

Управление образования
Администрации города Ижевска

Институт педагогики, психологии и социальных технологий
Удмуртского государственного университета

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр творческого развития «Октябрьский»



МАТЕРИАЛЫ

**ГОРОДСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ»**

Ижевск

2019

Управление образования Администрации города Ижевска
Институт педагогики, психологии и социальных технологий
Удмуртского государственного университета
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр творческого развития «Октябрьский»

СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ

**МАТЕРИАЛЫ ГОРОДСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ**

**Ижевск
2019**

УДК 37:796.07
ББК 74.200.55я431
С 485

Научный редактор: Соловьев Г.Е., доцент кафедры педагогики и педагогической психологии Института психологии, педагогики и социальных технологий Удмуртского государственного университета, кандидат педагогических наук

Рецензент: Ишмуратов А.В.- доцент кафедры социальной работы Института психологии, педагогики и социальных технологий Удмуртского государственного университета, кандидат педагогических наук

С 485 Слагаемые здоровья. Материалы городской научно-практической конференции//Под научной редакцией Г.Е.Соловьева - Ижевск., Институт педагогики, психологии и социальных технологий Удмуртского государственного университета, МБОУ ДО ЦТР «Октябрьский» . 2019. 109 с.

В материалах раскрыты различные аспекты повышения профессиональной компетентности и обобщения педагогического опыта педагогических работников в области здоровьесбережения, а также привлечения учащихся к активному изучению проблем здоровья.

Материалы предназначены для педагогических работников учреждений общего, дополнительного и дошкольного образования, психологов, а также для всех, кто интересуется проблемами обучения и воспитания

© Удмуртский государственный университет.
Институт педагогики, психологии
и социальных технологий, 2019
© МБОУ ДО ЦТР «Октябрьский», 2019
© Соловьев Г.Е. Научная редакция, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Формирование здоровьесориентированной личности во внеурочной деятельности, в воспитательной работе, в дополнительном образовании	5
Корзникова Н.В. Территория здоровья в учреждении дополнительного образования	6
Осьминкина Ю.В. Социальный проект «Школа здоровья»	13
Мусатова Е.Д. Артпрофилактика (из опыта работы классного руководителя)	18
Губайдуллина Г.И. Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе	23
Морозов В.И. Деятельность русской православной церкви по формированию здоровьесберегающего образовательного пространства	25
Мышкина З.П. Особенности влияния цвета на психику и настроение человека (конспект мастер-класса)	29
Психолого-педагогическое и социальное сопровождение семьи и ребёнка в здоровьесберегающем образовательном пространстве на основе взаимодействия специалистов различных ведомств	36
Соловьёв Г.Е., Ахметова З.Р. Биографический подход в формировании семейных ценностей у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей	37
Соловьёв Г.Е., Загребина С.А. Преодоление трудностей социальной коммуникации у детей-сирот посредством сюжетно-ролевых игр	42
Пителина М.Ф., Бокова И.В. Психологические аспекты семейного воспитания как условие успешного становления здоровьесориентированной личности	49
Суетина Л.Ю., Осипов Д.А. Сохранение и укрепление психологического здоровья школьников	53
Современные технологии в развитии физической культуры подрастающего поколения. Актуальные проблемы валеологической подготовки специалистов в области физической подготовки специалистов в области физической культуры и спорта	56
Фатыхов И.Р. Влияние лечебных физических упражнений на состояние здоровья школьников	57
Дмитриева Т.А. Создание единой здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении посредством системы детской оздоровительной йоги	59
Пермякова О.А. Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения и семьи в вопросах здоровьесбережения дошкольников	64
Обучение и сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях образовательного учреждения. Практики инклюзивного образования	68
Наймушина Л.А. Опыт логопедического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивной школы	

.....	69
Култышева А.А. Обобщение опыта работы по реализации проекта городской опорной площадки «Организация образовательного и социального пространства по работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья в условиях дополнительного образования «Стирая грани»	75
.....	75
Князева А.Ю. Изотерапия – исцеление через творчество	79
.....	79
Исследовательские работы учащихся по формированию здоровьесберегающего образовательного пространства	84
Сидорова В.В., Барышникова А.С. Биология без стресса	85
.....	85
Кулагина А.О. Радуга на тарелке	88
.....	88
Игитян К.М. Алюминиевая посуда: опасный враг или верный помощник?.....	93
Вахрушева А.А., Шкаликова Я.В. Формирование навыков здорового образа жизни у младших школьников через игровую деятельность.....	95
Тарасова К.В. Проблемы высокого каблука	98
.....	98

