

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального педагогического образования
центр повышения квалификации специалистов
«Информационно-методический центр»
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИОРИТЕТЫ

ОПЫТ

ИННОВАЦИИ

СОТРУДНИЧЕСТВО

КАЧЕСТВО

№ 1, 2018

Санкт-Петербург

2018

ПОИСК: приоритеты, опыт, инновации, сотрудничество, качество.
Выпуск №1, 2018 – СПб.: Информационно-методический центр Кировского района Санкт-Петербурга, 2018. – 136 с.

ПИ № ТУ 78 – 01073

Тематический выпуск альманаха «Поиск» посвящен реализации здоровьесозидающей деятельности в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга.

Выпуск адресован руководителям и специалистам Служб здоровья образовательных учреждений, педагогам образовательных учреждений.

Материалы издаются в авторской редакции.

ПИ № ТУ 78 – 01073

Зарегистрирован в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Санкт-Петербургу и Ленинградской области.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ТУ 78-01073 от 28.02.2012.

© Коллектив авторов, 2018

© Информационно-методический центр Кировского района Санкт-Петербурга, 2018

Содержание

Колесникова М.Г. Повышение культуры здоровья обучающихся в образовательных организациях Санкт-Петербурга: результаты городского исследования	5
Федорчук О.Ф., Кот Т.В. Здоровая среда – здоровый ребенок – здоровое будущее	12
Педагогические технологии становления здоровьесозидающей среды школы	
Кот Т.В., Троицкая М.Л., Воронова Н.Л. Алгоритм эффективной коммуникации с родителями обучающихся разных категорий как ресурс становления здоровьесозидающей среды школы	19
Бура Л.В. Содержание социально-психологического сопровождения профессионального образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата	21
Афанасьева М.И. Проектирование здоровьесберегающей образовательной среды для детей с ОВЗ	29
Волик Н.С., Новикова Е.А. Проект школьного журнала «Наше здоровье»	34
Калачева Н.М., Батенина О.Н. Создание ситуации успеха в различных видах деятельности обучающихся с ЗПР с использованием здоровьесберегающих технологий	36
Хромова С.Г. Кинезиологические упражнения в обучении детей разных категорий в начальной школе как способ сохранения их здоровья	38
Маркина И.М. Тренинговое занятие для педагогов «Волшебство детства»	41
Каштанова М.Н. Мастер-класс для педагогов «Целебная коммуникация»	44
Сторчилова А.А. Сопровождение обучающихся с ОВЗ в условиях инклюзии (рекомендации педагогу)	52
Современный урок в пространстве здоровьесозидающей деятельности школы	
Печникова В.С. Методическая разработка интегрированного урока английского языка и истории в 5 классе по теме «The History in British coins» (История в британских монетах).....	57
Гинина О.О. Конспект урока истории в 8 классе по теме «Быт русского народа в первой четверти 18 века. Досуг»	63
Травкина Т.А. Урок технологии в 3 классе по теме «Ателье мод. Стебельчатый шов».....	67
Яковлева Т.Ю. Применение здоровьесберегающих технологий в современном образовательном процессе на уроках физики	69

Ахмедшина Ю.Р., Синякова С.М. Здоровьесозидающие технологии на уроках русского языка и литературы с разными категориями детей	71
Гусева П.П. Эффективные приемы обучения разных категорий детей на уроках английского языка	74
Здоровьесозидающие практики внеурочной деятельности обучающихся	
Милейко Е.В. Музыка как фактор оздоровления школьника на уроке и во внеурочной деятельности.....	77
Смотрова И.Б. Конспект занятия по оздоровительной аэробике (девушки 10 класс).....	80
Каблова Е.И. Внеурочное занятие «Путешествие в страну Витаминию»	85
Семья и детский сад – территория здоровья	
Скоробогатова Л.Ю., Кузнецова В.В. Сценарий мастер-класса для педагогов ДОУ по формированию культуры здоровья «Мы здоровье сохраним, мы здоровьем дорожим!»	92
Токарева С.В., Волкова С.Л., Туманова О.И. Методическая разработка «Терапия теплом»	97
Байгулова Н.Г., Еремеева И.А., Квиткина В.Т. Сценарий семинара-практикума для родителей «Один день в детском саду»	103
Исаченко Е. Ю., Жорина Э.Р. Конспект совместного досугового мероприятия с родителями с использованием здоровьесберегающих технологий «Мама, папа, я – здоровая семья»	110
Михайлова И.А. Мастер-класс для педагогических работников ДОУ «Формирование культуры здоровья педагога»	117
Обернибесова О.А., Павлова В.В., Рубинова Е.В. Сценарий мастер-класса, направленного на освоение родителями здоровьесберегающих технологий «Лаборатория здорового питания»	122
Семенова И.Ю. Конспект физкультурного досуга в подготовительной группе «Как баба-яга изучала правила безопасности»	125
Королева О.В. Конспект непрерывной образовательной деятельности в подготовительной группе по теме «Будем здоровыми»	129
Епифанова Е.А. Конспект непрерывной образовательной деятельности в подготовительной группе с использованием здоровьесберегающих, игровых технологий, интерактивных технологий, технологий развивающего обучения, ИКТ. Тема «Спасательная экспедиция»	132

Повышение культуры здоровья обучающихся в образовательных организациях Санкт-Петербурга: результаты городского исследования

Колесникова М.Г., к.п.н., доцент,
СПб АППО

Повышение культуры здоровья и формирование на ее основе здорового образа жизни школьников признано важнейшей задачей общего образования в каждом документе, определяющем стратегию его развития: Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», Федеральные государственные образовательные стандарты нового поколения (Приказы Минобрнауки от 17.12.10 № 1897, от 17.05.12 № 413), Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы (принята Правительством РФ 26 декабря 2017), Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (принят Госдумой 21.12.2012, одобрен Советом Федерации 26.12.2012).

В соответствии с распоряжением Комитета по образованию от 30.07.2015 № 3694-р «О региональных исследованиях качества образования» в циклограмму региональных исследований качества образования входит ежегодное исследование "Здоровье в школе" (сроки проведения январь - март, оператор – СПб АППО, ответственное структурное подразделение Комитета – отдел общего образования).

Целью исследования в 2017 году было выявление особенностей формирования культуры здоровья, готовности субъектов образовательного процесса к здоровому образу жизни (ЗОЖ) в образовательных организациях (ОО) Санкт-Петербурга для выявления направлений оптимизации и исключения рисков здоровьесозидающей деятельности.

Культура здоровья человека – сознательная система действий и отношений, в значительной мере определяющих качество индивидуального и общественного здоровья, состоящая из отношений к своему здоровью, здоровью других людей, а также сознательное следование здоровому (стилю) образу жизни; способность человека сохранять психосоциальную и биологическую жизнеспособность, повышенную трудоспособность (физическую и интеллектуальную) в процессе развития витального потенциала личности. Культуросообразными критериями индивидуального здоровья человека правомерно считать его собственную активность, меру самодетерминации здоровья: уровень ответственности человека за свое здоровье, степень биопсихосоциальной компетентности в вопросах здоровья, адаптационные способности к неблагоприятным условиям среды обитания, границы адекватности его интенциональной и поведенческой активности ((Л.Г. Татарникова, З.И. Тюмасева, О.С. Шустер и др.).

В соответствии с заявленным пониманием культуры здоровья в задачи исследования входило:

- 1) изучение общих закономерностей и особенностей образа жизни обучающихся;
- 2) изучение здоровьесозидающей образовательной среды школы как фактора повышения культуры здоровья, формирования здорового образа жизни обучающихся;
- 3) изучение готовности школьных педагогов к деятельности по повышению культуры здоровья обучающихся (личностной и профессиональной готовности педагогов к здоровьесозидающей деятельности, профессиональной компетентности в данной области, представлений педагогов о здоровом образе жизни);
- 4) изучение готовности обучающихся к ЗОЖ (интегральная оценка готовности к ЗОЖ, представлений школьников о ЗОЖ, отношения к здоровью и ЗОЖ);

5) определение системы мер, необходимых для нейтрализации негативных и усиления позитивных тенденций развития ОО в области повышения культуры здоровья обучающихся, формирования ЗОЖ.

Исследование проведено в 49 ОО Санкт-Петербурга (6,7% от генеральной совокупности - 743 ОО): в нем участвовали 1556 школьников 6 - 11 классов, 1087 родителей учащихся, 983 педагога. Распределение выборки по районам города соответствует генеральной совокупности. Выборка в целом репрезентативна образовательной системе Санкт-Петербурга.

Для реализации задач исследования использовались следующие методы:

- методы мониторинга здоровья, который разрабатывается в рамках научно-исследовательской работы СПб АППО (по М.Г. Колесниковой, [3]). В данном исследовании для анализа используются разделы мониторинга, направленные на изучение образа жизни обучающихся, их готовности к здоровому образу жизни; изучение готовности педагогов к здоровьесозидающей деятельности;

- опросник для руководителя ОО по выявлению эффективности реализации организационных механизмов построения здоровьесозидающей образовательной среды школы (по М.Г. Колесниковой, [4]);

- методика «Индекс отношения к здоровью» для выявления отношения обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих (по В. Ясвину, С. Дерябо, [2]);

- опросник для изучения удовлетворенности здоровьесозидающей деятельностью ОО участников образовательных отношений (по С.А. Котовой, [5]);

- опросник для изучения профессиональной компетентности педагогов в области здоровьесозидающей деятельности (по О.В. Вашечкиной, [1]);

- исследование представлений участников образовательных отношений (обучающихся 10-11 классов и педагогов) о здоровье и здоровом образе жизни (автор С.А. Котова).

Ниже представлен SWOT-анализ по разделам исследования, позволяющий выявить основные тенденции и проблемы развития образовательной системы Санкт-Петербурга в данном направлении (таблица).

Таблица

SWOT-АНАЛИЗ ОБЩИХ РЕЗУЛЬТАТОВ ГОРОДСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Преимущества	Недостатки
Образ жизни обучающихся	
<p>1) Социальные характеристики контингента учащихся достаточно благополучны, количество социально неблагополучных детей не увеличивается по сравнению с более ранними исследованиями;</p> <p>2) структура питания по основным группам продуктов относительно благополучна и устойчива; несколько уменьшилось количество нарушений режима питания учащихся;</p> <p>3) в структуре досуга учащихся уменьшается доля времени на просмотр ТВ-передач;</p>	<p>1) Анализ режима питания показывает значительные негативные изменения с переходом в основную и среднюю школу (увеличивается количество учащихся, питающихся менее трех раз в день, без режима, не завтракающих утром, не завтракающих или не обедающих в школе);</p> <p>2) в каждой возрастной группе сохраняются негативные отличия режима дня от гигиенических нормативов (учащиеся меньше спят и гуляют, больше времени проводят за ТВ и компьютером, выполнением домашнего задания); при</p>

<p>4) по сравнению с более ранними исследованиями уменьшается количество школьников, употребляющих психоактивные вещества</p>	<p>этом сопоставление с более ранними исследованиями показывает увеличение негативных отличий режима дня школьников от нормативов;</p> <p>3) в структуре досуга доминирующими предпочтениями являются досуг с друзьями, просмотр ТВ, игры на компьютере; более продуктивные занятия (чтение и занятия спортом) учащиеся предпочитают меньше;</p> <p>4) сохраняется значительный прирост риска наркотизма от основной ступени обучения к старшим классам.</p>
---	--

Здоровьесозидающая среда школы

<p><u>Организация:</u></p> <p>1) В исследуемых школах создана служба здоровья, разработана школьная программа здоровья, проводится мониторинг здоровья. В целом можно констатировать достаточно эффективную организацию здоровьесозидающей деятельности во всех исследуемых школах.</p> <p><u>Удовлетворенность</u></p> <p>1) Выявлена достаточно высокая удовлетворенность родителей обучающихся здоровьесозидающей деятельностью школы в целом и деятельностью по повышению культуры здоровья обучающихся, в т.ч. во взаимодействии с родителями.</p> <p>2) Педагоги и родители выше оценивают здоровьесозидающую деятельность школы, чем школьники.</p>	<p><u>Организация</u></p> <p>1) Анализ количества проводимых в школе мероприятий подтверждает тенденцию снижения здоровьесозидающей деятельности по ступеням обучения: в начальной школе в год проводится в два раза больше мероприятий, в том числе и для родителей, чем в основной и старшей школе.</p> <p><u>Удовлетворенность</u></p> <p>1) Школьники ниже оценивают здоровьесозидающую деятельность школы по сравнению с педагогами и родителями.</p> <p>2) Такие же тенденции сохраняются при оценке деятельности школы по повышению культуры здоровья обучающихся. При этом наблюдается рассогласование при оценке физкультурно-оздоровительной работы школы, которую школьники и родители оценивают выше педагогов.</p> <p>3) Работа с родителями учащихся в области здоровьесозидания – оценка педагогов и школьников негативно отличается от оценки родителей.</p>
--	--

Готовность педагогов к здоровьесозидающей деятельности (ЗСД)

<p>1) Личностная готовность к ЗСД: по сравнению с более ранними исследованиями педагоги более оптимистично оценивают свое здоровье и образ жизни; больше педагогов регулярно занимаются физической культурой.</p> <p>2) Профессиональная готовность к ЗСД: педагоги более оптимистично оценивают здоровье школьников, в т.ч. в период пребывания в школе; наблюдается значительное возрастание осознанности педагогов в необходимости всех видов комплексной деятельности школ в области здоровьесозидания.</p>	<p>1) Личностная готовность к ЗСД: около половины педагогов не считают образ жизни наиболее важным фактором сохранения здоровья; педагоги продолжают относительно низко оценивать такие компоненты своего образа жизни как закаливание, сон, двигательную активность, питание; регулярно занимаются физической культурой не более трети педагогов.</p> <p>2) Профессиональная компетентность педагога (ПКП) в</p>
---	---

<p>3) Профессиональная компетентность педагога (ПКП) в области здоровьесозидания: сформирована высокая мотивация на саморазвитие и самосовершенствование.</p>	<p>области здоровьесозидания: наименьшие значения имеет когнитивный компонент.</p> <p>3) Представления о здоровом образе жизни (ЗОЖ): только около половины педагогов дают правильные ответы на вопросы анкеты, что свидетельствует о необходимости повышения квалификации педагогов в данной области</p>
<p>Готовность обучающихся к здоровому образу жизни</p>	
<p>1) Изучение готовности школьников к здоровому образу жизни (ЗОЖ) по инструментарию мониторинга здоровья свидетельствует о соответствии достаточному уровню воспитательного эффекта деятельности по формированию ЗОЖ учащихся: особенно сформирована высокая личная ценность здоровья и высокий интерес к информации о здоровье.</p> <p>2) Изучение представлений старшеклассников о здоровом образе жизни свидетельствует о наличии у них необходимых знаний.</p> <p>3) Изучение интенсивности отношения обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих (ИОЗ) показывает, что в целом результаты соответствуют среднему уровню.</p>	<p>1) Высокая личностная ценность здоровья у обучающихся сопровождается недостаточным пониманием роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья; неполном соответствии образа жизни требованиям ЗОЖ, в т.ч. недостаточно адекватной оценкой образа жизни; достаточно высокий интерес к информации о здоровье недостаточно обеспечивается регулярностью и значимостью информационного влияния школы.</p> <p>2) От основной к старшей ступени обучения происходит снижение воспитательного эффекта мероприятий по формированию готовности учащихся к здоровому образу жизни (ЗОЖ): ценность здоровья сохраняется; снижается оценка образа жизни; оценка регулярности и значимости школьных мероприятий.</p> <p>3) В представлениях старшеклассников о здоровом образе жизни присутствует фрагментарность представлений о важных для здоровья факторах, что создает необходимость более системной работы по повышению культуры здоровья обучающихся.</p> <p>4) Изучение интенсивности отношения обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих (ИОЗ) показывает относительно низкие значения по эмоциональной шкале: школьники, в основном, рассудочно относятся к необходимости заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, недостаточно получают эмоциональное удовлетворение от заботы о своем здоровье.</p>
<p>Готовность родителей обучающихся к повышению культуры здоровья семьи</p>	
<p>1) Подавляющее большинство родителей считают своего ребенка здоровым: ребенок болеет редко или не более совсем.</p> <p>2) Большинство родителей в целом положительно оценивает образ жизни своих детей: около половины школьников регулярно делают зарядку; более 60% регулярно гуляют на свежем воздухе, выезжают из города летом; около 80% школьников регулярно чистят зубы, вовремя ложатся спать, регулярно и полноценно питаются.</p> <p>3) Больше половины родителей адекватно</p>	<p>1) Нездоровым своего ребенка считают 22,6% родителей: 21,5% считают, что ребенок болеет часто, больше трех раз в год; на вопрос "Хорошее ли зрение у ребенка?" 28,7% родителей ответили "нет" или "не очень".</p> <p>2) Родители отмечают значительные нарушения образа жизни школьников. 55,2%</p>

<p>относятся к воспитанию здоровья ребенка: адекватно оценивают свои усилия в данной области, свою компетентность в области укрепления здоровья.</p> <p>4) Подавляющая часть родителей понимают необходимость собственной воспитательной ответственности в области формирования ЗОЖ ребенка, но нуждаются в помощи других: помогать должны учителя (54,7%), медицинские работники (57,7%). Среди ответов "другие люди" родители указали волонтеров, воспитателей, администрацию школ, СМИ, музеи и т.п.</p> <p>5) Ответы на открытый вопрос "На что должны обращать внимание учителя, заботясь о здоровье вашего ребенка?" наибольшее значение имеет пункт о контроле осанки (19,5%). Также важно снижение учебной нагрузки (14,8%). Аналогичное значение имеет пункт о поддержании эмоционального комфорта (10,7%). Другие составляющие образовательной среды (обеспечение физической активности, состояние учебных помещений и т.п.) названы, но имеют меньшее значение.</p>	<p>школьников дома не делает зарядку или делает ее редко, два раза в неделю; гуляют на свежем воздухе нерегулярно или не гуляют вообще 38,3% школьников; не выезжают из города летом 23,8% школьников; чистят зубы один раз в день и реже, нерегулярно 20,4% школьников; ложатся спать после 23 часов, без режима 19,6% школьников; питаются фаст-фудом, без режима 16,3% школьников.</p> <p>3) Более трети родителей неадекватно относятся к воспитанию здоровья ребенка. На вопрос «Каков объем ваших усилий по поддержанию здоровья вашего ребенка?» в зоне риска находится 35,4% опрошенных. На вопрос «Оцените свой уровень знаний о том, как укреплять здоровье ребенка» неадекватно оценивают свою компетентность в области укрепления здоровья 37,4% опрошенных. По ответам родителей обучающихся на вопрос "В какой степени вы следите за осанкой вашего ребенка?" в зоне риска 38,7% родителей.</p>
--	---

Полученные результаты позволяют выявить следующие тенденции развития образовательной системы Санкт-Петербурга в области здоровьесозидающего образования.

Наблюдаются следующие позитивные тенденции:

1) Комитет по образованию Санкт-Петербурга, Отделы управления образованием города и методические службы города уделяют большое внимание развитию здоровьесозидающей деятельности в сфере образования;

2) отмечена тенденция усиления внимания к здоровьесозидающей деятельности в образовательных организациях всех видов. В школах создана служба здоровья, разработана школьная программа здоровья, проводится мониторинг здоровья. В целом можно констатировать достаточно эффективную организацию здоровьесозидающей деятельности в школах Санкт-Петербурга;

3) социально значимыми в образовательной системе Санкт-Петербурга стали конкурсы «Школа здоровья», «Учитель здоровья». Петербургские педагоги являются победителями и призерами Всероссийского конкурса «Учитель здоровья». Создано и эффективно работает профессиональное педагогическое сообщество в данной области: методическое объединение «Здоровье в школе», Союз учителей здоровья Санкт-Петербурга. В результате стабильно повышается личностная и профессиональная готовность педагогов к

здоровьесозидающей деятельности: педагоги более оптимистично оценивают свое здоровье и образ жизни; больше педагогов регулярно занимаются физической культурой; наблюдается значительное возрастание осознанности педагогов в необходимости всех видов комплексной деятельности школ в области здоровьесозидания. У педагогов Санкт-Петербурга сформирована высокая мотивация на саморазвитие и самосовершенствование в области здоровьесозидания;

4) проведенная работа приводит к достаточному воспитательному эффекту деятельности по формированию ЗОЖ учащихся: особенно сформирована высокая личная ценность здоровья и высокий интерес к информации о здоровье. Изучение представлений старшеклассников о здоровом образе жизни свидетельствует о наличии у них необходимых знаний. Изучение интенсивности отношения обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих (ИОЗ) показывает, что в целом результаты соответствуют среднему уровню;

5) родители обучающихся высоко оценивают как здоровьесозидающую деятельность школы в целом, так и деятельность по повышению культуры здоровья обучающихся, в т.ч. во взаимодействии с родителями. В результате большинство родителей считают своих детей здоровыми, в целом положительно оценивают их образ жизни. Больше половины родителей адекватно относятся к воспитанию здоровья ребенка: понимают необходимость собственной воспитательной ответственности в области формирования ЗОЖ ребенка, но нуждаются в помощи школы;

6) общим результатом является относительная стабильность образа жизни школьников - относительное благополучие социальных характеристик, структуры и режима питания, структуры досуга, уменьшение количества школьников, употребляющих психоактивные вещества.

В то же время охраняются негативные тенденции, требующие изменений:

1) образ жизни школьников недостаточно оптимален - сохраняются значительные негативные изменения питания с переходом в основную и среднюю школу, в том числе школьного питания; в каждой возрастной группе сохраняются негативные отличия режима дня от гигиенических нормативов, поддерживающие гиподинамию; в структуре досуга доминирующими предпочтениями являются малоподвижные занятия; сохраняется значительный прирост риска наркотизма от основной ступени обучения к старшим классам;

2) уровень готовности школьников к здоровому образу жизни недостаточно высокий. Высокая личностная ценность здоровья сопровождается недостаточным пониманием роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья; неполном соответствии образа жизни требованиям ЗОЖ. В представлениях старшеклассников о здоровом образе жизни присутствует фрагментарность представлений о важных для здоровья факторах. Школьники, в основном, рассудочно относятся к необходимости заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, недостаточно получают эмоциональное удовлетворение от этой деятельности;

3) достаточно высокий интерес к информации о здоровье недостаточно обеспечивается регулярностью и значимостью информационного влияния школы. От основной к старшей ступени обучения происходит снижение воспитательного эффекта мероприятий по формированию готовности учащихся к ЗОЖ. Школьники относительно низко оценивают здоровьесозидающую деятельность школы по сравнению с педагогами и родителями;

4) значительная часть родителей отмечает низкий уровень готовности своей семьи к ЗОЖ. Около трети родителей считают своего ребенка нездоровым и отмечают значительные нарушения его образа жизни. При этом так же более трети родителей неадекватно относятся к воспитанию здоровья ребенка, переоценивают свою компетентность в области укрепления его здоровья, т.е. не ориентированы на взаимодействие с системой образования;

5) около половины педагогов недостаточно компетентны в области здоровьесозидания и имеют низкий уровень личностной готовности к ЗСД: в структуре профессиональной компетентности педагога (ПКП) в области здоровьесозидания

наименьшие значения имеет когнитивный компонент; только около половины педагогов имеют правильные представления о здоровом образе жизни.

Для решения выявленных проблем необходимо:

1) разработать концептуальную модель развития системы сохранения, укрепления и развития здоровья детей в ОО Санкт-Петербурга, включающую взаимодействие всех субъектов в сфере образования, социальное партнерство; определить педагогические условия (в первую очередь, организационно-управленческие) реализации разработанной модели; определить организационные механизмы реализации разработанной модели, в частности, в деятельности служб здоровья; разработать систему показателей и отбор диагностического инструментария оценки продуктивности, результативности и эффективности предлагаемой концепции;

2) расширить и реализовать программы повышения квалификации педагогических и руководящих работников, в том числе и на основе дистанционных технологий, освещающие организационно-педагогические, методические и содержательные аспекты деятельности по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников в образовательных организациях, развития здоровьесозидающей личностной позиции всех участников образовательных отношений с учетом тенденций к индивидуализации образования, усилению роли социального партнерства, в том числе развития волонтерских проектов;

3) расширять обеспечение педагогам и руководителям ОО возможности непрерывного профессионального совершенствования по вопросам здоровьесозидающей деятельности через развитие сетевых профессиональных сообществ, проведение обучающих семинаров, круглых столов по обмену опытом и реализации других инновационных форм профессионального общения, а также через развитие профессиональных конкурсов; через поддержку творческих инициатив педагогов в этом направлении деятельности, адресное тьюторское сопровождение процесса профессионального развития педагогов;

4) учитывать при аттестации работников образования и руководителей ОО результаты в области здоровьесозидающего образования обучающихся; разработать соответствующий нормативный документ для оптимизации оценки качества деятельности работников образования в области сохранения, укрепления и развития здоровья обучающихся; стимулировать создание разветвленного экспертного сообщества на разных уровнях в сфере педагогики здоровья;

5) разработать и реализовать систему просвещения родителей обучающихся в области здоровьесозидающего образования на базе организаций системы общего образования и СПб АППО;

6) разработать и внедрить в ОО образовательные программы для разных целевых групп обучающихся, в том числе на основе дистанционных образовательных технологий, направленные на формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, включающих участие обучающихся (воспитанников) и их родителей (законных представителей), расширение волонтерского движения и охватывающих все ступени общего, дополнительного и профессионального образования.

Литература

1. Вашечкина О.В. Развитие профессиональной компетентности педагога в контексте здоровьесозидающего подхода к образованию: Учебно-методическое пособие. - СПб.: Скифия-принт, 2016. - 158 с.

2. Дерябо С., Ясвин В. Отношение к здоровью и здоровому образу жизни: методика измерения // Директор школы. №12. 2003. С. 7-16

3. Колесникова М.Г. Мониторинг здоровьесозидающей образовательной среды школы // Академический вестник: Научный журнал. Вып. 7(2). СПб.: СПб АППО, 2009. С.61-69

4. Колесникова М.Г. Школы здоровья в Санкт-Петербурге: изучение результативности // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. Труды IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 20-22 ноября 2014 г. Том 9, часть 1. СПб.: СПбГПУ, 2014. С. 215-226

5. Котова С.А., Колесникова М.Г. Удовлетворенность педагогов и родителей здоровьесберегающей деятельностью школы // Здоровье человека - 6: Материалы VI Международного научного конгресса валеологов / под ред. проф. В.В. Колбанова. СПб.: Издательство СПбГМУ, 2011. С.47-51

Здоровая среда – здоровый ребенок – здоровое будущее

Федорчук О.Ф., Кот Т.В., к.пс.н., ИМЦ
Кировского района Санкт-Петербурга

Благополучие детей, их развитие, своевременное включение в жизнь общества определяют будущее государства. Улучшение показателей здоровья и образования подрастающего поколения – приоритетная задача общества. Однако по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков за последние десятилетия продолжается ухудшение состояния здоровья детей, замедление физического развития и полового созревания подростков. В результате 80% выпускников школы имеют ограничения в выборе профессии по состоянию здоровья. Неблагополучную ситуацию с состоянием здоровья детей и подростков можно рассматривать как кризисную в Российской Федерации (по материалам Всероссийского съезда школ, содействующих укреплению здоровья «Здоровое поколение – здоровая Россия»).

Ухудшение здоровья детей и молодежи является одной из причин уменьшения населения Санкт-Петербурга, снижения его качества жизни. Медицинскими работниками установлен факт ухудшения здоровья каждого следующего поколения горожан относительно предыдущего, за последние десять лет повысилась общая динамика заболеваемости по большинству групп болезней во всех возрастных группах. В настоящее время среди детей и молодежи наблюдаются проблемы здоровья, которые были характерны в предыдущие годы лишь для престарелого населения. [3]

В ноябре 2016 года в Ростове-на-Дону состоялся VII Всероссийский форум «Здоровьесберегающее образование: опыт, проблемы, перспективы развития». В числе организаторов Форума выступили Общероссийская общественная организация содействия укреплению здоровья в системе образования и Экспертный совет по вопросам здоровья и физического воспитания обучающихся при Комитете Государственной Думы ФС РФ по образованию и науке.

В одном из выступлений Министр образования и науки Российской Федерации О.Ю.Васильева отметила, что «сохранение и укрепление здоровья обучающихся, их физическое и интеллектуальное развитие являются приоритетными направлениями государственной политики и рассматриваются в качестве необходимой гарантии всех социальных и экономических реформ, проводимых в нашей стране». [1]

В свою очередь, председатель Комитета Государственной Думы ФС РФ по делам национальностей И.И. Гильмутдинов подчеркнул, что «здоровье – основа успеха как каждого человека в отдельности, так и государства в целом. По своей практической

значимости и актуальности здоровье человека считается одной из сложнейших проблем современной науки и практики. В формировании здоровья у обучающихся и населения важная роль отводится системе образования». [1]

Опыт различных регионов России показывает, что преодолеть негативную тенденцию ухудшения здоровья детей и подростков, находящихся в системе общего образования, возможно, в том числе через создание Служб здоровья образовательных учреждений.

В Кировском районе Санкт-Петербурга с 2016 года реализуется районная целевая программа «Здоровая среда – здоровый ребенок – здоровое будущее» (на 2016-2018 годы).

Стратегическая цель Программы состоит в формировании районной инфраструктуры, позволяющей обеспечить эффективную здоровьесозидающую деятельность образовательных учреждений в условиях системных изменений в образовании. (При этом под районной инфраструктурой понимается комплекс взаимосвязанных обслуживающих структур, объектов, ресурсов и средств, составляющих и/или обеспечивающих основу функционирования системы образования в части сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.)

Управление здоровьесозидающей деятельностью образовательных учреждений осуществляется посредством взаимодействия ИМЦ с руководителями Служб здоровья ОУ. На сегодняшний день в районе создано и функционирует районное методическое объединение руководителей СЗОУ.

Управление и развитие инфраструктуры здоровьесозидающей деятельности в районной системе образования

Одна из задач, направленных на достижение стратегической цели районной Программы «Здоровая среда – здоровый ребенок – здоровое будущее», состоит в выстраивании элементов районной инфраструктуры, обеспечивающих повышение квалификации специалистов и распространение лучших образцов здоровьесозидающей деятельности в образовательном учреждении.

Важнейшая роль в решении этой задачи отводится **ежегодной районной конференции «Здоровая среда – здоровый ребенок – здоровое будущее»**. Работа конференции направлена на профессионально-общественное обсуждение результатов реализации районной программы, определение приоритетных задач и направлений развития районной системы образования в части реализации здоровьесозидающей деятельности.

В 2017 году в работе конференции приняли участие 149 педагогов района. В рамках конференции обсуждались такие вопросы, как современное состояние здоровьесозидающей деятельности в системе образования района и города, здоровье участников образовательных отношений, средства предупреждения информационной перегрузки обучающихся, потенциал альтернативных технологий конфликто разрешения и др. На секционных заседаниях победители и призеры городского и районного конкурсов «Учитель здоровья» успешно провели для педагогов мастер-классы.

В течение последних нескольких лет число участников конференции остается стабильно высоким. Так, за последние пять лет участниками конференции стали более 800 педагогов Кировского района, что, в частности, подтверждает актуальность рассматриваемых вопросов для образовательных учреждений и педагогической общественности района.

Ежегодно в рамках **деловой программы Петербургского международного образовательного форума** на базе одного из ОУ Кировского района организуется работа **секции Межрегиональной научно-практической конференции «На пути к школе здоровья: становление образовательной среды в контексте ФГОС»**. За прошедшие годы участниками этих секций стали более 600 педагогов Санкт-Петербурга и регионов России, в

том числе педагогов Кировского района Санкт-Петербурга, а свой опыт эффективной здоровьесозидающей деятельности представили более 140 педагогов Кировского района.

В этом году секция проводилась на базе ГБОУ СОШ №249 им.М.В.Маневича Кировского района и была посвящена вопросам становления здоровьесозидающей среды школы в условиях работы с разными категориями детей. Участниками секции стали 97 педагогов из Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

В рамках дискуссионных площадок и мастер-классов секции педагоги Кировского района представили свой практический опыт по таким актуальным направлениям, как современный урок в пространстве здоровьесозидающей деятельности школы, здоровьесозидающие практики внеурочной деятельности обучающихся, педагогические технологии становления здоровьесозидающей среды школы.

Каждый год в Санкт-Петербурге СПбАППО проводится **мониторинг здоровьесберегающей среды ОУ**. Цель мониторинга – сбор и анализ информации для выявления результативности деятельности ОУ по сохранению и укреплению здоровья, повышению культуры здоровья участников образовательного процесса.

Общеобразовательные учреждения Кировского района активно участвуют в мониторинге. Так, в 2014-2015 учебном году участниками мониторинга были 11 ОУ Кировского района, в 2015 – 2016 учебном году – 19 ОУ района, а в 2016-2017 и 2017-2018 учебных годах количество участников мониторинга возросло до 30 ОУ района.

В ходе реализации районной целевой программы «Здоровая среда – здоровый ребенок – здоровое будущее» большое внимание уделяется **развитию социального партнерства** со структурами и организациями, заинтересованными в эффективном решении проблем здоровьесозидающей деятельности в образовательных учреждениях города. Вот уже в течение многих лет сотрудничество успешно осуществляется с Комитетом образования и Комитетом здравоохранения Санкт-Петербурга, отделами образования и здравоохранения администрации Кировского района, учреждениями здравоохранения района и города, СПбАППО, РГПУ имени И.А.Герцена, НОУ ИСПиП им. Р. Валенберга, Союзом предпринимателей Санкт-Петербурга, Государственной Президентской библиотекой им. Б.Н.Ельцина, учебным центром Санкт-Петербургского океанариума, Городским центром профилактики безнадзорности и наркозависимости, Санаторной школой «Балтийский берег» и др..

Значительную поддержку образовательным учреждениям города оказывает Городской центр медицинской профилактики. ОУ Кировского района включаются в различные программы и проекты, активно участвуют в мероприятиях центра и конкурсах для школьников.

В апреле 2018 года отделом образования Кировского района совместно с Городским центром медицинской профилактики был проведен районный семинар «Развитие секторального взаимодействия в Кировском районе Санкт-Петербурга по направлению «Здоровье в школе». Участниками семинара стали руководители и специалисты Служб здоровья образовательных учреждений и врачи школьных медицинских кабинетов.

На семинаре поднимались вопросы взаимодействия медицинских учреждений и школ района, обсуждались возможные направления сотрудничества, пути решения существующих на сегодняшний день проблем. Особое внимание было уделено вопросам организации гигиенического воспитания обучающихся и профилактической работе врачей по гигиене детей и подростков в школе.

Целенаправленная и систематическая работа с образовательными учреждениями района приносит свои результаты.

Ежегодно Комитетом по образованию и СПбАППО проводится **конкурс «Школа здоровья Санкт-Петербурга»**. В конкурсе две номинации для образовательных учреждений, имеющих разные особенности образовательной деятельности: «Общеобразовательные учреждения» и «Образовательные учреждения, реализующие

адаптированные общеобразовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья». В числе задач конкурса:

- обобщение опыта ОУ по сохранению и укреплению здоровья участников образовательных отношений;

- выявление наиболее перспективных моделей работы ОУ по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, методик и технологий здоровьесозидающего обучения и воспитания, построения здоровьесозидающей образовательной среды;

- создание регионального информационного банка ОУ, решающих проблемы здоровья участников образовательных отношений;

- создание единой системы оценки здоровьесозидающего потенциала ОУ как компонента региональной системы оценки качества образования.

Каждый год Кировский район представляют на этом конкурсе несколько образовательных учреждений. За последние пять лет 9 ОУ Кировского района (ОУ 249, 251, 274, 381, 389, 480, 502, 565, школа-интернат 2) 16 раз становились участниками конкурса. Дважды ОУ района завоевывали звание лауреата, 5 раз – звание дипломанта конкурса.

В 2017 году в конкурсе участвовали два ОУ Кировского района (ОУ 480, 274). Школа №480 стала дипломантом конкурса (распоряжение Комитета по образованию от 22.01.2018 №145-р).

Традиционно в течение учебного года в рамках заседаний районного методического объединения руководителей Служб здоровья ОУ участники городского конкурса «Школа здоровья Санкт-Петербурга» разных лет неоднократно представляют свой опыт в формате выступлений, семинаров и мастер-классов.

Ежегодно в системе образования Кировского района проводятся различные конкурсы для педагогов. Задачи **профессиональных конкурсов**:

- выявление, популяризация и трансляция опыта педагогов и общеобразовательных учреждений района по сохранению и укреплению здоровья учащихся, применения методик и технологий здоровьесозидающего обучения и воспитания, способствующих построению в ОУ здоровьесозидающей образовательной среды;

- повышение качества образования в условиях районной системы через распространение педагогически значимого опыта здоровьесозидающего обучения и воспитания;

- содействие формированию условий, обеспечивающих реализацию в каждом образовательном учреждении района системной эффективной здоровьесозидающей деятельности.

Наиболее значимым среди конкурсов является районный Конкурс педагогических достижений в номинации **«Учитель здоровья Кировского района Санкт-Петербурга»**.

В текущем учебном году в конкурсе приняли участие 27 педагогов района, что на 35% больше, чем в предыдущий год. Участниками конкурса стали педагоги из 26 общеобразовательных и дошкольных образовательных учреждений района, что в 1,5 раза больше, чем в прошлом году. Номинация конкурса проводилась в трех подноминациях: «Учитель», «Воспитатель ОУ» и «Воспитатель ДОУ». Победителями конкурса стали 3 педагога района (ОУ 269, 250, ДОУ 40), лауреатами конкурса – 5 педагогов района (ОУ 2, 249, 269, 254, ДОУ 18), дипломантами конкурса – 3 педагога района (ОУ 283, 503, ДОУ 59).

Традиционным является и участие педагогов Кировского района в Санкт-Петербургском городском этапе **Всероссийского конкурса «Учитель здоровья России»**. В 2017-2018 учебном году 12 педагогов района приняли участие в семи номинациях: «Учитель», «Воспитатель ДОУ», «Специалист сопровождения», «Педагог дополнительного образования», «Тренер», «Методист», «Воспитатель школы»

Официальные итоги конкурса пока не подведены.

В рамках здоровьесозидающей деятельности на уровне региональной системы образования при поддержке кафедры педагогики, окружающей среды и здоровья человека

СПБАППО создано городское учебно-методическое объединение «Здоровье в школе». Образовательные учреждения Кировского района принимают активное участие в работе УМО.

В течение 5 лет Кировский район стабильно занимал высокие места в общем рейтинге районов Санкт-Петербурга, включенных в деятельность УМО и реализующих деятельность здоровьесберегающей направленности. Так, в 2012 году район занимал общее 3 ранговое место, в 2013 году – 2 место, в 2014 году – 2 место, в 2015 году – 3 место. По итогам 2016 года Кировский район занял 4 место в рейтинге районов Санкт-Петербурга, уступив первые три места таким районам, как Калининский, Выборгский, Красносельский, Адмиралтейский. За 2017 год итоги будут подведены позже.

Развитие элементов районной инфраструктуры, способствующих формированию культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся и воспитанников

Важнейшая задача, направленная на достижение стратегической цели районной Программы «Здоровая среда – здоровый ребенок – здоровое будущее», состоит в развитии элементов районной инфраструктуры, способствующих формированию культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся и воспитанников.

Для решения этой задачи в Кировском районе выстроена **система районных и региональных конкурсов**. Основными задачами районных конкурсов для обучающихся и воспитанников являются:

- популяризация здорового образа жизни в молодежной среде; пропаганда среди обучающихся и воспитанников спорта, туризма, активного образа жизни, содержательного досуга;
- вовлечение обучающихся и воспитанников в деятельность, направленную на формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью и готовности его постоянно развивать;
- вовлечение обучающихся и воспитанников в сферу социального творчества, нравственного и гражданского воспитания.

Традиционными для районной системы образования в течение многих лет являются конкурсы, организованные Информационно-методическим центром, такие как конкурс социальной рекламы «Будь здоров – живи здорово!» для учащихся 5-11 классов, номинация «Сохраним свое здоровье» в рамках конкурса проектов для учащихся 5-8 классов «Образование для реальной жизни», номинации в рамках конкурса исследовательских работ для младших школьников «Знайка».

Проведение в Кировском районе Санкт-Петербурга **конкурса исследовательских работ учащихся начальной школы «Знайка»** стало доброй многолетней традицией. Конкурс отличается широким спектром тематики детских работ. Тематика работ меняется год от года, однако всегда неизменными остаются вопросы здоровья. В разные годы в рамках конкурса проводились такие секции, как «Сохраним своё здоровье», «Ешь, пей и здоровье разумей», «Познаём себя», «Мир здоровья и спорта», «На здоровье!».

В 2018 году в конкурсе «Знайка» приняли участие 109 человек, из них 25 школьников представили работы, посвященные формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья, 16 работ были отмечены грамотами победителя или призера конкурса. В конкурсных работах детьми поднимались проблемы здорового питания и личной гигиены, изучались факторы, влияющие на здоровье.

В рамках **конкурса проектов учащихся 5-8 классов «Образование для реальной жизни»** в 2018 году успешно прошла секция «Сохраним свое здоровье». На секцию были представлены 9 работ. В каждой конкурсной работе прослеживается практическая значимость проекта, возможность его использования для решения проблем реальной жизни.

В секции приняли участие 12 учащихся из 6 ОУ района (ОУ 384, 249, 264, 283, 481, 506). Победителями и призерами конкурса стали 7 человек.

Конкурс социальной рекламы «Будь здоров – живи здорово!» проводится в Кировском районе с 2012 года. Общее число участников конкурса за прошедшие годы составило 185 человек.

Социальная реклама – важнейший вид коммуникации, ориентированный на привлечение внимания к самым острым проблемам общества и его нравственным ценностям. Основной целью социальной рекламы всегда является актуализация проблем и поиск способов их решения.

Для участия в Конкурсе «Будь здоров – живи здорово!» учащимся необходимо подготовить рекламный материал социального характера, направленный на популяризацию активного здорового образа жизни, пропаганду спорта, туризма, здорового питания.

В 2018 году в заочном туре приняли участие 28 человек из 13 ОУ района (ОУ 249, 283, 284, 378, 384, 386, 389, 393, 397, 481, 503, 539, Дельта). На конкурс были представлены 24 работы в номинациях «Социальный видеоролик (презентация)», «Комикс», «Календарь слоганов», «Письмо юному другу»; «Социальный плакат». По решению жюри конкурса на очный тур были допущены 18 работ. Участниками второго – очного - тура стали 23 учащихся из всех 13 ОУ. По итогам второго тура участники получают грамоты победителей и призеров конкурса.

