждает двойка, которая быстрее пройдет свой путь.

Игра 2. «Круговая беседа»

Дети встают в круг. Каждый передает соседу карточку и говорит в его адрес добрые слова, озвучивая и заканчивая написанную фразу: «Я чувствую себя счастливым, когда...».

– А теперь возьмитесь за руки, смотрите друг на друга и слушайте.



Фото с сайта fori.ru

Звучит песня «Совершите чудо» (возможно, в сокращенном варианте):

Землю обмотали тоненькие нити:
Нити параллелей и зеленых рек,
Совершите чудо – руку протяните,
Надо, чтобы в дружбу верил каждый человек, } 2 раза

Обогрейте словом, обласкайте взглядом,
От веселой шутки тает даже снег,
Это так чудесно, если с вами рядом
Улыбнется незнакомый хмурый человек, } 2 раза

Мы не зря мечтали о волшебном чуде,
Пусть планету кружит всемогущий век,
Совершите чудо – пусть выходит в люди,
Пусть выходит, пусть выходит в люди человек. } 2 раза

VII. Качества настоящего друга

– Ребята, так какие свойства должны быть у настоящего друга? (*Ответы.*)

Предлагаю вам положить ладошку на лист цветной бумаги, обвести ее, вырезать и написать на бумажной ладони качества, присущие настоящему другу, а затем приклеить ее на плакат с радугой.

VIII. Пословицы

– О дружбе существует много пословиц. Думаю, что вы все их прекрасно знаете. Я буду произносить начало пословицы, а вы продолжайте:

- Нет друга – ищи... (*а нашел – береги*).
- Не имей сто рублей... (*а имей сто друзей*).
- Старый друг лучше... (*новых двух*).
- Человек без друзей... (*что дерево без корней*).
- Дружба – как стекло... (*разобьешь – не сложишь*).

IX. Стихотворение

– Все мы хотим иметь друзей, которые бы нас любили и уважали, всегда были готовы прийти к нам на помощь, подбодрить нас. Если кто-то размышляет: «А что я буду с этого иметь?» – то это не дружба, потому что, как мы уже сегодня выяснили, дружба всегда бескорыстна.

Вот как об этом в своем стихотворении пишет Агния Барто.

(*Четыре ученицы читают стихотворение.*)

Требуется друг

Первая ученица.

Все живут – не тужат, а со мной не дружат.

Вторая ученица.

Бант у Кати расписной, красные колготки
И характер кроткий. Я шепчу: «Дружи со мной,
Мы же одноклассники! Как сестрички мы почти,
Мы как две голубки из одной скорлупки!».



Я шепчу: «Но ты учти – ты во всем должна идти Другу на уступки».

Третья ученица.

Предлагаю Ильиной: «Ты дружи со мной одной!».
Есть разряд у Ильиной, и спортивный свитер,
И девчонок свита.
Подружусь я с Ильиной – буду знаменита.

Четвертая ученица.

Все пятерки до одной у Светловой Нади.
Я прошу: «А ты со мной подружись хоть на день!
Мы с тобой поладим: будешь ты меня спасать,
Дашь контрольную списать!».

Первая ученица.

А девчонки на дыбы, говорят: «Молчала бы!».
Не вставать же на колени, уговаривать подруг,
Напишу я объявление: «Срочно требуется друг!».

– Почему с этой девочкой никто не хотел дружить? Выскажите свои мнения на этот счет. (*Ответы.*)

X. Заключительная часть

– Классный час подошел к концу. Какие для себя выводы вы можете сделать из нашей беседы? (*Ответы.*)

Я желаю каждому из вас иметь настоящих верных друзей.

(*Звучит «Песня о дружбе».*) ●



ЛЫЖНЯ В ЛЕСУ

Цель относительно недавно возрожденного комплекса ГТО – привлечение юного поколения к занятиям физкультурой и спортом.

Многие выдающиеся российские спортсмены начинали свой путь, сдавая нормативы ГТО в школе. Кто знает, быть может, когда-нибудь и ваши ученики пополнят их ряды.

Один из обязательных элементов комплекса – скоростной бег на лыжах. Лыжная подготовка способствует развитию выносливости, координации и является прекрасным средством укрепления организма. Игры и эстафеты на лыжах на уроках физкультуры помогут сформировать у ребят интерес к этому виду спорта

«Эстафета в лесу»

В эстафете участвуют команды по 6–8 человек, в каждой из которых выбирается капитан. Предварительно учитель вместе с капитанами размечают в лесу дистанцию в форме петли или восьмерки длиной 2–3 км со стартом и финишем, находящимися рядом. Готовятся ленточки-эстафеты по числу команд.

Капитаны расставляют своих игроков по всей дистанции с таким расчетом, чтобы каждый проходил не более 150–400 метров. На самых трудных участках, таких, как подъем в гору, повороты, размещают более подготовленных лыжников. Эти отрезки могут быть короче остальных.