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОЙ
ЛИЧНОСТИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, В
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ, В
ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

Корзникова Наталья Валерьевна,

директор МБОУ ДО

Центр творческого развития «Октябрьский»

ctr.oct@yandex.ru

ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ключевые слова: учреждение дополнительного образования, здоровьесбережение, мониторинг здоровьесберегающей деятельности.

Проблема здоровьесбережения занимает важное место в современной системе образования. В дополнительном образовании это направление деятельности является одним из приоритетных.

Основополагающую роль в здоровьесберегающей деятельности учреждения играет грамотная организация учебного процесса (санитарно-гигиеническое состояние учебных кабинетов, соблюдение питьевого режима, удобное расписание занятий, системная организация отдыха детей).

Главное направление в работе учреждения, выгодно отличающее его от образовательных организаций - это сама специфика образовательного процесса, создающая условия для реализации творчества, раскрытия потенциала учащихся и, позволяющая в итоге, сохранить их здоровье. Учащиеся вместе с родителями сами выбирают творческие направления деятельности в зависимости от интереса к ним, занимаются в свободное от учёбы время в организованном пространстве.

Для успешной реализации здоровьесберегающего направления деятельности с учётом требований сохранения и укрепления здоровья как учащегося, так и педагога, в учебный план педагогов дополнительного образования включены беседы, лекции, профилактическая работа с учащимися о пропаганде здорового образа жизни с учётом их возрастных особенностей. Темы разнообразные: «Здоровое питание», «Семейное воспитание», «Девочка в семье», «Осторожно, грипп», «Современные технологии первичной профилактики наркомании и ВИЧ-инфекции», «Мои тропинки здоровья». Регулярно обновляется стенд «Быть здоровым – это модно».

Мотивация обучающихся к ЗОЖ формируется не только в ходе учебных занятий, включающих элементы игровых и танцевальных физкультминуток, но и при проведении воспитательных, досуговых мероприятий. Формирование культуры здорового образа жизни осуществляется через организацию и проведение спортивно-массовых

мероприятий (в т.ч. с привлечением родителей).

В рамках реализации организации здоровьесберегающей деятельности организуются и проводятся следующие ежегодные мероприятия:

- «Школа безопасности» в рамках Дня здоровья,
- тематические игры в объединениях ЦТР в рамках Всемирного дня здоровья,
- военно-спортивная игра «Путь к Победе!»,
- городское мероприятие «АртЭкоСубботник».
- в объединении «Лингвострановедение» проходит конкурс на лучший плакат, рисунок на английском языке по пропаганде ЗОЖ.
- с 2014 года на базе ЦТР «Октябрьский» проходит районная НПК «Я – исследователь» для учащихся ОО района с целью активизации их научно-исследовательской деятельности. В рамках данного мероприятия рассматриваются различные направления, в том числе, и проекты с применением здоровьесберегающих технологий.

Здоровье учащегося во многом зависит от здоровья педагога, от его психологического состояния. С этой целью ежегодно в преддверии Всемирного Дня Здоровья (7 апреля) организуется городская научно-практическая конференция для педагогических работников «Слагаемые здоровья», где педагоги имеют возможность услышать о работе коллег города и поделиться своим личным опытом, таким образом повысив свою профессиональную компетентность в области здоровьесбережения и безопасного образа жизни.

В ЦТР реализуется программа мониторинга, имеющая цель оперативной и одновременно долговременной коррекции всего учебно-воспитательного процесса. В ходе реализации мониторинга каждый год делаются выводы об эффективности педагогической деятельности, вносятся коррективы. В ближайшей перспективе планируется разработка и внедрение мониторинга по здоровьесбережению, который включает в себя такие основные направления:

Медицинское:

- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток на занятиях;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния ЦТР;

Просветительское:

- организация деятельности с учащимися и их родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;

- пропаганда здорового образа жизни (беседы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма;
- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни.

Психолого-педагогическое:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребёнка – консультации психолога, работа с родителями;
- развитие познавательной мотивации.