По сложившейся в районе традиции итоги конкурса социальной рекламы «Будь здоров – живи здорово!» для учащихся 5-11 классов будут подведены в рамках ежегодной конференции «Здоровая среда – здоровый ребенок – здоровое будущее». Памятные подарки для победителей и призеров конкурса предоставил вице-президент Санкт-Петербургского Союза предпринимателей Дмитриенко С.А..

Анализ промежуточных результатов выполнения программы «Здоровая среда – здоровый ребенок – здоровое будущее» за прошедший период показывает, что в районе в целом созданы условия, обеспечивающие реализацию в каждом образовательном учреждении здоровьесозидающей деятельности на основе функционирования Служб здоровья, позволяющие осуществить целенаправленное и планомерное включение ресурсов района в решение проблемы сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.

Однако анализ социально-экономической ситуации на территории Кировского района показывает, что по-прежнему актуальными для районной системы образования остаются такие проблемы, как:

- общий низкий уровень здоровья обучающихся и воспитанников;
- неблагоприятная в целом экологическая ситуация в районе;
- снижение двигательной активности и физической подготовленности обучающихся и воспитанников, преобладание малоподвижных видов занятий;
- возрастание рисков асоциального поведения учащихся, социально обусловленных болезней детей и подростков;
- недостаточный уровень сформированности у обучающихся и воспитанников культуры здорового, безопасного, экологически целесообразного образа жизни;
- невысокий уровень готовности педагогов к здоровьесозидающей деятельности, в том числе готовности к сохранению и укреплению собственного профессионального здоровья и здоровья обучающихся.

С другой стороны, в последние годы в образовании происходят системные изменения, которые оказывают свое влияние на содержание, формы и особенности деятельности образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса.

Внедрение ФГОС на всех уровнях образования приводит к пересмотру развивающих и воспитательных функций образования, приоритету деятельностного и личностно ориентированного, увеличению значимости здоровьесберегающей компоненты образовательного процесса.

Нормативные документы разных уровней закрепляют за родительской общественностью право на согласование особенностей содержания и организации образовательного процесса, что влечет за собой необходимость создания соответствующих механизмов, в том числе в части вопросов, связанных со здоровьесберегающей деятельностью ОУ.

Интенсивное развитие информационных и коммуникационных технологий оказывает негативное влияние на психическое и физическое здоровье детей: существенно снижается двигательная активность, формируется психологическая зависимость от Интернета, компьютерных игр и иных современных устройств. В связи с этим требуется повышение эффективности разнообразных профилактических мероприятий, поиск эффективных способов популяризации здорового образа жизни, создание условий для физического развития детей.

Изменения в организации образовательного процесса не будут эффективными, если не изменится позиция и ценностные ориентации педагогов. Профессиональный стандарт определяет перечень требований к педагогу, в том числе и в части реализации педагогами здоровьесозидающей деятельности. Это ставит перед системой образования задачу целенаправленного адресного повышения квалификации педагогов.

Обозначенные системные изменения, на наш взгляд, обуславливают необходимость комплексного решения задач здоровьесбережения не только на уровне отдельного ОУ, но и на уровне формирования целостной районной инфраструктуры, обеспечивающей соответствие качества здоровьесозидающей деятельности современным условиям.

Список литературы и источников

1. Вестник Образования. - №1, январь 2017. – с.13-14.
2. Программа «Здоровая среда – здоровый ребенок – здоровое будущее», направленная на сохранение и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников образовательных организаций Кировского района Санкт-Петербурга. – Санкт-Петербург, 2015.
3. Сайт «Служба здоровья образовательного учреждения». Адрес доступа: <http://szou.webmerit.ru/index.htm>
4. На пути к школе здоровья: формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни // Петербургский международный образовательный форум. VI Межрегиональная (с международным участием) научно-практическая конференция. – 2017.

Раздел I.

Педагогические технологии становления здоровьесозидающей среды школы

Алгоритм эффективной коммуникации с родителями обучающихся разных категорий как ресурс становления здоровьесозидающей среды школы

Кот Т.В., к.пс.н., Троицкая М.Л., Воронова Н.Л.,
МОУ «Щегловская СОШ»
Всеволожского района Ленинградской области

При возникновении проблем в поведении или учебе отдельных обучающихся педагогу важно установить эффективное взаимодействие с их родителями. Это становится особенно актуальным в психологически напряженных, стрессовых ситуациях, при высоком риске суицида, девиациях поведения, конфликтных отношениях в классе. [2]

В целях обеспечения здоровьесозидающей среды школы педагогами могут активно использоваться интерактивные психологические игры и упражнения, направленные на установление благоприятного микроклимата, наполненного душевной теплотой, чуткостью и уважением, встраиваемые в родительские собрания, праздничные мероприятия с участием родителей. [4]

В результате анализа научно-методической литературы по проблеме выстраивания эффективных взаимоотношений и нашего многолетнего практического опыта консультирования родителей авторами статьи разработан алгоритм косвенного мотивирования родителей обучающихся на преодоление поведенческих и учебных проблем их ребенка. [3]

1 шаг: «Психологическое присоединение»

В целях установления психологического контакта уместны будут подобные фразы: «Я Вас понимаю...»; «Вы во многом правы...»; «У всех людей такое случается...». Эффективным средством установления контакта являются приемы «активного слушания». Перефразирование – пересказ значимых и важных фраз своими словами. Эхотехника – повторение слов собеседника. Резюмирование – краткая информация смысла высказанного. Уточнение – задавание вопросов с целью уточнения сказанного. «Правильно ли я поняла, что...?» Нереплексивное слушание (молчание) – молча вникать в слова собеседника, чтобы не пропустить важную информацию. Реплексивное слушание – употребление фраз типа: «Да, да, да, говорите, говорите...»; «Я Вас слушаю».

2 шаг: «Информирование родителей о фактах, инцидентах и о своих чувствах по этому поводу»

Педагогу стоит объективно описать события, ситуацию без экспрессии, вызывающей напряжение («В четверти выходит «2», «Обманывает...», «Есть вероятность быть поставленным на учет»). Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации («Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»). Взаимопониманию с родителями будет способствовать разговор, который имеет форму диалога. В этом ключе педагогу будет полезно усомниться в своей правоте с помощью таких вопросов: «Может я ошибаюсь? Может я зря так расстроена? Подскажите мне...»;

«Возможно, я так разволновалась напрасно, как вы думаете?»; «Я бы хотела с Вами посоветоваться...»; «Мне нужна ваша помощь». [1]

3 шаг: «Осознание проблемы. Мотивация к преодолению»

Помочь родителю осознать наличие поведенческих или эмоциональных проблем школьной жизни его ребенка возможно следующими вопросами: «У Вас всегда было так?»; «Вас не настораживает, что Ваш ребенок находится в таком состоянии?»; «То, что происходит с Вашим ребенком, ему помогает или мешает?»; «Если это (эмоциональное состояние, проблемное поведение) мешает, нужно его менять?». Четкое, внятное, структурированное обозначение самим родителем проблемного поля в учебной деятельности или школьной жизни обучающегося обеспечивает осознанное продуктивное взаимодействие и быстрое решение проблемы.

Сформировать у родителя мотивацию к преодолению поведенческих, эмоциональных или учебных проблем можно вопросами «В силу каких причин ребенок ведет себя таким (проблемным) образом? В силу состояния его здоровья или недостаточного желания контролировать свое поведение самому?»; «Вашему ребенку хотелось бы быть успешным, излучать уверенность в себе (счастье, радость)?»; «От кого зависит то, какой он человек, что он «излучает»?». На этом шаге происходит сознание родителем того, что это именно он (родитель) заинтересован в положительных изменениях в поведении, эмоциональном состоянии или учебе своего ребенка.

4 шаг: «Сообщение об ожидаемых от родителя конкретных действиях»

Вежливо высказать свои пожелания по поводу конкретных действий родителя «Не могли бы Вы...», «Если это возможно...»; «Мне бы хотелось...». Педагогу лучше представить родителю как можно больше альтернативных вариантов преодоления имеющихся поведенческих, эмоциональных или учебных затруднений. Варианты конкретных действий зависят от имеющейся проблемы. Прежде всего, педагог обращает внимание родителя, подсказывает ему о том, что всегда есть возможность обратиться за консультацией к соответствующему специалисту: психологу, психиатру, невропатологу, дефектологу, наркологу. Лучше, если есть возможность, дать родителю дополнительную информацию относительно преодоления проблемы (подробное объяснение того, где такой специалист принимает, как попасть на прием, какими методами он помогает в подобных случаях). Подобный совет должен звучать не прямолинейно – «Вам нужно обратиться к психологу!», а косвенно «Выбор Ваших действий - за Вами», «Какие действия предпринять - решать Вам»; «У вас есть возможность помочь своему ребенку, обеспечив ему диагностику и помощь специалистов».

5 шаг: «Заключение договора. Авансирование»

«Я с вами поделилась и буду благодарна, если мы будем взаимодействовать»; «Как Вы считаете, какие меры с Вашей стороны возможны? Как вы думаете, что стоит предпринять?». Было бы большим шагом в преодолении проблем, если бы родитель озвучил, что согласен с теми действиями, которые ему были предложены. И тогда педагог заключает соглашение: «И я с Вами солидарна. Вот видите, мы думаем одинаково, значит мы единомышленники!»; «Я уверена, что с Вашей помощью положительные изменения обязательно произойдут (Например, «ребенок будет более сдержанным или подготовится к контрольной»).

Мы считаем, что предложенный авторами статьи алгоритм косвенного мотивирования родителей обучающихся на преодоление поведенческих и учебных проблем их ребенка будет особенно полезен педагогам при возникновении кризисных стрессовых ситуаций.

Литература

1. Гордон Лори Хейман Ловушки любви: Как избавляться от повседневных неприятностей и споров, которые мешают нам быть счастливыми с любимым человеком / Лори Хейман Гордон; Перевод с англ. и ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. Н. Рудакова; Лит.

редактор Н. Ю. Тумашкова; Ил. М. Флинта. - [М.] : Изд-во АО "Консепт", Б. г. (1993). - 111, [1] с. : ил.; 20 см.; ISBN 5-85393-016-8 : Б.ц.

2. Основы здорового образа жизни. Профилактика употребления психоактивных веществ учащимися: Методические рекомендации/ Под общей редакцией профессора В.В. Колбанова; Сост. Н.И. Цыганкова. – СПб.: СПбАППО, 2008. – 60 с.

3. В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович «Психологическая помощь в кризисных ситуациях». - СПб «Речь», 2004.

4. К. Фопель Как научить детей сотрудничать. – М., 1998.

Содержание социально-психологического сопровождения профессионального образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Бура Л. В., к.п.н.,
ГПА ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»
(г. Ялта)

В современном российском обществе крайне остро встает вопрос осуществления социально-психологического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, которое является важной составляющей их социального становления в инклюзивной образовательной среде. Сопровождение предполагает создание оптимальных условий для развития личности и успешного обучения, адаптации в образовательном учреждении и коллективе обучающихся, а также защиту прав молодых людей с инвалидностью на развитие и образование, поддержание оптимального состояния здоровья.

Особое значение социально-психологическое сопровождение приобретает при преодолении нарушений развития. В тех же случаях, когда множественные первичные дефекты с годами обрастают вторичными и третичными, образуя вкупе с ними индивидуально неповторимый системный дефект развития, социально-психологическое сопровождение оказывается ведущим фактором, обеспечивающим не только компенсацию дефектов и коррекцию развития, но и личностный рост.

Возрастание интереса к проблеме социально-психологического сопровождения молодежи с нарушениями опорно-двигательного аппарата в период получения ей профессионального образования, обуславливается рядом причин:

1) признанием принципов гуманистической педагогики, провозглашающей личность человека самой большой ценностью и обязывающих создавать условия максимального развития этой личности;

2) признанием новых подходов к целям, содержанию и результативности профессионального образования;

3) наличием четко просматривающейся тенденции ежегодного увеличения количества молодежи с нарушениями опорно-двигательного аппарата, желающей получить профессиональное образование;

4) значительным ростом трудностей организационного, правового, технического, методического, психологического, этического характера, возникающих на пути человека с нарушениями опорно-двигательного аппарата на этапе получения им профессионального образования [1].

В научных работах В.З. Кантора, Е.А. Мартыновой, Г.В. Никулиной, Д.Ф. Романенковой, П.В. Романова, Е.Р. Ярской-Смирновой и других ученых освещается вопрос разработки концепции медико-социально-психолого-педагогического сопровождения студентов с ограниченными возможностями здоровья в ходе образовательного процесса. Ими определён комплексный метод сопровождения, включающий единство диагностики, информационного поиска, планирования, консультирования и первичной помощи в реализации плана, в общем виде определены функции и направления деятельности службы сопровождения.

Сегодня перед преподавателями учебных заведений стоит важнейшая задача: на основе анализа научных и экспериментальных данных адаптировать уже имеющийся в науке и практике опыт по проблеме социально-психологического сопровождения к потребностям конкретного субъекта вузовского образовательного процесса.

Для многих категорий людей с ОВЗ до последнего времени получение высшего образования на общем основании было практически недоступно. Как правило, люди с нарушением опорно-двигательной системы получали высшее образование в специализированных учебных учреждениях или в обычных вузах на заочной форме обучения.

Профессионально ориентированное образование становится всё более популярным. В его совершенствовании заключается расширение возможностей занятости инвалидов с высшим образованием. Оценки, насколько оно способствует дальнейшему профессиональному росту и расширению занятости, в настоящее время оказываются достаточно различны. Так, в Канаде дополнительное образование способствует дальнейшему снижению зависимости в различных сферах жизнедеятельности инвалидов, в то время как в других странах существует единое мнение, что инвалиды остаются в невыгодном положении, даже имея высшее образование.

Однако во время обучения в современном учебном заведении обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата сталкиваются с комплексом проблем, затрудняющих процессы социально-психологической адаптации к социально-бытовой среде учебного заведения и овладения образовательной программой. Это обусловлено усложнившимся содержанием образования и резко повысившимися квалификационными требованиями ко всем обучающимся, с одной стороны, и оставшейся на прежнем уровне организационно-методической и технической базой поддержки образовательного процесса обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата – с другой.

Традиционный путь — непосредственное использование педагогом психологических рекомендаций зачастую мало эффективен, поэтому необходимо внедрение в образовательное учреждение специальной психолого-педагогической медико-социальной (ППМС) службы сопровождения.

Эффективное социально-психологическое сопровождение невозможно только силами специалистов, обучение которых для работы с данным контингентом больных, к сожалению, ведется крайне мало; большую роль в подготовке студента-инвалида к полноценной профессиональной жизни играет семья, членов которой также необходимо обучать. Только тандем «семья—вуз» дает возможность работать непрерывно, длительно и разнообразно, поскольку дома обучающийся проводит значительную часть времени.

Служба ППМС-сопровождения осуществляет поэтапную организацию постоянной работы в следующих направлениях:

- 1) психолого-медико-педагогическое просвещение;
- 2) психолого-медико-педагогическое консультирование;
- 3) психолого-медико-педагогическая и диагностическая работа;
- 4) коррекционно-развивающая работа;
- 5) психопрофилактика и психогигиена [2].

В рамках своей деятельности служба может: дать рекомендации по работе с обучающимися данной категории; проводить открытые коррекционные занятия; организовывать курсы повышения квалификации для преподавателей; организовать методическое сопровождение педагогов; помогать в работе медико-психолого-педагогического консилиума образовательного учреждения; дать рекомендации по созданию безбарьерной среды в учреждении и прилегающей территории; дать рекомендации и самостоятельно проводить работу с родителями как обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, так и нормально развивающихся студентов по воспитанию толерантного отношения к людям указанной категории; проводить совместные акции и мероприятия по различным направлениям работы университета, что усилит преемственность между учреждениями; совместно проводить тематические мониторинги; дать медицинские рекомендации.

Психолого-медико-педагогическое просвещение проводится в форме лекционно-семинарских спецкурсов со сменными блоками, учитывающими специфику аудитории, и частично — в режиме активного социально-психологического обучения (балнтовские группы, деловые игры, групповые дискуссии, социально-психологический тренинг и т.д.).

Индивидуальное консультирование обучающихся осуществляется по проблемам обучения, развития, межличностных отношений, самоопределения и пр. Групповое консультирование освещает проблемы самовоспитания, профессиональной ориентации, культуры умственного труда и др.

Индивидуальное психологическое консультирование представляет собой цикл, включающий в себя клиническую беседу, экспресс-диагностику, разработку и передачу обучающемуся психолого-медико-педагогических рекомендаций, а при необходимости — проведение сеансов психотерапии.

Групповое психологическое консультирование, в свою очередь, рассчитано на обсуждение (под руководством психолога) проблем, общих для всех участников, с совместным поиском оптимальных путей их решения.

Комплексная психолого-медико-педагогическая диагностика индивидуального развития осуществляется на основе углубленного исследования обучающегося с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В результате такой диагностики, прежде всего, решается задача организации и характера психологического сопровождения.

Содержание диагностической работы предусматривает:

- 1) первичную диагностику;
- 2) сбор дополнительной информации об обучающемся;
- 3) конструирование диагностических процедур;
- 4) проведение диагностических процедур;
- 5) установление психолого-медико-педагогического диагноза;
- 6) разработку индивидуальной программы развития;
- 7) составление индивидуального плана коррекционной работы;
- 8) организацию коррекционной работы и текущего контроля.

Коррекционно-развивающая работа строится на основе углубленной диагностики отслеживания динамики развития [3].

Задачи коррекционно-развивающей работы:

- создание условий для личностного и профессионального роста;
- сохранение и оперативная коррекция условий личностного и профессионального роста.

Реализуются индивидуальные программы развития обучающегося, его обучения и воспитания с организацией промежуточного контроля и коррекции различных аспектов программы в зависимости от успехов и трудностей.

Коррекционно-развивающая работа психолога направляется на преодоление недостатков познавательных процессов, повышение общего уровня сформированности

познавательной деятельности, коррекцию дисфункций. Особое значение придается здесь работе над формированием пространственных представлений, развитием возможностей самоконтроля. Специалисты при этом решают целый комплекс задач:

- развитие разных сторон познавательной деятельности;
- коррекция возможных отклонений в психическом развитии;
- формирование компенсаторных способов познания окружающей действительности;
- формирование предпосылок к усвоению обучающимся материала занятий и закрепление этого материала;
- формирование предпосылок успешной учебной деятельности.

Мощным средством коррекции является адаптивное физическое воспитание, при реализации которого, естественно, следует соблюдать психогигиенические требования.

Наряду с коррекционно-развивающей работой, которая осуществляется всеми участниками сопровождения, у психолога есть свой функционал – психокоррекционная деятельность.

Основные требования к работе психолога с обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- 1) психолог должен рефлексировать происходящее;
- 2) не демонстрировать жалости;
- 3) не переутомлять обучающихся (время занятия не более 20 минут);
- 4) требования должны быть индивидуализированными;
- 5) самостоятельность обучающихся во время занятий следует поощрять.

Самостоятельное (и важнейшее) направление работы представляет логопедическая коррекция. Она состоит из двух блоков:

- работа над формированием вербальных и невербальных средств коммуникации (здесь реализуется взаимодействие логопеда и психолога);
- специальные логопедические занятия по коррекции речевых недостатков.

Логопедическая работа характеризуется общими направлениями и этапами, но их прохождение имеет индивидуальный и дифференцированный характер, по-разному расставляются акценты, дифференцированно определяются содержание и приемы воздействия с учетом типа коммуникативного нарушения, особенностей речевого, когнитивного, эмоционально-личностного и моторного развития обучающихся.

Основные направления логопедического воздействия:

- развитие моторных механизмов речи;
- формирование когнитивно-поведенческих предпосылок коммуникативной деятельности;
- развитие умения декодировать информацию;
- формирование вербальных и невербальных средств коммуникации;
- обучение применению средств коммуникации в процессе общения.

Основополагающим принципом организации логопедической работы является принцип коммуникативно-деятельностного подхода. Он предполагает формирование коммуникативных умений в ходе осуществления различных видов деятельности (предметно-практической, продуктивной, познавательной). В этом случае высказывание (или даже неречевое обращение) на логопедическом занятии является для обучающегося не самоцелью, а средством успешного выполнения задания.

Естественно, что в коррекционно-развивающей работе принимает непосредственное участие обучающий студента преподаватель. От него требуется:

- 1) знать основные особенности обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата и отличать затруднения и нарушения, преимущественно обусловленные дефектом, от проявлений лени, эгоизма, вседозволенности;
- 2) соблюдать требования охранительного педагогического режима;

3) внимательно наблюдать за студентом, замечая не только его трудности, но и положительные черты, использовать их как опору для выполнения заданий, хвалить за труд и развитие;

4) находить пути индивидуального подхода, обсуждать их с другими участниками сопровождения;

5) оценивать успехи обучающегося, сравнивая его только с самим собой, а не с одноклассниками;

6) выслушивать и соблюдать рекомендации специалистов по организации обучения и коррекции недостатков развития обучающегося;

7) принимать участие в разработке и корректировке адаптированной образовательной программы;

8) распределять ответственность за результаты обучения между собой и окружением обучающегося, не допуская «перекосов» в ту или иную сторону;

9) если студент находится в ситуации инклюзии, формировать оптимальное отношение к нему одноклассников (соучеников).

Необходимо отметить, что коррекционно-развивающая и психокоррекционная работа не достигнет желаемого эффекта, если в процесс не будет вовлечена семья обучающегося.

Психопрофилактика и психогигиена призваны активно содействовать личностному росту и сохранению психического здоровья обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата, контролю динамики психического и физического развития; установлению оптимального направления развития; созданию необходимых условий развития; коррекции психического и физического развития.

Задачи службы ППМС-сопровождения:

1) контроль среды развития обучающегося;

2) формирование развивающей среды;

3) предупреждение возможных осложнений в критические периоды развития.

Поскольку проблемы обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата многоаспектны, коррекционно-развивающая, психокоррекционная, абилитационно-реабилитационная работа должна осуществляться комплексно, как единая система мер, направленных на коррекцию имеющихся недостатков и на активизацию индивидуальных компенсаторных возможностей.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата характерна слабая познавательная активность, которая обусловлена недостаточностью коммуникативных функций. Особенные проблемы это создает в студенческой среде, поскольку физические и речевые дефекты препятствуют студенту с ограниченными возможностями полноценно общаться со сверстниками стационарной формы обучения. Следовательно, четкое осознание и выделение коммуникативных барьеров обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата позволяет представителям социально-психолого-педагогической сферы высшего учебного заведения учитывать их в своей дальнейшей работе с данной категорией лиц.

Из основных барьеров взаимопонимания у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата можно выделить интеллектуальные, эмоциональные, эстетические и мотивационные барьеры. Значительное внимание вызывает эстетический барьер, который проявляется при первом контакте, то есть внешний вид, манера поведения, стиль одежды и прочее.

Интеллектуальный барьер может возникать в результате различной скорости протекания интеллектуальных процессов при осуществлении общения и обучения. Зачастую, если высказывания собеседника не касаются собственных потребностей партнера по общению, то такая ситуация может привести к возникновению мотивационного барьера.

Эмоциональный барьер может возникать вследствие антипатии к собеседнику, нежеланию углубляться в его проблемы и сочувствовать ему.

Таким образом, у обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (колясочников, с ампутированными нижними конечностями и т.д.) значительно меньше потребностей в сопровождении, непосредственно связанном с восприятием, усвоением и переработкой учебного материала. В большей степени они нуждаются в обеспечении архитектурной безбарьерности среды образовательного пространства или помощи волонтеров в преодолении вышеописанных барьеров. Однако ограничение мобильности и состояния здоровья таких обучающихся также требует от преподавателя применения определенных элементов сопровождения обучения, а от однокурсников – знаний и понимания относительно особенностей психологического состояния данной категории лиц, а именно:

- завышенная самооценка;
- переоценка собственных возможностей;
- познавательная пассивность;
- рассеивание внимания при восприятии учебного материала;
- недооценка сложности задачи;
- быстрая утомляемость.

Однако, необходимо оговориться, что все вышесказанное относится к обучающимся с поражением опорно-двигательного аппарата не неврологического характера, с сохраненным интеллектом, без отклонений в развитии речи или с частичным нарушением речевой функции; а также обучающихся-ампутантов и имеющих двигательные нарушения в результате травмы.

Неотъемлемой частью психологической коррекционной работы является проблема социальной адаптации - максимального приспособления к самостоятельной жизни, возможности обучения и профессиональной ориентации студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата. Потенциальные возможности социально-трудовой адаптации и интеграции в общество определяются степенью социально-культурного развития.

Наблюдаются сложности в социальной адаптации: завышенные ожидания от взаимоотношений с окружающими, слабое представление о реальности, неадекватные притязания на профессиональную деятельность и личную жизнь и т.д.

Интересно, что для обучающихся с последствиями ДЦП типична сверхценность трудовой деятельности. Они считают, что сам факт наличия трудового места означает хорошую интеграцию в обществе, но при этом не строят планов своего профессионального будущего. Для них наиболее важным является получение рабочего места, чем престижность специальности. В выборе будущей работы они ориентируются не на перспективные возможности профессии, а на популярность специальности в данное время. Для них не характерно обдумывание запасных профессиональных планов. Поэтому при неудаче они надолго (иногда, возможно, навсегда) остаются неработающими. Из этого следует, что в области профориентации имеются существенные проблемы. Само по себе ни дистанционное, ни иное обучение не сможет решить вопросы трудоустройства и адаптации к профессиональным требованиям, т. е. профессиональной занятости.

Обязательным условием социальной адаптации считается наличие семьи. Молодые люди с нарушениями опорно-двигательного аппарата обычно находят себе будущих супругов среди инвалидов с этим же заболеванием. При выборе партнеров они делают упор на совместимость и взаимодополняемость в выполнении семейных обязанностей.

Большинство авторов фактически единодушны в мнении о том, что адаптационные мероприятия должны акцентироваться на формировании позитивного отношения к конечному результату реабилитации. Для этого предлагают следующие направления работы:

- 1) коррекция отношения к себе;
- 2) коррекция отношения к другим;
- 3) коррекция отношения к реальности (к жизни);
- 4) формирование приемлемой модели интеграции и социальной адаптации.

Необходимо помнить, что профессиональная подготовка инвалидов с двигательными нарушениями является важной и трудной задачей, так как двигательные нарушения в определенной мере ограничивают перспективы профессиональной самореализации индивида. В процессе работы с обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата необходимо знать и учитывать следующие моменты:

- учитывать психофизиологические особенности обучающихся при определении интеллектуальных и физических нагрузок, при оценке уровня достижений;

- у значительной части обучающихся затруднения в усвоении учебного материала зависят от нарушений речи и особенностей их психической деятельности (утомляемость, повышенная раздражительность и прочее);

- обучающегося с нарушением опорно-двигательного аппарата необходимо посадить на тот ряд и на ту парту, которые позволят ему свободно сидеть, стоять и выходить (если позволяет двигательное нарушение), пространство на рабочем месте должно быть достаточным для свободной манипуляции учебными принадлежностями, техническими средствами и прочее;

- в результате наблюдения за обучающимся во время учебных занятий педагог должен понять, в какой позе ему легче выполнять письменные задания, как удобнее отвечать – сидя или стоя;

- как правило, навыки письма у обучающихся с двигательной патологией крайне замедлены, в связи с чем большие объемы конспектирования и выполнения письменных работ, увеличение скорости письма в той или иной степени приводят к усилению дефектов моторики руки;

- необходимость использования в учебно-воспитательном процессе вспомогательных технологий, облегчающих процесс письма;

- если спастические нарушения конечностей не позволяют осуществлять конспектирование ни письменно, ни при помощи технических средств, необходимо применять альтернативные варианты передачи учебного материала: печатные либо электронные конспекты лекций, схематические записи, аудио-материалы;

- если у обучающегося с нарушением опорно-двигательного аппарата отмечается неправильное произнесение звуков разной степени выраженности, а также возникновение спазмов при произнесении слов и фраз, ему крайне трудно начать речевое высказывание; следовательно, преподаватель должен выделить время для подготовки к устному ответу на учебном занятии. В связи с этим лучше обратиться с вопросом ко всей группе, сначала заслушав ответ здорового одноклассника, заранее предупредив, что следующим будет отвечать обучающийся с двигательными нарушениями;

- преподавателю необходимо осуществлять дополнительные индивидуальные консультации по вопросам написания творческих, курсовых, выпускных работ и выполнения заданий для самостоятельной работы.

При организации и оценке учебно-воспитательного процесса необходимо учитывать особенности развития познавательной и личностной сфер обучающегося:

- при оценке знаний необходимо предоставлять обучающемуся с нарушением опорно-двигательного аппарата право выбора формы ответа: устно или письменно;

- при оценке устного ответа преподаватель обязательно должен учитывать речевые особенности обучающегося, соблюдать индивидуальный, дифференцированный подход;

- при проверке письменных работ (эссе, рефератов, творческих заданий и т.д.) преподавателю необходимо обращать внимание на формирование у обучающегося умения связно, самостоятельно, последовательно и грамотно излагать содержание текста, структурировать информацию;

- оценку знаний обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата проводить по следующим критериям: полнота и глубина знаний; оперативность и гибкость знаний; степень обобщенности и систематичности знаний;

- одним из аспектов проверки знаний обучающихся является выявления у них умений рационального построения собственного учебного труда: целенаправленное планирование, организация, контроль и корректировка учебной деятельности, навыки самостоятельной работы;

- при изучении каждой темы преподаватель должен четко представлять, какие умения являются стержневыми, какие должны быть сформулированы именно на материале данного занятия; одна из ключевых задач – формирование у обучающегося с нарушениями опорно-двигательного аппарата умения кратко представить основное содержание темы, например, составить план прочитанного, ответить на вопросы, сделать блок-схему, краткую запись, что способствует коррекции нарушенных функций, формированию внутренней речи, развитию абстрактно-логического мышления.

Необходимо учитывать, что при нарушениях опорно-двигательного аппарата у обучающихся быстро наступает утомление, что снижает их работоспособность, следовательно, необходимо устраивать небольшие перерывы, во время которых можно заниматься активными видами деятельности или физической разминкой, исходя из возможностей обучающихся.

В учебно-воспитательном процессе существуют следующие особенности межличностного взаимодействия с обучающимися с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- инвалидная коляска, костыли, ходунки и прочее является неприкосновенным пространством человека, не следует их трогать без разрешения, не нужно облакачиваться на коляску, толкать ее, пытаться помочь обучающемуся;

- всегда необходимо спрашивать, нужна ли помощь, прежде, чем оказать ее;

- если ваше предложение о помощи принято, узнайте инструкции и следуйте им;

- если вам разрешили катить коляску, сначала катите ее медленно, коляска быстро набирает скорость;

- всегда лично убеждайтесь в доступности мест, в которых запланированы мероприятия, связанные с образовательным процессом (практика на производстве, торжественные мероприятия учебного учреждения и прочее), посмотрите, какие могут возникнуть проблемы или барьеры, и что можно сделать для их устранения;

- не нужно хлопать обучающегося, находящегося в инвалидной коляске по спине или по плечу, лучше выскажите свое одобрение его достижений в учебной деятельности вербально;

- если это возможно, при общении расположитесь так, чтобы ваши лица были на одном уровне;

- помните, что, в большинстве случаев, обучающиеся, имеющие трудности при передвижении и нарушения опорно-двигательного аппарата, не имеют проблем со зрением, слухом и пониманием, единственное, к чему им нужно приспособиться – это возможность передвигаться в учебном учреждении с учетом минимальных возможностей архитектурной доступности.

Психология лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата – сравнительно новая область специальной психологии, разработка которой в нашей стране продолжается менее полувека. Вместе с тем уже получено немало данных, которые позволяют практикам правильно организовать коррекционно-педагогический и абилитационно-реабилитационный процессы, помочь многим обучающимся социализироваться и перестать быть инвалидами в негативном значении этого понятия.

Таким образом, из всего вышеизложенного следует, что организационно-педагогическими условиями, способствующими реализации теоретической модели социально-психологического сопровождения образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, являются:

1) создание комплексной системы социально-психологического сопровождения профессионального образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, обеспечивающей помощь данной категории населения в самостоятельном индивидуальном выборе – нравственном, образовательном и профессиональном, в преодолении препятствий, трудностей и проблем, встречающихся в учебном заведении и окружающей среде;

2) обеспечение формирования у обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата информационной компетентности, способствующей успешному освоению образовательной программы учебного заведения, качественной профессиональной подготовке и наиболее полной профессиональной адаптации и социальной интеграции в современное общество, существенному повышению их качества жизни.

Таким образом, социально-психологическое сопровождение обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата является целостным процессом их обучения, поддержки и развития. Важным аспектом этого процесса является взаимодействие специалистов социально-психологической сферы и педагогических работников в осуществлении технологии обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

Литература

1. Иванова В. С. Учет особенностей отношения родителей к заболеванию ребенка детским церебральным параличом в психологическом сопровождении семьи: автореферат дис. ... кандидата психологических наук / В. С. Иванова. - Томск, 2012. – 15 с.

2. Особенности обучения ребенка с нарушением опорно-двигательного аппарата в общеобразовательном учреждении: методические рекомендации. – М.; СПб.: Нестор-История, 2012. – 216 с.

3. Создание специальных условий для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в общеобразовательных учреждениях: Методический сборник / Отв. ред. С. В. Алехина // Под. ред. Е.В. Самсоновой. — М.: МГППУ, 2012. — 64 с.

Проектирование здоровьесберегающей образовательной среды для детей с ОВЗ

Афанасьева М.И., к.п.н.,
ГБОУ лицей №389 «ЦЭО»
Кировского района Санкт-Петербурга

В последнее десятилетие проблемы обучения детей с ограниченными возможностями привлекают внимание все большего количества различных специалистов. Право на образование является важнейшим социально-культурным правом человека, поскольку образование - это сфера жизни общества, которая в наибольшей степени может повлиять на развитие человека.

Стратегическая цель государственной политики России в области образования - повышение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного развития экономики, современным потребностям общества и каждого гражданина, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья, особые образовательные потребности которых обуславливают необходимость создания специальных условий для получения ими качественного образования.

Проблема включения людей с ограниченными возможностями здоровья в реальную жизнь общества является актуальной во всём мире. По данным ООН, в мире насчитывается примерно 450 миллионов человек с нарушенным психическим и физическим развитием. Они составляют почти десятую часть жителей планеты. Это подтверждают и данные Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), свидетельствующие, что число таких людей достигает 13% от общего числа населения. С недостатками интеллекта рождаются 3% детей и 10% детей с другими психическими и физическими отклонениями. Всего в мире 200 миллионов детей с ограниченными возможностями.

Таблица 1.

*Численность детей-инвалидов в возрасте до 18 лет,
получающих социальные пенсии по субъектам Российской Федерации
(по состоянию на 1 января 2017 года)*

Годы	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Российская Федерация	560422	567825	579574	604850	616905	636024

(согласно данным Федеральной службы государственной статистики)

Рост численности детей с ОВЗ в России сопровождается поиском путей решения проблем этой группы населения, создания для них безбарьерной среды жизнедеятельности, а также форм их трудовой адаптации. Вместе с тем, ожидания этой группы детей не всегда согласуются с условиями российской действительности, которая не может удовлетворить все потребности ребенка с ограниченными возможностями и семьи, в которой он проживает.

Ограниченные возможности здоровья у детей связаны непосредственно с нарушениями в их физическом и психическом развитии, затруднениями в самообслуживании, общении, обучении, овладении профессиональными навыками. Освоение детьми с ОВЗ социального опыта, включение их в существующую систему общественных отношений требует от специалистов, занимающихся данной категорией детей, компетентных решений и действий. Это - разработка специальных программ, создание центров социальной адаптации, профильных учебных заведений и т.д. В этой связи возникает необходимость управления данным процессом, диагностики реального состояния социальной адаптации, её тенденций, разработки критериев оптимизации, разработки и использования эффективных социальных технологий.

Здоровьесберегающая образовательная среда - это среда, включающая систему педагогических условий, обеспечивающих эффективную жизнедеятельность детей в процессе обучения, и обладающая потенциалом здоровьесозидания, направленного на развитие потенциала здоровья ребенка.

Педагогические условия формирования здоровьесберегающей образовательной среды - это система педагогических мер, определяющих возможность создания, функционирования и развития факторов образовательной среды, обеспечивающих потенциал здоровьесозидания.

Здоровьесозидательный потенциал образовательной среды определяется психолого-педагогическими и материально-техническими факторами среды, активно воздействующими на развитие потенциала здоровья ученика в процессе его взаимодействия со средой.

Наша школа (лицей №389 «ЦЭО») – одно из немногих образовательных учреждений, расположенных в городе и имеющих большой участок земли. На территории лицея находятся старый яблоневый сад и учебно-опытный участок, зоокомплекс и оранжерея,

которые служат базой для исследовательской, практической и общепользуемой деятельности учащихся.

Центр экологического образования работает по шести направленностям:

- Естественнонаучная;
- Художественная;
- Туристско-краеведческая;
- Физкультурно-спортивная;
- Техническая;
- Социально-педагогическая.

Но знания - это не все, что получают дети, занимающиеся в Центре экологического образования. Здесь они имеют возможность вырваться из суматошного, полного неожиданных стрессовых ситуаций окружающего мира и оказаться там, где их ждут, им рады, в коллективе единомышленников. Мы уверены, что дети в своей взрослой жизни всеми силами души и знаниями будут стараться познавать, беречь и умножать красоту родной земли. Такое воздействие на социализацию наших воспитанников благотворно влияет на их становление как личности, на свое осознание места в мире, своего предназначения, роли в природе и мире.

Дети, с особенностями развития также могут найти в центре экологического образования занятия по душе. Реконструированная в 2014 году оранжерея способствует расширению возможностей по созданию образовательной здоровьесберегающей среды, в том числе и для детей – инвалидов.

Живая природа всегда была неисчерпаемым источником вдохновения для людей, познания законов жизни, взаимосвязей с природными объектами.

Возможности проведения занятий и практических работ с объектами живой природы создает лучшие условия для формирования здоровьесберегающей среды для детей с особенностями развития. Именно наличие отдельного здания оранжереи создает объективные предпосылки для ее использования при проектировании здоровьесберегающей среды в нашем образовательном учреждении. Общение с живыми объектами природы не могут заменить ни одни гаджеты и технологичное компьютерное оборудование. Это понимание мы применили при попытке спроектировать здоровьесберегающую среду имеющимися средствами и провести анализ целесообразности применения оранжереи для социализации детей с особенностями развития и формирования здоровьесозидающей среды.

С 2016 года отделение дополнительного образования «Центр экологического образования» получило возможность и опыт общения с детьми, требующими особого внимания. Был заключен договор с учреждениями, где данные дети прибывают круглосуточно и имеют различные отклонения в своем развитии (СПб ГБУ Центр содействия семейному воспитанию №7 Кировского района, СПб ГБУ социального обслуживания социальный приют для детей «Транзит»). Администрация, педагоги и сотрудники оранжереи были озабочены в успехе начатого дела, в его целесообразности. Было получено много консультаций у специалистов, имеющих опыт работы с особыми детьми, также педагоги дополнительного образования прошли дистанционные курсы профессиональной подготовки по работе с детьми с ОВЗ.

Включение оранжереи и возможностей детям с особым развитием послужило основанием при проектировании образовательной здоровьесберегающей среды.

В проектирование мы включали использование материально-технической базы оранжереи, проведение праздников для детей, применение работ с природным материалом, изготовление поделок к праздникам, проведение экскурсий по территории центра экологического образования, посещение отдела экологии животных.

Окружающая среда дает детям целостные знания о природе, общественной среде, жизни человека и самого человека. В процессе ознакомления детей с окружающим миром

педагог использует закономерности природы и социума для формирования целостности знаний и целостности сознания ребенка.

Нами выявлен основной принцип, положенный в основу проектирования образовательной здоровьесберегающей среды. Ознакомление с природой через взаимодействия, согласно которому развитие и формирование целостной личности ребенка возможны только в системах: «организм-среда», «ребенок-социум», «педагог-ребенок», «дети – окружающая среда». Ребенок живет и воспитывается в социальном окружении, именно поэтому в процессе организации его жизнедеятельности в окружающей среде (природном, социальном, предметном) необходимо учитывать как субъективные, так и объективные условия, систему взаимоотношений, в которые включен ребенок.

Принцип обеспечения позитивного эмоционального фона жизнедеятельности ребенка с ОВЗ в окружающей среде реализуется разными видами деятельности, от которой каждый ребенок должен получать эмоциональное удовольствие от работы, общения, собственных и коллективных достижений.

Принцип экологизации предусматривает формирование в процессе ознакомления детей с окружающей средой экологического отношения к самому себе, воспитание экологического мышления. Природа является фактором всестороннего развития и социализации ребенка.

При проектировании здоровьесозидающей среды для детей с ОВЗ мы исходили из данных принципов.

Эмоциональное развитие и становление основ здоровьесберегающей деятельности детей происходит через:

- постоянное общение с объектами живой природы;
- усвоение норм и правил поведения в природе, соблюдение их и побуждение к этому других;
- развитие нравственных и эстетических чувств средствами природы – общение ребенка с социальной средой;
- обогащение эстетических впечатлений во время наблюдений, экскурсий, занятий в оранжерее;
- обеспечение возможности воспроизвести свои чувства и впечатления в изобразительной, игровой, коммуникативной деятельности.

Исходя из принципов и с учетом особенностей социализации детей с особенностями развития проектировали здоровьесберегающую среду в нашем образовательном учреждении.

Для определения эффективности проектирования здоровьесберегающей среды мы пользовались критерием уверенности или неуверенности в себе. Уверенность характеризуется представлением о себе как сильном человеке, который способен изменить жизненную ситуацию, умеет отвечать за себя и своих близких. Неуверенность характеризуется представлением о себе как слабым человеке, неспособном решать самостоятельно свои проблемы. Такой человек не уверен.

Для определения уверенности или неуверенности в себе мы интерпретировали тест-опросник Орлова Ю.М., который включает в себя ряд утверждений. Если Вы согласны с высказыванием, то рядом с его номером ставите знак «+», если не согласны, то «-».

Перечень предлагаемых утверждений.

- 1) Считаю, что я – успешный человек
- 2) Если я лишусь любимого занятия, то жизнь для меня потеряет смысл
- 3) Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные
- 4) Терпения во мне больше, чем способностей.
- 5) Думаю, что я уверенный в себе человек.
- 6) Я усердный человек.
- 7) Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.
- 8) Ради успеха, я могу рискнуть.

9) Думаю, что я неуверенный человек.

10) Я бы мог достичь большего.

За каждый ответ, совпадающий с ключом, ставится 1 балл, ответы суммируются.

Таким образом, в начале эксперимента ответы были в пределах 4 баллов, а после занятий в оранжереи результаты значительно улучшились и стали составлять 6-7 баллов. Тест - опросник мы проводили дважды, до начала наших занятий в оранжереи и по окончании занятий, в конце учебного года.