Через 15–20 минут после того как капитаны уходят расставлять участников, педагог дает сигнал – и те, кто проходит первый этап, устремляются вперед. Каждый старается как можно быстрее преодолеть свой отрезок пути и передать эстафету находящемуся на следующем этапе товарищу.

Эстафета-ленточка повязывается на пояс. Потеря ее в пути равнозначна поражению команды.

Побеждает команда, которая первой перенесет эстафету от старта к финишу. Заранее оговаривается, что сразу после игры все участники собираются в одном месте, где и подводятся итоги.

«Эстафета без палок»

Участники делятся на две-три команды, которые рассчитываются по порядку номеров. Четные и нечетные номера каждой из них встают друг против друга на расстоянии 60–80 метров. Линии старта перед встречными колоннами отмечаются флажками.

По сигналу учителя «марш!» первый номер выбегает вперед на лыжах без палок к противоположной колонне, пересекает линию четных номеров с левой стороны и встает в конец колонны. Затем вперед к противоположной стороне устремляется номер второй – и т.д.

Команда, в которой последний номер совершил перебежку, завершает эстафету. Выигрывает та команда, которая выполнила задание быстрее и не нарушила правил (преждевременный выход вперед).

Можно проводить эстафету с одной парой палок на команду. Тогда прибежавший к противоположной колонне передает их следующему номеру, после чего тот устремляется вперед.

«Шведская эстафета»

Лыжная трасса в виде кольца длиной 2 км разбивается на участки разной протяженности (например, 600, 500, 400, 300 и 200 метров). Педагог делит

игроков на две-три команды и расставляет участников по этапам соответственно их силам.

Если игроков много, то они бегут не один, а несколько кругов поочередно. Например, из тридцати участников формируют три команды по десять человек, и на каждом этапе стоят по два игрока команды: сначала эстафету принимает один из них, а потом – второй.

Начинают эстафету с преодоления расстояния большей протяженности, а заканчивают пробеганием короткой (спринтерской) дистанции.

Для каждого этапа выбирается судья-контролер, который следит, чтобы прибежавший коснулся лыжной палкой палки своего партнера, который продолжит эстафету.

Побеждает команда, завершившая пробег за меньшее время.

«Сороконожка на лыжах»

Лыжники делятся на команды. Участники каждой из них встают в колонны на расстоянии 2–3 м друг от друга. Дистанция между колоннами – не меньше 3 метров. Колонны получают по длинной веревке, за которую держатся лыжники без палок, стоя справа и слева.

Перед колоннами с помощью веток, палок или флажков отмечается стартовая черта. На расстоянии 60–100 м от нее – линия финиша, на которой против каждой колонны находятся палка, флажок или скатанные из снега большие комья.

По сигналу игроки устремляются к финишу, держась за веревку. Если участник отпустил ее, то

он догоняет свою колонну и хватается за веревку. В противном случае команде присуждается штрафное очко.

Команда, прибежавшая первой в полном составе (т.е. когда замыкающий в колонне пересекает финишную черту), объявляется победительницей.

«Ускоренный ход»

Эта эстафета проводится в конце занятия, по пути в школу.

Лыжники делятся на две команды, которые строятся в колонны и рассчитываются по порядку номеров. Дистанция между игроками равна длине вытянутой палки.

Колонны движутся рядом. Педагог, который идет сбоку, громко называет какой-нибудь номер. Два соответствующих участника сразу же выходят из колонн на внешнюю сторону лыжни. Остальные с максимально возможной скоростью устремляются вперед. Вышедший в сторону пропускает свою команду, которая ускоряет ход, и, как только с ним поравняется последний лыжник, быстро становится в конец колонны. Команде, игрок которой первым занял место в конце колонны, присуждается очко. Спустя 1–2 минуты, когда лыжники выровняют дистанцию, учитель продолжает вызов номеров.

Чтобы было интереснее, лучше вызывать участников, идущих в передней части колонны. За каждым игроком сохраняется свой номер.

После того как все будут вызваны по одному или по два раза, игра прекращается. Побеждает команда, которая набрала больше очков. ●



Фото с сайта vejd.ucoz.ru

*Теперь дети
не играют, а учатся.
Они все учатся,
учатся и никогда
не начнут жить.*

Александр Грин

*Вы говорите: дети меня
утомляют. Вы правы.
Вы поясняете: надо опускаться
до их понятий. Опускаться,
наклоняться, сгибаться, сжиматься.
Ошибаетесь. Не оттого мы устаем,
а оттого, что надо подниматься
до их чувств. Подниматься,
становиться на цыпочки,
тянуться. Чтобы не обидеть.*

Януш Корчак

*Воспитание –
это учебный процесс,
в начале которого
ребенка учат говорить,
а в конце – молчать.*

Леонард Луис Левинсон