Спортивно-оздоровительное:

- организация спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы;
- убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника;
- проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня;
- контроль над сменой видов деятельности в течение дня;
- проведение ежедневной влажной уборки, проветривание учебных кабинетов на переменах, озеленение коридоров и рекреаций комнатными растениями;
- ежемесячное проведение генеральных уборок;
- контроль условий теплового режима и освещённости учебных помещений;
- в рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью предусмотрено проведение бесед, тематических часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнёров;
- создание комфортной атмосферы, толерантных отношений всех участников образовательного процесса;
- обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место среди главных ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить,

беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет здоровым и развитым духовно и физически.

Список литературы:

1. Абдуллина, С.В., Здоровьесбережение в школе: опыт совершенствования учебно-воспитательного процесса/С.В. Абдуллина, А.Т. Тутатчиков [Текст] / Вестн. Ин-та развития образования и воспитания подрастающего поколения при Челяб. гос. пед. ун-те. - 2018. - № 16. - С.123 -127.
2. Анализ проведения урока с позиции здоровьесбережения [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http:// www.rostobr.ru](http://www.rostobr.ru) (дата обращения: 11.10.2014 - 5.11.2018).
3. Баль, Л.В., Педагогу о здоровом образе жизни детей: кн. для учителя/Л.В. Баль, С.В. Барканов, С.А. Горбатенко [Текст] / Л.В. Баль. - М. : Просвещение, 2005. - 192с.
4. Казакова, Т.Н., Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении [Текст]: методическое пособие / Т.Н.Казакова [Текст] / Т.Н. Казакова. - М. : Чистые пруды, 2017. - 32с.
5. Печеркина А.А. Профессиональное здоровье учителя: проблемы и перспективы// Актуальные вопросы современной психологии. – Челябинск.: 2011. С. 82-84.
6. Степанова М.И., Семь советов врача о том, что надо и чего не надо делать в каникулы [Текст] / М.И. Степанова // Образование. -2018.- №7.-С.21-24

Прохорова Надежда Романовна,
учитель МАОУ «СОШ №74» г. Ижевск
nadisneg@mail.ru

МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ ПРАВОГО И ЛЕВОГО ПОЛУШАРИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА НА УРОКАХ И ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ключевые слова: методика определения доминирующего полушария, левополушарный тип, правополушарный тип, равнополушарный тип (амбидекстр), функциональная асимметрия больших полушарий головного мозга и способности человека.

Одна из особенностей мозга человека — так называемая функциональная специализация полушарий мозга (межполушарная асимметрия). Известно, что левое полушарие — база логического абстрактного мышления, правое — база конкретного образного. И от того, какое из полушарий наиболее развито у человека (в силу врожденных свойств или в силу воспитания), зависит его индивидуальность, особенности его восприятия. Соответственно, у гуманитариев доминирует правое полушарие, а у людей технических и математических специальностей доминирующим будет левое полушарие. С помощью особых технологий у учащихся можно развивать работу левого и правого полушария, улучшать способности к обучению в необходимой сфере.

Проблема: можно ли с помощью особых методик развить работу левого и правого полушария, улучшить способности учащихся к обучению в необходимой сфере деятельности.

Гипотеза: в зависимости от того, какое из полушарий головного мозга является доминирующим, человек склонен к определенному виду деятельности.

Цель: изучить методы, влияющие на развитие правого и левого полушария головного мозга.

Задачи: подобрать и изучить методики определения доминирующего полушария головного мозга; провести тесты по определению доминирующего полушария головного мозга среди учеников; подобрать методики для улучшения работы полушарий головного мозга.

Методики определения доминирующего полушария головного мозга: анкета по определению доминирующего полушария головного мозга у учащихся, проведение методики «Ведущая рука», «Ведущий глаз», «Поза Наполеона», «Аплодирование», «Интерпретация».

Функциональная асимметрия больших полушарий головного мозга влияет на способности человека. За каждым из полушарий головного мозга закреплены свои определённые функции, за счёт которых человек осуществляет разные виды деятельности.