Также перед работой с детьми с ОВЗ мы проводили анкетирование и интервьюирование с ними. Поскольку нас волновало, насколько дети готовы к занятиям и посещению оранжереи. Что они ожидают от занятий, на которых имеется возможность общения с объектами живой природы, насколько дети осознают себя после занятий. И, конечно же, нас интересовало мнение их воспитателей об изменениях, которые произойдут или не произойдут с детьми. Мы, каждое занятие интересовались отзывами детей о наших проведенных занятиях, учитывали пожелания детей.

В начале проведения занятий мы провели интервьюирование с детьми «Волшебный мир». Цель данного интервью было установление контактов с детьми. Данная методика применяется в целях знакомства с ребенком, его главными проблемами. В интервью ребенку предлагается идентифицировать себя со всемогущим волшебником, который может сделать все, что захочет, в волшебной стране и в нашем реальном мире: превратиться в любое существо, в любое животное. Проведение данного теста позволило нам поближе познакомиться с детьми, понять их пережитые моменты в жизни. Содержательный анализ ответов позволил углубить представление о переживаниях ребёнка и о реальной житейской ситуации.

Нами было проведено педагогическое наблюдение за поведением детей во время занятий в оранжерее, за эмоциональным настроем ребят, за их вовлеченностью в содержание занятий.

По результатам проведенных занятий и соответствующего тематического анкетирования, мы пришли к выводу, что в поведении детей чаще наблюдаются дружественное отношение к сверстникам, желание выполнять работу и задания совместно. Дети меньше стали отстраняться от коллектива, испытывать затруднения в общении. Реже стали проявляться такие черты характера обучающихся, как замкнутость, недоверие к окружающим. Мы заметили качественные изменения в отношении эмоционального настроения на занятия также. Дети стали меньше терять интерес к выполнению заданий. Стали проявляться навыки общения в коллективной деятельности.

При проведении анализа результативности процесса проектирования здоровьесберегающей среды, пришли к выводу, что данная среда способствует лучшей социализации детей с особенностями развития

Пространственно-временная организация деятельности детей в условиях оранжереи, зоокорпуса, учебно-опытного участка, набор и смена возможных и доступных видов деятельности позволяют реализовать комфортные условия пребывания и воспитания детей с ОВЗ, которые обеспечивают сохранение и развитие компонентов здоровья ребенка.

Литература

1. Вараксин В.Н. Методика и технология социального планирования, М.: Директ-Медиа, 2013,- 385 с.
2. Добреньков В.И., Кравченко А.И. Методы социологических исследований. М.: Изд-во МГУ, 2009. - 860с.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Нисневич Л. А. Как помочь «особому» ребенку. Книга для педагогов и родителей. - СПб., 2000.

4. Козырев В.А. Построение модели гуманитарной образовательной среды / В.А. Козырев // Педагог. 1999. - № 7
5. Солодянкина О.В. Воспитание ребенка с ограниченными возможностями здоровья в семье. - М.: АРКТИ, 2007. - 80 с. (Коррекционная педагогика)
6. Фриковски М., Столбов В.П. Социальное исключение и его преодоление: психосоциологический аспект // Журнал социологии и социальной антропологии. - 2006. - №3. - С. 43-52 .

Проект школьного журнала «Наше здоровье»

Волик Н.С., Новикова Е.А.,
ГБОУ СОШ №269 «Школа здоровья»
Кировского района Санкт-Петербурга

Наша школа занимается проблемой здоровья школьников 25 лет. Благодаря опыту работы по этому направлению школа стала региональной инновационной площадкой и получила ресурсы для расширения возможностей коммуникации между всеми участниками образовательного процесса.

Нами было принято решение о создании журнала, в котором может быть представлена информация для школьников, родителей и педагогов о ценности и культуре здоровья о путях формирования здорового образа жизни.

Издание журнала можно разбить на несколько этапов:

1. Подготовка издания. Выбор концепции журнала. Для выработки концепции нужно определиться по нескольким вопросам:

1. планируется ли выпускать отдельный журнал или целую серию. Если это серийное издание, у всех номеров должна быть общая направленность;

2. название журнала должно, так или иначе, соответствовать его смысловому наполнению, а также подсказывать идеи оформления;

3. каков основной посыл каждой публикации? Каким образом можно связать её с остальными?

4. у каждого номера журнала может быть своя тема, соответствующая его направленности.

5. важно чётко формулировать тему каждого номера или серии номеров.

Любое печатное издание стремится занять свою нишу, найти свою аудиторию. Для этого оно должно отвечать интересам выбранной группы читателей и удовлетворять её потребности в информации.

Целевая аудитория нашего журнала: школьники, педагоги и родители.

Мы планируем назвать школьный журнал «Наше здоровье». Данный журнал будет тематическим. Педагогическое сопровождение журнала будет осуществлять школьная служба здоровья.

1. Создание команды. В редакцию журнала входят:

- главный редактор,
- руководитель секции публикаций,
- писатели и журналисты, фотографы. Предполагается, что ими будут педагоги, родители и школьники, а также привлечённые гости журнала,
- редактор,
- дизайнер.

Содержание журнала будет базироваться на трёх китах, трёх направлениях:

- Школа здоровья: разработка материалов о нашей школе, и о том, как научиться здоровому образу жизни и культуре здоровья
- Мир вокруг нас: разработка контента по темам экология, здоровье, безопасность.
- Здоровье для всех: здоровье и его компоненты. Что такое физическое, психическое, нравственное и социальное здоровье.

2. Подготовка первого выпуска.

Планирование первого выпуска:

1. составить список будущих статей,
2. определить, будут ли в журнале разделы, включающие только фотографии, и где нужно их разместить. Даже если еще нет готовых материалов, нужно распределить каждую страницу.

3. Сделать черновик макета.

Разделы журнала должны совпадать с целевой аудиторией и с основными направлениями. Рубрики условно можно поделить на общие и на тематические, привязанные к разделам. В процессе издания журнала разделы, как и рубрики, могут меняться и дополняться. Следует отметить, что обложка должна создать интригу, заинтересовать читателя, чтобы он захотел открыть издание и изучить материалы. Для этого есть несколько приёмов.

- Обратить особое внимание на название журнала. Как правило, из номера в номер оно выполняется в одном стиле. Название должно быть понятным и запоминающимся и, конечно, отражать тематическое направление издания.

- Традиционно название помещают в верхней части обложки, на самом видном месте.

- Какое изображение будет на обложке нового номера. Очень часто на обложку помещается фотография человека, материал о котором фигурирует в журнале.

- На обложку также можно поместить краткие пояснения о содержании номера.

- В начале издания помещают оглавление. Перед ним также можно расположить несколько страниц с рекламной информацией.

- Следующий элемент – колофон. Это информация о журнале: название, том, номер, место издания, список сотрудников, которые работали над выпуском и т.д.

- Нужно также правильно расположить друг за другом статьи. Обычно самое интересное помещают во второй части номера, чтобы читатели просмотрели его до конца.

- Необходимо также подумать над оформлением задней обложки. Как правило, она служит неким украшением издания: туда помещают что-то интересное или забавное, заставляющее читателей улыбнуться. Также там может быть размещён анонс будущего номера.

- Форматирование должно быть единым на всех страницах. Нужно применять небольшое количество сочетающихся шрифтов, располагать границы и нумерацию в одних и тех же местах. Необходимо создать издание, обладающее целостным стилем.

- Нужно не забывать о нумерации страниц. Конечный вариант макета должен содержать чётное число страниц. Это важно, поскольку нечётное количество приведёт к образованию пустого листа.

Также необходимо обратить внимание на:

Шрифт. Он должен обеспечивать удобное чтение и не напрягать глаза, а также сочетаться с общей стилистикой. Важно, чтобы все используемые шрифты подходили друг к другу.

Бумагу. Прежде всего, необходимо сделать выбор между глянцевой и матовой основой.

Цвета. Здесь есть множество вариантов. В целях экономии некоторые журналы выходят в чёрно-белом формате или сочетают цветную и чёрно-белую печать. Однако наиболее успешные издания выпускаются исключительно цветными.

Главное – это реклама и анонс будущего издания.

Дальнейшая работа над изданием:

- подготовка макетов будущих выпусков.
- подготовка списка статей и историй, иллюстраций, которые можно использовать в будущем.
- организация обратной связи.

Создание ситуации успеха в различных видах деятельности обучающихся с ЗПР с использованием здоровьесберегающих технологий

Калачева Н.М., Батенина О.Н.,
ГБОУ школа №502
Кировского района Санкт-Петербурга

*Успех в учении – единственный источник
внутренних сил ребенка,
рождающий энергию для рудностей,
создающий желание учиться.
В.А. Сухомлинский*

С 01.09.2016 вступил в законную силу федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ФГОС НОО ОВЗ). ФГОС НОО ОВЗ представляет совокупность обязательных требований при реализации адаптированных основных общеобразовательных программ начального общего образования (далее - АООП НОО). В основу разработки и реализации АООП НОО заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию и реализации АООП НОО обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ОВЗ возможность реализовать индивидуальный потенциал развития. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ОВЗ младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной). Учебная деятельность занимает практически все годы становления личности. Получение образования является неременным требованием к любой личности, поэтому проблема мотивации обучения является одной из центральных в педагогике.

Большая распространенность такого нарушения у детей, как задержка психического развития (далее - ЗПР) и тенденция к увеличению количества таких детей, для педагога ставит актуальный вопрос: «Как развить мотивацию к обучению у детей с ЗПР?». Обучающиеся с ЗПР характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп или неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени

затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Одним из требований психолого-педагогической поддержки в условиях реализации ФГОС НОО ОВЗ (для обучающихся с ЗПР) является обеспечение обучающемуся успеха в доступных ему видах деятельности, с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом.

Какие необходимы условия, обеспечение обучающимся с ЗПР успеха в различных видах деятельности, как предупреждение негативного отношения к учебе? Привить интерес к изучаемому предмету – значит добиться в дальнейшем высокого уровня обученности учащихся и хороших показателей качества знаний, то есть достичь основной цели обучения.

Использование современных технологий на уроках помогает создать благоприятную эмоциональную обстановку, повышает мотивацию обучающихся к изучаемому материалу, углубляет знания, способствует развитию психологических процессов, что в конечном итоге, повышает качество знаний обучающихся.

Заметно повышает мотивацию учащихся благоприятный и продуктивный микроклимат на уроке. Его поддержанию на уроке способствует вовлечение в деятельность всех учащихся класса; создание нестандартных ситуаций; демонстрация достижений каждого учащегося на каждом уроке; умение хвалить любого ученика на каждом уроке, даже за малые достижения и успехи. Необходимо включать обучающихся в коллективную деятельность, организуя взаимопомощь.

Для ребенка очень важно постоянно чувствовать свою успешность. Это возможно только в том случае, если уровень сложности предлагаемых учителем заданий соответствует уровню подготовленности ребенка. Поэтому обучающимся с ЗПР предлагаются только доступные - индивидуальные задания. Так же для обучающихся с ЗПР целесообразна позиция «лучше меньше, да лучше», то есть давать дифференцированные задания, основываясь на темпе работы ученика. При этом первую часть заданий необходимо выполнять вместе со всеми обучающимися в классе. Обязательно на уроках должна быть доброжелательная атмосфера. Психологами доказано, что развитие может идти только на положительном эмоциональном фоне. Ребенок намного быстрее добьется успеха, если будет верить в свои силы, чувствовать такую же уверенность в обращенных к нему словах учителя, в его действиях.

Необходимо обращать внимание на любой правильный ответ, поддерживая в ребенке ситуацию успеха. Не следует забывать, что обучающиеся с ЗПР особенно болезненно реагируют на оценку своей работы, т.к. воспринимают её, как оценку личности в целом, именно поэтому важно постоянно подчеркивать, что оценивается только выполненная им работа. Необходимо подробно рассказывать ребенку, что уже получилось очень хорошо, что неплохо, а над чем нужно еще поработать. Организовать гуманную систему взаимоотношений учитель-ученик, ученик-учитель при сочетании требовательности и уважения к личности, положительных эмоций и общения. Необходимо постоянно отслеживать продвижение каждого ученика. Важно знать ту «точку», в которой ученик находится в данный момент, а также перспективы его развития. Для выполнения этого условия необходимо отслеживать динамику развития каждого обучающегося. В нашей школе разработаны «Индивидуальные папки сопровождения». Для успешного обучения детей с ЗПР должны быть разработаны различные коррекционно-развивающие задания. Содержание учебного материала для проведения коррекционных занятий должно не только предупреждать трудности обучения, но и способствовать общему развитию учащихся. Задания должны быть разнообразными, занимательными, интересно оформленными. Основными методами обучения на занятиях должны быть дидактическая игра и самостоятельная предметно-практическая работа, так как именно в этих видах деятельности ребенка происходит развитие наглядно-образного мышления, произвольности и т. п.

Вера взрослых в позитивные возможности ребенка, доброжелательное внимание, независимо от его успехов или неудач, являются той основой, на которой возможно

дальнейшее развитие детей. Такое отношение взрослого способствует появлению у ребенка чувства уверенности в себе, в своих силах. Необходимо поддерживать ребенка даже в неудачах, тогда у него сформируется мотивация – «хочу учиться, хочу учиться хорошо». Именно потребность в самовыражении, ощущении успешности и прикладного характера результатов своего труда станут на всю жизнь движущей силой многих его поступков.

Начальное общее образование - начало становления обучения ребенка. Перед педагогами современной школы стоит важная задача: найти новые пути формирования положительной мотивации школьников к осуществлению учебной деятельности, как спасение от негативного отношения к учебе в целом.

Литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
3. Белкин А.С. Ситуация успеха. Как ее создать? - М.: Просвещение, 1991.
4. Белопольская Н.Л. Психологическая диагностика личности детей с ЗПР / Н.Л. Белопольская. – М.: Изд-во УРАО, 1999.
5. Вилюнас В.К. Теория деятельности и проблемы мотивации // А.Н.Леонтьев и современная психология. - М., 1983.
6. Воронова Н. Мотивация учебной деятельности как средство повышения качества знаний учащихся // Начальная школа. - 2008. - № 4
7. Дубовицкая Т.Д. К проблеме диагностики учебной мотивации // Вопросы психологии. - № 1. - 2005.

Кинезиологические упражнения в обучении детей разных категорий в начальной школе как способ сохранения их здоровья

Хромова С.Г.,
ГБОУ СОШ № 277
Кировского района Санкт-Петербурга

Кинезиологические упражнения еще называют «умными движениями». Они активизируют работу обоих полушарий мозга, заряжают организм энергией, стабилизируют эмоциональный фон. Эти движения помогают развитию психических процессов, самоконтроля и саморегуляции, что происходит благодаря стимуляции мозолистого тела, мозжечка и вестибулярного аппарата. Мозолистое тело, осуществляя быстрый доступ к обоим полушариям, формирует интегрированный тип мышления, при котором в обработке информации одновременно принимают участие оба полушария головного мозга. Чем более активно они взаимодействуют, тем более эффективно действуем мы, быстрее достигая мастерства в любой области жизнедеятельности.

Опираясь на высказывание А.Л. Сиротюк, что движение – это результат совместной работы всех звеньев мозга как единого целого, и что нарушение работы любого из этих звеньев приводит к нарушению функционирования всей системы, можно сделать вывод: каждое звено вносит свою лепту. Поэтому и нарушения будут иметь различный характер. Вот почему так важно наладить взаимодействие всех этих звеньев в цепочке работы головного мозга.

В 70-х годах прошлого столетия американским ученым, проработавшим всю жизнь в образовании, Полом Деннисоном и его женой, была разработана «Гимнастика мозга» - система не совсем обычных упражнений, помогающих в обучении. Она оказалась эффективной для детей, испытывающих значительные трудности в обучении. Каждое из упражнений «Гимнастики Мозга» направлено непосредственно на возбуждение определенного участка мозга и механизмов интеграции мысли и движения. В 1987 году был проведен эксперимент длительностью в 1 год по оценке эффективности «Гимнастики мозга», в котором приняли участие 19 учеников, делая упражнения по 10-15 минут ежедневно. В итоге значительно выросла их способность концентрироваться на задании, а успеваемость выросла на 50%, в связи с улучшением интегративной функции мозга.

Согласно схеме этапов развития коры больших полушарий головного мозга, опубликованной Карлой Ханнафорд, следует, что в период 4,5-7 лет развивается правое полушарие, с 7 до 9 лет – левое полушарие. В 8 лет начинают активно развиваться лобные доли, а в возрасте 9-12 лет – мозолистое тело и процесс миелинизации. В основном, эти периоды приходятся на время обучения в начальной школе. Таким образом, это время является наиболее сензитивным периодом для применения кинезиологических упражнений.

Трудности в обучении в начальной школе могут возникать у любого ребенка, причины в этом могут быть совершенно разными. Например, для детей с ограниченными возможностями здоровья характерен низкий уровень познавательной активности и мотивации к обучению, снижение уровня работоспособности и самостоятельности, они быстро утомляются, у них позднее формируются познавательные интересы, дольше сохраняется игровая мотивация. Для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности характерны трудности планирования и организации сложных видов деятельности, слабая психоэмоциональная устойчивость при неудачах, низкая самооценка, упрямство, лживость, вспыльчивость, агрессивность, неуверенность в себе и проблемы в общении. Все эти сложности, возникающие у детей в процессе школьного обучения, без своевременной коррекционно-развивающей работы могут перерасти в стабильную неуспеваемость, что может привести к формированию девиантных форм поведения, социальной дезадаптации детей в целом. Таким детям требуется особый подход. Поэтому актуальным является подбор таких методов работы и обучающих технологий, которые могли бы подойти всем категориям детей и которые бы повышали эффективность занятий. Это могут быть технологии, действующие через двигательную активность. Кинезиологические упражнения прекрасно отвечают всем этим требованиям, не предполагают материальных затрат, удобны в применении. Они воспринимаются детьми, как игровой элемент в обучении, органично вписываются в структуру занятий, соответствуют принципу «не навреди», а главное, ученики на коррекционно-развивающих занятиях у педагога-психолога выполняют их с большим желанием и удовольствием, что является немаловажным фактором для роста мотивации обучения. Делаем мы это на каждом занятии.

Движения образовательной кинезиологии можно разделить на два принципиально различных типа.

Первый тип – это движения, которые виртуально делят тело на правую и левую половинки, пересекают среднюю линию тела.

Второй тип – это движения одной стороной тела. Такие упражнения, по высказыванию П. Деннисона, задействуют механизм «разъединения мысли и движения», лежащий в основе произвольных процессов. Оба типа движений незаменимы, потому что являются базой для любой деятельности головного мозга.

На коррекционно-развивающих занятиях мы используем кинезиологические упражнения, тем самым развивая мелкую и крупную моторику. Благодаря этому создаются предпосылки для коррекции и развития внимания, памяти, мышления. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. «Гимнастика мозга» обнаруживает скрытые способности ребенка и расширяет

границы возможностей его мозга. Занятия помогают адаптироваться ребенку к процессу обучения, справиться со стрессом.

Эффективнее проводить занятия с использованием «умных движений» в малых группах или, по возможности, индивидуально. Трудность упражнений должна со временем расти, так же как скорость и количество выполняемых упражнений за одно занятие. Но можно использовать «Гимнастику» и на обычных уроках, особенно, где преимущественно задействовано левое полушарие, вместо физминуток. Рекомендованная продолжительность занятий должна составлять от 5 до 15 минут в день. Заниматься нужно ежедневно. Наиболее эффективно проводить занятия циклами по 6-8 недель подряд, затем делая двухнедельный перерыв, меняя комплексы кинезиологических упражнений.

Кинезиологию можно отнести к здоровьесберегающим, здоровьесохраняющим и здоровьесозидающим технологиям, которые следует использовать в обучении детей разных категорий, так как многие упражнения направлены на поддержание и развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей и профилактику отклонений в их развитии. Кинезиологические упражнения универсальны, они подходят всем. После занятий у детей улучшается двигательная и зрительно-моторная координация и пространственная ориентация, синхронизируется работа правого и левого полушарий, улучшается мыслительная деятельность, память и внимание, что видно из результатов тестирования обучающихся. Еще один из показателей, которые имеют положительную динамику – мотивация к обучению. В итоге повышается и уровень эмоционального благополучия наших детей.

Можно, опираясь на собственный опыт сделать вывод, что именно кинезиологические упражнения способны устранить многие причины, вызывающие трудности в школе. Их можно и нужно применять в процессе обучения.

Литература

1. Деннисон П., Деннисон Г. Программа «Гимнастика мозга». Пер. С.М. Масгутовой. - М., 1997.
2. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. — М.: ТЦ Сфера, 2003. — 288 с.
3. Сиротюк А. Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М.: ТЦ Сфера, 2001. – 128 с.
4. Ханнафорд К. Мудрое движение. Пер. С.М. Масгутовой. – М., 2000.

*Мы работаем, чтобы жить,
а не живем, чтобы работать.*

Работа в удовольствие, без ощущения потери времени и сил, подразумевает баланс того, что сотрудник отдает и что получает от нее. Мы проводим большую часть жизни на работе, отдаем ей все время, силы, навыки, знания, профессиональные компетенции, ресурсы. Поэтому важно, чтобы работа не только брала, но и отдавала, приносила удовольствие.

Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

Психическое и физическое здоровье педагога представляет собой сложное структурное образование, оказывающее существенное влияние на эффективность его педагогической деятельности и общения, тем самым в значительной степени определяющее здоровье учащихся.

Профессия педагога считается одной из самых стрессогенных и энергозатратных. Нередко в этой сфере как механизм психологической защиты в ответ на психотравмирующие воздействия возникает синдром эмоционального выгорания. **Синдром эмоционального выгорания** - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворенности исполнением работы.

Эмоциональное выгорание – прежде всего состояние человека. И во многом оно зависит от личности, поведения в напряженной ситуации и положения дел в семье и окружении.

Можно ли предотвратить выгорание или хотя бы свести к минимуму его последствия? На этот вопрос можно дать положительный ответ. При систематической работе по осознанию себя, актуализации личностных ресурсов и оптимизации условий труда процесс «горения» может быть остановлен.

Сохранение и профилактика психического здоровья педагога одна из важных задач, стоящая как перед самим педагогом, так и перед руководителем учреждения.

Цель: профилактика эмоционального выгорания педагогов.

Задачи:

- Снизить психоэмоциональное напряжение;
- Повысить внутреннюю уверенность педагогов;
- Актуализировать ценность творчества;
- Актуализировать собственные ресурсы детства.

Адресат – занятие адресовано педагогам образовательных учреждений

Результативность проведения занятия:

В ходе проведения занятия с педагогами предполагается достижение следующих результатов: актуализация собственных ресурсов детства, осознание ценности творчества, развитие умения «взять паузу» для привлечения собственных ресурсов.

Материально-техническое обеспечение: тесто/тесто-пластилин, листы бумаги, планшеты; фломастеры, ручки; набор миниатюр (скатерть-самобранка, сапоги-скороходы, дудка-самогудка, шапка невидимка, меч-кладенец, хрустальные туфельки, волшебная палочка, волшебный клубочек, ковер-самолет, цветик-семицветик, наливное яблочко, книга), набор карточек с изображением волшебных предметов, набор метафорических ассоциативных карт «Спектрокарты» или «О природе и погоде».

План-конспект занятия **Ход занятия**

*Чем пахнет детство? — мы забыли.
Ириской, смехом, молоком...
Чем пахнут взрослые? — банально,
Парфюмом, грустью ...*

1. Вступительная часть

Начало занятия, приветствие участников

Добрый день, уважаемые педагоги. Я рада вас видеть. Меня зовут Маркина Ирина Михайловна, я педагог-психолог ГБУ ДО ЦППС Кировского района Санкт-Петербурга. Наше занятие, которое будет включать в себя элементы тренинга, называется «Волшебство детства». Мы с вами попробуем окунуться в детство, поискать в нем ресурсы и, по возможности, расслабиться и отдохнуть.

Психологический настрой

Предлагаю Вам написать свои имена на карточках и прикрепить к одежде. Давайте сядем в круг.

Правила работы в группе

Для комфортной и безопасной работы в группе предлагаю вам вспомнить некоторые правила:

- без оценок
- то, что происходит в круге, остается в нем
- уважение
- говорит один

Необходимо ли что-то еще добавить? Если все согласны, предлагаю начать наше путешествие.

2. Основная часть

Знакомство, диагностика психоэмоционального состояния

Выберете фотографию/карточку, которая соответствует Вашему настроению.

Назовите, пожалуйста, свое имя и настроение, которое отражено на выбранной Вами карточке/фотографии.

Упражнение «Ассоциации»

Наше занятие не просто так называется «Волшебство детства», предлагаю сейчас устроить мозговой штурм и обозначить смысл этих слов.

Какие ассоциации возникают у вас на слово «детство»? (записывает ведущий)

А какие возникают на слово «волшебство»? (записывает ведущий)

Итак, детство для любого человека – это особый период, когда мы верим в сказки, играем с друзьями, гуляем, проводим каникулы «в деревне у бабушки», когда еще нет того вороха задач и проблем, которые необходимо решать, когда мы становимся взрослыми. И какие бы трудности ни были в тот период, детство часто ассоциируется с теплом, заботой, радостью, удивлением, озорством, верой в чудеса, Деда Мороза, Добрую Фею. С запахом кренделя с молоком, с запахом скошенной травы, сена, а, может быть, и грибов, ягод или леса после дождя. И этот список можно продолжать и продолжать.

Упражнение «Цвет моего детства»

Вспомните Ваше детство и подумайте, с каким цветом оно у Вас ассоциируется. Выберете, пожалуйста, тесто-пластилин Вашего оттенка. Если какого-то цвета Вам не хватает, подберите похожий.

Скажите, какого цвета ваше детство? Что первое вспомнили? Поделитесь, пожалуйста.

Упражнение «Полепим-потворим»

У всех есть по кусочку теста, помните его, разомните, чтобы тесто стало теплым и мягким. Вы его немного помяли, теперь, пожалуйста, вылепите то, что хочется, не задумываясь над тем, что получится в итоге, пусть руки сами творят, отпустите фантазию.

А теперь посмотрите, что у Вас получилось. На что это похоже? Дайте название...

Подумайте, как это помогало Вам тогда, в детстве, и как это может помочь Вам сейчас? Поделитесь, пожалуйста.

Упражнение «Полет фантазии»

Мы немного потворили (от слова творить), а теперь я предлагаю вам пофантазировать.

У меня есть ряд волшебных предметов из сказок. Посмотрите на них. Если бы каждый из вас мог стать волшебным предметом, то каким? Возьмите этот предмет в руки, рассмотрите. Расскажите небольшую историю от первого лица, из роли выбранного Вами волшебного предмета. Возможно, Ваш предмет обладает какими-то супер-способностями, умеет что-то особенное и т.д. Придумывайте все, что Вам хочется, необязательно идти по известному сюжету. Например, я - волшебный клубочек, я показываю путникам дорогу. У людей с добрыми мыслями я легко превращаюсь во что-то очень интересное, а у тех, у кого мысли злые, я буду рваться, запутываться...

Вы только что рассказали историю от лица волшебного предмета. Скажите, пожалуйста, как то, что Вы сейчас рассказали, может быть связано с Вашей жизнью?

Конечно, это все о вас. Это Ваша супер-способность, умение, особенность. Это Ваш ресурс! Это Ваше богатство! Иногда мы забываем, что у нас есть что-то особенное, что мы уникальны, что мы можем очень многое.

А напоследок... Стихотворение Самуила Маршак

Всё мне детство дарило,
Чем богат этот свет:
Ласку матери милой
И отцовский совет,
Ночь в серебряных звёздах,
Летний день золотой
И живительный воздух
В сотни вёрст высотой.
Всё вокруг было ново:
Дом и двор, где я рос,
И то первое слово,
Что я вслух произнёс.
Пусть же трудно и ново
И свежо, как оно,
Будет каждое слово,
Что сказать мне дано.

3. Заключительная часть

Рефлексия участников занятия

Наше занятие подходит к концу, я бы хотела узнать, как вы себя чувствуете и с чем вы уходите. Предлагаю вам еще раз выбрать карточку/фотографию, посмотрите на первую и

вторую карточки, что изменилось в вашем состоянии? И продолжите, пожалуйста, фразу «Сегодня меня удивило ..., я забираю с собой ...».

Большое спасибо всем за работу и за время, которое мы провели вместе!

Литература

1. Бойко В.В. Эмоциональное выгорание. - М., 1995.
2. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональной среде. – СПб.: Питер.- 1999.- С.
3. Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания. – Красноярск, 2013 (эл.издание)
4. Маршак С. Собрание сочинений в 8 томах. Т.5. - М.: Художественная литература, 1970. С. 233.
5. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). – СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 224 с: ил.

Мастер-класс для педагогов «Целебная коммуникация»

Каштанова М.Н., к.п.н.,
ГБУ ДО ЦППС
Кировского района Санкт-Петербурга

Мастер-класс посвящен работе педагогов с педагогами (при определенном пересмотре содержания занятия с учащимися) в целях актуализации жизненных установок участников занятий, ценностей, помогающих сохранять нравственное здоровье человека).

Актуальность:

Сегодняшнее время для современного поколения детей - это время поисков смысла жизни для них и их размышлений на эту тему. По-другому, можно сказать, что это время разговора о сохранении нравственного здоровья. Здоровья, которое позволяет человеку выживать в духовном смысле, настраивать себя на позитивное восприятие жизни, снижать агрессивность. Современное поколение детей, это поколение, которое часто не видит смысла в жизни в том, в чем его видели другие поколения, еще 20 лет назад, оно не понимает ценности самой жизни (рост суицидов среди детей, негативные рискованные увлечения), не принимает знание и опыт предыдущих поколений, а значит, не принимает их ценности. У современных детей нет того, что помогало бы им сохранить себя, поддержать себя в трудных жизненных случаях.

Помочь человеку сохранить себя может разное - вера в высшие силы, вера в честь и достоинство, принятие ценности жизни при любых обстоятельствах и др., главное то, что это что-то важное, что принимается человеком, служит ему ориентиром, спасает его и при этом, не разрушает других.

Но отсутствие этого ценностного ориентира у современных детей, частое отвержение ими опыта других, не означает, что об этом не надо с ним разговаривать. Говорить нужно, но говорить так, чтобы было понятно, чтобы это знание взрослых принималось, а не отвергалось.

Для того чтобы об этом говорить с детьми, нужно самих педагогов готовить к этому разговору, потому что нельзя говорить с современными детьми о том, в чем сам не

разбираешься, что сам не принимаешь и что сам не транслируешь в мир, потому что они, просто, не поверят.

Предлагаемый мастер класс это возможность поговорить с педагогами о сохранении своего нравственного здоровья для трансляции размышлений на эту тему другим, в частности детям. Разговор о понимании того, что в процессе любого общения, как важнейшего элемента, формирующего жизненные установки человека, важно сохранить себя и не разрушить другого, о выстраивании конструктивных взаимоотношений, в основу которых положены: принятие другого, вера в доброе, ценность другого человека априори.

Разговор, который затрагивает разговор о ценностях, но не навязывает их, а помогает их принятию через осознания целесообразности, необходимости в условиях современного мира.

Цель: Способствовать актуализации жизненных установок, ценностей, помогающих сохранить нравственное здоровье человека.

Задачи:

Обучающие:

- раскрыть понятие нравственного здоровья, актуализировать знания о том, что помогает человеку сохранить нравственное здоровье;

- обучить конкретному приему эффективной коммуникации, с помощью которого возможно позитивно выстраивать диалог, в ходе которого важно донести информацию, возможно травмирующего характера, для другого.

Личностного развития:

на основе актуализации материала и выполнения учебных задач способствовать развитию коммуникативных навыков.

Адресат/ контингент: занятие адресовано педагогам, методистам образовательных учреждений для работы с педагогами или учащимися

Методические приемы, используемые при работе с участниками занятия:

Постановка проблемной ситуации - прием, предполагающий получение знаний путем решения практических и теоретических задач. Изначально формулируется проблема, в процессе решения которой участниками занятия самостоятельно формулируются выводы, позволяющие разрешить заявленную проблемную ситуацию.

Использование личностно-ориентируемой ситуации – прием, в ходе которого участникам занятия, предлагается ситуация / (ситуации) для разбора, имеющая для них личностный характер, что позволяет участникам занятий максимально включиться в решение проблемы. Проектирование личностно-ориентированной ситуации направлено на создание условий, в которых, не выявляя личностной позиции, человек не может адекватно сориентироваться и действовать эффективно. В этой ситуации человеку предоставляется возможность сделать вывод из собственного опыта, преодолеть внутренний кризис, проявить личностные функции – избирательности, смыслоопределения, рефлексии и др.

«Подводящий диалог» - прием на этапе актуализации учебного материала, благодаря которому ведется беседа, направленная на обобщение, конкретизацию, логику рассуждения.

Ожидаемые результаты (умения и навыки, приобретаемые на занятиях)

В результате успешной работы, в ходе проведения мастер класса, участники смогут достичь следующих результатов:

Предметных:

- актуализировать свои знания о понятии нравственного здоровья, его характеристик;
- освоить прием эффективной коммуникации, с помощью которого возможно позитивно выстраивание диалога, в ходе которого важно донести информацию для другого, в том числе, возможно, травмирующего характера.

Личностных:

- развить коммуникативные навыки.

Материально-техническое обеспечение занятия:

Листы бумаги/ планшеты; фломастеры/ ручки; мультимедийный проектор, колонки.

План-конспект мастер класса.

1. Вступление.

Представление ведущего. Приветствие участников занятия.

2. Основная часть.

2.1. Введение в тему занятия.

Итак, нравственное здоровье. Что это такое? Почему разговор на данную тему с педагогами, детьми и родителями актуален и востребован?

А потому, что *духовно-нравственное здоровье можно сравнить с неким стержнем в человеке, который помогает ему справляться со всеми трудностями своей жизни.*

То у человека есть система ценностей и установки, которые определяют, по сути, мотивы его поступков и его потребности жизни.



В качестве показателей духовно – нравственного здоровья рассматриваются наличие цели и смысла жизни, надежды человека, его желание жить, его убеждения.

Оно характеризуется способностью человека творить, к позитивному восприятию себя и других, выстраиванию позитивных взаимоотношений с людьми, умению находить подход к людям, жить в согласии с собой.

Итак, нравственное здоровье, характеризуется многими компонентами, но мы будем говорить о процессе выстраивания **конструктивных взаимоотношений с людьми**. Почему именно об этом спросите Вы? А потому, что многие свои установки, убеждения, формируемая система ценностей, с которой мы живем, все то, что во многом определяет нашу жизнь, мы принимаем по результатам своего опыта взаимодействия с различного рода людьми.



А что значит конструктивные взаимоотношения - те, которые не разрушают человека, а которые его создают, т. е. о том, что может сохранить нравственное здоровье человека. Помня при этом, что опосредовано мы всегда влияем на систему ценностей другого человека.

2.2. Основная часть

Переходя от теории к практике, попробуем ответить на вопросы?

1. Что нам чаще всего мешает выстраивать позитивные взаимоотношения с людьми, с которыми нам приходится взаимодействовать?

2. Какими первоначальными установками Вы сами руководствуетесь при взаимодействии с людьми?

Предположительные ответы участников:

<p>Какими первоначальными установками Вы руководствуетесь при взаимодействии с людьми?</p>	<p>Что нам чаще всего мешает выстраивать позитивные взаимоотношения с людьми, с которыми нам приходится взаимодействовать?</p>
<p>Я открыт для общения с другими людьми. Я верю, что всегда можно договориться и найти компромисс. Все могут ошибаться и имеют право на ошибку. Я и другие могут быть не правы.</p> <p>Я не доверяю людям, с ними нужно держать ухо востро. Я думаю, что люди в основной массе корыстны. вы. Я всегда прав.</p>	<p>Мы не знаем, чего мы хотим от общения и т.д. - Мы не знаем как правильно и эффективно выстроить взаимоотношения с человеком;</p> <p>- Иногда мы сталкиваемся с людьми, с которыми у нас мало общего; - Нам сознательно не хочется выстраивать конструктивное взаимодействие в решении ряда проблем; - У нас разные цели общения</p>

А теперь ситуация.

Участникам занятия предлагается ситуация, демонстрирующая неожиданное «словесное нападение» на человека другим человеком (пр. словесные обвинения, агрессивная реакция на вопрос или ответ в процессе диалога и др.)

Участники занятий в основном выделяют позитивные установки, с которыми они подходят к общению с людьми, но когда в качестве примера им предлагается ситуация, в которой они не могут удержать состояние равновесия, то всплывают чувства раздражения, проявления агрессии и подход к общению становится другим.

Для разрешения этого противоречия, которое мешает сохранению нравственного здоровья (характеризующееся умением сохранять спокойствие, определять свои реальные цели и мотивы, сохраняя нормы морали и нравственности, при этом «сохраняя себя»), участникам мастер класса предлагается поразмышлять на тему своих реальных потребностей и сопоставить их со своими реальными действиями.

Первоначальные установки взаимодействия	Ситуация	Мои действия	Эффект, который будет достигнут действиями	Реальные потребности	Действия, направленные на реализацию потребностей

Когда мы говорим о сохранении своего нравственного здоровья в процессе взаимодействия с людьми, мы должны:

Уметь четко для себя формулировать ответ на вопрос:

В чем мои реальные потребности (чего бы Вам реально хотелось?)

Следует отметить, что если в ответах на эти вопросы не будут наблюдаться противоречия, то это позволит человеку, участнику взаимодействия, не поставить под сомнения свои жизненные установки выстраивая взаимоотношения с другими, а значит сохранить свои убеждения, позитивное восприятие участников общения.

Заметьте, что мы не говорим о других, мы говорим о себе!

Что еще, знания о чем, могут помочь нам сохранить свои установки и внутренний баланс?

Упражнение «Что я вижу на картине?»

Цель упражнения: пробудить интерес участников к размышлению на тему, что разные люди по-разному воспринимают одну и ту же информацию, а для построения эффективного взаимодействия с людьми необходимо учитывать индивидуальные особенности собеседника, настроения собеседника.

Содержание:

Участникам занятия на слайде демонстрируется репродукция картины (желательно пейзаж).

Ведущий занятия предлагает участникам посмотреть на пейзаж и записать свои мысли связанные с образом на картине. Что мы можем почувствовать, что увидеть, а может быть что-то услышать?

(Например, «Я чувствую, сейчас начнется гроза», «Я слышу дуновение ветра», «Я вижу высокие деревья»....).

Участники записывают свои ответы, а затем демонстрируют /проговаривают друг другу и ведущему.

Ведущий должен обратить внимание участников, что кто-то на первое место поставил фразу со словом «вижу», кто-то «чувствую» и т.д. Что у каждого участника было свое первое впечатление и каждый высказал его в удобной для него форме. Каждый почувствовал, услышал и увидел разное, в зависимости от своего состояния.

Смысл упражнения:

Это позволяет понять, что для того чтобы выстраивать эффективный диалог, нужно учитывать особенности людей, их настрой и т.д.

Возвращаясь к нашей ситуации. Выстраивая диалог, мы должны уметь отвечать на вопросы.

В чем мои реальные потребности?

Хочу я сейчас с ним спорить, или я хочу сохранить мир?

Учитываю ли я состояние своего оппонента?

И не важно, что мы отвечаем на эти вопросы, главное есть ли у нас ответы на них.

Потому как наличие ответов на них, это возможность сохранить свое внутренне состояние, сохранить свои позитивные установки, а значит сохранить нравственное здоровье.

Ответ на вопрос, чего я жду от общения, является важным в процессе понимания себя, своих мотивов при взаимодействии с людьми. Своих ценностных установок.

Однако для конструктивного взаимодействия необходимы еще и умения, позволяющие сохранять себя, чувствовать себя уверенно, доносить информацию, а главное выстраивать отношения сотрудничества, которые позволяют человеку сохранять свое нравственное здоровье.

В связи с чем, я предлагаю Вам выполнить упражнение, позволяющее научиться выстраивать конструктивные взаимоотношения в процессе взаимодействия.

Участникам зачитываются фрагменты произведения А. Экзюпери «Маленький принц» (часть 1 из каждого диалога, затем часть 2, затем часть 3).

Диалог 1.

Часть 1.

Вот тут-то и появился Лис.

— Здравствуй, — сказал он.

— Здравствуй, — вежливо ответил Маленький принц и оглянулся, но никого не увидел.

Кто ты? — спросил Маленький принц. — Какой ты красивый!

— Я — Лис, — сказал Лис.

Часть 2.

— Поиграй со мной, — попросил Маленький принц. — Мне так грустно...

— Не могу я с тобой играть, — сказал Лис. — Я не приручен.

— А как это — приручить?

— Это давно забытое понятие, — объяснил Лис. — Оно означает: создать узы.

— Узы?

— Вот именно, — сказал Лис. — Ты для меня пока всего лишь маленький мальчик, точно такой же, как сто тысяч других мальчиков. И ты мне не нужен. И я тебе тоже не нужен. Я для тебя всего только лисица, точно такая же, как сто тысяч других лисиц.

Часть 3.

Но если ты меня приручишь, мы станем нужны друг другу. Ты будешь для меня единственным в целом свете. И я буду для тебя один в целом свете...

Диалог 2.

Часть 1.

И красавица, которая столько трудов положила, готовясь к этой минуте, сказала, позевывая:

— Ах, я насилу проснулась... Прошу извинить... Я еще совсем растрепанная...

Маленький принц не мог сдержать восторга:

— Как вы прекрасны!

— Да, правда? — был тихий ответ. — И заметьте, я родилась вместе с солнцем.

Часть 2.

Когда настанет вечер, накройте меня колпаком. У вас тут слишком холодно. Очень неуютная планета. Там, откуда я прибыла...

Она не договорила. Ведь ее занесло сюда, когда она была еще зернышком. Она ничего не могла знать о других мирах. Глупо лгать, когда тебя так легко уличить! Красавица смутилась, потом кашлянула раз-другой, чтобы Маленький принц почувствовал, как он перед нею виноват.

Часть 3.

— Где же ширма?

— Я хотел пойти за ней, но не мог же я вас не дослушать!

Тогда она закашляла сильнее: пускай его все-таки помучит совесть!

Вопросы к первым частям текста.

Какие эмоции у Вас вызвал диалог двух героев?

Вопросы ко вторым частям текста.

Была ли сформулирована проблема (озвучена потребность) одного из героев?

О чем говорили герои

Какой диалог воспринимался Вами более позитивно? Почему?

Вопросы к третьим частям текста.

В каком диалоге было предложено решение проблемы участниками диалога?

Какой диалог воспринимался Вами более позитивно? Почему?

Отвечая на эти вопросы, мы с Вами сформулировали правила конкретного приема построения фраз для эффективной коммуникации - приема «сэндвич».