Левое полушарие отвечает: за логику и анализ (именно оно анализирует все факты), за понимание слов (левое полушарие способно понимать только буквальный смысл слов.), за последовательную обработку информации, за математические способности (числа и символы также распознаются левым полушарием), за языковые способности (человек с доминантным левым полушарием отлично контролирует свою речь, имеет способности к чтению и письму, запоминает факты, имена, даты и их

написание). Человек, у которого доминирует левое полушарие головного мозга, имеет *левополушарный тип мышления*.

Левополушарный тип. Доминирование левого полушария определяет склонность к абстрагированию и обобщению, словесно-логический характер познавательных процессов. Левое полушарие оперирует словами, условными знаками и символами; отвечает за письмо, счет, способность к анализу, абстрактное мышление. При этом информация, поступившая в левое полушарие, обрабатывается последовательно, линейно и медленно. Для успешной учебной деятельности необходимо соблюдение следующих условий: абстрактный линейный стиль изложения информации, анализ деталей, неоднократное повторение материала, тишина на уроке, работа в одиночку, временные задания, вопросы закрытого типа. Для них характерна высокая потребность умственной деятельности.

Правое полушарие отвечает: за интуитивные способности, за обработку невербальной информации (правое полушарие специализируется на обработке информации, которая выражается не в словах, а в символах и образах), за пространственную ориентацию, за музыкальность (музыкальные способности, способность воспринимать музыку зависят от правого полушария, хотя за музыкальное образование отвечает левое полушарие), понимание и анализ слов и выражений в переносном значении и метафоричной речи, воображение (правое полушарие дает нам возможность мечтать и фантазировать, с помощью правого полушария мы можем сочинять различные истории), художественные способности и эмоции (хотя эмоции и не являются продуктом функционирования только правого полушария, оно связано с ними более тесно, чем левое.)

Человек, у которого доминирует правое полушарие головного мозга, имеет *правополушарный тип мышления*.

Правополушарный тип. Доминирование правого полушария определяет склонность к творчеству, конкретно-образный характер познавательных процессов. Правое полушарие мозга оперирует образами реальных предметов, отвечает за ориентацию в пространстве и легко воспринимает пространственные отношения. Его функционирование обуславливает наглядно-образное, трёхмерное мышление, которое связано целостным представлением ситуаций и тех изменений в них, которые человек хочет получить в результате своей деятельности.

Равнополушарный тип. Отсутствие ярко выраженного доминирования одного из полушарий предполагает их синхронную деятельность в выборе стратегий мышления. Кроме того, существует гипотеза эффективного взаимодействия правого и левого полушарий как физиологической основы

общей одарённости. Людей равнополушарного типа мышления называют амбидекстрами. У амбидекстров равномерно развиты оба полушария мозга, такие люди достаточно быстро оценивают ситуацию и быстро принимают решения.

Методы развития правого и левого полушария головного мозга:

- *Регулярная физическая нагрузка.* Благодаря ей улучшается кровообращение, тренируется сердечно-сосудистая система, которая напрямую связана с деятельностью головного мозга.
- *Прослушивание музыки.* Необходимо под звуки музыки понаблюдать за своим дыханием, далее, когда это станет привычным, следует закрыть глаза и включить воображение.
- *"Ухо-нос".* Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью наоборот".
- *"Зеркальное рисование".* Положите на стол чистый лист бумаги, возьмите по карандашу. Рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.
- *"Колечко".* Поочерёдно и очень быстро перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. Сначала можно каждой рукой отдельно, потом одновременно двумя руками.
- Глядя на картинку, надо произнести вслух как можно быстрее цвета, которыми написаны слова. Способом активизации менее активного полушария и синхронизации работы полушарий головного мозга будет смена привычного порядка действий.
- *«Перекрёстные движения»* одновременно активизируют деятельность обоих полушарий головного мозга; улучшают взаимодействие глаз и зрительного центра; повышают работоспособность и улучшают усвоение учебного материала; облегчают выполнение любой умственной работы; способствуют овладению новыми навыками, развитию творческих способностей и быстрой реакции; содействуют целостности мыслительного процесса за счёт активной работы обоих полушарий головного мозга. В целом перекрёстные движения обеспечивают гармоничное и динамичное взаимодействие правой и левой половины тела, верхней и нижней частей тела, обоих полушарий и обоих глаз.

Развитие правого полушария:

— *Рисование*. Наиболее сложный вариант – рисование той рукой, которая к этому не приучена. Раскрашивание мандал (замкнутых геометрических систем) улучшает работу правого полушария

Если у человека нет особых способностей к определенным наукам или видам деятельности, то развить эти способности частично можно. Приведённые упражнения очень просты и практичны в применении. Зная, на что они направлены, можно прицельно использовать их для подготовки к тому или иному виду деятельности. Упражнения для развития полушарий подходят и для проведения физкультминуток на уроке. Безусловно, что для развития способностей, необходима систематическая ежедневная работа не только в школе, но и дома.

Список электронных ресурсов:

1. <http://brunner.kgu.edu.ua/index.php/cv/656-asymmetry>
2. <http://www.scorcher.ru/neuro/science/base/mem197.php>
3. http://knowledge.allbest.ru/medicine/2c0a65625a3ad78b4c43a88521316c27_0.html
4. <http://lib.podelise.ru/docs/840/index-3192-7.html>
5. http://healinglight.ru/mandala_all/meaning-of-flowers.html

Осьминкина Юлия Витальевна,
учитель МБОУ «СОШ № 68» г. Ижевск
osminkina77@yandex.ru

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, психоактивные вещества, социально – значимые заболевания, социальное проектирование, волонтерская деятельность.

Организация – исполнитель: волонтерский отряд МБОУ «СОШ № 68» «NON STOP»;

Руководитель проекта: Осьминкина Ю.В., преподаватель биологии, куратор отряда, место работы – МБОУ «СОШ № 68»

География проекта: МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 68» г. Ижевск, Первомайский район.

Время проведения: февраль – апрель учебного года

Благополучатели: учащиеся с 1 по 11 класс (7 – 18 лет), 900 человек, родители, жители района.

Цель проекта:

Пропаганда здорового образа жизни и привлечение внимания учащихся к проблемам социально – значимых заболеваний.

Задачи:

1. Создать условия для проявления и раскрытия творческих способностей участников учебно-воспитательного процесса через интеллектуальный, физический, общественный, творческий виды деятельности, учитывая возрастные особенности учащихся.
2. Формирование в молодёжной среде ценностей здорового образа жизни.
3. Профилактика употребления психоактивных веществ в молодёжной среде через игровые формы деятельности

Состояние здоровья россиян в настоящий момент далеко от благополучного, растёт заболеваемость, остаются стабильно низкими демографические показатели. Но особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков. Около 75% детей дошкольного возраста имеют серьёзные отклонения в уровне здоровья. Здоровые дети среди школьников младших классов составляют 10-12%, а среди старших - всего 5%. Более чем у 50% детей разного возраста диагностируются хронические заболевания.

Сегодняшние дети имеют худшие показатели, чем их сверстники 10-15 лет назад, в росте, окружности грудной клетки, динамометрии. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью и дефицитом витаминов, минералов, нутриентов. Около 50% юношей и девушек выходят из школы, уже имея 2-3 диагноза болезней, а в целом лишь 5% выпускников можно считать практически здоровыми.

В последние годы резко возросло заболевание детей гастритом. Если раньше эта болезнь диагностировалась в основном у людей пожилого и среднего возраста, то в настоящее время она нередко диагностируется у школьников. Проблемы с желудком, гастриты – результат торопливой еды, больших перерывов между приёмами пищи. Лимонады и жевательные резинки, консервы и полуфабрикаты, ничтожно малое количество свежих овощей и фруктов, витаминов и белковой пищи - всё это на фоне непреходящего стресса и больших психических нагрузок приводит к появлению «бреши» в желудке. Дети постоянно растут, а значит, нуждаются в полноценном, горячем питании. В первую очередь в блюдах должны

содержаться белки (мясо, рыба, яйца), сложные углеводы (черный хлеб, злаки), жиры. Поэтому если в течение дня вы позволяете ребёнку питаться самостоятельно, придумайте традицию каждый вечер собираться всей семьёй за столом. На ужин ребёнок обязательно должен получать горячее, питательное блюдо из мяса, рыбы или птицы. Кроме того, желателно использовать специальные средства, способные защитить желудочно-кишечный тракт ребёнка от агрессивных воздействий и обогатить рацион необходимыми нутриентами.