- в основу диалога кладем создание положительного эмоционального фона: вежливое приветствие, подчеркнутое понимание того, что родитель откликнулся на просьбу прийти и решить проблему;

- говорим о проблемах, но вне личности человека (констатируем факт без обвинения);

- выявляем сильные стороны ребенка, призываем к конструктивному взаимодействию (как бы мы вместе могли решить эту проблему, чтобы вы могли мне посоветовать).

Графическое представление приема «сэндвич» (см. раздаточный материал к занятию):

А теперь пример из жизни:

Участникам предлагается цитата (фрагмент диалога), которую необходимо преобразовать в соответствии с приемом «Сэндвич». Цитата, в которой бы сообщалась информация травмирующего характера (обвиняющего, агрессивного) для одного из участников диалога.

Изначально после озвучивания цитаты участникам предлагается ответить на вопросы?

Вопрос 1. *Какие чувства вызвала бы у Вас эта цитата, если она была бы обращена к Вам?*

Вопрос 2. *Какую позицию/ стратегию Вы бы выбрали для себя при дальнейшем общении с человеком, который Вам это сказал?*

Примерные ответы:

Обида, разочарование / позицию нападающего, позицию защиты, позицию игнорирования.

А вот теперь, ничего не изменяя в тех фактах, которые прозвучали в монологе, попытаемся его перефразировать, соблюдая правила приема сэндвич:

- в основу диалога кладем создание положительного эмоционального фона: вежливое приветствие, подчеркнутое понимание того, что родитель откликнулся на просьбу прийти и решить проблему;

- говорим о проблемах, но вне личности человека (констатируем факт без обвинения);

- выявляем сильные стороны, призываем к конструктивному взаимодействию (как бы мы вместе могли решить эту проблему, чтобы вы могли мне посоветовать).

Теперь я попрошу Вас переформулировать тот монолог, который Вы уже слышали.

Кто-нибудь сейчас попробует, а остальные запишут ответы на те же вопросы: чтобы Вы испытали, представив себя на месте родителя? И какую позицию Вы бы выбрали для себя при дальнейшем общении?

Важно подчеркнуть, что перефразировав фразу, мы можем добиваться совсем других взаимоотношений в процессе общения с людьми, которые позволят нам оставаться в конструктивном диалоге, а значит сохранить свое собственное душевное равновесие и равновесие другого человека и возможно изменят его жизненные установки.

Рефлексия

Мы с Вами сегодня поговорили о том, что нам может мешать и помогать выстраивать конструктивные взаимоотношения с людьми, взаимоотношения, которые не разрушают нас и других, а созидают, а значит, сохраняют наше здоровье.

Список используемой литературы

1. Веденякина В.А. Профессиональная культура учителя. - Москва, 2003.
2. Макарова В.И., Дегтева Г.Н., Афанасенкова Н.В. и др. Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса.//Российский педиатрический журнал. –2000. – N. 3. – С. 60-62.
3. Маленький принц: сказка: пер. с фр. / Антуан де Сент-Экзюпери. – М.: АСТ, 2007.

Ведущий мастер-класса -

Духовно - нравственное здоровье:

- адекватное восприятие, проявление человеком себя, осознание своих мотивов, потребностей, основу которых определяет созидаящая духовность.

Осознание:

Какими установками Вы руководствуетесь при взаимодействии с людьми?

СИТУАЦИЯ

1. Что бы Вы сделали?

2. Чего бы Вы достигли своим действием?

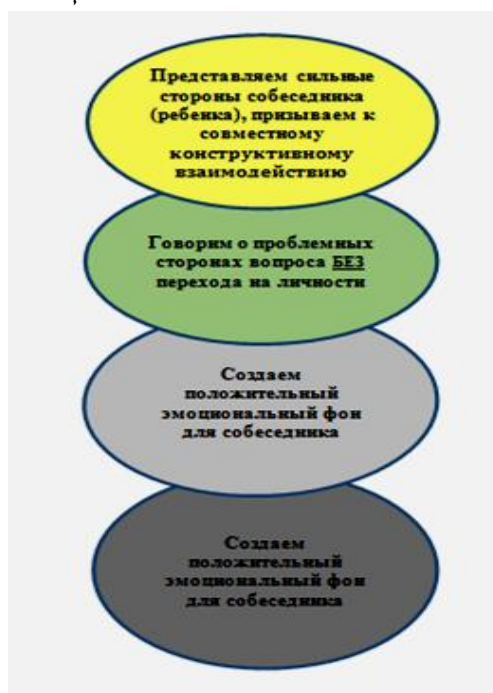
3. Как бы Вы хотели разрешить эту ситуацию для себя?

Понимание:

Упражнение «Что я вижу на картине?»

Умение:

Прием конструктивного общения: «Сэндвич»



Сопровождение обучающихся с ОВЗ в условиях инклюзии (рекомендации педагогу)

Сторчилова А.А.,
ГБОУ школа-интернат №2
Кировского района Санкт-Петербурга

Представьте себе ситуацию в переполненном вагоне метро. Один из пассажиров беспрестанно чешется. У каждого из нас, кто едет с ним в одном вагоне, возникнет неприятное чувство. Каждый захочет отодвинуться подальше от неприятного соседа. Кто-то начнет возмущаться, кто-то выйдет из вагона. А оказывается, у пассажира – банальная аллергия на шерсть. Если пассажир заменит свитер на хлопчатобумажную кофту, он перестанет чесаться. Да и мы с вами, почувствовали бы себя комфортнее, если бы знали истинную причину зуда пассажира.

Так же и дети с ОВЗ. Часто они выглядят неадекватными, если попадают в условия, несоответствующие их особым потребностям.

С 1 сентября 2016 года введен ФГОС обучающихся с ОВЗ. В основу стандарта положены деятельностный и дифференцированный подходы, а процесс обучения рассматривается как процесс организации деятельности: речевой, познавательной, предметно-практической. Для реализации этих основополагающих принципов педагоги должны знать о том, какие особенности имеются у детей с ОВЗ, какие минимальные условия необходимо создать для них в классе, чтобы они и окружающие чувствовали себя комфортно.

Выделяют следующие группы обучающихся с ОВЗ: глухие, слабослышащие, позднооглохшие, слепые, слабовидящие, дети с тяжелыми нарушениями речи, опорно-двигательного аппарата, с расстройствами аутистического спектра, задержкой психического развития, обучающиеся со сложными дефектами.

Сопровождение учащихся с нарушением слуха

Нарушение слуха (тугоухость или глухота) – одно из самых тяжелых нарушений. Врожденная или приобретенная в раннем возрасте патология слуха обязательно будет иметь последствия для образования ребенка, несмотря на наличие вспомогательных средств звукового восприятия (восприятие речи – чтение с губ, слуховые аппараты и др.). Хотя не существует однозначной связи между степенью потери слуха и пониманием речи.

Особую группу среди обучающихся с нарушением слуха составляют дети с кохлеарными имплантами (КИ), которые с помощью хирургического вмешательства электронным образом стимулируют слуховые центры в мозгу.

Основная особенность реабилитации детей после кохлеарной имплантации заключается в том, что у глухого ребенка одномоментно пороги слуха приближаются к нормальным, а мозговые центры при этом не умеют анализировать звуки. Главная цель реабилитации в первые 6-12 мес. использования КИ – развитие слухового восприятия с КИ и слухового контроля собственной речи.

Восприятие речи и звуков детей с кохлеарным имплантом имеют определённые особенности:

1. Звуки и речь искажены, поэтому даже позднооглохшие дети сначала не узнают знакомые слова и звуки. Требуется время и занятия, чтобы ребёнок научился воспринимать речь.
2. После настройки процессора импланта, пороги слуха составляют 25-40 дБ и соответствуют 1-й степени тугоухости, что затрудняет восприятие ребёнком окончаний,

предлогов, приставок, глухих согласных (п, т, к, ф, ц, х, в) при общении с ним тихим голосом и на расстоянии.

3. У детей не сформировано или недостаточно сформировано внимание к окружающим звукам. Поэтому на начальных этапах надо постоянно привлекать внимание ребёнка к ним.

4. Дети плохо локализируют звук в пространстве. Они не могут это сделать, если это короткие звуки или определить идёт звук спереди или сзади, если не видит источника звука.

5. Если ребёнок не имел слухового опыта, то он медленно учится обнаруживать и различать звуки.

6. Ребёнок плохо воспринимает речь, если она не обращена к нему (при общении нескольких людей).

7. Окружающие шумы и реверберация также мешают ребёнку узнавать и воспринимать речевые сигналы и звуки окружающей среды.

Практические советы педагогу по работе с детьми с нарушением слуха:

– Помните о том, что слабослышащий учащийся вынужден всегда концентрировать внимание. Он быстро утомляется! Слабослышащий многое слышит, но необязательно правильно понимает все услышанное.

– Устные объяснения чередуйте с письменными заданиями.

– Слуховые аппараты усиливают звуки (не только голос говорящего) и передают их в слабослышащее ухо.

– Слабослышащие дети часто страдают от резких звуков!

– В обстановке шума слуховой аппарат принесет больше вреда чем пользы!

– При объяснении смотрите на учащегося, говорите чуть медленнее. Более громкая речь в большинстве случаев не дает эффекта!

– Поощряйте вопросы

– Задания и домашнюю работу давайте вначале урока

– Контролируйте то, как понял Вас слабослышащий ребенок

– Сопровождайте объяснения жестами

– Повторяйте для слабослышащего ребенка ответы одноклассников

– Оптимальное место слабослышащего в классе – 3-4 метра сбоку от Вас, у окна

– Никогда не обращайтесь к слабослышащему со спины

– Артикулируйте, но не преувеличенно

– Во время объяснения не пишите на доске

– Старайтесь во время урока меньше ходить по классу

– Писать и считать с губ одновременно - невозможно! Пишите диктанты индивидуально

– Напоминайте ребенку о гигиене и уходе за слуховым аппаратом

Сопровождение учащихся с нарушением зрения

К слепым относят людей с остротой зрения от 0 до 0,05 на лучше видящий глаз в условиях оптической коррекции. К категории слабовидящих – от 0,05 до 0,4.

К познавательным и личностным особенностям детей с нарушением зрения относятся:

– Замедленное и ограниченное восприятие

– Снижение скорости восприятия и переработки всех видов информации

– Нарушения в развитии пространственных представлений

– Проблемы речевого развития (трудности в формировании словесных обобщений, в номинации объектов, нарушение или замедление интеграции на уровне нервных центров и др.)

– Специфика мыслительной деятельности

– Ослабленная познавательная активность

- Пробелы в знаниях об окружающем мире и межличностных отношениях
- Отклонения от нормы в развитии личности

Тифлопедагогические требования к уроку

Учителю необходимо:

- Помнить, что лучше и легче запоминается материал изложенный живо, интересно, эмоционально. Голос учителя громкий, но не резкий. Недопустима монотонная подача информации
- Помнить, что на занятии должно быть не более четырех видов деятельности, обязательное чередование видов деятельности по типу: фронтальная-индивидуальная, письменная-устная, зрительная-слуховая работа и др.
- Использовать яркие тексты, привлекать жизненный опыт учащихся. Это помогает поддержать интерес к уроку
- Применять на уроке словарную работу (обогащение словаря, углубление понимания известных слов, разъяснение терминов и т.д.).
- Работоспособность у учащихся: в первые 8-10 минут на занятии низкая; 10-25 наибольшая; в последние 10 минут занятия снижается.
- Динамические паузы и зрительная гимнастика должны проводиться на каждом уроке.
- Продолжительность осязательного восприятия текста и рельефных пособий (при письме и чтении по системе Брайля) во многом зависит от развития тактильной чувствительности, от качества деятельности тангоресцепторов.
- Время непрерывного письма и чтения не должно быть более 10 минут, если они к тому же сопровождаются осязательным обследованием сложных рельефных пособий.

Тифло-педагогические требования к средствам наглядности:

- отсутствие лишних деталей и линий;
- четкое выделение существенных линий, контуров;
- цветовая гамма – контрастная;
- размер карточек для индивидуальной работы -10x10,20x30;
- шрифт текста - без засечек, укрупненный;
- демонстрация пособий - в статичном положении (на парте, на подставке, на доске, но не держать в руках!)

Практические советы по работе с детьми с нарушением зрения:

- Порядок и точность. Пол в классе убран, шкафы закрыты! Напоминайте детям о гигиене и чистоте очков
- Не стойте против света
- Разрешайте детям вставать с места, подойти к доске, чтобы поближе что-либо рассмотреть
- Задавая вопросы и делая замечания, называйте слабовидящих учащихся по имени
- Особое внимание к работе на доске!
- ✓ Структурируйте то, что пишете
- ✓ Следите за почерком
- ✓ Доска должна быть чистой
- ✓ Используйте мягкий мел, сильнее нажимайте на мел
- ✓ Всегда произносите вслух то, что пишете на доске
- При выполнении письменных работ
- ✓ Давайте детям с низким vis больше времени для выполнения письменных заданий
- ✓ Снизьте требования к письму
- ✓ Используйте карточки с укрупненным шрифтом

✓ Используйте закладки, четко нумеруйте страницы чтобы было легче находить нужные страницы и главы

Сопровождение учащихся с расстройствами аутистического спектра

Аутизм – это нарушение развития, которое часто трудно распознать от других нарушений.

– Аутичному ребенку трудно отличить важную информацию от второстепенной, трудно воспринимать абстракции и образный язык.

– «Яркие навыки». У детей с аутизмом наблюдается проявление ненормально большого интереса к определенным темам, как следствие, они поражают всех своими знаниями фактов. Это часто ведет к тому, что способности нормально одаренных детей с аутизмом переоцениваются.

– У детей с аутизмом медленный темп работы, для них не всегда понятна разница между реальностью и фантазией.

Практические советы по работе с детьми с нарушением аутистического спектра:

– Выделите ребенку спокойное место в классе, недалеко от учителя. Закрепите его за ребенком на всех уроках.

– Придайте каждому пространству или предмету значение (стол – для письма, угол – для чтения и т.д.)

– Помогите ребенку сделать выбор, сделав его более наглядным

– Дайте ребенку четкий распорядок дня, где указаны все мероприятия, алгоритм действий в бытовых ситуациях.

– Периодически повторяйте важные моменты урока в различных упражнениях и видах деятельности

– Для успешного выполнения задания обучающимся можно разделить это задание на более мелкие части

– Говорите четко, достаточно громко, короткими предложениями, не используйте образный язык

– Обращайтесь напрямую к ребенку

– Четко сообщите ребенку, какие правила существуют, а также то, что они действуют для всех

– Договоритесь с ребенком о том, каким жестом он может обратиться за помощью

– Используйте систему конкретных, а не абстрактных поощрений.

Сопровождение учащихся с задержкой психического развития (ЗПР)

Дети с ЗПР – это преимущественно дети с нормальным интеллектом, у которых отсутствует мотивация к учебе, либо имеется отставание в овладении школьными навыками (чтения, письма, счета). У них отсутствует (или значительно снижена) концентрация внимания, они излишне подвижны, имеют эмоциональные проблемы

Дети с ЗПР – это преимущественно дети с нормальным интеллектом, у которых отсутствует мотивация к учебе, либо имеется отставание в овладении школьными навыками (чтения, письма, счета). У них отсутствует (или значительно снижена) концентрация внимания, они излишне подвижны, имеют эмоциональные проблемы.

Практические советы педагогу по работе с детьми с ЗПР:

– Как можно внимательнее следите за успеваемостью учащегося

– Посадите его в классе как можно ближе к учителю

– Просите ребенка во время урока выполнить задания или поручения (движения увеличивают внимание)

– Развивайте у учащегося положительную самооценку

– При чтении не просите его слишком часто читать вслух

– Устно повторяйте задания

– Проверяйте ученика по возможности устно.

Литература

1. Ермаков В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения. - М.: ВЛАДОС, 2000. - 240 с.
2. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих: учеб. пособие / А.Г. Литвак ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. - СПб. : Изд-во РГПУ, 1998. - 271 с.
3. Максимук Е.А. Особенности работы с детьми после кохлеарной имплантации с использованием верботональной системы / Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/>
4. Паннер М., Смет Б., Де Гейтер Л., Вейнс В., Ренсон С., Мекерле Г. Интегрированное обучение и сопровождение детей с особыми нуждами в общеобразовательной школе/ Под науч.ред. Л.М. Шипицыной. – СПб., ИСПиП, 2004. – 60 с.
5. Тупоногов Б.К. Организация коррекционно-педагогического процесса в школе для слепых и слабовидящих детей: методическое пособие для педагогов и руководителей специальных (коррекционных) образовательных учреждений. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2013. – 223 с.

Раздел II.

Современный урок в пространстве здоровьесозидающей деятельности школы

Методическая разработка интегрированного урока английского языка и истории в 5 классе по теме «The History in British coins» (История в британских монетах)

Печникова В.С.,
ГБОУ лицей №179
Калининского района Санкт-Петербурга

Цели урока:

Обучающие (английский язык):

1. Повторить слова по теме «Страны и национальности», «Числительные».
2. Вводить, тренировать и учить применять названия британских монет в устной речи.
3. Научить учащихся описывать монету посредством структуры There is/are
4. Контролировать навыки устной монологической речи.

Обучающие (история):

1. Сформировать представление о завоеваниях Римской империи, ее границах и провинциях.
2. Сформировать представление о роли римской культуры в развитии западноевропейских государств, в частности Великобритании.

Обучающие (интеграция):

1. Расширить кругозор учащихся и сформировать комплексный подход к учебным предметам.

Развивающие (английский язык):

1. Развивать умение составления устного описания монеты по заданному плану.
2. Развивать умения в использовании фоновых знаний для прогнозирования содержания текста.
3. Развивать умения работы в паре на основе сотрудничества и взаимобмена информацией.

Развивающие (история):

1. Развивать умения извлекать, анализировать и оценивать необходимую информацию из различных источников (текст, карта, монета, иллюстрация).
2. Развивать умения строить логическое высказывание, умения рассуждать и доказывать свою точку зрения.

Развивающие (интеграция):

1. Развивать научный тип мышления и навыки научно-исследовательской работы.
2. Развивать навыки сравнения, синтеза, анализа и обобщения информации.
3. Развивать интеллектуальные способности (мышление, внимание, память, фантазию, сообразительность, языковую догадку).

Воспитательные:

1. Создать целостное представление об окружающем мире.
2. Воспитывать интерес, внимание и любознательность к окружающему миру.
3. Воспитывать чувство ответственности за личный вклад в работу пары.

4. Сформировать личный интерес к достижениям римлян, внесшим огромный вклад в мировую культуру.

5. Создать атмосферу коллективного поиска, эмоциональной приподнятости, радости познания.

Оборудование урока:

1. Ваулина Ю.Е., Дули Д., Подоляко О.Е., Эванс В. «Английский в фокусе» учебник для 5 классов общеобразовательных школ,- Москва, Просвещение, 2016.

2. Учебник для 5 класса: Вигасин А.А., Годер Г.И., Свенцицкая И.С. История Древнего мира. – М: Просвещение, 2011.

3. Электронное приложение к учебнику «История Древнего мира». – М: Просвещение, 2008

4. Презентация “British coins”, компьютер, проектор, колонки

5. Дидактический материал: карты с изображением британских монет, карты с заданиями для работы в парах, карты с текстом для индивидуальной работы.

6. Набор для нумизматического исследования: монеты, перчатки для работы с монетами, лупа, черное полотно для монет.

Планируемые результаты.

Предметные умения

- освоить и отработать новые лексические единицы по теме;
- повторить пройденную лексику;
- читать и понимать основное содержание несложных аутентичных текстов, содержащих некоторое количество неизученных языковых явлений;
- выделять конкретную информацию из текста на основе поискового чтения и структурировать ее;
- описывать насекомое с опорой на предложенные языковые структуры;
- составлять монологическое высказывание по теме, объём высказывания -2-3 предложения;
- понимать географическое расположение Британии как провинции Римской империи;
- выделять основные периоды в завоевании римлянами Британских островов;
- определять значение римской культуры в развитии западноевропейской цивилизации.

УУД

Личностные:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование мотивации изучения иностранных языков и истории.
- формирование комплексного подхода к учебным предметам.

Регулятивные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в паре;
- умение формулировать и аргументировать своё мнение.

Познавательные:

- развитие широких познавательных интересов и мотивов;
- готовность к принятию и решению учебных и познавательных задач;
- развитие познавательной инициативы (умение задавать вопросы, участвовать в учебном сотрудничестве);
- умение выделять главную информацию из текстов;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- умение логически рассуждать;
- умение классифицировать по заданным основаниям;

Коммуникативные:

- умение договариваться, находить общее решение практической задачи (приходить к компромиссному решению);
- формулировка собственного мнения, способность аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- способность брать на себя инициативу в организации совместного действия, а также осуществлять взаимную помощь по ходу выполнения задания.

Методы, приемы, технологии.

1. Методы, направленные на реализацию системно-деятельностного подхода:

- ролевая игра (ученые исследователи) с элементами исследовательской работы;
- игровые формы работы при введении и закреплении новой лексики (ребусы, загадки);
- методика взаимопроверки индивидуальных заданий;
- методика взаимопомощи и сотрудничества при организации парной работы;
- реализация принципа вариативности через: разноуровневые задания, разные формы предоставления информации;
- организация самооценки и рефлексии на основе работы с Self-Assessment card.

2. Приемы активного совместного целеполагания:

- использование визуальных и звуковых образов для формирования определенных ассоциаций;
- подводящий диалог с использованием элемента загадки;
- проблемный вопрос.

3. Методы и приемы, стимулирующие познавательную мотивацию:

- содержание учебного материала отобрано в соответствии с интересами и возрастными особенностями учащихся;
- использование разнообразных форм представления материала с расчетом на особенности восприятия: визуальный, аудиальный, кинестетический (текст, иллюстрации, таблица, монеты);
- создание ярких наглядно-образных представлений;
- создание ситуаций успеха, стимулирующее оценивание;
- обращение к личному опыту учащихся;
- использование игровых технологий: загадка, ролевые игры (перевоплощение в ученых-исследователей);
- использование разноуровневых заданий;
- свободный выбор форм выполнения заданий и представления результатов работы.
- вариативный характер домашнего задания.

4. *Приемы организации совместной работы с элементами исследовательской деятельности:*

- в основе совместной работы – парная или работа в малых группах – по 3 человека;
- парная работа на основе взаимообучения и сотрудничества, когда учащиеся получают разные задания и должны в итоге обменяться полученной информацией для создания целостной картины;
- создание ситуации взаимопомощи посредством формирования разноуровневых пар;
- элемент исследовательской деятельности включает в себя ролевую игру в ученых-нумизматов и предполагает совместное изучение внешнего вида британских монет с последующим представлением результатов исследования.
- организация взаимной проверки в парах – переключивание функции оценивания с учителя на самих учащихся.

5. *Методы оценки, позволяющих измерять метапредметные результаты, формировать самооценку у учащихся:*

- формы контроля: индивидуальный, фронтальный, устный, письменный;
- организация взаимной проверки в парах индивидуальных заданий;
- организация самооценки полученных знаний посредством работы с Self-Assessment Card.

Здоровьесозидающий потенциал урока:

1. Физическая динамическая пауза.
2. Нестандартный способ рассадки детей, позволяющий увеличить двигательную активность на уроке – парты расположены в виде буквы П.
3. Соблюдение рационального режима информационной нагрузки и норм работоспособности учащихся на уроке.
4. Снятие стрессовых ситуаций через организацию парной работы, взаимной проверки, самооценки.
5. Использование ИКТ-технологий согласно нормам, соответствующим возрастным и психологическим особенностям учащихся.

Схема-план урока:

1 этап – организационный.

Цель этапа - создание положительного настроения на урок.

1. Приветствие учениками и учителем друг друга.
2. Создание учителем положительного эмоционального настроения и включение учащихся в речевую деятельность через микро беседу:
 - Nice to meet you.
 - How are you?

2 этап - актуализация имеющихся знаний.

Цель этапа – проверка имеющихся знаний, необходимых для изучения нового материала.

1. Учитель предлагает учащимся отправиться в путешествие посредством необычного проводника. Демонстрация копилки. Вопросы классу:
 - What's this?
 - How do we usually use a money-box?
2. Предлагает учащимся определить, из какой страны монеты, представленные на слайде презентации. В случае затруднений возможна демонстрация флага Великобритании.
 - Where are these coins from? (They are from Great Britain)
3. Актуализация знаний по теме «Страны и национальности». Задание классу – образовать прилагательные из названия стран и составить словосочетания. (Russia – Russian coins, China – Chinese coins, Britain – British coins).

3 этап - постановка учебной задачи и создание учебной мотивации.

Цель этапа - формулировка темы, целей и задач урока, а также мотивация учащихся на активную работу на уроке.

1. Беседа учителя с классом о путях использования монет в жизни:

- How can we use coins?
- What do we usually do with them?
- Can they be the historical sources?

2. Совместная формулировка темы урока:

- The History in British coins

3. Постановка проблемного вопроса:

What is the secret of British coins?

4 этап - решение учебной задачи.

Цель этапа - представление содержание учебного материала и работа с дидактико-методическим материалом.

4.1. Введение и первичная отработка новых лексических единиц (penny, pence, pound)

1. Учитель предлагает учащимся прочитать новые слова, корректируя произношения и догадаться о значении этих слов.

2. Предлагает учащимся хором проговорить новые слова вслед за учителем.

3. Организация индивидуальной работы с карточками. Задание: выбрать и вписать под каждую монету правильный номинал.

4. Организация взаимной проверки в парах – учащиеся обмениваются картами с выполненным заданием и проверяют друг друга.

5. Организация фронтальной работы. Задание – назвать монеты в порядке возрастания их номинала.

4.2. Этап первичного знакомства с монетами.

1. Учитель предлагает учащимся выступить в роли ученых-нумизматов и изучить британские монеты с научной точки зрения как вещественные исторические источники.

2. Раздает нумизматический набор (подставка для монет, перчатки, лупа).

3. Знакомит с правилами работы с монетами. Предлагает надеть перчатки.

4.3. Этап исследовательской работы с монетами.

1. Учитель организует работу в парах. Каждая пара получает 2 монеты.

2. Задание для каждой пары: внимательно изучить монеты, описать их по предложенному плану, подготовить отчет на английском языке по предложенному плану (краткое устное монологическое высказывание)

3. Организует представление результатов исследовательской работы (пары выступают по желанию), корректирует ответы учащихся.

4. Подводит учащихся к мысли о том, что на монетах встречаются одни и те же иллюстрации.

5. Вопрос к классу – почему именно эти изображения мы встречаем на британских монетах? что они означают?

4.4. Этап работы с историческим материалом (текст, иллюстрации)

1. Организация парной работы. Каждая пара получает папку с материалами (все материалы разные). Задание: внимательно изучить и ответить на вопросы:

- как называется фигура, изображающая женщину с трезубцем и щитом? (Фигура представлена на монетах номиналом в 50 пенни, название фигуры - Британия)

- что она символизирует?

- кто ее создатель и где она впервые появилась? (Впервые эта фигура появилась во времена римских цезарей, представлена на римских монетах)

- что символизирует лавровый венок? (Венок символизирует верховную власть)

- где можно встретить изображение лаврового венка? (Лавровым венком короновали римских императоров)

2. Организует беседу с классом по вопросам на основе изученного ими материала.

3. Вопросы к классу:

- название какой страны фигурирует в каждом вашем ответе? (Римская империя)

- как звучит ее название на английском языке? (The Roman Empire)

- как вы думаете, как связаны между собой Римская империя и Британия?

4.5. Этап работы с исторической картой и летной времени.

1. Организация индивидуальной работы. Задание: на основе описания географического местоположения Римской империи на английском языке найти карту без единой ошибки. Учащиеся самостоятельно работают с текстом на английском языке и на его основе выбирают карту без ошибок.

2. Беседа с классом:

- каково было положение Британии по отношению к Римской империи?

- Who was the first conqueror of Britain? When did it happen?

- How many years was Britain as a part of The Roman Empire?

5 этап - разрешение проблемы.

Цель этапа – систематизация материала урока, формулировка выводов, ответ на проблемный вопрос урока.

1. Игра – «Who’s the greatest Mathematic?»

Задание – правильно сосчитать номиналы монет.

2. Учитель организует беседу с классом. Учащимся предлагается ответить на вопросы, на основе изученного материала:

- What country or countries have we studied?

- What is the secret of British coins? What did they tell us?

- Почему британские монеты до сих пор содержат следы римской культуры?

6 этап – рефлексия деятельности.

Цель этапа - самооценка учащимися своей деятельности на уроке и самоанализ полученных на уроке знаний.

1. Учитель предлагает учащимся закрыть глаза и представить, какие ассоциации возникают у них, когда они слышат словосочетание «British coins». Какие интересные факты об истории Британии они расскажут родителям?

2. Предлагает учащимся оценить свои знания на основе Self-Assessment Card.

7 этап – презентация и объяснение домашнего задания.

Цель этапа – мотивация к исследовательской деятельности.

1. Учитель представляет учащимся обязательную часть домашнего задания – выучить названия номиналов британских монет.

2. Предлагает учащимся вариативную часть домашнего задания. Учащиеся выбирают одну из предложенных тем для исследования:

1). Изучить происхождение слов «money», «Britain», символа £ (pound).

2). Внимательно изучить российские монеты 2016 года. Ответить на вопрос: как отразилась римская культура на российских монетах? (Ключевые слова: двуглавый орел, византийская империя, римская империя)

Литература

1. Авторская программа «Программа курса английского языка «Английский в фокусе» для 2-11 кл» ФГОС Ваулина Ю.Е., Дули Д., Подоляко О.Е., Эванс В.

2. Ваулина Ю.Е., Дули Д., Подоляко О.Е., Эванс В. Английский в фокусе. Книга для учителя к учебнику для 5 классов общеобразовательных учреждений. ФГОС– Москва, Просвещение, 2016.

3. Древний Рим: Книга для чтения / Под ред. С.Л. Утченко. – М, 1999.

4. История древнего мира в художественно-исторических образах / Под ред. О.В. Волобуева, А.В. Шестакова. – М, 2005.

5. Книга для чтения по истории древнего мира / Под ред. А.И. Немировского. – М., 2003.
6. Криволапова Е. В. Интегрированный урок как одна из форм нестандартного урока // Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015).
7. Мытницкая С.Н. Мне помогают элементы интегрирования // Начальная школа, 2012, №1
8. Технология подготовки урока в современной информационной образовательной среде. <https://site/kafedrainostrannyhazykov1317/ucebnaa-rabota/metodika-prepodavania-inostrannogo-azyka-v-usloviah-realizacii-fgos>.
9. Харунжев А.А. Интегрированный урок как один из способов формирования информационной культуры //Интеграция образования, 2003г. №3.

Конспект урока истории в 8 классе по теме «Быт русского народа в первой четверти 18 века. Досуг»

Гинина О.О., ГБОУ СОШ №269
Кировского района Санкт-Петербурга «Школа здоровья»,
победитель конкурса
«Учитель здоровья Кировского района – 2017»

Цель урока: дать учащимся представление об изменении повседневной жизни (досуга) россиян в XVIII в.

Задачи:

Понимать

- Причины изменений в культуре россиян XVIII веке;

Знать

- изменения, произошедшие в досуге XVIII века;
- новые праздники;
- гражданские и религиозные праздники;
- семантику, атрибуты Рождественских праздников;

Уметь

- уметь воссоздать исторический образ, сравнить жизнь и быт россиян разных сословий.

- выделять черты, присущие древнерусской культуре, которые прослеживаются в праздничном досуге XVIII в;

- различать гражданские и церковные праздники;
- расписывать архангельские козули;

Воспитательные задачи:

- развивать интерес к истории нашей родины;
- воспитывать доброжелательное отношение между учащимися при работе в группах.

Форма урока: изучение нового материала

Основные понятия: быт, досуг, ассамблеи, козули.

Оборудование: ПК, проектор, презентация, пряники, шаблоны, глазурь, салфетки, упаковочный материал, рецепт, инструкция.

Здоровьесберегающие технологии:

- Создание психологически комфортной атмосферы на уроке
- Чередование видов деятельности
- Соблюдения правил гигиены
- Контроль позы учащихся при разных видах деятельности
- Ознакомление с техникой безопасности
- Выполнение заданий, направленных на восприятие разными чувствами (беседа, картинка, видеоролик, музыка, работа с тактильным аппаратом)
- Создание условий для развития творчества

1. Организационный момент

Здравствуйте ребята. У нас с вами сегодня урок истории, но не совсем обычный – урок здоровья.

1.1 Актуализация

- Вы любите праздники? - Да.

- А подарки вы любите? - Да

- Какой праздник у вас самый любимый? - Наверно Новый год.

- Совсем скоро вся наша страна будет праздновать Новый год и Рождество, на уроке мы узнаем, как отмечали этот праздник в 18 веке аристократы и крестьяне; какие подарки дарили, и приготовим рождественский подарок нашим близким.

Тема нашего урока «Быт русского народа в первой четверти 18 века»

1. Вступительное слово учителя.

- Что такое быт?

Быт – повседневная жизнь людей, включает жилище, одежду, пищу, досуг.

XVIII век стал переломным в жизни россиян. Изменился язык, облик людей и городов, одежда, культура, традиции и даже досуг.

- Что такое досуг?

Досуг – время не занятое какой-либо работой, свободное время. Часть досуга составляли праздники.

Жизнь русских людей во все времена состояла из череды будней и праздников. Будни – время, наполненное трудами и заботами. Праздник- время отдыха, веселья, радости, ощущения полноты жизни, время, когда люди осознавали себя частью единого сообщества. Праздничных дней в России XVIII-XIX вв. было много: 140-150 в году. Они возникали в разные исторические эпохи. С самыми древними, связанными с земледельческим календарем и церковными мы познакомились в 6-7 классах.

Эпоха Петра Великого стала временем зарождения в России гражданских праздников. Это празднество Нового года в ночь на 1 января, в честь побед русского оружия, морские, тезоименитства императорской семьи и другие.

В быту, повседневной жизни россиян все более углубляются противоречия между высшим светом и бедными слоями общества.

Напомню, что все праздники выстраивались в определенную иерархическую лестницу. Главным праздником была Пасха, Великими праздниками считались двенадцатые, т.е. двенадцать праздников в году, прославляющих Иисуса Христа и Богоматерь и пять, посвященных евангельским событиям.

Учитель: Чем же занимались в свободное время разные слои населения.

До XVIII века все праздники были связаны с церковным календарем, а эпоха Петра Великого стала временем зарождения в России гражданских, т.е. нерелигиозных праздников.

- Какой праздник стал первым и главным гражданским праздником?

Конечно Новый год. Петр I, решил отмечать его с 1 января 1700 года от Рождества Христова, на европейский манер.

- Когда встречали Новый год до XVIII века?

До этого времени новый год россияне отмечали 1 сентября. А еще раньше в марте.

По велению государя Новый год надо было праздновать шумно, весело с задором.

Дворяне праздновали так, как принято было в Европе. Они устраивали ассамблеи – увеселительные встречи с танцами, играми, балы и маскарады.

Тогда же появились главные атрибуты праздника.

- А что является атрибутом?

- Елка

- А еще?

- Фейерверки и салюты

Наступление года отмечали пушечным выстрелом со стен Петропавловской крепости.

На европейский манер Новый год отмечали представители только знатных и зажиточных сословий

У простых людей нововведение не прижилось. Крестьяне продолжали отмечать Новый год в сентябре, и новая дата ассоциировалась со Святками и Рождеством.

Однако не надо забывать, что мировоззрение людей продолжало оставаться глубоко религиозным, поэтому Петр учитывал этот факт и дал указ проводить специальную праздничную церковную службу.

Святки – время от Рождества до Крещения, 7 января-19 января по новому стилю – самое веселое и радостное время для крестьян.

Символом Рождества сперва на европейском севере, а потом повсеместно стал красивейший ароматный пряник – архангельская козуля

- изготовленная из теста запеченная фигурка, обязательно украшенная рисунком из белой и розовой глазури. Козули были излюбленным подарком.

«Козулечку подарить – прибыль в дом получить» – так говорили в старину. Поэтому делали их много. До 300 штук, чтобы одарить всех соседей и родню. Ими играли дети, позже ими стали украшать елки. Их ставили в доме на видном месте, такой пряник считался целебным и хранился до следующего года.

Ролик

Сейчас я покажу вам видеоролик о том, как изготавливают такие пряники:

Дети смотрят видеоролик

-Ребята, хотите расписать такой пряник?

-Приготовить такой пряник от начала до конца мы с Вами сегодня не сможем. Но я их сделала сама и принесла вам, а у вас есть возможность сделать из заготовки свой собственный законченный вариант.

Прежде чем вы приступите к работе, я вам открою секрет – их нельзя делать в спешке или в плохом настроении. Чтобы пряники получились вкусными и красивыми, нужно настроить себя на добрый лад, пожелать всем близким всего самого наилучшего. Улыбнитесь соседу. Вспомните приятный момент вашей жизни. Выпрямите спины и можете приступить к работе.

Ребята, вспомните главное правило работы с пищевыми продуктами

- Гигиена. Вымыть руки.

Правила работы с ножницами

- Передавать только ручкой, не направлять в сторону людей острым концом.

На вашем столе лежит инструкция росписи пряников.

Инструкция

1. Вытрите руки антибактериальной салфеткой.

2. Разложите на столе салфетку из пакета, положите на него пряник (из того же пакета).

3. В маленьком пакете находится глазурь. Аккуратно срежьте кончик пакетика.

От размера отверстия зависит ширина линии.

4. Включите фантазию и приступите к росписи пряника

Музыка. Для настроения я поставлю вам музыку.

Учащиеся выполняют роспись.

Теперь в ваших руках ароматный, красивый, натуральный и полезный подарок.

Может это занятие вам понравится и станет частью досуга вашей семьи.

Я подарю вам рецепт, и вы сможете вместе со взрослыми испечь и расписать его дома.

Уберите свое рабочее место.

Заключение

- вам нравится ваша работа? Вы большие молодцы.

- Появилось ли у вас желание сделать подарок родным?

- Какие чувства у вас возникли, когда вы расписывали пряник?

- Как изменился досуг россиян в 18 веке? Какие праздники появились в 18 веке?

Одинаково отмечали этот праздник все сословия? –

Какое у вас сейчас настроение?

Я ставила перед собой задачу немножко окунуть вас в атмосферу праздника 18 века.

Желаю вам сохранить этот настрой,

Спасибо за работу на уроке. Мне было приятно общение с вами. Я желаю Вам веселого Нового года и Рождества.

Литература

1. История государства и народов России. XVI–XVIII вв. — М.: Дрофа, 2003

2. Краснобаев Б. И. Очерки русской культуры XVIII в. — М., 1987

3. Культура и быт России с древнейших времен до XX в. / Автор-составитель М. В. Короткова. — М.: Дрофа, 2009

4. Марков Б. В. Культура повседневности. Учеб. пособие / Б. В. Марков. — СПб.: Питер, 2008

5. Терещенко А. В. История культуры русского народа / А. В. Терещенко. — М.: Эксмо, 2007

6. Соловьев К.А., Серов Б.Н. Поурочные разработки по истории России конец XVI-XVIII век.- Москва, Вако. 2014.

7. Парецкова С.В. Варакина И.И. История. - Волгоград, Учитель, 2005.

8. Традиционные народные праздники в образовательных учреждениях. - СПб, 2008.

Урок технологии в 3 классе по теме «Ателье мод. Стебельчатый шов»

Травкина Т.А.,
ГБОУ СОШ №254
Кировского района Санкт-Петербурга

Тип урока: «Открытие» новых знаний.

Цели урока:

Деятельностная цель: формирование у учащихся умений реализации новых способов действия.

Содержательная цель: знакомство с новым видом украшающего шва, развитие исследовательской и творческой деятельности учащихся, а также их коммуникативных способностей, воспитание интереса и положительного отношения к своему здоровью

Ресурсы: интерактивная доска с презентацией, иглы, нитки для вышивания, игольницы, ножницы, плотная белая бумага формата А 4, ткань для вышивания (размер А 6), шаблоны одежды, клетчатая бумага, простой карандаш.

Этап 1: Мотивация.

Применяет приём «Театрализация»:

Красная Шапочка просит Бабушку сшить ей такое платье, какого ни у кого в Сказочном Лесу нет, обязательно украшенное вышивкой. Они обсуждают, где приобрести им такое платье, ведь с тех пор, как Бабушка сшила красную шапочку, прошли года, она уже не может шить сама, а в магазине внучке ничего не нравится. Куда же им обратиться? (Дети делают вывод о необходимости посещения ателье, на доске появляется «Звёздочка идей»: какие ассоциации возникают, когда слышишь словосочетание «Ателье Мод».

Этап 2: Актуализация и пробное учебное действие.

Ученики вносят свои предложения по теме урока. Учитель записывает их и создаёт план урока:

1. Швы
2. Модели одежды
3. Показ мод

(Пока учитель записывает этапы работы, дети «шагают» по тропинкам сказочного леса (по парте) с Красной Шапочкой в Ателье Мод – пальчиковая гимнастика)

- Кто же нас встретит в ателье? (модельер, технолог, закройщик, швея)

Этап 3: Выявление места и причины затруднения.

- В древности люди хотели, чтобы одежда не только согревала и спасала от непогоды. Они надеялись, что одежда спасёт их от злых духов, которыми населена окружающая природа. Верования людей были языческими. Люди верили, что у Солнца есть свой бог, у Ветра – свой, у Грома – свой. Если боги разгневаются, берегись! Поэтому на одежде они располагали защищающие узоры. Где были расположены узоры?

- Как вы думаете, спасут ли вас узоры на одежде от гриппа, плохой осанки, двойки в дневнике? А что вы будете делать, чтобы не пропускать по болезни школу и быть всегда внимательным на уроке?

- Давайте вместе сделаем комплекс упражнений для хорошей осанки:

1. Самолет: поставьте ноги вместе и разводите руки врозь на высоте плеч. Теперь, не сгибая руки в локтях, можно «полетать»: наклонять туловище и руки в разные стороны.

2. Мельница: одна рука на поясе, другая поднимается и описывает круги с ускорением темпа, вперед и назад. Затем руки нужно поменять.

3. Дровосек: поставьте ноги на ширину плеч, руки вверх - делайте широкий замах назад и наклон вперед.

Но до сих пор, хотя мы и не верим в волшебную силу орнаментов на одежде, люди всё равно её украшают.

Этап 4: Реализация построенного проекта.

Работа по плану.

Учитель рассказывает об одном из украшающих швов: стебельчатом, сопровождая рассказ показом на крупной модели. Перед работой обязательно проводится инструктаж по технике безопасности. Ученики пробный шов выполняют на клетчатой бумаге, где стоят цифры порядка работы иглой.

Далее – работают с тканью, выполняя на ней стебельчатый шов.

Работа по плану.

Учитель предлагает создать эскиз

- Из созданных образцов швов и шаблонов создайте свою модель одежды. Напоминаю, что Красная Шапочка хотела платье с вышивкой. Подумайте, где может в изделии находиться вышивка. А можно делать наряд для Мальчика с Пальчика. Для тех, кому трудно нарисовать модель одежды, предлагаются готовые шаблоны.

Лист плотно бумаги формата А4 складывается поперёк, на одной половине делается эскиз модели, по контуру вырезается бумага, чтобы вставить ткань с выполненной вышивкой.

Этап 5: Первичного закрепления.

Работа по плану.

- А сейчас устроим показ мод нашего ателье! Вы видели, как ходят на показах мод модели? Попробуйте перед доской пройти как модель: спина прямая, красивая походка, руки помогают движению.

- Посмотрите какие замечательные получились платья (выходят те, кто делал платья), какие рубашки (аналогично).

Этап 6: Включения в систему знаний и повторения.

- Теперь вы открыли для себя мир дизайна и модной одежды. Вы только приоткрыли дверь в чудесный мир моды, главные открытия здесь вас ждут ещё впереди.

Этап 7: Рефлексии учебной деятельности.

Учитель подводит итог занятию:

- Что нового узнали? Чему научились? Если считаете, что ничего нового не узнали и ничему не научились, то присядьте рядом с партой на корточки. Если вам ещё нужно время и упражнения закрепить материал урока – просто встаньте рядом с партой. А если узнали много нового и многое получилось – поднимите руки вверх и поаплодируйте.

Уборка рабочих мест.

Литература

1. Маринова Г.Г. Вышивка. Самая полная энциклопедия швов и техник.- Полигон, Астрель, 2015.

2. Роговцева Н.И., Богданова Н.В., Добромыслова Н.В. Технология 3 класс. Учебник. ФГОС. – Просвещение, 2017. Серия: Перспектива.

3. Рыбаков Б.А. Язычество древних славян. Академический проект. - 2015. Серия Древняя Русь.

4. <https://econet.ru/articles/64069-prostye-uprazhneniya-dlya-pravilnoy-osanki-detey>

Применение здоровьесберегающих технологий в современном образовательном процессе на уроках физики

Яковлева Т.Ю., к.ф.-м.н., ГБОУ СОШ №377
Кировского района Санкт-Петербурга,
доцент РГГМУ

Современные дети начинают интенсивно учиться в раннем возрасте и уже к моменту перехода в среднюю школу нагрузки при выполнении учебного плана, излишняя загруженность внешкольными мероприятиями вызывают у них проблемы со здоровьем. Учителя должны помочь учащимся сохранить и укрепить здоровье, направить их мысли к здоровьесберегающему поведению. Надо планировать учебный процесс так, чтобы адаптационные механизмы организма детей справлялись с возросшей интенсивностью обучения, а инновации преподавателей, осуществляемые в различных методах подачи учебного материала, не подрывали здоровье, а, наоборот, способствовали его сохранению.

Все используемые в современной школе технологии, методы и приемы организации учебного процесса, применение которых в процессе обучения способствуют сохранению и укреплению здоровья учащихся, называются здоровьесберегающими образовательными технологиями. В настоящее время в школах преподаватели реализуют такие здоровьесберегающие образовательные технологии, благодаря которым, одновременно с получением знаний по предметам, формируются успешные творческие личности, готовые в будущем выбрать подходящую им профессию, стать полноценными специалистами в определенных сферах деятельности, осуществить карьерный рост и создать крепкую семью с детьми и обладать гражданской позицией, которая позволит им вести образ жизни здорового и разносторонне развитого гражданина РФ.

Все педагогические методы и приемы здоровьесберегающих технологий, используемые учителем в процессе обучения, обеспечивают учащимся безопасность во время пребывания в учебном заведении. Если при реализации педагогических функций решается задача сохранения здоровья учащихся, то можно говорить о том, что осуществление учебного процесса ведется в соответствии со здоровьесберегающими образовательными технологиями.

Педагоги должны личным примером увлекать за собой учащихся, показывая им, как нужно заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих людей. Одновременно учитель добивается не только укрепления здоровья учащихся, но и освоения учебного материала по преподаваемому предмету. Для этого учитель должен отдавать себе отчет, что в быстро изменяющемся окружающем мире надо придерживаться определенных, давно разработанных санитарно-гигиенических норм, но при этом учитель не подменяет собой медицинских работников школы и поликлиники, а просто работает так, чтобы обучение не приносило вред учащимся. Очень помогают выступления педагогов на темы здоровьесбережения на родительских собраниях. Благодаря тесному взаимодействию учащихся, их родителей, медицинских работников и учителей осуществляется учебная деятельность с учетом приоритетов укрепления и сохранения здоровья участников образовательного процесса.

Учитель должен обладать такими профессиональными и общечеловеческими качествами, которые позволят ему обеспечивать положительные педагогические результаты в обучении и воспитании учащихся. Во многом на подростков влияет яркий индивидуальный педагогический стиль учителя, высокий уровень коммуникативной, профессионально-этической и общей культуры, благодаря которым он вырабатывает плодотворные идеи и

успешно развивает основы проектирования здоровьесберегающих образовательных технологий. Уважение, испытываемое учащимися к учителю, его знаниям и поведению, позволяет внедрить в сознание учащихся мысль, что надо следовать примеру учителя в деле сохранения и укрепления здоровья.

Очень важно педагогу во время учебных занятий проводить смену деятельности и режимов работы посредством непродолжительных физкультминуток, гимнастики для глаз и рук, следить за соблюдением воздушно-теплового и светового режима помещения, в котором проводятся занятия.

Учитель должен настраивать учащихся на использование некоторых здоровьесберегающих образовательных технологий в самостоятельных занятиях вне школы. Это могут быть занятия в различных спортивных, танцевальных секциях, фитнес-группах, группах по изучению безопасности дорожно-транспортного движения, научно-технического творчества и т. п. Даже если учащийся дома просто проводит много времени в статичной позе перед экраном монитора компьютера, то учитель и в этом случае, должен объяснять азы здоровьесберегающего поведения и риски получения заболеваний при малоподвижном образе жизни.

С учащимися старших классов следует обсуждать вопросы сохранения и укрепления здоровья в классах на уроках, на семинарах, круглых столах, конференциях, оформляют информационные стенды, готовят доклады, рефераты, проекты на интересующие их темы. При этом активно развиваются учебные и коммуникативные компетенции учащихся.

Учащиеся знакомятся на таких встречах с проблемами влияния спортивных занятий на продолжительность жизни, зависимости поддержания организма в хорошей физической форме от правильного питания, узнают о том, как вредные привычки (алкоголизм, табакокурение, наркомания) влияют на физическое и психическое состояние организма подростка, на функцию деторождения и так далее.

Особенностью работы педагога является необходимость адаптирования некоторых здоровьесберегающих образовательных технологий к учебному материалу своей учебной дисциплины, преподаваемой конкретной подростковой аудитории, то есть конкретному классу и конкретным ученикам, которые могут по способностям и по здоровью сильно отличаться друг от друга.

Каждый учебный предмет хотя бы отчасти содержит в себе такой учебный материал, который способен помочь педагогу раскрыть учащимся представления о сущности здоровья, познать индивидуальные особенности организма и сформировать для укрепления здоровья мотивацию к коррекции своего образа жизни.

Рассмотрим конкретные предметные темы, которые можно использовать для обсуждения вопросов здоровьесбережения с детьми. Например, учащиеся начинают жаловаться, что им жарко в помещении. В этом случае следует обсудить физические и химические свойства материалов тканей их одежды. Сухой воздух помещения — повод поговорить о абсолютной и относительной влажности воздуха и их влиянии на состояние кожи человека. Шум, уровень громкости звука — повод обсудить строение уха и барабанной перепонки, особенности звуковых волн и при каких уровнях звука, выраженных в децибеллах, могут возникнуть проблемы тугоухости и даже глухоты. Широкий спектр электромагнитных волн позволяет поговорить о каждом интервале частот отдельно, особенно интересны с точки зрения влияния на здоровье людей инфракрасный, видимый, ультрафиолетовый и рентгеновский свет [1,2].

Учитель должен стараться подбирать задания по темам урока не абстрактные, а конкретные, отвечающие жизненным потребностям людей. Такое выделение житейских задач позволит учащимся в будущем применять предметные знания на практике в жизни. Приведем примеры некоторых заданий: почему человек с кардиостимулятором не должен находиться вблизи СВЧ-печи; почему при неправильно выполненном заземлении человека может убить током; почему в грозу нельзя на открытом пространстве говорить по

мобильному телефону; почему для сохранения зрения нельзя переутомлять глаза долго смотря на экран телефона; чем отличаются поляроидные очки от обычных и как это отражается на зрении; почему дошкольнику в солнечный день лучше быть без обычных темных очков, чем через широко раскрытый зрачок глаза получить большую дозу ультрафиолета; почему желательно учебники и тетради носить в рюкзаке на спине, а не в сумке, находящейся в руке?

Если вопросам формирования и сохранения здоровья учащихся путем применения здоровьесберегательной педагогики будет уделено достаточно внимания, то в будущее нашей страны можно будет смотреть с оптимизмом. Большинство современных проблем будут разрешены, если наше молодое поколение вырастет здоровым и патриотически воспитанным с любовью и ответственностью к Родине.

Литература

1. Бармасов А.В., Бармасова А.М., Яковлева Т.Ю. Биосфера и физические факторы. Световое загрязнение окружающей среды Ученые записки Российского государственного гидрометеорологического университета No 33. Научно-теоретический журнал. – СПб.: РГГМУ, 2014. – с.84-101.

2. Яковлева Т.Ю., Бармасова А.М., Бармасов А.В. Биосфера и физические факторы. Возможные опасности широкого применения белых светодиодов / В сб.: Мирная наука и образование в условиях современного общества: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 30 октября 2014 г.: в 4 частях. – М.: ООО «АР-Консалт», 2014. – С. 42-50 (9 с.). ISBN 978-5-9905930-4-6. (rus) [РИНЦ]

Здоровьесозидающие технологии на уроках русского языка и литературы с разными категориями детей

Ахмедшина Ю.Р., Синякова С.М.,
ГБОУ лицей №393
Кировского района Санкт-Петербурга

Здоровьесбережение и уроки русского языка и литературы. Что может их связывать? Попробуем разобраться и найти возможности применения здоровьесозидающих технологий на наших уроках.

Начнём с очевидного. Учитель должен строго следить за гигиеническими условиями в классе, это касается и освещённости класса, и его проветриваемости, и чистоты помещения, и комфорта рабочего места ученика. Особенно это важно, если в классе есть часто болеющие дети или дети с ОВЗ.

Также, на наш взгляд, учитель должен максимально разнообразить виды деятельности учащихся на уроках, задействуя таким образом различные органы чувств и моторной активности ребёнка.

Третьей необходимой и очевидной составляющей здоровьесозидания на уроках является благоприятный психологический климат. Ребёнок не должен бояться ошибиться при ответе учителю, но должен чувствовать, что ему хотят помочь, что он и учитель находятся по одну сторону «баррикад», что они сотрудники, а не противники. Важно при этом уметь создать для ребёнка ситуацию успеха. Даже если этот успех ещё очень невелик, ребёнок должен чувствовать, что сделал шаг вперёд, и это тоже обязанность учителя. Всё

вышеперечисленное поможет нам сохранить работоспособность учащихся, предотвратит возможность переутомления и стресса у школьников.

Перейдём теперь к конкретным заданиям, которые можно условно разделить на две группы. Первая группа – задания, связанные с непосредственным увеличением двигательной активности на уроке, которая, безусловно, работает на здоровьесозидание, помогая снять напряжение и быстро переключать внимание ребёнка. Вторая группа – задания, связанные с пропагандой здорового образа жизни как необходимой составляющей существования современного общества. Понятно, что задания должны учитывать возрастные особенности учащихся, и возможности применения здоровьесозидующих методик значительно шире у учащихся среднего звена, чем у старшеклассников.

Начнём с физкультминутки, она обязательна для учащихся пятых-седьмых классов, и проводить её надо на каждом уроке. В это время дети могут вставать, делать небольшие физические упражнения, связанные с заданиями по русскому языку. Например, учитель называет глагол, а дети определяют его спряжение: если это глагол первого спряжения, то они подпрыгивают, если второго – приседают. Или учитель будет читать однокоренные слова с корнем «лес» и «сад». Если прозвучит слово с корнем «лес», дети хлопают один раз, если с корнем «сад» – хлопают дважды. Вот пример слов данного ряда: «сад, лес, лесной, садовник, садовый, лесник, лесочек» и т. д.

Ещё одним видом активной работы на уроке может быть эстафета, когда дети по очереди выходят к доске для того, чтобы выполнить задание. Задание должно быть небольшим, например, на определение какого-либо морфологического признака глаголов, написанных на доске. Вот на доске шесть столбиков глаголов, в классе – шесть колонок ребят (3 ряда парт, 2 варианта). Побеждает колонка, выполнившая задание первой и правильно. Такую же эстафету можно проводить, изучая чередование корней, слитное или раздельное написание «не-» с разными частями речи, правописание «-н-» и «-нн-» в прилагательных и причастиях и т. д. Здоровьесозиданию будет служить и так популярная сегодня работа ребят в группах, в парах сменного состава. Она даёт возможность детям перемещаться по классу, вставать со своих мест, занимать другие места. Для проведения этой работы класс должен быть разделён на несколько групп, (оптимально – 4-5 групп). Столы в классе расставлены соответственно количеству групп. На каждом столе – определённое задание, связанное с темой урока. Ребята занимают один из столов, выполняют задания, предложенные им, и переходят за другой стол, где их ждёт следующее задание. Продуктом их деятельности будет лист с выполненными заданиями.

Этот же приём можно применять и при изучении нового материала. Задания для каждой группы мы вновь размещаем на столах. В задание входит изучение фрагмента учебника, связанного с данной темой, и небольшая практическая работа, также относящаяся к данному материалу. С помощью такого метода удобно изучать новые части речи, такие, как причастия и деепричастия, предлоги и союзы, т. к. они изучаются в средних классах, когда дети уже готовы к самостоятельному выполнению заданий, связанных с самостоятельной работой с учебником.

Уроки литературы также дают широкие возможности для использования здоровьесозидующих технологий. Начнём с ребят помладше. С каким удовольствием они инсценируют изучаемые произведения: басни «Стрекоза и Муравей», «Ворона и Лисица», «Лебедь, щука и рак», фрагменты сказки С.Я. Маршака «Двенадцать месяцев». Восьмиклассники проявляют творческий подход к инсценировке финальной сцены произведения «Ревизор», когда вроде бы забавная работа совмещается с глубоким литературным анализом и дополняет его.

А старшеклассники на уроках литературы с удовольствием участвуют в такой форме работы, которую можно условно назвать «судебное заседание», когда класс делится на несколько групп, выбираются защитники, обвинители, судьи, свидетели, присяжные, возможно, даже пресса. В процессе заседания происходит разбор мотивов поведения героев

того или иного литературного произведения. Активно отзываются ребята на такую работу при изучении романов «Обломов», «Преступление и наказание», «Отцы и дети», «Война и мир». На таких уроках дети активно двигаются, спорят, перемещаются от одной группы к другой. Им интересно, и при этом они не сидят на месте, пробуют примерить на себя не свойственные им роли и образы.

Теперь перейдем к работе, связанной с пропагандой здорового образа жизни. Например, на уроках литературы, в рамках изучения биографий писателей, можно говорить об отношении знаменитых писателей к занятиям физической культурой. Этим возможно достичь сразу две цели: пробудить у ребёнка интерес к жизни и творчеству конкретного автора и пропагандировать здоровый образ жизни. Мы прекрасно знаем о том, какую роль в жизни А.С. Пушкина, М.Ю. Лермонтова, И.С. Тургенева и Л.Н. Толстого играли верховая езда, фехтование. Они были настоящими мастерами в этих видах спорта. Толстой умел ходить на лыжах, ездил на велосипеде и катался на коньках. На это и следует, на наш взгляд, обращать внимание ребят.

И на уроках русского языка мы рекомендуем проводить тематические занятия, где материалом, на котором будут отрабатываться правила правописания, будет спортивная или связанная со здоровым образом жизни тема. Так, на уроках по изучению сложноподчинённого предложения в качестве примеров можно использовать конструкции, которые необходимо дополнить. Например:

- Если хочешь быть здоров, ...
- Наука доказала, ...
- Всякий, кто не занимается спортом, ... и т.д.

Итогом обобщающего урока по теме «Сложноподчинённое предложение» может стать сочинение по следующим темам: «Курить – здоровью вредить»; «В здоровом теле – здоровый дух»; «Хорошая экологическая обстановка – залог здоровья нации» и т. д.

Также на уроках русского языка можно использовать диктанты, в основе которых лежит пропаганда спорта и здорового образа жизни.

Надеемся, мы смогли доказать, что применение здоровьесозидающих технологий на уроках русского языка и литературы – выполнимая задача. Главное – соотнести их с темой урока и приложить усилия для их реализации. Уверяем, результат порадует как вас, так и детей.

Литература

1. Современные педагогические технологии основной школы в условиях ФГОС / Даутова О.Б. [и др.] - СПб.: КАРО, 2014.
2. Цыбулько И.П. Русский язык. Планируемые результаты. Система заданий. 5–9 классы. – М.: Просвещение, 2014.

Эффективные приемы обучения разных категорий детей на уроках английского языка

Гусева П.П., ГБОУ лицей №393
Кировского района Санкт-Петербурга

Сложность в работе учителя английского языка представляют классы с разным уровнем подготовки детей. Эта разница зачастую обусловлена наличием в классе разных категорий учащихся, например, одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Для продуктивных уроков в смешанных классах важно создание безопасной и мотивирующей среды, в которой проявляются интеллектуальные и творческие способности детей, а территорией эффективного взаимодействия становятся уроки здоровья. Урок здоровья образно можно сравнить с кастрюлей вкусного и полезного борща, где основные ингредиенты одинаковые: творчество, игры, движение, музыка, сотрудничество, применение ИКТ, а приправы каждого учителя разные. Ведь, как говорил А.Франц, «чтобы успешно переваривать знания, нужно поглощать их с аппетитом».

Заинтересовать детей с первых минут урока помогает педагогика удивления. По мнению Петра Степичева, автора этой методики, «каждый урок должен содержать что-то, что вызовет удивление, изумление, восторг, одним словом то, что они будут помнить, когда уже все забудут. Это может быть интересный факт, неожиданное открытие, красивый опыт, нестандартный подход к уже известному». Интерес пробуждает мотивацию – энергию, с которой ученик будет работать весь урок.

Одним из эффективных приемов обучения английскому языку детей разных категорий является применение интерактивных тетрадей. Наверное, самым скучным занятием на уроке исторически считается записывание правил в тетрадь. Однако именно это занятие можно превратить в интересный и увлекательный процесс с помощью интерактивных тетрадей, где правила можно представлять в яркой и образной форме. Например, при изучении личных местоимений их можно расположить не в обычной таблице, а в ромашке, которая клеивается в тетрадь, а в каждый лепесток вписываются разные местоимения. Дни недели можно представить в раскрывающейся книжке-«гусенице», порядковые числительные - в виде шаблона многоэтажного дома, а цвета – во вращающемся круге-палитре. Книжки-гармошки, открывающиеся «дверцы», «окошечки», под которыми спрятаны «секретки» - такие грамматические правила с интерактивными элементами легко запомнить. Создается эффект повторения без повторения, ведь с такими тетрадями интересно играть даже много раз подряд, что дети с удовольствием и делают. И ждут новой встречи с английской грамматикой. Если каждое правило перевести с абстрактного на образный уровень, его усваивают как одаренные дети, так и дети с ограниченными возможностями здоровья.

Интерактивные тетради прекрасно подходят также для отработки лексики. Учителю даже не обязательно приносить на урок наглядность. Для темы «Игрушки», например, каждый ребенок с удовольствием в качестве домашнего задания нарисует 5-6 небольших карточек со своими любимыми игрушками и «поселит» их в кармашек своей интерактивной тетради, а на уроке расскажет, какие игрушки есть у него (I have got), у соседа по парте (He/she has got), с удовольствием поиграет с соседом в «магазин», «купит» себе новую игрушку и опишет ее.

В результате, количество вводимых лексических единиц не ограничится только шестью словами из учебника. Дети услышат не от учителя, а от одноклассников и запомнят, как называются другие игрушки, их активный и пассивный словарный запас значительно расширится. В процессе игры многократно и незаметно отрабатывается грамматика и все вместе выводится в речь. А если пары для игры составить из детей с разным уровнем подготовки, то происходит процесс взаимообучения, который строится на обмене информацией, совместной отработке навыков и умений, взаимопроверке результатов.

Другим эффективным приемом обучения английскому языку детей разных категорий является использование музыки на уроке. Важная составляющая урока здоровья – атмосфера радости и эмоционального подъема. Установить ее с первых минут урока помогает песня-приветствие (hello song). Если использовать в течение года разные песни-приветствия как ритуал начала урока, это помогает сразу же после звонка создать положительный эмоциональный настрой, одновременно провести фонетическую и даже физическую зарядку, организовать детей после перемены и подготовить их к продуктивной работе.

Еще одним эффективным приемом обучения английскому языку детей разных категорий является включение в урок заданий и упражнений, требующих от ребенка двигательной активности. Для профилактики усталости на уроке важны не только физминутки и своевременная смена деятельности. Фактически, до 50% урока здоровья в начальной школе дети могут проводить в движении, если использовать такие формы работы, как различные диктанты в движении. Например, running dictation – диктант на развитие кратковременной памяти. Ребенок смотрит несколько секунд на карточку со словом на столе в конце класса, а затем задача – прибежать к доске и правильно написать его. Эти диктанты можно проводить на скорость, деля класс на команды.

Буквенные диктанты можно «писать» носиком в воздухе стоя для разгрузки позвоночника или носочком ноги описывать букву в воздухе. Желательно, чтобы при этом букву мог угадать партнер. Кинестетикам, воспринимающих информацию преимущественно тактильно, очень нравится «писать» буквенные диктанты специально принесенными для этого шнурками, «мохнатой» проволокой, пластилином. Разницу между большими и маленькими буквами отлично запоминается, если их написать на больших и маленьких пластмассовых ложках, а потом командами их собирать и сопоставлять.

Грамматические стихи и песни запоминаются легко и быстро, если каждое произнесенное слово сопровождать движениями (TPR - total physical response - полный физический отклик).

Подготовка к контрольной работе в форме игры по станциям поможет снять как эмоциональный зажим и страх перед контрольной, так и провести до 50% урока в движении; Каждое задание предстоящей контрольной – это парта – «станция», где представленное задание решает пара, составленная из детей с разной подготовкой, каждый записывает ответы на листе, а самопроверка осуществляется по ключу с ответами, который находится на этой же станции, только в перевернутом виде. Открыть ответы можно только «пройдя» станцию и самостоятельно ответив на вопросы. Так пары передвигаются от станции к станции, решая тренировочный тест.

В форме эстафеты можно проводить задания на классификацию лексики, например, сортировку карточек с вредной и полезной едой, а задания на сопоставление – в парах сменного состава.

Например, половина класса имеет карточки с названиями англоязычных стран, другая – с их столицами. Под музыку дети ходят и ищут свою пару. Так же в движении можно отрабатывать грамматику, например, сопоставляя карточки с полной и краткой формой глагола «to be».

Прием драматизации диалогов всегда был эффективным инструментом для уроков здоровья, особенно если использовать при этом пальчиковые или перчаточные куклы и другой реквизит, который помогает детям вжиться в образ и преодолеть языковой барьер.

Одним из эффективных приемов обучения английскому языку детей разных категорий является использование ИКТ.

Некоторые инсценировки настолько удачны, что их хочется сохранить для показа родителям. Использование ИКТ на уроке здоровья поможет детям самим озвучить свою постановку и запечатлеть результат в видеоформате с помощью программы Photostory от Microsoft. Эта программа позволяет создать видеоряд из картинок и озвучить не только любые тексты и диалоги из учебника, но даже собственные рисунки и иллюстрации, не занимая много времени прямо во время урока. Все, что нужно – это компьютер с программой Photostory, наушники и микрофон, в идеале – лингафонный кабинет, где за каждым компьютером работает пара, составленная из детей с разным уровнем подготовки. Более сильные дети становятся «учителями» для более слабых, а цель – показать результат родителям – мотивирует детей проявить все свои способности. Добиваясь наилучшего результата записи, дети экспериментируют, говоря разными голосами, потом прослушивают себя и стремятся говорить красиво и правильно. В титрах указывают, кто озвучивал фильм. Готовое видео легко встраивается на сайты, например, сайт учителя, Youtube, в соцсети и мессенджеры.

На уроках здоровья дети получают заряд творчества, который трансформируется в своевременно и качественно выполненное домашнее задание, увлечение английским языком и мотивацию к его изучению, а дети с ограниченными возможностями, раскрывая свой потенциал через творчество, сокращают, а иногда и полностью нивелируют разницу в подготовке.

Литература

1. Степичев П.А. Игровые технологии моделирования английских предложений. Учебно-методическое пособие. - М. «Моркнига» 2013, 80с.
2. Бордачева Н.А. Интерактивная тетрадь в начальной школе.[Электронный ресурс]. Режим доступа <https://pedsovet.org/dnevnik/tehnologii/interaktivnaya-tetrad-v-nachalnoy-shkole> Дата обращения:03.04.2018.
3. Работа с программой Photostory [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://wiki.tgl.net.ru/index.php/Работа_с_программой_Photo_Story Дата обращения: 04.04.2018

Раздел III.

Здоровьесозидающие практики внеурочной деятельности обучающихся

Музыка как фактор оздоровления школьника на уроке и во внеурочной деятельности

Милейко Е.В., ГБОУ СОШ №249
им. М.В. Маневича
Кировского района Санкт-Петербурга

*Музыка не только фактор облагораживающий,
воспитательный.*

Музыка — целитель здоровья.

В.М. Бехтерев

О том, что школьное образование в России оказывает на здоровье учащихся неблагоприятное воздействие, говорят уже не одно десятилетие, но в последние годы проблема здоровья школьника звучит особенно остро. Решение этой проблемы, безусловно, зависит от каждого педагога, каждого родителя. Для улучшения ситуации необходимо и соблюдение режима дня, и снижение учебных нагрузок, и минимизация стрессовых ситуаций, возникающих в процессе обучения. Мне хотелось бы рассмотреть один из факторов, оказывающих воздействие на физическое и психическое здоровье ребёнка – музыку.

Давно известно, что воспринимаемые нами звуки оказывают воздействие не только на орган слуха, но и на весь организм человека в целом. Подвергающиеся сильному шумовому воздействию люди чаще жалуются на головные боли, головокружение, снижение памяти, повышенную утомляемость, сонливость или нарушения сна, эмоциональную неустойчивость, снижение аппетита. [4] С другой стороны, целенаправленное и разумное использование музыки исключительно благотворно для здоровья как ученика, так и самого учителя. Не зря великий русский учёный В.М. Бехтерев называл музыку «целителем здоровья». [3] Ещё в Древнем Египте хоровым пением лечили бессонницу и снимали боль. Пифагор предлагал использовать музыку против гнева, ярости, а также для развития интеллекта. Платон считал, что музыка восстанавливает гармонию всех процессов в организме. Авиценна весьма эффективно применял музыку в лечении душевнобольных людей. Позднее учёными были проведены исследования, доказывающие силу благотворного влияния музыки на организм. Так, например, было обнаружено, что резонанс от колокольного звона убивает палочки тифа и возбудителей различных инфекционных заболеваний. [1]

В наши дни научно доказано, что музыка способна повышать или снижать уровень кровяного давления, воздействовать на глубину дыхания, центральную нервную систему, ритм сердечных сокращений и практически на все процессы жизнедеятельности. Вокальные занятия являются отличной профилактикой простудных заболеваний, снимают стресс и помогает детям избавиться от психического напряжения. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение, головную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыка способствует расслаблению мышц, лечению ожирения,

способна создать, улучшить или поддержать настроение, зарядить энергией или расслабить. Живые и яркие мелодии улучшают координацию движений и подвижность, а прослушивание музыки во время спортивных тренировок значительно повышает их результативность.

Особенно велико воздействие на человека классической музыки. Её благотворное влияние на мозг человека подтверждено многими исследователями. Классика улучшает память, восприятие информации, способствуют формированию костного скелета ребенка. Установлена связь классической музыки и лечения сахарного диабета. [5]

В учебно-воспитательном процессе музыку можно использовать очень широко и с достаточно высокой эффективностью. Рассмотрим лишь некоторые возможности использования музыки на различных уроках и во внеурочной деятельности.

Чаще всего музыка в школе должна звучать, разумеется, в сочетании с физическими упражнениями - это самый доступный и одновременно наиболее важный для оздоровления школьников музыкальный приём. Проведение зарядки с музыкальным сопровождением перед началом уроков подарит детям заряд бодрости и хорошего настроения. Музыкальная физминутка во время урока позволит снять напряжение, улучшить кровообращение, восстановить мышечный и эмоциональный тонус. Опираясь на собственный опыт, могу утверждать, что учащиеся младших классов с удовольствием танцуют и на переменах, и на уроке под такие популярные мелодии как «Летка-енка», «Макарена», «Танец маленьких утят». Большое удовольствие доставляют ребятам музыкальные игры. Например, некогда популярная песенка-игра «Арам-зам-зам» очень нравится малышам, а в «Соку-бачи-вира» с удовольствием играют и подростки. Даже если педагог сам абсолютно не умеет танцевать, всегда можно предложить учащимся самостоятельно провести разминку под мелодию из любимого детьми фильма или мультфильма, а возможно, даже организовать флэш-моб.

На уроках физической культуры музыка может применяться для решения целого ряда задач, таких как

- развитие чувства ритма и согласованности движений;
- повышение эффективности воздействия упражнений на организм учащихся;
- развитие слуха, воспитание музыкального вкуса.

Эти задачи наиболее успешно решаются при систематическом использовании музыки во время занятий.

На уроках литературного чтения очень люблю применять такой приём как выбор музыкального отрывка к изученному произведению (чаще поэтическому). Последующее чтение литературного произведения под выбранное музыкальное сопровождение не только украшает урок и активизирует внимание учащихся, но и формирует у школьников навык выразительного чтения. В средней школе можно использовать обратный приём: найти в литературном произведении строки, соответствующие музыкальному фрагменту. Старшеклассникам музыка балетов, опер и музыкальных пьес, созданных по литературным произведениям, изучаемым в школьной программе, поможет глубже осмыслить первоисточник. Можно использовать музыку и при изучении средств художественной выразительности: предложить подобрать эпитеты, олицетворения, сравнения к прослушанному к музыкальному произведению.

В средней и старшей школе на уроках русского языка допустим такой вид работы как сочинение по музыкальным впечатлениям (методика описана профессором Ульяновского государственного педагогического университета Е.И. Никитиной). [6]

Методики с использованием музыки, которые применяются при изучении иностранного языка, давно доказали свою эффективность. Это

- прослушивание и разучивание песен;
- обсуждение текстов песен, их исполнителей;
- перевод текстов песен;

- использование песни как источника для работы с грамматикой и лексикой;
- передача определенного культурологического содержания через песню.

Можно вспомнить ряд упражнений для работы с песней: заполнить пропуски в тексте, который дается во время прослушивания песни, или собрать слова по теме путём прослушивания. Зачастую сама музыка помогает понять содержание текста, с которым ведётся работа. [7]

На уроках математики уже в первом классе обучаю детей простейшим танцам и музыкальным играм под счёт (конспект урока «Музыка в математике» - альманах ИМЦ Кировского района «ПОИСК» №1 2017г.). Музыкальное сопровождение можно использовать при изучении долей и дробей.

На уроках истории или географии музыка поможет детям раскрыть содержание исторического или страноведческого текста, перенести ученика не только в любое государство мира, но и в любую историческую эпоху.

Разумеется, не обойтись без музыки и во внеурочной деятельности. Например, внеурочные мероприятия по предметам филологического цикла чаще всего представляют собой литературно-музыкальные гостиные, вечера, салоны. Много лет практикую проведение для младших школьников пушкинских балов и могу с абсолютной уверенностью утверждать, что такой вид работы не только помогает детям поддерживать физическое здоровье, но и даёт ни с чем не сравнимый облагораживающий эффект, способствует культурному росту и духовному развитию школьников. Педагог-филолог Бакулина Юлия Борисовна в статье «Музикотерапия на уроках русского языка и литературы» описывает такой способ музыкотерапии как создание своей «музыкальной шкатулки» к предложенному литературному произведению или языковому материалу. «Мои учащиеся однажды подготавливали музыкально-лингвистическую шкатулку «Вальс частей речи», когда каждый ученик представлял вниманию аудитории внешний вид, внутренний мир, облик той или иной части речи, музыкальное сопровождение для неё», - пишет педагог. [2].

Всё вышесказанное должно убедить читателя в том, что использование правильно подобранной музыки в учебном процессе крайне необходимо для здоровья школьников. Слушание музыки необходимо ребёнку в течение всего учебного дня, а не только на соответствующем уроке. Музыка поможет ученикам сконцентрироваться и настроиться на восприятие учебного материала, если соответствующий музыкальный фрагмент прозвучит в начале урока. Музыка может стать прекрасным релаксирующим элементом в процессе учебной работы. Это особенно важно при работе с детьми, у которых наблюдаются повышенная нервная возбудимость, что в наши дни, к сожалению, не редкость. Прослушивание музыкальных фрагментов поможет школьнику восстановить силы, снизить напряжение и утомление, подготовиться к дальнейшему восприятию материала при изучении и математики, и литературы, и, конечно, на уроке физической культуры. Музыкально-ритмические упражнения мобилизуют силы ребёнка, улучшат координацию движений, укрепят и разовьют мышцы, а также будут способствовать выработке многих веществ, необходимых детскому организму. А главное: музыка поможет сделать любой урок и любое занятие привлекательным и эффективным.

Помните, что музыка, танцы не только оздоравливают, создают настроение, расцветают жизнь ребёнка эмоциями. Занятия музыкой и танцами в группе сверстников дают ребёнку возможность общаться на невербальном уровне, позволяют чувствовать мысли и настроения других детей. На таких занятиях ребёнок осознаёт себя как значимую часть коллектива. Вот почему можно только от души порадоваться возвращению в школу такого предмета как ритмика, открытию музыкальных кружков и танцевальных студий.

В заключение, перефразируя героя Олега Янковского из фильма «Тот самый Мюнхгаузен» хочется всем пожелать: «Слушайте музыку, господа! Слушайте музыку!»

Литература

1. Асманова Т. Влияние музыки на организм человека: интересные факты истории и современности (music-education.ru/vliyanie-muzyki-na-organizm/).
2. Бакулина Ю.Б. Музыкотерапия на уроках русского языка и литературы // Молодой ученый. — 2012. — №11. — С. 395-396.
3. Бехтерев В.М. Личность и условия ее развития и здоровья // Бехтерев В.М. Проблемы развития и воспитания человека / Под ред. А.В.Брушлинского и В.А.Кольцовой. - М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. С.97-136.
4. Влияние шума на организм человека. Специфическое и неспецифическое действие шума (zazdorovye.ru/).
5. Как музыка влияет на человека (<http://gopsy.ru>).
6. Степанова О.А. Музыка в процессе обучения (http://открытый_урок.рф/).
7. Перфильева Е.П. Музыка на уроках иностранного языка.

Конспект занятия по оздоровительной аэробике (девушки 10 класс)

Смотрова И.Б., ГБОУ СОШ №658
Кировского района Санкт-Петербурга

Цель: развитие двигательных качеств и укрепления здоровья, совершенствовать технику выполнения базовых шагов и связок танцевальной аэробики (V-step, Step-touch, grape vine, open step, march)

Задачи:

- Разучить танцевальную композицию и совершенствовать навыки ее исполнения
- Развивать чувство ритма, координационные способности, гибкости и эластичности мышц
- Формировать правильную осанку
- Формировать умение работать в коллективе
- Содействовать воспитанию организованности, дисциплинированности учащихся
- Формировать нравственные качества (выдержку, самообладание, терпение, красоту движения)

Место проведения: танцевальный (спортивный) зал

Оборудование: музыкальный центр, гимнастические коврики.

Части занятия и их продолжительность	Частные задачи к конкретным упражнениям	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
<p>Подготовительная</p> <p>5 мин</p>	<p>Обеспечить начальную психологическую готовность учащихся к занятию. Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей занятии-тренировке.</p> <p>Содействовать общему разогреванию и постепенному введению организма занимающихся в работу.</p> <p>Содействовать увеличению подвижности в суставах рук, плечевых суставов, растягиванию косых мышц.</p> <p>Содействовать развитию координации и движений, усилению кровотока.</p>	<p>1. Построение учащихся в одну шеренгу, приветствие.</p> <p>2. Сообщение задач занятия учащимся. Напомнить ТБ на занятиях</p> <p>3. Перестроение в колонну по одному поворотом на месте и ходьба в обход по залу, перестроение в колонну по два, размыкание по залу в две шеренги.</p> <p>4. Общеразвивающие упражнения на месте:</p> <p>4.1. И.П.-стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон головы влево 2-наклон головы право 3-наклон вперед вниз 4-отвести назад И.П.</p> <p>4.2. И.П.-стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 назад</p>	<p>20-25 сек.</p> <p>30-35 сек.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд. Обеспечить предельную конкретность и смысловую емкость задач занятия, доступность их формулировок.</p> <p>Выполнение перестроения и передвижения по команде учителя.</p> <p>Наклоны головы выполнять медленно, без рывков, отводить до чувства дискомфорта.</p> <p>Вращения в плечевом суставе выполнять в среднем темпе</p> <p>Наклоны</p>

	Содействовать растягиванию мышц голени, задней и передней поверхности бедра. Увеличение подвижности в голеностопе.	<p>4.3.И.П.стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон корпуса лево И.П. 2-наклон корпуса право И.П.</p> <p>4.4. И.П.стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон вперед-вниз до касания И.п.</p> <p>4.5.И.П. стоя на правой ноге, левая нога вперед 1-овести носок с силой от себя 2- с силой к себе</p> <p>4.6.И.П. стоя на левой ноге, правая вперед 1-отвести носок с силой от себя 2-с силой к себе</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>выполнять точно в сторону</p> <p>При наклоне стараться касаться ладонями пола</p> <p>Акцентировать внимание на сохранении правильной осанке.</p>
Основная часть 30 мин	Восстановить и закрепить навык и выполнения базовых шагов, варианты ходьбы с движениями рук. Восстановить знания о методе усложнения аэробных шагов.	<p>5.Аэробная часть (1 блок)-16 счетов</p> <p>5.1.Ви-степ (v-step) И.П.-О.С. 1-шаг правой вперед вправо 2-шаг левой вперед влево 3-шаг правой в и.п. 4-шаг левой в и.п.</p> <p>5.2.Приставной шаг(step- touch) 1-шаг правой вправо 2-приставить левую 3- шаг левой влево 4-приставить правую</p> <p>5.3.Два приставных шага в сторону(dable step touch) И.П.-О.С. 1-шаг правой вправо 2-приставить левую 3-шаг правой вправо 4-приставить левую 5-шаг левой влево 6-приставить правую 7-шаг левой влево 8-приставить правую</p>	10 мин	<p>Средний темп на месте и с продвижениями в различных направлениях.Сто па становится мягко с пятки на носок,ноги слегка согнуты в коленях.Движения выполнять четко на каждый счет.</p> <p>Корпус удерживается ровно в вертикальном положении, ноги мягкие, колени согнуты(пружинистые)</p>

	<p>Закрепить навык метода соединения аэробных шагов (метод блока)</p> <p>Закрепить навык метода соединения аэробных шагов (метод блока)</p> <p>Содействовать формированию навыка в выполнении аэробной комбинации под музыкальное сопровождение с учителем и самостоятельно. Содействовать постепенному переходу от низкой интенсивности к более высокому.</p>	<p>И.п. 5.4.Соединить упр.5.1-5.3 последовательно 6.Аэробная часть (2 блок)-16 счетов 6.1.Скрестный шаг в сторону «Грейп Вайн»(Grape wine) И.П.О.С. 1-шаг правой в сторону 2-шаг левой вправо сзади(скрестно) 3-шаг правой в сторону 4-приставить левую к правой 5-8 тоже в лево 6.2.Шоссе И.П.О.С. 1- 4шага марша с продвижением вперед, подскок вверх, хлопок ладонями 2- 4 шага марша назад, спиной вперед 6.3.Соединить упр.6.1 и 6.2. 6.4. Выполнение аэробной комбинации из базовых шагов под музыкальное сопровождение. 1-4-V-step с правой ноги 5-8-приставной шаг (step-touch) вправо 9-16-два приставных шага вправо (dabble step teach) 17-24-скрестный шаг (grape vine) 25-32- шоссе вперед и назад Повторить комбинацию с левой ноги. Соединить</p>	<p>10 мин</p>	<p>Стараться запомнить последовательность выполнения.</p> <p>Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движения.</p> <p>Ходьба с пружинистым движением,обратить внимание на правильное дыхание. Хлопки сочетать с громким подсчетом (что развивает речедвигательные способности и повышает эмоциональное состояние)</p> <p>Четко выполнять движения в соответствии с музыкальным ритмом, координационно правильно</p>
--	---	---	---------------	---

	<p>Содействовать переходу от высокой интенсивности к более низкой. Базовые движения. Варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками.</p>	<p>7.ПерваяАэробная заминка Упражнения на изолированные движения для мышц бедра и голени. 7.1.И.П.- стойка ноги врозь, марш на месте 1-2 –круг руками снизу в верх 3-4- с верху вниз 7.2.Открытый шаг (Open step) 1-шаг правой на месте 2- полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую на носок 3-4- то же в другую сторону</p>	<p>5 мин</p>	<p>выполнять аэробные шаги. Избегать утомления, контроль ЧСС</p>
	<p>Снижение нагрузки, «Остывание» (Cool down)</p>	<p>8.Вторая Аэробная заминка.Стрейчинг Упражнения на растяжку мышц, приводящих и сводящих плечевые суставы, растяжка мышц разгибающих ногу, упражнения для спины. 8.1 И.П.-стойка ноги врозь,левая рука прямая перед грудью. Правой рукой прижать левый локоть к груди. 8.2. И.П.сед ноги вместе, стопы натянуть на себя. 8.3.И.П.-лежа на животе, руки вытянуты вперед 1-2 – подъем корпуса вверх, прогибаясь в пояснице 3-4-поднять правую руку и левую ногу вверх 5- и.п. 6-7 на другую</p>	<p>5 мин</p> <p>Каж- дое положе- ние удер- жи- вать в тече- ние 30- 60 сек.</p>	<p>Перенести центр тяжести на правую ногу, колени полусогнуты. Руки работают параллельно с ногами.</p> <p>Упражнения делать медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением</p> <p>Четко фиксировать каждое положение, темп медленный, дыхание ровное, акцентировать</p>

		8-и.п.		внимание на правильной осанке.
Заключительная часть 5-7 мин.	Создать позитивный настрой, на дальнейшие уроки.	9.Построение, подведение итогов. Повторить названия и проговорить последовательность базовых шагов аэробики, которые были включены в аэробную композицию сегодняшнего урока.		

Внеурочное занятие «Путешествие в страну Витаминию»

Каблова Е.И.,
ГБОУ СОШ №269 «Школа здоровья»
Кировского района Санкт-Петербурга

Тип занятия: открытие нового знания.

Цель занятия: знакомить учащихся с продуктами, которые содержат витамины А, С, D и витамины группы В.

Задачи:

1. Ввести в лексикон ребенка слово «витамины».
2. Углубить знание учащихся о продуктах содержащих витамины А, С, D и витамины группы В.
3. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни и правильном приеме пищи.
4. Расширить знания учащихся о пользе витаминов для нашего организма.
5. Закрепить правила гигиены питания.

Планируемые результаты

1. Предметные:

- познакомятся с понятием витамины;
- получат представление о значении витаминов для здоровья организма; узнают, в каких продуктах содержится конкретный витамин.

2. Метапредметные:

Познавательные УУД

- применять полученные знания и представления для решения практических задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей.

Регулятивные УУД

- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять контроль своей деятельности;
- вносить необходимые коррективы в работу.

Коммуникативные УУД

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности в группе;
 - слушать и участвовать в диалоге, т.е. участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

3. Личностные:

- понимать цель своей деятельности;
- реализовывать свой творческий потенциал в танцевальной деятельности;
- формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни; выполнять правила поведения на занятии.

Здоровьесберегающий компонент занятия:

- создание благоприятного психологического климата с использованием музыки,
- организация разнообразных видов деятельности,
- включение динамических пауз,
- рациональное использование ТСО,
- деятельностный подход к обучению.

Оборудование и средства обучения:

- компьютер, музыкальная колонка, экран;
- карточки с названием остановок, «страны» и продуктов;
- коробочки с названием групп и заданиями;
- ленты на голову с названием витаминов;
- белые бумажные листы («продуктовая корзина»);
- маркеры разных цветов;
- свежие яблоки;
- мультимедийная презентация;
- музыка:

«Вместе весело шагать» (автор слов: Матусовский М., композитор: Шаинский В.)

«Мы едем, едем» (автор слов: Пляцковский М., композитор: Шаинский В.)

Детская песня «Про витамины».

План занятия:

1. Организационный этап. Приветствие.

Задача этапа: создание положительного настроения на занятие;

Организация посадки детей (парты расставлены точно, так что получится четыре группы).

Играет приятная музыка, учитель встречает детей у входа в класс и держит поднос с карточками.

Объясняет детям, что нужно занять места за столом в соответствии со своей карточкой.

Ребята при входе в класс берут карточку с подноса. На ней написано название группы (варианты: А, В, С, D). Рассаживаются за столы с соответствующей табличкой на коробке. Образуется 4 группы детей.

Здравствуйте, дорогие друзья! Здравствуйте, гости.

2. Вводно-мотивационный этап.

Задача этапа: мотивация учащихся на активную работу на занятии;

Сегодня у нас не простое занятие, а путешествие в очень интересную страну! Давайте попробуем отгадать её название.

Вот волшебная страна

Всех чудес она полна –

Витамины здесь живут,
Всех нас в гости к себе ждут!
Совершенно верно, мы отправляемся в страну Витамицию.

На доске появляется плакат с названием страны «Витаминия».

- Ребята, расскажите мне, пожалуйста, что вы знаете о витаминах?

(Варианты ответов: витамины – содержатся в продуктах, нужно есть продукты, в которых много витаминов, чтобы не болеть, витамины нужны организму, чтобы расти и т.д.

Витамин С – укрепляет иммунитет, принимают, чтобы не болеть.)

3. Постановка учебной задачи.

Задача этапа: постановка цели занятия;

- Считаете ли вы, что знаете о витаминах достаточно для того, чтобы вести здоровый образ жизни? (ответы детей: нет.)

- Что бы вы хотели узнать нового во время нашего путешествия в эту страну?

ЦЕЛЬ: Сегодня мы все вместе разберемся, что такое витамины и зачем они нужны нашему организму. В каких продуктах содержится много витаминов. И какую пищу полезно употреблять ребенку.

Витамины – вещества, необходимые для здоровья. Они содержатся в продуктах растительного и животного происхождения.

- А какие бывают витамины?

Витамин А - нужен для хорошего зрения, также еще его называют «витамином роста».

Витамины группы В - помогают работе нашего сердца, дает запас энергии нашему организму, отвечают за работу мозга, хорошее пищеварение, полноценный сон.

Витамин С - укрепляет весь организм, поддерживает иммунитет, чтобы мы не болели.

Витамин D укрепляет наш скелет, делает кости крепкими.

Вы разделены на четыре группы. У вас на столах коробочки, откройте их, пожалуйста, там лежат ленты на голову с названием витамина, за который вы будете отвечать. Наденьте, пожалуйста, ленты с названием витамина на голову.

Самые главные витамины это А, В, С и D – ученые придумали обозначать эти витамины латинскими буквами А, В, С, D.

Каждая группа будет отвечать за свой витамин.

Первая группа отвечает за витамин А.

Вторая группа отвечает за витамины группы В (произносится как Б).

Третья группа отвечает за витамин С (произносится как Ц).

И четвертая группа за витамин D.

В коробочке у вас лежит листок с ручкой.

На нем вы будете составлять «продуктовую корзину».

Вам нужно будет в ходе занятия записывать продукты, которые богаты именно витамином, за который вы отвечаете.

Мы будем говорить о продуктах питания, в которых содержится много разных витаминов, но я буду обращать ваше внимание на витамин, который содержится в этом продукте в самом большом количестве.

- А сейчас мы выберем человека в группе, который будет отвечать за этот листок и всегда брать его с собой.

Посмотрите на спинку своего стула, у кого есть красный кружок, тот и отвечает за «продуктовую корзину».

4. Открытие новых знаний

Задача этапа: Представление содержания материала.

Итак, в путь дорогу собираемся за здоровьем отправляемся!

- Кто мне скажет, как называется первый утренний прием пищи? (ответ детей: завтрак.)

- Итак, первая остановка «Завтрак».

Учитель открывает табличку на доске.

- А чтобы нам дойти до первой остановки, нужно выполнять следующие действия.

Встаем друг за другом. Поворачиваемся в сторону соседнего стола, кладем левую руку на плечо соседу, а правой рукой делаем так: вверх, в сторону и вниз.

- И главное ребята не отпускать руку, чтобы вся группа прибыла на следующую остановку. Ответственный за продуктовый листок, должен взять его с собой.

Звучит музыка, учитель показывает движения, ребята, выполняя их, доходят до следующего стола и садятся.

На доске табличка с четырьмя клеточками, за ними спрятаны варианты продуктов, которые едят на завтрак.

- Ребята, как вы думаете, что полезно есть на завтрак? (Дети говорят варианты, учитель переворачивает карточку.)

1. Творог
2. Каша (гречневая, овсяная, пшенная, рисовая)
3. Яйцо (яичница, омлет)
4. Бутерброд (из цельнозернового хлеба)

Творог – в нем содержится много витаминов группы В и D. Чтобы с утра не нагружать желудок, лучше есть нежирный творог.

-Что можно приготовить из творога? (запеканка, сырники, вареники)

- А какие каши вы знаете? (варианты ответов: гречневая, геркулесовая и т.д.)

В кашах много витаминов группы В.

- Что полезного можно в неё добавить?

Фрукты: банан (витамины группы В), Яблоко (витамин С)

Для полезного завтрака подходят каша: гречневая, овсяная, пшенная и каша из неочищенного риса.

- А что можно приготовить из яиц? (омлет, яичница, сварить вкрутую и т.п.)

Больше всего в яйце содержатся витамины группы В и витамин А.

Яйца считаются белковым продуктом, т.е. в нем содержится много белка. Белок является основным строительным материалом для мышц, волос и ногтей.

- Как вы думаете, полезно есть на завтрак бутерброды?

Немногие знают, что полезно есть на завтрак бутерброды. Только не из белого хлеба с колбасой и сыром. А лучше употребить бутерброд из цельнозернового хлеба, например, с кусочками отварной куриной грудки (витамины группы В) или с сыром (много витамина D).

Зерновой хлеб – прекрасный источник клетчатки и витаминов группы В, необходимых для красоты и здоровья волос.

Итак, в путь дорогу собираемся за здоровьем отправляемся!

- Как называется наш второй прием пищи? Что мы едим днем? (ответ детей: обед.)

Остановка вторая «Обед».

Учитель открывает табличку на доске.

- Чтобы нам дойти до второй остановки, нужно выполнять следующие действия.

Встаем друг за другом. Поворачиваемся в сторону соседнего стола, кладем левую руку на плечо соседу, а правой рукой делаем так: сгибаем руку в локте к себе от себя и идем.

И главное ребята не отпускать руку, чтобы вся группа прибыла на следующую остановку.

Ответственный за «продуктовую корзину», должен взять её с собой.

Звучит музыка, учитель показывает движения, ребята повторяют.

На электронной доске появляется кроссворд.

Как вы думаете, чем обед отличается от других приемов пищи? (второе, суп)

Давайте вспомним, какие бывают супы, это поможет нам отгадать кроссворд.

Вопросы:

1. Суп с добавлением свёклы и других овощей, называется ...? (борщ)

Свёкла богата витаминами группы В.

2. Как называется суп, где основной компонент горох? (гороховый)

Горох содержит витамин А и витамины группы В.

3. Как называется летний холодный суп с квасом (окрошка).

В огурцах витамины группы В и витамин С.

4. Суп с грибами, назовём...? (грибной)

В грибах витамин D.

5. Суп из рыбы, это? (уха). В рыбе много витамина D.

Молодцы, едем дальше!

Как называется всеми любимым детьми прием пищи, после дневного обеденного сна?

(ответ детей: полдник)

Остановка третья: «**Полдник**». Учитель открывает табличку на доске.

А чтобы нам дойти до третьей остановки, нужно выполнять следующие действия.

Встаем друг за другом. Поворачиваемся в сторону соседнего стола, кладем левую руку на плечо соседу, а правую руку ставим на пояс и садимся на корточки и идем гусиным шагом. И главное ребята не отпускать руку, чтобы вся группа прибыла на следующую остановку. Ответственный за продуктовый листок, берет его всегда с собой.

Звучит музыка, учитель показывает движения, ребята повторяют.

На этой остановке нас ждут веселые загадки! А что полезного мы едим на полдник, давайте попробуем отгадать.

1. Ешь, да пей,

Да гостям налей,

И коту не пожалей!

(молоко) Витамин А

2. Растет краса – зеленая коса,

В земле вся рыжая сидит,

Когда жуешь она хрустит.

(морковь) Витамин А

3. Жидко, а не вода,

Бело, а не снег.

Начинается на «К», —

Пьем продукт из молока.

(кефир) Витамины группы В

4. Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

Любят меня детки. (яблоко) Витамин С

5. Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран. В тропиках растет ... (банан) Витамины группы В.

6. Сделан он из молока,

Но тверды его бока.

В нем так много разных дыр.

Догадались? Это... (сыр) Витамин D

Молодцы, едем дальше и следующая наша остановка.

- Как называется вечерний последний прием пищи? (ответ детей: ужин.)

Следующая остановка «Ужин».

- Чтобы нам дойти до последней остановки, нужно выполнять следующие действия.

Встаем друг за другом. Поворачиваемся в сторону соседнего стола, кладем левую руку на плечо соседу, а правой рукой мы совершаем движения пловца: «плывем» и идем.

И главное ребята не отпускать руку, чтобы вся группа прибыла на следующую остановку. Ответственный за «продуктовую корзину», должен взять её с собой.

Звучит музыка, учитель показывает движения, ребята повторяют.

Игра «Шифровальщик». На доске висит ключ для шифровки.

У каждой группы в коробке лежит конверт с заданием, там зашифрованы 3 слова с названием продуктов, в которых содержится больше всего витамина, соответствующего названию их группы.

Вам нужно расшифровать все слова и записать продукты, которые получатся.

Витамин А: печень (17,6,25,6,15,30), масло (14, 1, 19, 13, 16), арбуз (1, 18, 2, 21, 9).

Группа витаминов В: орех (16, 18, 6, 23), кефир (12, 6, 22, 10, 18), мясо (14, 33, 19, 16).

Витамин С слова: лимон (13, 10, 14, 16, 15), лук (13, 21, 12), киви (12, 10, 3,10).

Витамин D слова: желток (8,6,13,20,16,12), икра (10, 12, 18, 1), солнце (19,16,13,15,24,6).

Проверим вашу работу.

Молодцы, можете записать ещё продукты в свою «продуктовую корзину».

5. Подведение итогов:

- С какими витаминами мы познакомились?

Итак, прочитаем, какие продукты попали в ваши продуктовые корзины?

Каждая группа читает, что у них написано в листах.

Группа «А»: яйцо, горох, молоко, морковь, печень, масло, арбуз.

Группа «В»: творог, каша, яйцо, куриная грудка, хлеб, огурец, банан, свёкла, горох, кефир, орех, мясо.

Группа «С»: яблоко, огурец, лимон, лук, киви.

Группа «D»: творог, рыба, грибы, сыр, желток, икра, солнце.

- Как вы думаете, почему солнце попало в список к витамину D?

- Встаньте один человек из группы, посмотрите на мой стол, там лежат разные продукты, попробуйте найти именно те, в которых содержится именно ваш витамин (разобрали, проверили). Считаю до 3-х.

Проверяем:

Яйцо (витамин А), банан (витамины группы В), яблоко (витамин С), сыр (витамин D).

- Чему учились сегодня на занятие?

- Кто запомнил, чем полезны для нас эти витамины?

Витамин А нужен для зрения и роста.

Витамины группы В улучшают пищеварение и работу сердца, дают энергию, полноценный сон.

Витамин С поддерживает иммунитет.

Витамин D укрепляет кости.

6. Рефлексия деятельности.

Нас провожает жительница страны Витаминия, а мы станцуем для неё на прощание.

Исполняем общий танец, соединяя все разученные ранее движения. Молодцы!

А в руках у жительницы страны Витаминии четыре шарика с названиями витаминов, нам нужно их разукрасить.

- Кто хочет сказать какое у него настроение после занятия? (учитель опрашивает одного человека из каждой группы).

Если у вас хорошее, радостное настроение – клеим красный шарик.

Если настроение плохое, печальное – клеим синий шарик.

7. Организационный момент.

Всем спасибо за работу! Занятие окончено.

Литература

1. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе. 1-4 классы». - М.: Вако, 2015.
2. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений. — 4-е изд., М.: Высшая школа, 1993.
3. Ковалько В.И. «Школа физминуток» 1-4 класс. - М.: Вако, 2013.
4. Мазнин И.А. 500 загадок для детей. - М.: Сфера, 2017
5. Еда-плюс/Алфавитный каталог витаминов [Электронный ресурс]
6. Клиническая иммунология. Медицинский справочник/Витамины.
7. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А., Жиренко О. Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы. – М.: ВАКО, 2007.
8. <http://x-minus.me/top> - [Музыкальный ресурс]

Раздел IV.

Семья и детский сад – территория здоровья

Сценарий мастер-класса для педагогов ДОУ по формированию культуры здоровья «Мы здоровье сохраним, мы здоровьем дорожим!»

Скоробогатова Л.Ю., Кузнецова В.В.,
ГБДОУ детский сад №44 компенсирующего вида
Кировского района Санкт-Петербурга

*Здоровый человек - есть самое драгоценное
произведение природы.
Томас Карлейль*

Профессия педагога относится к группе риска, т.к. постоянное перенапряжение приводит к нервным заболеваниям, а как известно, все заболевания происходят от нервных стрессов и переживаний. Чтобы уменьшить риск заболеваний, педагоги должны заботиться о своем здоровье, начиная с самого элементарного, а именно: с утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе, здорового сна, оптимистического взгляда на жизнь.

Сегодня применение здоровьесберегающих технологий помогают педагогам сохранять здоровье, психологически раскрепоститься и поднять себе настроение. Ведь активный, жизнерадостный, открытый педагог – это настоящий клад для маленьких воспитанников.

Цель: организация информационно-образовательного пространства для обмена педагогическим опытом по использованию здоровьесберегающих технологий и созданию здоровьесозидающей среды в повседневной жизни педагога.

Задачи:

- Познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, оказывающими положительное воздействие на их здоровье.
- Предоставить возможность педагогам поделиться личным опытом сохранения здоровья.
- Создать условия для включения всех участников в активную деятельность.
- Создать условия для профессионального самосовершенствования педагогов.
- Познакомить педагогов с новыми формами психической и физической саморегуляции.
- Расширить среду профессионального общения педагогов в области построения ЗОЖ.
- Создать позитивный эмоциональный настрой.

Используемые образовательные технологии:

- Здоровьесберегающие технологии: дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, корригирующая гимнастика, фитнес-технология, элементы самомассажа, релаксация, звукотерапия;
- Игровые технологии;
- Технологии социально- психологического благополучия.

Используемые методы и приемы:

- Практические: игры, выполнение физических упражнений под музыку;
- Словесные: беседа, диалог, художественное слово (стихи, загадки);
- Наглядные: показ.

Дидактические материалы и средства обучения:

- Магнитофон
- Аудиозапись «Зарядка»
- Карточки с буквами слова «Здоровье»
- Доска для записи
- Карточки с пословицами о здоровье
- Листы бумаги по количеству участников
- Корзинки для мусора
- Фиточай
- Одноразовые стаканы
- Мягкая игрушка «Сердце»

Описание этапов мероприятия

Вводная часть:

Ведущий: -Добрый день, уважаемые коллеги! Мне очень приятно всех Вас сегодня видеть.

И чтобы сразу включиться в работу, предлагаю вам ответить на несколько простых вопросов словами «*Нет*» или «*Да*».

- Хочу я услышать ваш честный ответ,

Здоровьем дорожим мы? Да или нет? (*да*)

- Чтобы себе и другим помогать,

Вы новое что-то хотите узнать? (*да*)

- Кошмар этот помним с студенческих лет

Мы скучные лекции слушаем? (*нет*)

- Чтоб дух мастер-класса нам сохранить,

Вам нужно в работе активными быть? (*да*)

- Тогда Вас прошу мне во всем помогать,

Приветствие кончилось, можем начать.

-Давайте вспомним, какие есть здоровьесберегающие технологии? (ответы педагогов).

А какие из них вы используете для сохранения своего здоровья? (ответы педагогов).

Задание «Многогранность здоровья»:

Цель: знакомство участников, создание настроения на работу в коллективе, снятие психологических «зажимов».

Педагоги, по желанию, выбирают буквы слова «здоровье», на каждую букву слова нужно подобрать такие слова, которые раскрывают смысл выражения «заботится и сохранять свое здоровье.» Все участники могут предлагать свои слова, с уточнением, как это положительно сказывается на здоровье.

З – задор

Д – движение, драйв

О – образ жизни, оптимизм

Р – радость, развитие

О – образованность

В – восторг

Б –))))))

Е – единство души и тела

Основная часть:

Ведущий: Теперь я предлагаю всем подвигаться, сбросить с себя физическое и психическое напряжение, зарядиться энергией и бодростью.

Выполняются задания под музыку:

- **Ходьба:** на носках, руки в «крылышки»; на пятках, руки в стороны; на внешней стороне стопы, руки на плечах.
- **Ходьба по верёвочке:** с «волшебной шляпой» на голове; «обезьянкой» - ноги полностью ставят на верёвку, наклон вперед, руки ставятся на пол.
- **Фитнес-технология** (общеразвивающие упражнения, танец «Зарядка»)

Дыхательная гимнастика

Цель: Насыщение организм кислородом, улучшение работы головного мозга, сердца, нервной, дыхательной и пищеварительной систем.

Дыхательное упражнение «**Улыбка**». Считается, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит энергетическая пропитка организма. Глубокий вдох через нос, на выдохе широкая улыбка со звуком «ЫЫЫЫ» (доказано, что звук «Ы» снимает усталость головного мозга).

Ведущий: Вот это обыкновенный чистый лист бумаги. Как вы думаете, чем нам он может быть полезен? (ответы педагогов).

Корригирующая гимнастика (с листом бумаги):

Упражнения, направленные на профилактику нарушения осанки и профилактику плоскостопия:

- «Пронеси-не урони» (лист бумаги лежит на голове)
- Пальчиковая гимнастика «Сделай комочек»
- «Передай комочек за спиной, над головой, под коленом»
- Пальчиковая гимнастика «Разорви бумажку», «Собери мусор».

Предложить педагогам придумать свои упражнения с листом бумаги. Придуманные действия с листом пополняют педагогическую копилку ДОУ.

Точечный массаж

Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов.

Нос-важнейшая рефлекторная зона лица. Он связан с желудком, толстой и тонкой кишкой, селезёнкой, нервной системой. Массируют нос с целью стимуляции деятельности головного мозга.

Самомассаж стопы

Цель: Укрепление свода стоп.

И.П. сидя по-турецки, спина прямая.

- поглаживание стопы всей ладонью
- растирание стопы ребром ладони
- разминание стопы нажатием больших пальцев
- похлопывание, и пощипывание стопы подушечками пальцев (повторить упражнения с другой стопой).

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика - восстанавливает нарушение носового дыхания, улучшает дренажную функцию лёгких, положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении и лёгочной ткани, повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

Ведущий: -А теперь я предлагаю вам потренировать мозг. Давайте вспомним пословицы и поговорки о здоровье (ответы педагогов). У меня тоже есть заготовленные пословицы о здоровье (раздаются карточки).

Ритмический этюд

- Предлагаю вам проявить свое актерское мастерство и прочитать выразительно, помогая себе жестами и пантомимой следующие высказывания:

- «Чтоб больными не лежать, надо спорт уважать».
- «Нет больше богатства, чем наше здоровье!»
- «Со спортом дружить – сильными быть».
- «Здоровыми быть – горе забыть».
- «Здоров будешь, всё добудешь».
- «В здоровом теле, здоровый дух».
- «Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится».

Заключительная часть:

Ведущий: -Ритм жизни человечества в наше время вызывает огромное физическое и психологическое напряжение. Сколько ненужных, бесполезных движений мы делаем и подвергаем нервную систему излишней нагрузке. Физическая и умственная нагрузка, всплеск эмоции истощают организм и одного ночного отдыха ему недостаточно. Усталость тела мы чувствуем сразу, а вот на усталость мозга не всегда обращаем внимание. Если вы не можете сконцентрировать внимание на том, что делаете, это значит, ваш мозг устал и эффективно помочь ему может - релаксация.

Релаксация.

Оздоровительная минутка “Солнышко”

Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладонках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. (Обращаем внимание на дыхание.) Представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу.

Рефлексия по итогам мероприятия:

Ведущий: -Давайте подумаем вместе, проанализируем, какие условия нам нужны для систематического использования данных технологий и внедрения других; Какие используются постоянно, какие время от времени и почему? Что мешает нам их применять? Все педагоги садятся в круг по-турецки, и начинают передавать друг другу мягкую игрушку («сердце») отвечая на поставленные вопросы.

Фиточай

- А теперь, я предлагаю вам насладиться фиточаем, вдохнуть аромат трав, почувствовать свою внутреннюю силу и энергию, посидеть минутку в тишине и покое. Участникам предлагается угоститься фиточаем на выбор: зеленый чай с мятой, с жасмином, травяной чай, красный чай.

Если пьешь ты Черный чай,
Будешь умным невзначай.
Если пьешь ты чай Зеленый,
Станешь очень удивленным!
Для здоровья Красный чай
Ты почаще наливай!
И за чаем не скучай!
Ведь полезен разный чай!
Если пьешь ты чёрный чай,
Бодрость льётся через край.
Если чай зелёный пить,
То легко здоровым быть!

Ну а красный чай прекрасен,
И не только тем, что красен,
Помни, если чай ты пьёшь, -
Каждый чай собой хорош!

Ведущий: -Пока вы наслаждаетесь чаем, я хочу закончить мастер-класс легендой:

“Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: “Здоровье надо спрятать в самого человека” Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!” Я желаю вам беречь то, что нам дано свыше, и активно помогать себе сохранять и укреплять своё здоровье.

Достигнутые результаты:

- Повышение компетентности педагогов в области здоровьесбережения
- Становление ценностного отношения к своему здоровью
- Возможность представления своего личного опыта по сохранению здоровья
- Положительное настроение участников мероприятия (принятие себя, забота о своем внутреннем и внешнем мире)

Список литературы и интернет-ресурсов

1. Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия. - Санкт-Петербург, Корона–Век, 2007.
2. Останко Л.В. 100 весёлых упражнений для детей».- Санкт-Петербург, Корона принт, 2005.
3. Фролова Г.А. Физкультминутка.- Издательский дом «Карпуз»,1998.
4. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.
5. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.- М.: Мозаика-Синтез, 2009.
6. Интернет-ресурсы.<http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura>,<http://go.mail.ru/search?fm>, <http://www.beauty-in-health.net/stihi/stihi-o-zdorove-dlya-detej/>,<http://www.maam.ru/detskijasad/tochechnyi-masazh-dlja-detei-v-detskom-sadu.html>

Методическая разработка «Терапия теплом»

Токарева С.В., Волкова С.Л., Туманова О.И.,
ГБДОУ детский сад №55 компенсирующего вида
Кировского района Санкт-Петербурга

В дошкольном возрасте большое значение имеет то, как ребенок адаптируется в мире взрослых и сверстников. От успешного протекания этого процесса во многом зависит, сможет ли ребенок найти свое место в жизни и реализовать свой собственный потенциал. Рассматривая творчество как один из важнейших компонентов развития личности ребенка нельзя не задуматься о формировании здоровой самооценки, о проявлении детской инициативы и самостоятельности, о создании ситуаций успешности и психологического комфорта.

Цель: повышение способности к успешной социальной адаптации и гармонизация психоэмоционального состояния детей дошкольного возраста посредством создания ребенком самостоятельных, творческих картин из живого природного материала.

Задачи:

1. Способствовать проявлению инициативы детей в деятельности и способности к принятию собственных решений.
2. Способствовать развитию сенсорных ощущений, снятию эмоционального напряжения, приобретению навыков релаксации.
3. Способствовать созданию ситуации успеха для развития мотивационной сферы.
4. Способствовать индивидуальному самовыражению детей и проявлению творческого потенциала.
5. Создавать условия для развития навыков саморегуляции: способности к произвольному расслаблению (осознание телесных ощущений, связанных с расслаблением и напряжением), снятие напряжения и вхождение в состояние расслабленности.
6. Формировать здоровую самооценку, развивать позитивную я - концепцию: помочь ребенку самому стать для себя источником поддержки и мотивации.
7. Развивать речь детей: расширять и активизировать словарный запас.
8. Воспитывать желание помочь, поддержать, посочувствовать, порадоваться за другого.

Достоинства методической разработки «Терапия теплом»

- Процесс прост и приятен, не требует никаких специальных умений и навыков;
- Взаимодействие с живыми природными материалами дает возможность трансформации, мгновенного изменения творческого произведения без потери его красоты, не прибегая к полной реконструкции. Это похоже на саму жизнь все время развивающуюся и изменяющуюся;
- Работая с шерстью и песком на плоскости, движения становятся размеренными, синхронизируются с ритмом дыхания. При работе с этими материалами под музыку, задействованы одновременно три канала: зрительный, слуховой, кинестетический, что позволяет воспринимать мир непосредственно, появляется возможность вчувствоваться в него;
- Рисование песком и шерстью помогает развивать тонкую моторику, что особенно полезно для детей с ОВЗ (через стимуляцию пальцев развивается мозг);
- Рисовать можно двумя руками симметрично, что способствует гармоничному развитию обоих полушарий головного мозга и внутреннему центрированию;
- Непосредственное взаимодействие пальцев рук с песком и шерстью, способствует развитию сенсорных ощущений, снятию эмоционального напряжения, расслаблению,

приобретению навыков релаксации, гармонизации внутреннего состояния и фонового настроения.

•Доступно для каждого ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями и возрастными возможностями. Рисование шерстью и песком, воспринимается ребенком как игра. Это снижает тревогу. У ребенка есть возможность проявить творчество, услышать себя, сделать так, как он хочет.

В основе разработки лежат игровые и здоровьесберегающие технологии, современные методы и терапевтические техники, такие как: сказкотерапия, песочная терапия, терапия цветом, фелт-терапия.

Разработка включает в себя:

- игры на взаимодействие с партнером и группой;
- имитационные игры;
- метафорические этюды и релаксации;
- логоритмику и психогимнастику;
- интуитивное и свободное рисование;
- танцы и телесные упражнения;
- сказки, беседы, обсуждения.

Каждый ребенок имеет право высказывать свое мнение, отношение к той или иной ситуации, поэтому отрицательные оценки детского мнения взрослыми не допускается.

Необходимые материалы для работы по теме «Терапия теплом»

- Непряденая шерсть разных цветов
- Фланель, хлопковая ткань, фетр, бархатная бумага
- Рамка для фотографий
- Бусинки, камушки, украшения
- Стол с подсветкой
- Кварцевый мелкий песок, цветной песок.

Предложенные комбинации упражнений данного курса наиболее эффективно помогают решать поставленные задачи как в индивидуальной, так и в групповой работе с детьми начиная с 2-х лет.

Ожидаемые результаты работы:

1. Расширение спектра возможностей ребенка по развитию фантазии и воображения.
2. Повышение стрессоустойчивости и эмоциональной стабильности.
3. Улучшение психосоматического состояния ребенка.
4. Увеличение словарного запаса детей, активизация детской речи.
5. Развитие навыков саморегуляции, рост уровня личных достижений.
6. Становление партнерских, доверительных отношений между взрослыми и детьми.

Для определения эффективности работы на третьем этапе проводится диагностика.

Для реализации данной работы определено три этапа.

1. Начальный.

- ✓ Пробуждение интереса к материалам.
- ✓ Развитие моторики руки, тонких тактильных ощущений.
- ✓ Проговаривание действий с песком, с шерстью.

2. Основной (сюжетное рисование по теме)

- ✓ Совершенствование координации движений, мелкой моторики.
- ✓ Использование различных приемов взаимодействия с песком и шерстью.

3. Самостоятельное фантазирование

- ✓ Создание динамических композиций.

Начальный этап

Шерсть

Упражнение «Знакомство»

Ребенок и взрослый по очереди прикасаются к шерсти внутренней и внешней стороной ладони. Важно задержать руку на шерсти и прислушаться к своим ощущениям.

Вопросы: Что ты чувствуешь? Какая шерсть (теплая, мягкая)?

Прикосновения к шерсти вызывают приятные ощущения у детей: тепло души, тепло маминых рук, прикосновение теплых рук, греемся у камина, теплые слова, погружение в теплую ванную, теплая атмосфера и т.д.

Тактильные игры

«Прикоснись к тебе ласково»

В гости зайка к нам пришел, длинненькие ушки

Он пушистый мягкий весь, как моя подушка.

Иногда сердитый он, хмурит глазки строго.

Говорю я: «Не сердись, зайка недотрога!»

Лобик глажу я ему, пухленькие щечки

Понарошку, щечочу носик, пальчик, ножку.

Слова, сопровождаются поглаживанием «шерстяным комочком», тех частей тела, которые называются в стихотворении.

«Лисий хвостик»

Хвостик из оранжевой шерсти.

П: «Ты сейчас закроешь глазки. А я пощечочу тебя, в каком-либо месте, ты потом откроешь глазки и покажешь, в каком месте тебя пощекотала хвостиком лиса».

«Художница шерстинка»

На палочке привязан кусочек шерсти. Делать рисунки на руке ребенка, на спинке, на ноге, на лобике (рисунки, цифры, буквы). Тревожным детям лучше сначала сказать, что будем рисовать и только после нескольких раз предложить угадать. Ребенок тоже рисует на руке партнера (взрослого или другого ребенка).

«Маленькая мышка»

Ребенку дают в ладошки маленький комочек шерсти серенького цвета. Взрослый говорит: «Прибежала к тебе мышка, она такая маленькая, нежная, беззащитная. Она очень боится кошку! Подержи ее, поговори с ней, успокой ее». Ребенок гладит мышку и говорит ей ласковые слова. Успокаивает ее и тем успокаивается сам.

«Снег идет» (дождик, травка, солнечные лучики)

Ребенок, то медленно, то быстро вытягивает шерсть из мотка и раскладывает ее на поверхности, изображая (снежок, травку, дождик и т.п.). Упражнение сопровождается спокойной музыкой.

Песок

«Давайте познакомимся»

Дружат в нашей группе мы сейчас с песком подружим

Девочки и мальчики, Маленькие пальчики.

На ровной поверхности песка ребенок и взрослый по очереди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. Важно задержать руку на песке и прислушаться к своим ощущениям.

«Спонтанное рисование»

Ребенок опускает руки на поверхность стола с песком и выполняет скользящие движения по песку в различных направлениях вверх, вниз, вправо, влево, по кругу и т.д. Упражнение можно сопровождать спокойной музыкой, можно выполнять с закрытыми глазами и приглушенном свете.

«Песочный дождик»

Ребенок то медленно, то быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на свою ладонь, пересыпает песок попеременно на ладони и т.д.

«Чок-чок – песок в кулачок»

Ребенок зажимает песок в кулаке одной руки. Делает вдох, песок сжимает в кулаке, выдох – слегка приоткрывает кулачок, высыпает песок. Высыпав весь песок из кулачка, дети расслабляют и встряхивают кисти рук. Упражнения можно выполнять, чередуя правую и левую руки. Затем одновременно двумя руками.

«Человечек»

Человечек мой песочный

Две черты (Ребенок рисует две черты сверху и снизу указательными пальцами рук, либо зажимает руки в кулак, приоткрывает мизинцы и рисует их тыльной стороной)

Кружок, (Ребенок сжимает руку в кулак и рисует круг между двумя линиями (руками))

Овал (Ребенок ставит кисть руки на ребро, выполняют движения вправо-влево, как бы выталкивая песок из середины)

По столу шагает дружно,

Сам его нарисовал.

«Чудесные превращения»

Педагог с закрытыми глазами рисует у себя на столе какую-нибудь закорючку и задает вопрос:

- А на что это похоже?

Двумя, тремя движениями он пытается дорисовать ее до узнаваемого образа. Тоже предлагается проделать детям. Сначала каждый на своем столе, затем ребенок рисует закорючку на столе соседа, предлагая ему дорисовать ее.

«Музыкальная шкатулка»

Педагог предлагает ребенку положить руки на песок, закрыть глаза и послушать спокойную музыку.

Педагог просит ребенка, слушая музыку плавно водить ладонями по песку, представляя различные картины.

Игры второго этапа.

«Сделай цветным»

Рисование шерстью на бархатной бумаге по уже нанесенному, заданному контуру.

Рисование отдельных частей (листья, деревья, снежинки и др.)

«Теплая сказка»

Дети под релаксационную музыку вытягивают шерсть и накладывают её на подготовленную поверхность в хаотичном порядке, затем работа прижимается стеклом и оформляется в рамку, получается великолепный результат. Ребенок дает название своей работе и сочиняет про нее историю. Рассказывает и показывает другим детям.

«Песочная сказка»

Педагог: Ребята, вы хотите отправиться со мной в сказочную страну? (Ответы детей)

Педагог: Чтобы попасть в эту чудесную страну, нам надо всего лишь посмотреть в это «волшебное» окно (поверхность стола без песка), прислонить к нему свои ладошки и закрыть глаза, чтобы отвлечься от предметов, которые нас окружают, и представить себе сказочный мир. Кто побывал там хоть однажды, уже никогда не сможет забыть эту волшебную страну и будет стремиться туда снова и снова. У каждого из вас есть своя маленькая, чудесная страна. (Педагог насыпает песок тонкой струей на внешнюю сторону кистей рук, внешняя сторона в это время лежит на теплой поверхности стола).

Педагог: Давайте откроем глаза. Мы с вами очутились в прекрасном мире песочного царства, где все удивительно и интересно. Поприветствуем его?

Упражнение «Давайте познакомимся»

Педагог: Вы готовы отправиться в путь? (Ответы детей)

В этой стране все необыкновенно. Здесь живут песочные человечки.

Упражнение «Человечек»

Педагог: И даже идет песочный дождик.

Упражнение «Чок-чок- песок в кулачок»

Педагог: Дождь прошел и выглянуло солнышко. (Дети ставят ладонь на ребро и выполняют круговые движения, выталкивая песок из середины)

Педагог: Какое настроение у жителей вашей страны?

Упражнение «Рисуем настроение»

Педагог: Посмотрите в песочной сказке гости. Кто же это может быть?

Упражнение «Чудесные превращения»

Педагог: Жители песочной страны любят кататься на облаках. (Дети ставят отпечатки кулачков).

- А еще они очень любят танцевать.

Упражнение «Музыкальная шкатулка»

В течение всего занятия педагог обращается к детям, побуждая их к фантазированию.

Педагог: А вы знаете, кто еще живет в этой стране? Кого бы вы пригласили в свою песочную сказку?

Педагог выслушивает ответы детей и предлагает изобразить названных героев на песке.

Педагог: Ребята, нам пора возвращаться. Закройте глаза, прикоснитесь ладонями к своей песочной картине. Послушайте слова-заклинания, которые говорят все жители Планеты чудес:

«В этом прекрасном мире все интересно и удивительно. Я люблю себя, я люблю мир, в котором живу, и это помогает мне раскрыть мои таланты и творческие способности. Мне нравится мечтать, творить, и это приносит мне чувство радости и удовольствия. В этом мире все прекрасно. Я счастлив!»

Рефлексия.

Дети, передавая друг другу мягкую игрушку, рассказывают, что сегодня для них было самым интересным.

Игры третьего этапа

•Использование песочного рисования и фелт-терапии в комплексе с имаготерапевтической релаксационно-оздоровительной программой «Баиньки» (автор Лисина Е.А.)

•Использование песочного рисования и фелт-терапии в комплексе с имаготерапевтической релаксационно-оздоровительной программой социально-психологической адаптации, оздоровления и развития творческих способностей

•Сказки-путешествия

«Сказка говорит: «Ты - самый хороший, ты самый любимый. Это неважно большой ты или маленький, сильный или слабый, ты имеешь право быть таким, какой ты есть на самом деле».

Во время проведения сеансов используются фрагменты музыкальных произведений, применяемых в методиках релаксационного тренинга, способствующие сосредоточению и выявлению внутренних резервов личности.

Сказочные истории-путешествия, заложенные в основу сеансов, не несут проблемной окрашенности и обогащены позитивными психологическими установками. Ребенок учится самостоятельно и ответственно принимать решения, чувствовать себя уверенно в независимости от окружающих условий.

Педагог предлагает ребенку отправиться в сказку-путешествие. Ребенок сам может выбрать устроиться ли ему удобно в кресле, на ковре и сначала прослушать текстовую и музыкальную часть сеанса или с первых минут сказочного путешествия вступить в графический «диалог с песком и шерстью». Он может взаимодействовать с выбранным материалом с закрытыми глазами и самостоятельно выбирать способ изображений, поскольку свободная игра способствует развитию «Я». Свободный выбор целей игры, делает ее адекватной потребностям ребенка. Беспредметное рисование позволяет уйти от ожидания оценки, что делает сеанс еще более терапевтическим, так как не вызывает лишнего эмоционального напряжения. Содержание, которое вкладывает ребенок в рисунок, наиболее полно отражает его психофизическое состояние.

Затем проходит совместное обсуждение полученного образа, выражение своих чувств и ассоциаций в связи с этим образом, игра и досочинение сказки-путешествия, что позволяет достигать значительных психотерапевтических и психокоррекционных эффектов.

Оценка результативности работы:

Диагностические методики для определения эффективности работы:

- Тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).
- Методика «Волшебная страна чувств».

В ходе обследования удалось выявить снижение у детей таких показателей как агрессивность, эмоциональная неуравновешенность. Дети стали более свободны от эмоциональной напряженности, скованности, стали более уверены.

Эмоциональное состояние детей, после прохождения курса, значительно стабилизировалось, дети стали более эмоционально общительны с окружающими и легко вступают в контакт. В теле не наблюдается излишнего мышечного напряжения. Значительно улучшилась у детей способность к поиску конструктивного выхода из сложной ситуации.

Литература

1. С.В.Крюкова, Н.П.Слободяник Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь.
2. Н.В. Плотникова. Хочу и могу.
3. Авторская программа «Метод Sand-art: Психотерапевтические ресурсы песочного рисования» О.Н. Никитина, М.В. Соснина. - СПб.: Речь, 2012. – 80 с.
4. Н.М. Погосова Погружение в сказку.
5. Л.М. Шипицына Азбука общения.
6. Е.А. Лисина Баиньки. Имаготерапевтическая релаксационно-оздоровительная программа социально-психологической адаптации, оздоровления и развития творческих способностей.
7. Игра с песком. Практикум по песочной терапии /Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2016. – 256с.
8. Тренинг по сказкотерапии Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой.- СПб, Речь, 2010.
9. Капская А. Ю., Мирончик Т. Л. Планета чудес. Рзвивающая сказкотерапия для детей. – СПб.: Речь; М: Сфера, 2014. – 221 с.

Сценарий семинара-практикума для родителей «Один день в детском саду»

Байгулова Н.Г., Еремеева И.А., Квиткина В.Т.,
ГБДОУ детский сад №18
Кировского района Санкт-Петербурга

Согласно ФГОС ДО одним из ведущих принципов дошкольного образования является сотрудничество дошкольной образовательной организации и семьи. Задача сохранения и укрепления здоровья дошкольников, формирования здоровьесберегающего сознания и основ здорового образа жизни остается одной из главных, стоящих перед современным обществом. Данный семинар-практикум дает возможность родителям воспитанников овладеть здоровьесберегающими технологиями, которые затем можно использовать в условиях семьи, позволяет оптимизировать собственный опыт семьи, «проиграть» проблемные ситуации, узнать новое о себе при выполнении упражнений.

Цель: повышение компетентности родителей в вопросах укрепления и сохранения здоровья детей посредством использования здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

1. Уточнить знания родителей о «здоровом завтраке дошкольника»;
2. Способствовать освоению приёмов и способов психологической саморегуляции;
3. Формировать представление родителей о здоровьесберегающих технологиях;
4. Укреплять физическое здоровье, обогащать двигательный опыт родителей через выполнение физических упражнений и занятий фитболом;
5. Вызвать положительные эмоции у родителей, создать комфортную атмосферу мероприятия.

Используемые образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии (логоритмика, дыхательная гимнастика, бодрящая гимнастика, релаксация, аутотренинг, арт терапия, песочная терапия, ароматерапия),
- технологии личностно- ориентированного взаимодействия;

Методы и приемы: игры, задания, показ и выполнение упражнений;

Дидактические материалы и средства обучения:

Карточки с изображением продуктов питания, 2 одноразовые тарелки; иллюстрации сервировки блюд; контуры животных, птиц для песочной терапии, цветной песок, клей, кисти, карандаши; карточки к упражнению «Я все преодолею».

Оборудование: фитбол - мячи, гимнастические коврики, влажные полотенца с ароматом лимона, «волшебный островок».

Музыкальный материал: В.С. Высоцкий «Утренняя гимнастика»; А. Моцарт «Рондо в турецком стиле»; А. Вивальди «Времена года. Весна» 1 часть Allegro; Аудиозаписи из серии «Расслабьтесь вместе с природой»; Ф.Шопен «Ноктюрн до диеза минор».

Планируемые результаты:

1. Освоение родителями здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих детей;
2. Привлечение родительской общественности к жизни в ДОУ

Ход мероприятия:

I блок. Ведущий: -Здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады видеть вас у нас в гостях. Сегодня мы будем говорить о здоровье. «Здоровье, ни за какие деньги не купишь», - гласит народная мудрость. Здоровье – это главное богатство человека. Предлагаю подарить друг другу улыбку радости и пожелать здоровья. Мы готовы поделиться с вами своим опытом, который пригодится для укрепления и сохранения здоровья Вас и ваших детей, для

этого мы ненадолго вернемся в мир детства. Итак, один день в детском саду! В восемь мы по распорядку дружно делаем зарядку!

Инструктор по физической культуре проводит комплекс утренней гимнастики.

Ведущий: - Восемь тридцать - завтрак ждет! Всех за стол скорей зовет!

Просим всех внимания - говорим мы о питании!

Игра «Закончите предложение»:

1. Чтобы детям развиваться, нужно правильно ... (питаться)
2. На завтрак кашу я сварю, всю семью я ... (накормлю)
3. Если ты не хочешь супа, поступаешь очень ... (глупо)
4. Чипсы, жвачка – не еда, помни это ты ... (всегда)
5. Кушай овощи, дружок, будешь ты всегда ... (здоров)

Питание – это одно из главных условий существования человека, а правильное питание – это сохранение здоровья и трудоспособности. Одним из важных приемов пищи является завтрак. Перед вами карточки с изображением продуктов питания. Составьте из картинок, пожалуйста, завтрак, который предпочитают ваши дети, и сложите их в первую тарелку.

Игра «Полезные продукты на завтрак»

(карточки с изображением каши, яиц, сосисок, хлеба, сыра, бутерброда, сухих завтраков, готовых йогуртов, творога, овощей и др.)

Ведущий: - Наши дети подвижны, активны, поэтому питание дошкольника должно быть сбалансированным, должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии, содержать пищевые вещества с достаточным количеством белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Какие же продукты на завтрак рекомендуют диетологи для дошкольника? Для этого мы «соберем» другую тарелку с карточками.

День нужно с каши начинать! Пшено и рис, овсянка, гречка,

И каша манная, конечно и главный - хлеб – он пригодится и в обед!

Зерновые – это источники основа здорового питания; в них содержится мало жиров, они поставляют организму необходимые витамины, минералы и клетчатку.

Ведущий: На завтрак дошкольнику можно предложить и этот продукт.

Яйца – вкусный, полезный продукт. Едят их отдельно, в запеканки кладут.

Яйца содержат белок и большое количество иных полезных компонентов.

Дали нам на завтрак сыр - тот, в котором много дыр.

Посмотрел его на свет - дырки есть, а сыра нет.

Сыр содержит белок и кальций в идеальном сочетании.

Ведущий: - Прекрасной заменой сосискам и колбасам для тех, кто любит бутерброды по утрам является куриное мясо, которое не содержит углеводов, но имеет в составе белок, что сытно и полезно.

Куриное мясо поможет расти. С этим продуктом нам по пути!

Ведущий: Есть продукт полезный очень, он кисломолочный.

Пей кефир и знай всегда, что он полезней молока!

Кефир усваивается лучше, чем молоко, а за счет образовавшихся в нем бактерий повышает усвояемость других продуктов. Кефир - прекрасная замена готовым, купленным в магазине йогуртам, содержащим ароматизаторы, подсластители, консерванты.

Ведущий: - Суточная норма потребления жидкости дошкольника 3-7 лет от 1,2 до 1,7 л. Это зависит от активности ребенка, его пола, состояния здоровья. Ваши дети любят пить чай? (ответы) Зеленый чай полезнее черного. В листьях зеленого чая содержатся почти все витамины и йод. Диетологи рекомендуют его давать детям старше 3 лет, не крепким и в первую половину дня.

Если чай зеленый пить, то легко здоровым быть!

Ведущий: - Завтрак ты не пропускай, завтракать полезно,
Это даже малышам в садике известно!

Если завтрак пропустил, ты желудку навредил!

Ведущий: -Какая замечательная «Тарелка здорового завтрака» получилась у нас вами, но бывает такое, когда, например, полезную морковку ребенок, ну никак, не хочет съесть. Возможно, следующие идеи для сервировки блюд особенно пригодятся тем, чьи дети капризничают и не хотят есть. Перед вами обыкновенный хлеб, кусочки нарезанных овощей и фруктов, ягоды. Не сомневайтесь — такая креативная еда поднимет детям настроение и вызовет у них желание уплетать завтрак за обе щеки!

Памятка «Как сделать завтрак привлекательным»

Ведущий: - Ваш ребёнок – маленький человечек, который пока ещё не может сделать правильный выбор в пользу того, что ему полезно, что нет. Эта ответственность ложится на ваши плечи, дорогие родители! Поэтому, позаботьтесь о том, чтобы детское питание - было действительно детским и полезным.

Мы продолжаем наш день в детском саду. Девять утра - заниматься нам пора!

II блок. Педагог-психолог: - Я приглашаю вас на встречу, которая в детском саду знакомит нас с чувствами, эмоциями человека, учит коммуникации. Наши дети - это наши «солнышки», такие разные и такие любимые. Я предлагаю вам в центре солнышка написать имя своего ребенка, а на каждом лучике перечислить лучшие качества своих детей.

Задание «Солнышко родительской любви»

Педагог-психолог: - Поделитесь с нами, какие ваши дети? (родители зачитывают)

Бывает в жизни столько сложных ситуаций,

И стрессы, и проблемы просто накрывают,

Но психика обязана навеки быть здоровой,

Тогда все трудности скорее отступают!

- Когда человек физически и психологически здоров, он жизнерадостен, бодр, активен, верит в свои силы. Я предлагаю вам упражнение, которое можно использовать для того, чтобы наладить эмоционально-положительный контакт с ребёнком.

Упражнение «Танец отдельных частей тела» (музыка В.-А. Моцарта «Рондо в турецком стиле»)

И.: стоя лицом в круг. Педагог-психолог называет по очереди части тела, танец которых предлагается исполнить. Это: танец головы; танец рук; танец плеч; танец живота; танец ног.

Педагог-психолог: Следующее упражнение поможет нам находить выход из любой жизненной ситуации. Предлагаю выбрать цветочек с вопросом, встать на волшебный островок и посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста. **Упражнение «Я всё преодолею»** (музыка А. Вивальди «Времена года. Весна» Allegro)

Ситуации:

1. По дороге на работу вы сломали каблук.

- Хороший повод купить новые сапоги и т.д.

2. Вы внезапно заболели.

- Заняться, наконец-то, своим здоровьем.

- Хороший повод отдохнуть.

- Заняться любимым делом, почитать любимую книгу и т.д.

3. Вы попали в пробку.

- Если вам недалеко до пункта назначения, есть возможность прогуляться.

- По дороге можно полюбоваться достопримечательностями и т.д.

Педагог-психолог: - В этом упражнении детям предлагаются ситуации из мира детства: разбил любимую мамину вазочку, поссорился с другом, упал с велосипеда, испачкал

футболку, потерял игрушку и т.д. А может быть, у вас есть какая-то неразрешимая ситуация, из которой мы вместе попробуем найти выход? (работа группы)

Педагог-психолог: - Любую проблему можно решить и из любой ситуации всегда есть выход. Предлагаю вам сделать друг другу подарок. Но подарки будут воображаемые. Человек, который дарит подарок, называет его, а человек, который принимает подарок, показывает эмоцию, которая возникает у него при получении этого подарка. Но подарки разные – по вкусу, по структуре, по весу, по объёму, по цвету и т.д.

Упражнение «Мой подарок» (музыка С.Прокофьев «Ходит месяц над лугами» ре мажор andantino)

Педагог-психолог: - Чувствовать могут не только люди, но и природа. Например, в грозу она явно злится, пугает, в дождик – грустит, в солнечный день – радуется. Предлагаю расслабиться, закрыть глаза, слушать отрывки музыки и определить чувство природы. Открываем глаза. Вам сейчас хорошо и спокойно. Такую релаксацию вы можете проводить со своими детьми.

Упражнение «Человек и природа» (Аудиозаписи из серии «Расслабьтесь вместе с природой»: «Лесная капель», «Стихающая гроза», «Шум моря», «Пение утренних птиц», «Звуки леса» и т. д.)

Педагог-психолог: - Надеюсь, вы получили эмоциональную разрядку и позитивный настрой. А сейчас я предлагаю вам нарисовать своё настроение, используя цветной песок (родителям предлагаются на выбор контуры изображений).

Арт-терапия (рисование цветным песком) «Нарисуй свое настроение»

Ведущий: - Наш день продолжается! Движение – это жизнь! Занятия физической культурой любимы нашими детьми, мы и вас приглашаем подружиться с физкультурой. Физкульт-ура! Очень рада детвора!

III блок. Инструктор по физической культуре (с фитбольным мячом в руках):

У меня большой есть мячик. Этот мячик сам не скачет,

Но зато могу на нем долго прыгать я верхом.

Давайте познакомимся с этим мячом. Предлагаю встать в круг и передать мяч друг другу, а затем прокатить мяч по кругу (*участники выполняют упражнение в кругу*).

Далее участники берут по одному мячу, занимают удобное место, выполняют по показу.

-Здравствуй, небо голубое! – руки с мячом вверх

-Здравствуй, солнце золотое! – покачивание мяча наверху влево - вправо

-Здравствуй, вольный ветерок, - руки с мячом опустить вниз, покачивание влево-вправо

-Здравствуй, мячик, наш дружок! – удары мячом об пол.

Комплекс упражнений с мячом – фитболом.

1.И.п. – мяч на полу, между ног. Упражнение на дыхание – руки через стороны вверх (вдох), опускаем руки до уровня груди, локти в стороны (выдох) – повторение 5 -6 раз

2.И.п. - мяч взять в руки и опустить вниз. Ноги на ширине плеч. «Улыбка» - мяч раскачиваем влево-вправо, ногу ставим на носок (касание) –5-6 раз

3.И.п. – руки с мячом вытянуты перед собой. Ноги на ширине плеч. Мяч отводим назад с большой амплитудой (руки на уровне груди), ногу ставим на носок. Корпус держим прямо –5-6 раз.

4.И.п. – ноги на ширине плеч, носки ног смотрят вперед. Легкий присед, колени не разворачивать. Руки с мячом внизу. Руки поднять наверх (на выдохе), завести руки с мячом за голову, в приседе (вдох) опустить вниз –5-6 раз

5.И.п. – ноги на ширине плеч, руки вытянуть с мячом перед собой. В приседе скручивание мяча, положение рук вверх, вниз – 5-6 раз.

6.И.п. – ноги вместе в приседе, мяч внизу. 2 шага влево, 2 шага вправо. Мяч- перед собой, вниз. На каждый шаг меняется положение мяча –5-6 раз

7.П.п. – мяч лежит между ног. Мяч сжимаем ногами. Одновременно с ногами, сжимаются ладони (меняется положение ладонь), локти на уровне груди (не ронять) – 5-6 раз.

8.И.п. – сидя на мяче. Легкое подпрыгивание на мяче, руки слева-справа касаются мяча, ноги поставить на ширину плеч. Движения на мяче: вправо, влево, вперед, назад. Круговые движения таза по кругу в одну и другую стороны (сначала с маленькой амплитудой, затем с большой) – 5-6 раз.

9.И.п. - сидя на мяче. Подпрыгиваем на мяче – 4 шага вперед, 4 шага назад – 5-6 раз.

10.И.п. - сидя на мяче. Ноги вместе, руки касаются мяча. Подпрыгивая на мяче, развести и соединить ноги – 5-6 раз.

11.И.п. – лежа спиной на мяче. Прокатывание спиной на мяче – 5-6 раз.

12.И.п. – лежа на животе. Встать на руки, ноги вместе, живот на мяче. Отжимаемся на мяче - 5-6 раз.

13.И.п. – лежа на спине. Руки вверх, между ног зажат мяч. Оторвать мяч от пола и подтянуть его к животу – 5-6 раз.

14. И.п. – встать на колени перед мячом, обхватить его и расслабиться - 5-6 раз.

15. Упражнение на восстановление дыхания.

Игра «Гусеница» (участники встают друг за другом по кругу, держа перед собой двумя руками мяч. Далее участники касаются впереди стоящего мячом, руки опускают вниз. Ведущий заводит ходьбу змейкой. Участники стараются не потерять мяч)

- Мы с вами хорошо позанимались, пришла пора немного отдохнуть и восстановить свои силы.

Релаксация «Волшебный сон» (упражнение выполняется, лежа на гимнастических ковриках)

Реснички опускаются, глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышитесь легко, ровно, глубоко,

Наши руки отдыхают, ноги тоже отдыхают,

Отдыхают, засыпают.

Шея не напряжена и расслаблена она.

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляются.

Дышитесь легко, свободно, ровно и глубоко... (выдерживаем паузу)

Бодрящая гимнастика.

Но вот прохладный ветерок пробежал по телу,

Взбодрил на всех, и мы проснулись,

Потянулись, улыбнулись.

Вот пора нам и вставать,

Добрый день наш продолжать!

Ведущий: Три часа! Вставать, подъем! В полдник молока поьем,

Булочку с вареньем или вкусного печенья!

Мы завершаем наш день приглашением к чаепитию, в ходе которого ответим на ваши вопросы, а вы поделитесь своими впечатлениями и пожеланиями.

Чаепитие. Рефлексия по итогам мероприятия.

**Комплекс утренней гимнастики.
Музыкальное сопровождение «Утренняя гимнастика» В.С.Высоцкого**

Вводная часть.

1. Ходьба в колонне по одному по залу друг за другом.
2. Ходьба на носочках, руки вверх.
3. Ходьба на пяточках, руки за голову, локти разведены в стороны.
4. Ходьба с высоким подниманием колен, руки вытянуть вперед.
5. Ходьба на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях к плечам –

«крылышки»

Глубокий вдох – руки в стороны, выдох – руки опустить вниз (3 раза)

1. Бег по залу друг за другом.
2. Бег на подскоках.
3. Бег боковым шагом лицом в круг, спиной в круг.
4. Бег с выбросом ног вперед.
5. Бег с захлестом ног.
6. Бег «змейкой».

Глубокий вдох – руки в стороны, выдох – руки опустить вниз (3 раза)

Общеразвивающие упражнения на вес группы мышц.

1. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы вниз, подбородком коснуться груди, поднять вверх.
2. Наклоны головы назад, вернуться обратно.
3. Наклон головы влево, голова прямо, наклон вправо, голова прямо.
4. Повороты головы влево – прямо, вправо – прямо.
5. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Подъем плеч вверх – вниз.
6. И.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища влево – прямо, вправо – прямо.
7. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища влево – прямо, вправо – прямо.
8. И. п. – ноги вместе, руки на поясе. Руки в стороны, подтянуть ногу, согнутую к животу, сделать хлопок под коленом, так же другой ногой.
9. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присед, руки вынести вперед.
10. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед с касанием рук левой и правой ног.
11. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с чередованием ходьбы на месте.

Упражнение на восстановления дыхания.

Рекомендации педагога-психолога «Как воспитать ребёнка в любви и спокойствии»

1. Не перекладывайте на ребёнка ответственность за ваши реакции и поведение. Учитесь оставлять свои проблемы за порогом детской комнаты.
2. Не доводите себя до переутомления.
3. Правильно формулируйте свои требования. Контролируйте, что и как вы говорите своим детям.
4. Не требуйте от ребёнка того, что не умеете сами.
5. Если вам кажется, что ребёнок провоцирует вас, остановитесь и подумайте: чего на самом деле сейчас хочет этот маленький беззащитный человечек?

6. Лучшая родительская позиция – позиция властной заботы.

7. Не стесняйтесь обращаться за поддержкой к более опытным родителям, чей пример является для вас показательным, к специалистам и книгам.

8. Не ищите специальных поводов для того, чтобы сказать ребёнку о своей любви и обязательно поддерживайте физический контакт с помощью объятий, прикосновений, поцелуев.

9. Верьте в своего ребёнка и его благие намерения.

10. Позвольте ребёнку проявлять любые эмоции и быть в любом настроении, грустить, капризничать, плакать.

11. Отбросьте все ожидания относительно ребёнка и не сравнивайте его с другими детьми.

12. Будьте всегда на стороне ребёнка, особенно когда кто-то третий критикует ребёнка или поучает его.

13. Простите себе свою «неидеальность» и помните, что каждый имеет право на ошибки.

Советы инструктора по физической культуре «Как правильно выбрать фитбольный мяч»

1. Безопасность. Антиразрывная система безопасности ABS. При случайном нарушении герметичности мяч не взорвется, а будет медленно стравливать воздух.

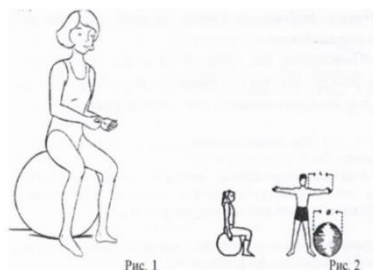
2. Прочность. Толстые, 6-и мм стенки гарантируют защиту от неожиданных происшествий.

3. Антистатические свойства. Специальные добавки в составе материала избавят мяч от налипания мелкого мусора и пыли.

4. Экологичность материала. Подтверждается гигиеническим сертификатом.

5. Качество материала. Для идеального тренажера при нажатии характерен прогиб не более 3 сантиметров и пружинистая поверхность, легко восстанавливающая форму.

6. Размер мяча. Считается, что размер фитбольного мяча подходит, если при сидении бедро и голень образуют угол 90 -100 градусов



Список используемой литературы и интернет источников:

1. Ахмадалиева Н.О., Шарипова С.А., Юлдашева Н.Г. Проблема организации рационального питания детей дошкольного возраста // Молодой ученый. – 2016 №12. - <https://moluch.ru/archive/116/31529/>

2. В. Гвоздев Стихи о питании. <https://www.baby.ru/blogs/post/77429626-1995591/>

3. У.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина Фитбол-гимнастика в детском саду //Детство-Пресс-2016.

4. Н.В.Микляева Создание условий эффективного взаимодействия с семьей //Айрис-пресс-2006.

5. Н.А. Сакович Технология игры в песок. Игры на мосту. - СПб.: Речь-2006.

6. Л.Н. Кряжева Развитие эмоционального мира детей. - Ярославль: Академия развития -1996.

7. М.Д. Маханёва Мы с друзьями целый мир. - Москва, ТЦ Сфера-2007.

Конспект совместного досугового мероприятия с родителями с использованием здоровьесберегающих технологий «Мама, папа, я – здоровая семья»

Исаченко Е. Ю., Жорина Э.Р.,
ГБДОУ детский сад №28
Кировского района Санкт-Петербурга

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является ухудшение состояния здоровья детей. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка— это основа формирования личности. Поэтому в своей работе мы используем в первую очередь здоровьесберегающие, личностно-ориентированные и игровые технологии.

Целью использования здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками является создание для ребенка возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни как в условиях детского сада, так и семьи. Применение на практике здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно–образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентиры, направленные на укрепление и сохранение здоровья детей, обеспечивает эмоциональный комфорт и позитивно-психологическое самочувствие ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечивает социально-эмоциональное благополучие дошкольника, т. к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья.

Цель: сплочение семей путём вовлечения в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

- Пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать приобщению семьи к активному занятию физической культурой и спортом.
- Создавать условия для обеспечения активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
- Развивать физические качества дошкольников: силу, выносливость, быстроту, смелость, ловкость, уверенность.
- Воспитывать взаимовыручку, чувство товарищества.
- Воспитывать чувство любви и гордости за свою семью, уважение к родителям.
- Способствовать конструктивному партнерству семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья.

Используемые образовательные технологии, методы и приемы.

Личностно-ориентированные технологии; игровые технологии, словесный метод, практический метод, игровой метод, соревновательный метод, а также приемы: наглядные методические, словесные приемы.

Оборудование и инвентарь:

Аудиозаписи: марш, «Аэробика для Бобика» Д. Тухманов, «Про зарядку» В.Викторова, «Песня о здоровье» А. Новикова, мультимедийный экран, обручи, конусы, гимнастические палки, корзины, воздушные шары, тазы с кукольной одеждой по 5 предметов, сушилка для белья, прищепки, веревки длиной 2 м, листы А4, наборы различных игрушечных продуктов полезных и не полезных, линия финиш-старт, ширма.

Планируемые результаты:

- * Проявление интереса у детей к правилам здоровьесбережения;
- * Стремление соблюдать элементарные правила здорового образа жизни;
- * Успешное взаимодействие с родителями, формирование у них ответственности в деле сохранения и укрепления здоровья детей;
- * Осознание потребности в ведении здорового образа жизни.

Предварительная работа: оформление папок–передвижек для родителей по теме мероприятия, подборка фотографий, художественной и познавательной литературы. Беседы с родителями о серьезном отношении к привлечению детей к ЗОЖ, печатные консультации по темам: «Здоровье и питание», «Чтобы зубки не болели», «Будь здоров»; «ОРЗ(ОРВИ)», «Здоровый образ жизни», подбор пословиц и поговорок о «здоровье», организация выставок детских работ, родительское собрание на тему «Азбука здорового образа жизни».

Ход мероприятия.

В зал, украшенный для мероприятия, вбегают дети с султанчиками в руках и исполняют танец «Аэробика для Бобика» Давида Тухманова.

Ведущий: - Здравствуйте! Здравствуйте!

Сегодня здесь, в спортивном зале Мы спорт, уменье совместим.

Мы этот славный праздник с Вами- Здоровью посвятим.

Дети:

1. Мама, папа мой и я,

Мы спортивная семья.

С физкультурой, спортом дружим,

Лекарь нам совсем не нужен.

2. Вместе с нами папы, мамы.

Папы бросили диваны,

Мамы бросили кастрюли

И костюмы натянули.

3. Все хотят соревноваться,

Пошутить и посмеяться,

Силу, ловкость показать

И сноровку доказать.

Ведущий: - Дорогие дети, на вас возлагается одна из самых важных задач – это болеть за выступающие сегодня семейные команды. Дети рассаживаются на места болельщиков.

Ведущий: - Мы рады приветствовать вас на нашем празднике «Папа, мама, я – здоровая семья!».

На спортивную площадку приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья начинается у нас!

Настало время познакомимся с главными участниками нашего праздника. Встречайте наши команды! Под марш входят три семьи - участники соревнования.

Представление команд (название, девиз).

Семья №1: Команда «Чемпионы».

Наш девиз: Приучай себя к порядку –

Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

Семья №2: Команда «Спортсмены».

Наш девиз:

Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт – помощник, спорт – здоровье,

Спорт – игра, физкульт – ура!

Семья №3: Команда «Здоровяки».

Наш девиз:

Всем ребятам наш совет

И такое слово:

Спорт любите с малых лет,

Будете здоровы!

Ведущий: - А кто же будет оценивать наши соревнования? Ведущий представляет трех членов жюри.

Неожиданно раздается храп и сопение. Ведущий отодвигает ширму, там спит девочка Лень.

Девочка Лень: - Представляете, весь день

Липнет лень ко мне, как тень.

Я нисколько не шучу,

Целый день я спать хочу.

Мне зарядку делать ЛЕНЬ

Каждый ДЕНЬ.

Мне зарядку делать лень

Даже каждый ЧЕРЕЗ ДЕНЬ.

С ней справляюсь еле-еле

Каждую ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ!

Здравствуйте ребята, меня все называют девочка Лень, а как меня зовут на самом деле мне лень вспоминать.

Ведущий: - Ребята, давайте вместе поможем девочке вспомнить свое имя. Дети соглашаются. Девочка, ты хочешь, чтобы мы тебе помогли?

Девочка Лень: Да, очень хочу.

Ведущий: - Если ты хочешь чего-то добиться,

То надо много будет трудиться!

Лени сейчас же войну объявляй,

И как можно скорее её побеждай!!!

Давайте вспомним все вместе одно из правил здорового образа жизни, которое изображено на экране? На экране появляется изображение «Ребенок, выполняющий режим дня».

Дети: - Надо соблюдать режим дня.

Ведущий: - Правильно. И каждое утро надо начинать с зарядки. Приглашаем и участников, и болельщиков, и гостей на зарядку. И ты Лень тоже вставай с нами, может вспомнишь как тебя зовут.

Под музыку «Про зарядку» В. Викторова дети и команды выполняют разминку.

Ведущий:

Внимание, внимание!

Начинаем соревнования.

Соревнования необычные,

От других отличные!

И так, можно начинать соревнования –

Веселые состязания.

Команды есть, жюри на месте.

Болельщики, вы здесь?

Все хором: Да!

Ведущий: - Так начнем наши соревнования. Но давайте вспомним ещё одно правило здорового образа жизни. (На экране появляется изображение детей на прогулке. Какое это правило?)

Дети: - Это прогулка. Нужно как можно больше гулять на свежем воздухе.

Ведущий: - А где лучше всего гулять, где воздух особенно свеж?

Дети: - В лесу, в парке.

Ведущий: - Вот и наши папы в выходной день берут машины и везут семьи в лесопарк на прогулку.

Эстафета 1. «Весёлое такси».

Инвентарь и оборудование (на каждую команду): 1 обруч, линия старт-финиш, конус. Девочка Лень объясняет правила конкурса.

Каждая команда строится за линией старта в колонну по одному. Эстафета начинается по сигналу воспитателя. Папы встают в центр обруча, берут его двумя руками и приподнимают до уровня пояса. Бегут до конуса, который находится на расстоянии 6 м от линии старта, оббегают его и по прямой возвращаются за мамой. Мамы встают в обруч вместе с папой, берут их за талию, и они вместе бегут до конуса, оббегают и возвращаются обратно за ребёнком. Ребенок встает в обруч, мамы берут ребёнка за руку, все вместе снова бегут, оббегают конус и возвращаются на линию старт-финиш. Побеждает команда, которая, при прохождении дистанции быстрее выполнит задание и не расцепится во время эстафеты.

Ведущий: - Молодцы, наши папы настоящие «Шумахеры»! А сейчас, пока жюри подводит итоги, а наши команды готовятся к следующему конкурсу, давайте научим девочку Лень точечному массажу и пальчиковой гимнастике, может она тогда перестанет лениться.

Точечный массаж и пальчиковая гимнастика:

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетки.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть.

Ведущий: (на экране появляется иллюстрацию «Ребенок принимает душ»)

- Давайте назовем ещё одно правило здорового образа жизни.

Дети: - Нужно регулярно мыться, содержать себя в чистоте.

Ведущий: - А, чтобы мыться, чистить зубы необходима вода. И сейчас наши команды натаскают воды и наполнят ведра (заполняются корзинки воздушными шариками).

Эстафета 2. «Колодец»

Инвентарь и оборудование (на каждую команду): гимнастическая палка, воздушный шарик, корзина, линия старт-финиш. Девочка Лень объясняет правила конкурса.

Девочка Лень: Ну, а следующая игра

Требует от игрока

Ловкости, уменья,

Большого вдохновенья.

Команды строятся за линией старта в колонну по одному. На расстоянии 6 м от линии старта стоят корзины. Первый участник команды берёт воздушный шарик и гимнастическую палку. С помощью гимнастической палки загоняет воздушный шар в корзину. Затем вытаскивает шар из ведра руками и бежит по прямой к команде и передает гимнастическую палку и шарик следующему игроку, а сам встает позади колонны. Шарик у участников эстафеты не должен касаться пола. Эстафета заканчивается тогда, когда последний участник команды пересечет линию старт-финиш. Победитель определяется по наименьшему

времени. Команда, в которой участники нарушают условия конкурсного задания, получает последнее место.

Ведущий: - Молодцы, команды! А сейчас, пока жюри подводит итоги, а наши команды готовятся к следующему конкурсу, у нас Музыкальная пауза (дети поют частушки).

1. Пропоем мы вам частушки,
Слушайте внимательно,
И под музыку все вместе,
Хлопайте старательно!
2. Все здоровый образ жизни,
Мы с ребятами ведем,
Хоть еще мы дошколята,
От взрослых мы не отстаем.
3. Будем мы всегда здоровы,
Будем крепкими расти,
Если спортом заниматься, -
Станешь самым сильным ты!
4. Мы дадим совет бабушкам,
Мамам, папам, дорогим:
Драгоценнейшим здоровьем,
Дорожите вы своим!
5. Про таблетки и лекарства,
Позабудьте навсегда,
Пусть у вас друзьями станут,
Солнце, воздух и вода!
6. Вам понравились частушки?
Мы пропели их для вас!
Всем желаем мы здоровья,
В этот светлый добрый час!

Ведущий: - Содержать в чистоте надо не только тело, но и одежду, ну а в этом у нас незаменимы наши мамы.

Эстафета 3. «Большая стирка».

Инвентарь и оборудование (на каждую команду): таз с кукольной одеждой по 5 предметов, сушилка для белья, прищепки, линия старт-финиш. Девочка Лень объясняет правила конкурса.

Мамы на линии старта имитируют стирку одежды в тазу, передают ребенку по одному предмету одежды. Ребенок бежит к сушилке, которая стоит на расстоянии 6 м от линии старта-финиша. Вешает одежду, закрепляя ее прищепкой. Возвращается за следующим предметом одежды. Когда стирка закончена и все вещи постираны и вешаются на сушилку, папы берут тазы, бегут к сушилкам, чтобы снять сухое белье. Эстафета заканчивается тогда, когда последний участник команды пересечет линию старт-финиш. Победитель определяется по наименьшему времени. Команда, в которой участники нарушают условия конкурсного задания, получает последнее место.

Ведущий: - Молодцы, команды! А сейчас жюри подведёт итоги конкурса.

Девочка Лень: - Как я устала смотреть за всеми, да и глазкам надо отдохнуть.

Ведущий: - А, ты Лень, повторяй за нами зарядку для глаз и твои глаза никогда не будут уставать. Ребятки вставайте и научим девочку Лень делать гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз "Снежинки".

Мы снежинку увидели,
Со снежинкою играли.
Снежинки вправо полетели,

Дети вправо посмотрели.
Вот снежинки полетели,
Дети влево посмотрели.
Ветер снег вверх поднимал
И на землю опускал...
Дети смотрят вверх и вниз.
Все на землю улеглись.
Глазки закрываем,
Глазки отдыхают.

Ведущий: - Посмотрите на следующей иллюстрацию и какое же следующее правило?

На экране появляется изображение «Одеваемся по погоде»

Дети: - Одеваться по погоде.

Ведущий: - И наши мамочки перед каждым сезоном приготавливают вам одежду что-то подшивают, где-то пришивают и наш следующая эстафета так и называется:

Эстафета 4. «Нитка в иголку».

Инвентарь и оборудование (на каждую команду): обруч, веревка, линия старт–финиш. Девочка Лень объясняет правила конкурса.

Ребенок держит обруч, ставя его сбоку от себя на ребро на расстоянии 2 м от линии старта. Папа и мама с двух концов держат веревку длиной 2 м. По команде ведущего вначале мама, следом папа бегут к обручу и пролезают в них боком по очереди. Протягивают за собой веревку. Обегают вокруг ориентира конуса на расстоянии 6 м от линии старта и так же возвращается к линии старта. Эстафета заканчивается тогда, когда последний участник команды пересечет линию старт-финиш. Победитель определяется по наименьшему времени. Команда, в которой участники нарушают условия конкурсного задания, получает последнее место.

Ведущий: - Молодцы, команды! Сейчас жюри подведёт итоги конкурса. Все знают, что «Солнце, воздух и вода –наши лучшие друзья» и мы сейчас полетим на самолетах в теплые края, а пилотами будут наши папы.

Эстафета 5. «Самоделкин».

Инвентарь и оборудование (на каждую команду): лист бумаги А4. Девочка Лень объясняет правила конкурса.

Папы должны быстро изготовить из бумаги самолёты как умеют и запустить их, как можно дальше.

Ведущий: - А, чтобы самолеты наших участников улетели, как можно дальше нужен сильный ветер. Давайте поможем нашим участникам и превратимся в могучий и дружный ветер. Дети встают и выполняют движение за девочкой Ленью.

Дыхательная гимнастика: повтор 3 раза.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу. руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос

Хочу налево повишу, повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть

Могу подуть направо, голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой,

выдох

Могу и вверх голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох

И в облака, опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот

Ну а пока я тучи разгоняю. круговые движения руками

Ведущий: - Пока жюри подводит итог, давайте еще раз посмотрим на экран. На экране появляется изображение с полезными и вредными продуктами.

Ведущий: - Давайте все вместе вспомним ещё одно правило здорового образа жизни. Ребята, вы знаете о каком правиле напоминают нам эти картинки?

Дети: - Правильное питание.

Ведущий: - Теперь наши команды отправятся в магазин, чтобы купить продукты с витаминами. (А, В, С,).

Эстафета 6 «Витаминная семья»

Инвентарь и оборудование (на каждую команду): корзина, наборы различных игрушечных продуктов и полезных, и не полезных, линия финиш-старт. Девочка Лень объясняет правила конкурса.

Каждая команда строится за линией старта в колонну по одному. Эстафета начинается по сигналу воспитателя. Из набора различных продуктов первый участник команды выбирает правильный продукт. На расстоянии 6 м находятся корзинки, которые необходимо наполнить полезными продуктами. Эстафета заканчивается тогда, когда последний участник команды пересечет линию старт-финиш. Победитель определяется по наименьшему времени и правильности выбранных продуктов. Команда, в которой участники нарушают условия конкурсного задания, получает последнее место.

Ведущий: Пожалуй, пора дать слово жюри. Сейчас мы узнаем, чья семья сегодня стала самой лучшей, самой быстрой, самой внимательной, самой дружной и спортивной.

Жюри подводит итоги соревнований. Вручаются грамоты и призы. Из-за ширмы выбегает девочка Лень.

Девочка Лень: - Стойте, стойте я вспомнила как меня зовут, меня зовут Лена!!!

Лень коварное создание!

Нет для лени оправданья!

Больше незачем лениться!

Надо, надо шевелиться!

Утром день начать с зарядки,

И содержать себя в порядке.

Нужно книжки взять учиться

Никогда друг не лениться.

Спасибо вам дети и вам взрослые, за то, что помогли мне вспомнить как меня зовут. Я хочу вас отблагодарить (вручает угощение) и пригласить всех на танец.

Все вместе исполняют танец под песню А. Новикова «Песня о здоровье»

Ведущий: - Всем спасибо за вниманье,

Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья

Будет краткой наша речь.

Говорим мы: «До свиданья!

До счастливых новых встреч!

Дети и команды покидают зал.

Рефлексия по итогам мероприятия

Список используемой литературы и интернет ресурсов

1. Горбатова М.С. Оздоровительная работа в ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2013.
2. Матвеева Т.Г. Современные образовательные технологии в ДОУ// Педагогическое мастерство и педагогические технологии: материалы V Междунар. Научно–практической конференции Чебоксары.
3. Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада // Под ред. Н.Б. Кондратовской. - СПб.: Детство-Пресс, 2014. С. 129.
4. Сафаргулина Э.И. Виды здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе ДОУ// Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития: материалы VII Международно-практической конференции
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.- М., АРКТИ, 2011.

88. 6. Старченко Е.А «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» М.: АСТ, 2013. С.

Интернет- источники:

7. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/11/02/sovremennye-zdorovesberegayushchie-tehnologii>

8. <http://doshvozzrast.ru/metodich/metodichkabinet09.htm>

9. <https://dohcolonoc.ru/cons/10287-zdorovesberegayushchie-tehnologii.html>

10. <http://doshkolnik.ru/zdorove/18504-zdorovesberegayushchie-tehnologii-v-dou.html>

11. <https://e-koncept.ru/2016/56811.htm>

12. <http://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-roditelei-v-detskom-sadu-415738.html>

Мастер-класс для педагогических работников ДОУ «Формирование культуры здоровья педагога»

Михайлова И.А.,
ГБДОУ детский сад №49
Кировского района Санкт-Петербурга

*Из всех людей педагог труднее всего поддается обращению
в новую веру, ибо у него своя религия – его рутина,
вера в излюбленных старых авторов.
Э. Ренан*

Здоровье – одна из главных ценностей семьи и государства». По определению американского медика Г. Сигериста, «здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека». Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества.

Педагогическая профессия – одна из наиболее энергозатратных, здоровье разрушающих. Профессия педагога относится к разряду стрессогенных, требующая от него больших резервов самообладания и навыков саморегуляции. Для её реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. Что происходит с нами педагогами, если мы упускаем важный момент и не занимаемся собой и своим здоровьем? Достаточно быстро происходит эмоциональное истощение, известное как «синдром эмоционального выгорания». Различного рода перегрузки неблагоприятно сказываются на эмоциональном состоянии педагога. Синдром хронической усталости лежит в основе многих психосоматических заболеваний.

Цель:

1. Познакомить педагогов с многоплановостью проблемы;
2. Сформировать у педагогов умения и желания заботиться о своём здоровье;
3. Оказать помощь в овладении знаниями об укреплении и сохранении здоровья педагогов
4. Настроить на совместную работу, улучшить эмоциональное состояние участников.

Задачи:

1. Повышение уровня профессиональной компетентности участников мастер-класса.
2. Познакомить с практическими советами по поддержке психологического и соматического здоровья педагогов.
3. Познакомить педагогов ДОО с методами и приёмами, способствующими решению поставленной проблемы.

Участники: педагоги ДОО

Материалы и оборудование:

1. «Дерево-здоровья»;
2. Листочки для рефлексии;
3. Клубок ниток;
4. Маркеры – фломастеры;
5. Музыкальный центр;
6. Музыкальное сопровождение

Предварительная работа - Анкетирование педагогов

Планируемые результаты

- повышение профессиональной компетенции педагогов;
- рост эффективности использования педагогами ДОО различных здоровьесберегающих технологий для сохранения своего здоровья.

1 блок Теоретическая часть»

Вступительное слово на тему: «Актуальность проблемы сохранения здоровья человека» (презентация)

-Добрый день, уважаемые коллеги! Мне очень приятно видеть вас сегодня на нашем мастер-классе. Я надеюсь на ваше сотрудничество и активную деятельность. Тема нашей встречи сегодня «Формирование культуры здоровья педагога»

Здоровье педагога – залог эффективности воспитательно-образовательного процесса в детском саду. Я искренне надеюсь, что наш сегодняшний мастер-класс расширит ваши знания по формированию культуры вашего здоровья

Почему я заинтересовалась этой темой? Если в системе образования и воспитания появляются какие-либо инновации, то они направлены в основном на ребёнка. А как же педагог? Надо признать, что он остаётся один на один со своими проблемами.

Забываясь о здоровье подрастающего поколения, мы педагоги зачастую забываем о своём здоровье. Но мы не ошибёмся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было и остаётся одной из самых больших ценностей и дороже всех богатств на свете.

-Что для каждого из вас означает понятие «здоровье педагога»? У меня в руках клубок ниток. Передавая его друг другу, прошу вас охарактеризовать «здоровье педагога» - это..... (радость, красота, богатство, эликсир жизни)

Итак, давайте вспомним 10 правил здорового образа жизни:

- 1 правило - высыпайтесь
- 2 правило - правильно питайтесь
- 3 правило - лечитесь вовремя
- 4 правило - откажитесь от вредных привычек
- 5 правило - больше гуляйте на свежем воздухе
- 6 правило - двигайтесь
- 7 правило - сохраняйте спокойствие
- 8 правило - обнимайтесь
- 9 правило - смейтесь
- 10 правило - преодолите свои страхи

- Давайте вспомним основные принципы использования здоровьесберегающих технологий:

- доступность
- систематичность
- оптимальность
- последовательность
- комплексное воздействие

- А теперь мне бы хотелось познакомить вас с основными здоровьесберегающими технологиями, направленными на сохранение психологического здоровья.

- Предлагаю вашему вниманию **технологиию «Музыкотерапия»**

Музыкотерапия – контролируемое использование музыки в коррекции психоэмоциональной сферы человека, психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства. О том, что музыка очень сильно влияет на здоровье человека, было известно с давних времён. Ещё наши предки излечивали недуги игрой на музыкальных инструментах. Подбирая музыкальные произведения можно добиться нужного эффекта расслабления или повышение активности. Музыка способна более быстрому излечению от болезней. Музыка действует на множество тонких регуляторных процессов, меняет работу различных органов и систем и в итоге благотворительно или разрушительно влияет на здоровье человека. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, расширяют сосуды, нормализуют артериальное давление. Существуют определенные музыкальные произведения, помогающие в излечении конкретных болезней, психических состояний.

Так, например,

Снятие напряжения, лечение гипертонии: Ф. Шуберт «Аве Мария»; К. Дебюсси «Свет Луны»; Ф. Мендельсон «Свадебный марш»

Уменьшение чувства тревоги и неуверенности. Повышения веры в себя: И. Штраус «Вальсы»; Ф. Шопен «Мазурки»; С. Бах «Концерт № 7»

Для активизации: В. Моцарт «Турецкий марш»

Для снятия усталости: С.В. Рахманинов «Концерт № 2»; Д.Д. Шостакович «Симфония № 10»

Для поднятия Общего жизненного тонуса. Улучшения самочувствия: П.И. Чайковский «Симфония № 6»; Л. Бетховен Увертюра «Эдмонд» и т.д.

Человек, входящий в мир музыки, а затем выходящий из него становится качественно другим по своему психологическому состоянию, успокоенным, обновлённым, как после прогулки в красивом лесу.

Предлагаю вам сначала послушать «Лунную сонату» Л. Бетховена, а затем прослушать «Турецкий марш» В. Моцарта.

- Как изменилось ваше настроение? Улучшилось ли ваше настроение?

Технология «Цветотерапия».

- Это излечение цветом. Издавна отмечено, что цвет оказывает благотворное или отрицательное влияние на человека, так как зрение – самый важный из всех видов чувств. Каждый цвет имеет свою целебную силу или негативно влияет на поведение.

Нападает иногда, например, депрессия, и ничего не помогает. Человек начинает закрываться от мира, укутываться с ног до головы в чёрное и всё глубже погружается в это состояние. А ведь стоило бы надеть оранжевое, на пару дней окружить себя этим цветом, как всё вернулось бы на круги своя. Цвет уже давно используется для лечения нервных расстройств. Называется он, по-научному, «хромотерапия». Цветотерапия может использоваться и отдельно, и в сочетании с музыкотерапией.

Технология «Арт - терапия» - т. е. лечение искусством. Педагоги самостоятельно могут применять методику самовосстановления тела, души, а также меры, предупреждающие возникновение «синдром эмоционального выгорания». Арт-терапия создаёт условия для самопознания, саморазвития, самоутверждения, творческого самовыражения педагога. Она основана на следующих механизмах воздействия: искусство позволяет в скрытой символической форме реконструировать травмирующую ситуацию и найти её разрешение через повторное моделирование.

Технология «Ароматерапия» - терапевтическое воздействие запахов на организм человека (запах эфирных масел, хвои, фруктов, ягод). Запахи способны управлять работоспособностью и настроением человека, повышают концентрацию внимания, усиливают процессы запоминания

2 блок «Практическая часть»

- Нельзя не забывать о значимости физических упражнений, гимнастик разной направленности для поддержания и укрепления физического здоровья тела и снятия напряжения. В практической части нашей встречи мы познакомимся с различными комплексами упражнений

Антистрессовый комплекс упражнений.

1. «Кнопки мозга»

«Сложите ладони перед грудью пальцами вверх. не дышите, сдавите изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и груди. Теперь втяните живот и потянитесь вверх. Как будто, опираясь на руки, выглядите из окна. Всего 10-15 с и стало жарко. Повторите 3 раза

2. Сложите руки в замок, обхватите ими затылок, направьте локти вперед. Потяните голову к локтям. Не сопротивляйтесь. Растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно так, чтобы было приятно, 10-15 с.

3. Минутный массаж ушных раковин: осторожно поворачивайте уши три раза снизу-вверх. Делайте упражнение, когда вы рассеяны. Разотрите хорошенько уши - вначале только мочки, а потом все ухо целиком ладонями: вверх - вниз, вперед - назад, при этом поцокайте языком как лошадка 15-20 с. Упражнение подготовит к напряженной работе.

4. «*Перекрестные шаги*». Обыкновенная ходьба на месте в быстром темпе. На каждый раз, когда ваше левое колено поднимается, дотрагивайтесь до него правой рукой. И наоборот. Движения должны быть настолько энергичными, чтобы взмах рук был выше головы в тот момент, когда колено только опускается. Повторите упражнение несколько раз, меняя руку и ногу. Упражнение можно делать стоя, сидя (для укрепления пресса и снятия напряжения со спины) и лежа. Такая тренировка не только активизирует работу головного мозга, но и снимает вредные последствия стрессовых воздействий.

5. «*Ленивая восьмерка*». Вытянуть вперед руку, сжатую в кулак и с поднятым вверх большим пальцем. Затем начать медленно описывать в воздухе большой знак бесконечности (в виде лежащей восьмерки). Далее следует повторить это упражнение по 4 раза каждой рукой, потом - сцепив обе руки. На последнем этапе необходимо включить все тело, описывая эту восьмерку уже всем корпусом. Упражнение не только «заряжает мозги» - это отличное коррекционное упражнение после работы на компьютере.

6. *Упражнение «Ха-дыхание»*. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой. Происходит резкий выброс воздуха со звуком «ХА!».

Следующий комплекс упражнений направлен на снятие усталости:

1. «Потягушки»

Заложите руки за голову и, откинувшись на стуле, потянитесь, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Шея не будет болеть от напряжения.

2. «Усталые ручки»

Поднимите руки до уровня груди. Соедините ладони и кончики пальцев, покачайте сомкнутые ладони вперед и назад. Так отдыхают усталые руки.

3. «Плечики»

Крепко обопритесь руками о сиденье стула. Выпрямив ноги, поднимитесь над стулом. Так отдыхают плечи.

4. «Хот-дог»

Играющие в колонну друг за другом. Сосиска – левая нога в сторону; кетчуп – правая нога в сторону; кока-кола – вращение телом; хот-дог, хот-дог. Хот-дог – прыжки вперед.

Упражнение «Паутина здоровья»

Каждый участник встает в круг и передает клубочек, называя правила здоровьесбережения. Образуется паутина. Потом одному из участников предлагается покинуть круг, не бросая нить. Происходит натяжение нити.

- Мы видим, что нить может скоро порваться, так и в нашем организме несоблюдение правил здоровьесбережения приводит к ослаблению организма и к болезни.

Согласно известной поговорке «Хоть сто раз скажи халва, во рту слаще не станет» так и призыв к здоровому образу жизни должен быть подкреплен конкретными действиями. Установка на здоровый образ жизни не появляется у человека сама по себе, а формируется постоянно и постепенно. Конечно, за короткий отрезок времени охватить все технологии по сохранению и формированию культуры здорового образа жизни нелегко. Сегодня я представила вашему вниманию лишь ее малую часть.

Рефлексия «Чему я научилась»

- Мне хотелось бы узнать Ваше мнение о проведённом мастер-классе.

С этой целью я приготовила листы бумаги в виде листиков, на которых написаны незаконченные предложения:

- Я научилась...
- Я узнала, что...
- Я нашла подтверждение тому, что...
- Я обнаружила, что...
- Я была удивлена тем, что...
- Мне нравится, что...
- Я была разочарована тем, что...
- Самым важным для меня было...
- Мне сегодня...

Участникам предлагается записать фразу до конца и, озвучив её, прикрепить к «Дереву Здоровья».

Литература

1. Журнал «Дошкольная педагогика», № 3, 2014.
2. Журнал «Дошкольная педагогика», № 6, 2014.
3. Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №2, 2013.
4. Журнал «Дошкольная педагогика», № 6, 2009.
5. Журнал «Дошкольная педагогика», № 2, 2014.
6. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – М.: Сфера, 2008.
7. Белко А.Ф. Музыка для восстановления. Сборник по музыкотерапии. Книга первая». - Литагент Ридеро, 2017.
8. Шереметева Г.Б. Магическая сила цвета. Семь цветов здоровья. Практическое пособие по цветотерапии. - Амрита-рус, 2016.
9. Чашина Е. Аротатерапия. Профилактика и лечение заболеваний.- Амрита.

Сценарий мастер-класса, направленного на освоение родителями здоровьесберегающих технологий «Лаборатория здорового питания»

Обернибесова О.А., Павлова В.В., Рубинова Е.В.,
ГБДОУ детский сад №37
Кировского района Санкт-Петербурга

Здоровая семья — это здоровые родители, осуществляющие вместе с детьми деятельность в формате единого здоровьесозидающего пространства ДОУ и семьи для формирования здоровьесозидающей творческой личности.

Значительно изменившиеся в последние годы отношения «педагог- родитель-ребенок» потребовали формирования активизирующих форм взаимодействия с семьями воспитанников ДОУ, повышающих их активность и заинтересованность в осуществлении образовательной деятельности в рамках ДОУ и вне. Вследствие этого, образовательная деятельность ДОУ должна базироваться на основах здоровьесозидающей педагогики, а это, прежде всего, формирование ЗОЖ и культуры здоровья у дошкольников и их родителей.

Цель мастер-классы: повышение уровня экологической компетентности и экологической культуры у родителей воспитанников ДОУ на основе формирования сообщества «педагог-родитель-ребенок», способного эффективно решать задачи воспитания творческой личности на принципах здоровьесозидающей педагогики.

Задачи:

- ✓ Содействовать развитию познавательных интересов в области ЗОЖ на основе практико-ориентированной совместной деятельности.
- ✓ Способствовать созданию единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи для реализации социокультурных потребностей.
- ✓ Стимулировать интерактивность как качество личности, необходимой для приобщения к ЗОЖ (формировать интерактивное взаимодействие с семьей).

Используемые образовательные технологии:

- ✓ Здоровьесберегающая - направлена на обретение экологической культуры, повышение уровня экологической компетенции.
- ✓ Проблемно-поисковая - направлена на формирование основных ключевых компетенций, исследовательского типа мышления; практическое освоение выдвинутых проблем.
- ✓ Интерактивная- направлена на формирование нравственно-этического качества личности готовности к сотрудничеству, установлению позитивных отношений с членами группы; возможность включения в продуктивный диалог, активизация невербального и вербального каналов восприятия.
- ✓ Игровая- имеет мотивационную направленность на повышение интереса и стимулирование позитивного результата от предлагаемой совместной деятельности.
- ✓ ИКТ- способствует повышению профессиональной компетенции родителей; является активизирующей формой взаимодействия.
- ✓ Технология диалогового взаимодействия.

Методы и приемы:

- ✓ Наглядные: слуховые и зрительные ориентиры
- ✓ Словесные: диалог, пояснения
- ✓ Практические: игра «Угадай витамин», «Верите ли вы что...»
- ✓ Эксперименты
- ✓ Тренинг «Здоровое меню для дома».

Участники: родители воспитанников старшего дошкольного возраста.

Место проведения: групповая ДОУ.

Дидактические материалы и средства обучения:

- ✓ Анкетирование родителей «Как вырастить здорового ребенка».
- ✓ Дискуссия «Здоровая еда-какая она?».
- ✓ Презентация (с активизирующими эффектами):
- ✓ «Витамины – эликсиры жизни».
- ✓ Дети о полезной и вредной еде.
- ✓ Игра «Верите ли вы, что...?»
- ✓ Организация исследований и опытов на определение качества и безопасности

использования отдельных продуктов.

Оборудование:

- Ноутбук, проектор, экран, столы для проведения исследований,
- лабораторная посуда (подносы, стаканчики, пипетки, салфетки, ватные палочки, одноразовые пластиковые тарелки, емкости с реактивами (водные растворы пищевых красителей, моющее средство «Fairy»),
- исследуемые образцы-продукты (печень говяжья, мел школьный, чипсы, газированный напиток «кока-кола», лимонный сок, драже «Skittles», молоко (разной жирности и производителя)).
- Карта содержания витаминов в продуктах (раздаточный материал на каждого).
- Карта меню («завтрак:», «обед:», «ужин:») для указания продуктов и витаминов.
- Карточки для оценки мероприятия, отзывов
- Индивидуальные приглашения на мастер-класс
- Вывески с названием.

Планируемые результаты:

- Повышение уровня экологической компетенции в области ЗОЖ, за счет достаточного уровня заинтересованности к представленной теме.
- Повышение уровня активности (интерактивности).
- Позитивная оценка мероприятия с практическим выходом.

Описание этапов:

I этап- подготовительный:

- I. Анкетирование родителей для выявления отношения к ЗОЖ и выделения наиболее значимых тем и проблем. (за месяц до проведения мастер-класса).
- II. Оформление приглашений с кратким содержанием мастер-класса, и его направленности.
- III. Изготовление дидактических материалов и средств обучения.
- IV. Ситуативный разговор с детьми о полезной и вредной еде, с последующей записью их ответов.

II этап – основной- проведение мастер-класса:

- I. Приглашение в лабораторию, представление ее сотрудников и цели посещения.
- II. Интерактивное знакомство с темой (презентация «Витамины- эликсиры жизни»).
- III. Совместная исследовательская деятельность в лаборатории.
- IV. Тренинг по составлению «здорового питания для дома» (подгрупповая работа).
- V. Оценка мероприятия при помощи карточек (обсуждение, отзывы, предложения).
- VI. Рефлексия. «Напитки для здоровья».

Содержание:

Родители, получившие приглашение, проходят в «Лабораторию здорового питания», где они знакомятся с ее сотрудниками (заведующей лабораторией, ведущим специалистом отдела экспериментирования, специалистом технического обеспечения) и целью и темой работы.

Презентация «Витамины-эликсиры жизни», в которой представлена следующая практико-ориентированная информация:

✓ «Составляющие и компоненты здоровья».

✓ «Витамины – эликсиры жизни» (определения, история, классификация, какие для чего, недостаток и избыток, витамины для здоровья и красоты, естественные и искусственные, витаминные мифы).

Перед тем, как познакомиться с ролью витаминов в здоровом питании заведующий лабораторией предлагает дискуссию на тему «Здоровая еда – какая она?», а затем предлагает родителям познакомиться с высказываниями их детей о полезной и вредной еде.

После просмотра и обсуждения родители совместно с сотрудниками лаборатории вырабатывают **критерии здорового питания:**

- разнообразие
- сбалансированность
- витаминизация
- регулярность (в режиме)
- не слишком обильное
- без перекусов
- без вредных компонентов (фастфуд, чипсы, попкорн, газированные напитки, сладости).

Игра «Угадай-ка»

Сотрудники лаборатории называют фармакологическое действие и продукты, в которых они содержатся, а родители стараются угадать его название.

Витаминные мифы представлены в виде игры «Верите ли вы, что...?».

Затем ведущий специалист отдела экспериментирования приглашает всех стать участниками опытов-экспериментов по определению качества и безопасности использования отдельных продуктов, например,

- качества (жирности) молока.
- влияния газированного напитка «Кока-кола» на органы человека (печень, зубы).
- качества красителей в драже «Skittles» и влияние их на организм человека.
- возможности усвоения чипсов организмом.

Тренинг «Здоровое меню для дома»

Используется раздаточный материал:

✓ Карты содержания витаминов в продуктах.

✓ Карты меню («завтрак:», «обед:», «ужин:») с указанием названия продуктов, содержащихся в них витаминов.

Рефлексия

В завершении сотрудники лаборатории предлагают оценить мастер-класс при помощи карточек-символов, оставив на них свои отзывы и предложения по желанию.

В качестве рефлексии участникам мастер-класса предлагаются рецепты домашних витаминизированных напитков, заменяющих «лимонад».

Проходит чайная церемония с краткой информацией о секретах чайного листа.

Литература

1. Алексеев С.В., Каменская Т.В., Шиленок Т.А. Семья и детский сад: на пути к культуре здоровья. Методическое пособие/под редакцией С.В. Алексеева. – СПб, Крисмас+, 2008.
2. Котова А.А. Семья как социально-психологический фактор здоровья детей дошкольного возраста. Сборник статей участников III Международной научно-практической конференции.
3. Межинституциональное взаимодействие в социокультурном пространстве Санкт Петербурга // под редакцией Е.Н. Барышникова, О.В. Эрлиха. - СПб., 2012.
4. Маджуга А.Г. Педагогическая концепция здоровьесозидающей функции образования.
5. <http://www.o-detstve.ru/forteachers/educstudio/profession/6489.html>

Конспект физкультурного досуга в подготовительной группе «Как баба-яга изучала правила безопасности»

Семенова И.Ю.,
ГБДОУ детский сад № 55
Колпинского района Санкт-Петербурга

Задачи:

Образовательная область «Физическое развитие»:

- формирование ценностного отношения к собственному здоровью;
- обогащение двигательного опыта детей, совершенствование двигательных навыков, развитие крупной и мелкой моторики;
- развитие ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве, внимания, быстроты реакции.

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

- приобщение к правилам безопасного поведения в опасных ситуациях, воспитание осознанного отношения к правилам;
- способствование становлению самостоятельности, целенаправленности, саморегуляции собственных действий;
- обеспечение получения детьми позитивного коммуникативного опыта взаимодействия и совместной деятельности в группе и команде;
- воспитание отзывчивости и желания приходить на помощь.

Образовательная область «Речевое развитие»

- способствование овладению речью как средством общения;
- расширение словаря: коромысло, безопасность, полезные продукты,

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

- стимулирование сопереживанию сказочным персонажам;
- способствование поднятию эмоционального настроения и мотивации к последующим действиям посредством художественного слова.

Образовательная область «Познавательное развитие»

- закрепление представлений об опасных ситуациях в быту, в природе, на улице;
- развитие воображения и творческой активности.

Оборудование:

- кубики трех цветов (красный, желтый, зеленый) по количеству детей;
- картинки с изображением сказочных героев – 16 шт.; обруч – 2 шт;
- мяч – 2 шт.;
- коромысло – 2 шт, ведро – 4 шт, ограничитель – 2 шт.
- скатерть (скатерть - самобранка); муляжи овощей, фруктов – 8шт; бутылка от пепси-колы, упаковка от шоколада, муляж гамбургера;
- 2 набора предметов:
 - игрушечные электроприборы, «острые» предметы (ножницы, деревянные или пластиковые ножи);
 - предметы личной гигиены (зубная щетка, мыло, зубная паста, носовой платок)
 - мусор (пакеты, пластиковые бутылки и т.д.);
- большой обруч;
- лист бумаги, формат А-4 с нарисованными на них смайликами, по 4 на каждом;
- фломастер – 2 шт.;
- диск с музыкальным сопровождением
- помпоны на резинке (4- красного цвета, 4- синего цвета).

Планируемые результаты:

- получить эмоциональный отклик на игровые задания;
- закрепить двигательные навыки;
- закрепить правила безопасного поведения.

Способ организации детей: фронтальный, подгрупповой.

Содержание:

1.Водная часть.

1. Мотивация: Детей встречает инструктор по физической культуре в образе Бабы-Яги (далее педагог). Педагог сообщает, что в сказке стало жить небезопасно.

Спрашивает у детей, знают ли они правила безопасности, готовы ли они отправиться в сказку, чтобы помочь Бабе – Яге запомнить эти правила.

2. Разминка: Педагог раздает детям «клубочки» - помпоны на резинках, объясняя, что они помогут детям не заблудиться в пути. Дети надевают их на руку. Педагог произносит текст разминки, дети двигаются по кругу в колонне и выполняют движения в соответствии с текстом.

1,2,3, в сказку ты скорей иди!

Сказки выстроились в ряд,

Приглашают всех ребят! (*ходьба в колонну по одному*)

Заглянули за забор – тянет репку дед Егор (*ходьба на носочках*),

Вот и бабушка кряхтит, за мукой в амбар спешит (*ходьба в полуприседе*).

Разудалый молодец, мчится Ваня во дворец (*бег «лошадка»*),

Выйдем к лесу через мост, дружно выполним захлест.

Поскоком прямо по дорожке, а потом на одной ножке (*поскоки, прыжки на одной ноге*).

Ворон на дубу сидит, во все стороны глядит (*ходьба с махами руками вверх-вниз*).

Каркнул раз, потом другой (*остановка*),

Вот и в сказке мы с тобой.

2. Основная часть

1. Педагог сообщает, чтобы попасть в сказочный лес, нужно перейти дорогу, но на ней постоянно передвигаются сказочные герои на своем транспорте. Спрашивает, как сделать переход через дорогу безопасным. Выслушав ответы детей, просит помочь поставить светофоры на дорогу.

Подвижная игра «Светофор»

Каждый участник берет по одному кубику (кубики трех цветов: красный, желтый, зеленый). Дети бегают врассыпную, по сигналу объединяются по трое и выставляют свои кубики друг на друга в соответствии с сигналами светофора: зеленый, желтый, красный.

Выполнение сопровождается музыкой. Педагог отмечает соблюдение правил игры, быстроту реакции детей, технику безопасности при беге врассыпную.

2. Педагог сообщает детям, что хочет придумать правила поведения в сказочном лесу, которые будут выполнять все сказочные жители. Предлагает детям помочь определить, что можно делать в лесу, а что нельзя.

Игровое задание «Можно – нельзя»

Дети стоят в кругу, под музыку начинают передавать мяч друг другу. Во время паузы педагог произносит фразу: «разорвать муравейник», «разводить костер», «слушать пение птиц» и т.д. Если в лесу так поступать можно, то ребенок, у которого в руках мяч, подбрасывает его вверх; если нельзя, то ребенок, у которого в руках мяч, ударяет мячом об пол. Педагог отмечает умение владеть мячом, быстроту реакции ребенка, правильность выбора.

3. Педагог замечает, что в сказочном лесу можно встретить разных сказочных жителей, которые Бабе – Яге хорошо знакомы, затем спрашивает у детей, разговаривают ли они на улице с незнакомыми людьми.

Выслушав ответы детей, педагог делает вывод: разговаривать на улице можно только с тем, кого знаешь.

Эстафета «Подбери пару»

На линии финиша в двух обручах выложены картинки с изображением сказочных героев (по одному из каждой сказки), на линии старта – картинки с изображением других героев из этих же сказок (так же по одному). По просьбе педагога дети делятся на две команды (по цвету «клубочков» на руке), берут на линии старта по одной картинке с изображением сказочных героев и выстраиваются по командам в колонну по одному. По сигналу участники поочередно бегут к обручу, выбирают картинку с персонажем из этой же сказки и возвращаются на линию старта, передавая эстафету следующему участнику команды.

Выполнение сопровождается музыкой. Педагог отмечает соблюдение правил эстафеты, скорость бега и правильность подбора картинок.

4. Педагог сообщает детям, что испытывает жажду и просит принести воды из ближайшего болота. Выслушав ответы детей, предлагает заpastись чистой ключевой водой.

Эстафета «Водоносы»

На линии старта выкладываются коромысла с ведрами, на линии финиша ставится ограничитель. Дети делятся на две команды и выстраиваются на линии старта в колонну по одному. По сигналу участники поочередно обегают ориентир с коромыслом на плечах и возвращаются на линию старта, передавая эстафету следующему участнику.

Выполнение задания сопровождается музыкой. Педагог отмечает соблюдение правил эстафеты, скорость бега и аккуратность выполнения задания.

5. Педагог сообщает, что очень любит порядок в доме, обращает внимание детей на большую корзину, в которой вперемежку находятся различные предметы: игрушечные электроприборы, мусор, предметы личной гигиены. Выслушав мнение детей по поводу хранения предметов, просит помочь навести порядок.

Игровое задание «Наведем порядок»

В центре зала лежит большой обруч, в котором выложены игрушечные электроприборы; «острые» предметы, мусор, предметы личной гигиены.

Дети делятся на две команды. Каждая команда строится в шеренгу, первый участник стоит рядом с большим обручем, а рядом с последним участником выкладывается малый обруч. Задача игроков каждой команды выбрать из большого обруча предметы определенной

категории: для одной команды это предметы личной гигиены, для другой команды – опасные предметы. По сигналу участник, стоящий первым, выбирает нужные предметы по одному и передает его следующему участнику, тот следующему и т.д. Последний участник складывает предмет в обруч.

Педагог отмечает правильность выбора, быстроту выполнения.

6. Педагог благодарит детей за помощь и предлагает угощение.

На полу раскладывается скатерть – самобранка. На скатерть выкладываются муляжи полезных и вредных продуктов. Педагог интересуется мнением детей по поводу угощения. Выслушав ответы, педагог делает вывод, что еда бывает вредная и полезная.

Подвижная игра «Вредно - полезно»

Дети бегут вокруг скатерти - самобранки, педагог произносит разные цифры: тринадцать, восемь, тридцать пять и т.д. Услышав цифру «3», дети должны успеть взять со скатерти полезный продукт.

Педагог отмечает быстроту реакции детей, правильность выбора.

7. Педагог просит детей напомнить, о каких правилах безопасного поведения они уже рассказали и спрашивает у детей, что еще нужно делать, чтобы оставаться здоровым. Выслушав ответы детей, обещает дружить с физкультурой и начать это делать прямо сейчас.

Спортивный танец «Баба – Яга»

Дети выполняют танцевальные движения по показу педагога.

8. Педагог спрашивает детей, какие герои им больше нравятся, добрые или злые. Что полезнее для здоровья, сердиться или радоваться. Выслушав ответы детей, делает вывод, что улыбаться полезнее, чем хмуриться.

Рефлексия «Подари улыбку»

Педагог предлагает детям подойти к мольберту, на котором закреплены листы бумаги, на них нарисованы смайлики без рта. Педагог предлагает каждому ребенку нарисовать смайлику улыбку, если у ребенка хорошее настроение после занятия.

3. Заключительная часть

Педагог обещает рассказать всем сказочным жителям, как сберечь свое здоровье, прощается с детьми, совместно с ними произносит волшебные слова, которые помогут вернуться в детский сад.

Дыхательная гимнастика

Жить здоровым хорошо на свете, (вдох – выдох)

Хорошо и взрослым, хорошо и детям. (вдох – выдох)

Правила простые знай (вдох – выдох)

И их с детства соблюдай! (вдох – выдох)

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155.

2. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Основы безопасности детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 2007.

3. Агафонова И.Н., Князева Н.А., Корниенко О.С., Рослякова М.Г., Корюкина А.Б., Найденова К.В., Салимзянова С.П. Партнерство педагогов в рамках проектной деятельности. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения, № 9, 2013.

4. Воробьева Д.И. «Гармония развития», Санкт - Петербург, 2007.

5. Гейнц К.О., Скурихина Н.В. Здоровьесозидающая деятельность в условиях современного информативного общества.

6. Родина Е.А. Межличностные отношения в дошкольном образовательном учреждении: учебно-методическое пособие. - Санкт – Петербург, 2006.

7. Хромцова Т.Г. Воспитание безопасного поведения в быту детей дошкольного возраста. - М: «Педагогическое общество России», 2005.

Конспект непрерывной образовательной деятельности в подготовительной группе по теме «Будем здоровыми»

Королева О.В.,
ГБДОУ детский сад №57
Кировского района Санкт-Петербурга

Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

- ✓ Познакомится с мышцами человека и узнать для чего они предназначены.
- ✓ Учить детей бережно относиться к своему телу и к своему здоровью.
- ✓ Развивать двигательную, познавательную и речевую активность детей.
- ✓ Формировать знания о здоровой пище.

Используемые технологии:

- ✓ Здоровьесберегающие технологии:

-технология музыкального воздействия

-технология сохранения и стимулирования здоровья (динамическая пауза, физкультминутка, детская зумба)

- ✓ Информационно - коммуникационные технологии
- ✓ Нетрадиционные техники рисования (крупой)
- ✓ Игровые технологии

Материалы и оборудование для образовательной деятельности:

Стол, стулья, проектор, экран, плакат «Мышечная система», разноцветные пенки для перешагивания, канат, дуги для подлезания, зеленое и красное ведро, муляжи продуктов, крупа в мешочках, клей ПВА, кисти, листы картона А4 с нарисованными горшочками, мешочки с сухофруктами.

Содержание: Воспитатель: Ребята, здравствуйте! Давайте встанем в круг, улыбнемся друг другу и познакомимся! Меня зовут Василиса, я занимаюсь спортом и пришла к вам с тренировки! Я пришла, чтобы поговорить с вами о здоровом образе жизни, о правильном питании и о здоровье, в целом. Я расскажу вам, как правильно заботиться о своем организме и зачем это нужно делать.

Ребята, посмотрите, что за дом там вдали. Это дом Ильи Муромца. Там живёт богатырь и его семья.

Вы когда –нибудь видели Илью Муромца?

А хотели бы увидеть? Давайте попробуем с ним связаться!

Слайд 2 (Илья Муромец)

Василиса: Говорят, что ты, Илья, раньше не был таким здоровым и сильным, это правда?

Почему ты решил измениться?

(Илья Муромец на печке)

Илья Муромец: Правда!..

Был я слаб и ленив, лежал на печке, ничего не делал. Но потом призадумался: а если вдруг с моими родными или с Родиной что-нибудь случится?.. я и защитить не сумею. Стал я потихоньку разрабатывать и укреплять свои мышцы.

(Муромец занимается зарядкой).

Василиса: Оказывается, большинство мышц подчиняется воле человека. Вот попробуйте: поднимите руку.

Дети выполняют.

Вот видите, мы можем, когда захотим двигать руками или ногами. Давайте попробуем ребята.

Посмотрите, мышцы закреплены на костях сухожилиями и когда мышцы сокращаются, они тянут за сухожилия и кости сдвигаются.

(Показывает на таблице).

Динамическая пауза.

Давайте согнем руку к плечу. Мышцы напряглись. А теперь опустим руку – мышцы расслабляются.

Дети выполняют движения рукой.

А теперь так же ногу. Руки на пояс. Поднимаем и опускаем.

Дети повторяют.

Посмотрите, ребята, как занимался Илья Муромец – какие у него большие мышцы, как он старается!

(Муромец бьет врага).

Муромец: Вот как у вас хорошо получается! Меня сначала мышцы не слушались, а потом получаться стало. Когда враг напал на Русь матушку, я рассердился и силы мои удесятирились, не пустил я недругов родную землю топтать. Остался я на границе служить и про слабость свою не вспоминал больше.

(Муромец на границе).

Василиса. Илья Муромец, спасибо тебе, за интересный рассказ, что-нибудь посоветуешь ребятам на прощание?

(Илья Муромец дает наставления)

Илья Муромец: Вот вам мои богатырские советы:

1. Утро начинайте с гимнастики.

2. Занимайтесь постоянно, но не переутомляйтесь, упражнения усложняйте постепенно.

3. Используйте любой момент для тренировок. Занимайтесь любым видом спорта. Ешьте здоровую пищу, больше гуляйте на свежем воздухе.

До свидания и будьте здоровы!

Василиса: Ну что, ребята, предлагаю последовать совету Ильи Муромца и немного размяться под его песню.

(Илья Муромец на коне).

Физкультминутка.

Звучит музыка «Богатырская сила».

Дети встают врассыпную и повторяют за Василисой движения.

Руки на пояс, повороты туловища вправо и влево.

Вращение кистей рук в разные стороны, вращение локтей в разные стороны, вращение рук в плечевом суставе.

Вращение стоп, руки на колени – вращение коленей, ноги вместе. Вращение таза вправо и влево. Наклоны вперед, медленные подъемы туловища.

Василиса: Почувствовали свои мышцы? Приятные ощущения легкой усталости. Какие вы все молодцы!

А вы знаете, ребята, что здоровье – это самая главная ценность человеческой жизни? Ведь каждый из нас хочет быть бодрым, сильным, энергичным. Бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, а не мучиться головными болями и постоянными насморками.

Поэтому каждый должен подумать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, а не вредить ему.

Дидактическая игра «Полезные привычки».

Василиса: Посмотрите на картинки и скажите мне, какая из этих привычек полезна для нашего здоровья?

На слайде изображены: мальчик делает зарядку, девочка чистит зубы, мальчик играет в мяч (хорошие привычки).

Мальчик ест конфеты, девочка играет в телефоне (плохие привычки).

Василиса. Дорогие ребята! Только для того, чтобы быть здоровыми- недостаточно только заниматься спортом, большое значение так же имеет правильное питание! Правильным питанием мы называем употребление полезных продуктов, мяса, овощей, фруктов, круп. Все эти составляющие поддерживают наш организм в рабочем состоянии, придают нам сил, мы легче переносим стрессы, холода, меньше бодем.

Василиса. Смотрите - вон за этим волшебным полем есть продуктовый базар. Давайте посмотрим, какие полезные продукты там есть? Отправляемся в дорогу! А с музыкой и веселым шуточным танцем нам будет веселей, повторяйте за мной!

(Зумба). Музыкальная пауза.

Василиса с детьми танцует детскую зумбу.

Вперед, через волшебный лес! Идем по узкому мостику над пропастью удерживая равновесие, спина прямая, руки в стороны. Проползаем через узкую пещеру, перешагиваем через пенки, высоко поднимаем ноги, пришли! Вот мы и оказались в продуктовой лавочке.

Дидактическая игра «Полезно – вредно».

Ребята, будьте внимательны, перед вами-продукты. Помогите мне собрать полезные продукты в зеленое ведро, а с вредные продукты- в красное. Объясните, почему вы так сделали?

Как вы думаете, ребята, что самое полезное можно съесть на завтрак?

Дети отвечают, предлагают варианты.

Василиса: Ну конечно же, это каша! Каша бывает разной: манной, гречневой, пшенной, рисовой. А из чего варят кашу? Правильно, из крупы! В крупе содержится много различных витаминов, она придает нам энергию.

А давайте приготовим кашу в этих волшебных горшочках и будем сильными и здоровыми как Илья Муромец?! Приглашаю всех за столы.

Продуктивная деятельность. Нетрадиционная техника рисование крупой.

Ребята, это какая крупа? Рис! Правильно, а из риса какая каша получится? Рисовая. А из гречи? Гречневая.

Василиса хвалит работы ребят.

Что вам больше всего понравилось? А для чего нам нужны мышцы?

Ребята, кто из вас вспомнит - как он заботится о своем теле или здоровье?

Дети предлагают варианты. (чистим зубы, делаем зарядку, гуляем на свежем воздухе, умываемся, питаемся здоровой пищей).

Вы сегодня закрепили свои знания о здоровом образе жизни, помогли мне вспомнить много хороших привычек и полезных продуктов.

Какие вы молодцы! Мы весело и познавательно провели с вами время, мне очень понравилось у вас в гостях, надеюсь вам тоже? На память о нашей встрече хочу подарить вам по мешочку с сухофруктами (это засушенные фрукты, изюм и курага), их можно добавлять в кашу, варить из них компот, а можно есть и отдельно, в них тоже много витаминов для нашего здоровья, занимайтесь спортом и будьте здоровы! Побегу к другим деткам, им тоже расскажу, как стать здоровыми.

До Свидания!

Литература

1. Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. - М. Вентана - Граф, 2004.
2. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание здорового образа жизни у малышей. - М., Скрепторий. 2007.

3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. - М. Скрепторий, 2004.
4. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. - М.ТЦ Сфера, 2004.
5. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий. - Волгоград. Учитель. 2009.

Конспект непрерывной образовательной деятельности в подготовительной группе с использованием здоровьесберегающих, игровых, интерактивных технологий, технологий развивающего обучения, ИКТ.

Тема «Спасательная экспедиция»

Епифанова Е.А.,
ГБДОУ детский сад №40
Кировского района Санкт-Петербурга

Цель: Формирование у детей знаний о здоровом образе жизни и разнообразных видах деятельности по защите окружающей среды.

Программное содержание:

Познавательное развитие:

- Формировать представления о взаимосвязи природы и человека и влиянии окружающей среды на здоровье.
- Активизировать познавательную активность детей в области укрепления и сохранения здоровья.
- Воспитывать бережное отношение к природе, как к источнику всего живого.
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Речевое развитие:

- Развивать общие речевые навыки (четкость дикции, правильное звукопроизношение, интонационная выразительность).
- Активизировать словарь детей по теме «Окружающая среда» и «Здоровый образ жизни».
- Закреплять навыки правильного построения фразы в самостоятельной речи.
- Развивать речевое творчество в ходе составления загадки.

Социально-коммуникативное развитие:

- Развивать умения работать в группе, договариваться.
- Воспитывать чувство такта, вежливость, взаимовыручку, доброжелательное отношение друг к другу.
- Способствовать развитию экологической культуры детей.
- Воспитывать общительность, взаимовыручку, положительные эмоции, желания заботиться о своём здоровье.
- Развитие свободного общения с взрослым и детьми.

Физическое развитие:

- Развивать общую и мелкую моторику.
- Развивать у детей двигательную активность, силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость, координационные способности.
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Художественно-эстетическое развитие:

- Развивать общую музыкальность детей.
- Формировать выразительность движений.

Используемые образовательные технологии:

- Здоровьесберегающие (дыхательная гимнастика, динамическая пауза «Зарядка», эстафета «Что полезно для здоровья», подвижная игра «Фитнес-кубик», игровое упражнение «Телепортация»).

- Технологии развивающего обучения (решение проблемных ситуаций: 1) помочь жителям планеты очистить воздух и воду от загрязнений; 2) отобрать полезные продукты от вредных).

- Интерактивные технологии (цепочка, работа в малых группах).

- ИКТ (использование ЭОР – презентация к занятию создана самостоятельно).

- Игровые технологии (игровое упражнение «Посади дерево», развивающая игра «Собери мусор»).

Материал:

- Картинки для составления загадки о солнце.
- Атрибуты для игрового упражнения «Посади дерево».
- Атрибуты для игры «Собери мусор».
- Атрибуты для эстафеты «Что полезно для здоровья».
- Кубик для игры «Фитнес-кубик».
- Пазл «Моя планета».

Ход:

Приветствие. Знакомство с детьми.

Дети заходят в группу, встают в круг.

Воспитатель: Ребята, я слышала, что вы много знаете о здоровье и соблюдаете правила здорового образа жизни. Поделитесь со мной своими знаниями?

Дети слышат сигнал SOS.

Воспитатель: Ребята, нам пришло электронное письмо. Вы хотите узнать от кого оно?

Дети поворачиваются к экрану, на котором появляется инопланетянин, который сообщает детям о том, что в далеком космосе на одной из планет произошла экологическая катастрофа, и жители этой планеты просят о помощи.

Картинки на экране:

- Вредные выбросы в атмосферу;
- Автомобильные выхлопы;
- Загрязнение рек, озер, морей;
- Свалки мусора;

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что случилось на этой планете? (Ответы детей).

Что привело жителей планеты к такому бедственному положению, в котором они оказались? (Ответы детей). Ребята! А вы хотите помочь жителям планеты? Научить их бережно относиться к природе и вести здоровый образ жизни? (Ответы детей).

Я предлагаю организовать спасательную экспедицию на планету Гелиос, а мы с вами превратимся в спасателей. Вы согласны? (Ответы детей).

Для того чтобы поскорее оказаться на планете, я предлагаю вам телепортироваться.

Звучит музыка. Дети «перемещаются» на планету.

Воспитатель: Вот мы и на планете. Ребята, прежде чем начать нашу спасательную экспедицию, давайте договоримся соблюдать правила поведения. За каждую решенную проблему вы будете получать часть пазла, который сложите после выполнения всех заданий. А начнем мы с возвращения солнышка, потому что без него жизнь на любой планете невозможна.

Чтобы разогнать клубы серого дыма от выхлопных газов и вредных выбросов и вернуть солнышко на небо, я предлагаю вам составить о нем загадку.

Мы сравним солнце с предметами на карточках, найдем общий главный признак у каждого предмета и солнца и при помощи слов помощников, «но не» составим загадку. В конце поставим вопрос что это?

Загадка: Круглое, но не колесо,
Желтое, но не цыпленок,
Светит, но не лампа,
Греет, но не печка,
Высоко в небе, но не ракета,
Что это?

Воспитатель: Друзья, мои! Мы справились с первой проблемой.

Вы получаете первую часть пазла.

Воспитатель: Наше солнышко снова ярко светит на голубом, чистом небе, а дышать все еще тяжело. Растения поглощают из воздуха углекислый газ и выделяют кислород. Но деревья погибли. Ребята, как вы думаете, что можно сделать, чтобы на планете снова росли деревья? (Ответы детей).

Да, конечно, посадить их. Давайте посадим деревья, и воздух на планете станет чище. Мы будем сажать семена дуба (желуди) и на планете вырастет дубовая роща.

Ребята объединяйтесь в пары и подходите к столу.

Игровое упражнение «Посади дерево».

Воспитатель: Ребята, вы справились со второй проблемой, и получаете вторую часть пазла.

Как хорошо дышится на свежем воздухе. Давайте сделаем дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо».

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо вверх и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2-3 раза:

Воспитатель:

Ребята, мы будем вдыхать воздух носом, а выдыхать через губы. Щеки не надуваем, наш выдох длительный и плавный.

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порой.

Подуем на живот,

Как трубка станет рот.

Ну а теперь на облака

И остановимся пока.

Потом повторим всё опять:

Раз, два и три, четыре, пять.

Воспитатель: Ребята, а чем можно заниматься на свежем воздухе? (Ответы детей).

Предлагаю вам размяться и зарядкой заняться. Покажем жителям планеты, как правильно делать зарядку.

Динамическая пауза «Зарядка».

Воспитатель: Вы заработали третью часть пазла. Мы научили местных жителей делать зарядку.

Ребята, как хорошо мы размялись и очень пить захотелось.

Я вижу озеро. Давайте наберем в нем воды. Посмотрите, ребята, какая вода в озере? (Ответы детей). Вода очень грязная, а как вы думаете, как можно убрать мусор? (Ответы детей).

Развивающая игра «Собери мусор».

Дети делятся на две команды, удочками и сачками вылавливают «мусор» из воды.

Воспитатель: Ребята, мы справились и с этой проблемой. Вода в озере стала чистой. Вы заработали четвертую часть пазла. Друзья мои, я знаю, что вы профессионалы в области здорового питания, и я хочу предложить вам игру «Что полезно для здоровья».

Дети строятся в две команды.

Эстафета «Что полезно для здоровья».

Воспитатель:

Ребята, вы показали жителям планеты, какие продукты полезны для здоровья и заработали пятую часть пазла. Ребята, теперь жители планеты знают, что для здоровья нужны солнце, свежий воздух, чистая вода, правильное питание. Друзья мои, а что еще нужно, чтобы быть здоровым?

Конечно, надо заниматься спортом. Я хочу предложить вам поиграть с «фитнес-кубиком».

Спортивная игра «Фитнес-кубик».

Воспитатель: Молодцы, вы отлично размялись и показали, как нужно заниматься спортом. Вы получаете последнюю часть пазла. Давайте попробуем собрать пазл. Эта картина говорит нам о том, что здоровье планеты и здоровье людей в наших руках. Ребята, мы успешно решили все проблемы жителей планеты. Наша спасательная экспедиция завершена.

(На экране появляется житель планеты Гелиос и благодарит детей за помощь).

Я думаю, местные жители будут беречь планету и своё здоровье, ведь только на чистой планете могут жить здоровые люди. Вы со мной согласны? (Ответы детей).

Нам пора возвращаться на Землю.

Звучит музыка. Дети «перемещаются» на планету Земля в д/сад.

Воспитатель: Ребята, закройте глаза и подумайте, что вам больше всего запомнилось и понравилось сегодня.

Заключение, прощание с детьми.

Литература

1. Будем лучше говорить, чисто и красиво. Игровая методика развития речевого голоса детей. – СПб, ЛОИРО, 2008.
2. М.Ю. Картушина Зеленый огонек здоровья. Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004.
3. М.Ю. Картушина Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
4. О.Д. Ушакова Загадки, считалки и скороговорки.- СПб.: Издательский дом «Литера», 2007.

5. И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. - М.: Илекса, Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2001.
6. Д.Б. Юматова Культура здоровья дошкольника. Цикл игр-путешествий.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
7. <https://ipleer.fm/q/музыка+для+детей/>.
8. <https://ipleer.fm/q/зарядка+маши/>.
9. https://vk.com/video253269497_171359592.

**ПОИСК: приоритеты, опыт, инновации, сотрудничество, качество.
Выпуск №1, 2018**

Составители сборника:

Комлева И.С.
Федорчук О.Ф.
Кот Т.В.

Материалы печатаются в авторской редакции.

Подписано в печать 04.05.2018. Формат 60x90 1/8
Усл. печ.л. 26. Тираж 1000 экз. Зак.100

.....

Отпечатано в ГБОУ ЦО №162
Кировского района Санкт-Петербурга
198099, Санкт-Петербург, ул.З.Космодемьянской, 31