Здоровье ребёнка зависит от огромного количества причин: окружающая среда, питание, образ жизни, наследственность, инфекционный фон, медицинское обслуживание... От первого класса к десятому в два раза увеличивается число детей с заболеваниями сердца и сосудов, желудочно-кишечного тракта, зрения и слуха. В 8 раз возрастает число детей с эндокринными заболеваниями, ожирением. Среди заболеваний у первоклассников на первом месте кариес, на втором и третьем местах - болезни уха-горла-носа и нарушения опорно-двигательного аппарата. У десятиклассников на первом месте - заболевания опорно-двигательного аппарата, а далее идут нарушение зрения и лор - патология. Отмечен высокий уровень аллергических заболеваний. Вызывает опасение психическое здоровье школьников: исследования показали, что у 20% первоклассников в начале учебного года налицо напряжение механизмов адаптации. Высокий уровень психической напряжённости обнаружен у пятой части десятиклассников. Негативно влияют на здоровье детей нарушение основных требований режима дня. Школьники мало спят: у первоклассников, например, в 48-64% случаев дефицит ночного сна составляет полтора часа и более [1, 4].

В современном обществе очень активно ставится вопрос о проблемах социально – значимых заболеваний и употреблении психоактивных веществ в молодёжной среде. По последним данным актуальность вопроса очень высока, т.к. к 14 – 15 годам у каждого второго школьника в крупных городах уже имеется эпизодический опыт употребления наркотиков, употребление табака и алкоголя также держится на достаточно высоком уровне [2]. Известно, что «болезнь лучше предупредить, чем лечить», единственный доступный в школе способ профилактики – воспитание молодёжи в рамках пропаганды здорового образа жизни. Необходимо научить школьника правильно оценивать поступающую информацию, сознательно делать свой выбор в конкретной ситуации, взвешивать все «за» и «против», большую помощь в этом оказывают игровые методики, посредством которых ненавязчиво объясняются проблемы и способы решения.

Эту сложную социальную и общенациональную проблему необходимо решать на всех уровнях: в семье, в школе, на массовых мероприятиях, психологами, медицинскими работниками, педагогами и т.д. Одно из наиболее массовых направлений – это создание волонтерских объединений, ведущих пропаганду здорового образа жизни. Подростки, включённые в работу, не только сами знакомятся с принципами ЗОЖ, но и проводят профилактические мероприятия среди сверстников, что является весьма эффективным методом. Мероприятия, проводимые волонтерами по профилактике употребления ПАВ более понятны и близки подросткам, ведь молодёжь с большим интересом слушает сверстников, чем взрослых, а игровые формы подачи информации откладывают более сильный отпечаток и надолго запоминаются, в отличие от лекций.

Во время проведения социальной акции «Школа здоровья» мы привлекаем внимание к пагубным воздействиям психоактивных веществ, социально – значимым заболеваниям, агитируем за здоровый образ жизни [3]. Занятия проводятся волонтерами и проходят на базе школы.

Данный проект реализуется уже несколько лет (с 2006 по 2018 г.г.) на территории МБОУ «СОШ 68», охват учащихся с 1 по 11 класс (7 – 18 лет).

Мероприятия, проводимые в рамках социального проекта «Школа здоровья»:

- Открытие мероприятия.
- Социологический опрос «Моё здоровье».
- Мастер – класс: правильное дыхание.
- Игровая программа на переменах в коридорах школы.
- Зарядка на переменах в коридорах школы.
- Уроки здоровья:
 - ✚ Чтобы день наш был в порядке – начинай его с зарядки!
 - ✚ Всё о зрении
 - ✚ Позвоночник – причина всех бед (проверка правильности осанки и гибкости)
- Городская научно – практическая конференция «Культура здорового образа жизни».
- Конкурс физкультминуток «Движение – жизнь».
- Творческие конкурсы и выставки работ:
 - ✚ фотографий «Я выбираю здоровье»
 - ✚ агитплакатов, коллажей «Образ здорового человека»
 - ✚ сочинений, стихов «Здоровая семья – счастливая семья»
- Тропа здоровья. Квест.
- Экскурсия в ИГМА: ПАВ и здоровье потомства.

- Экскурсия в Центр планирования семьи и репродукции.
- Игровой клуб: игровая программа, направленная на актуализацию знаний о ЗОЖ.
- Флешмоб «Танцуй везде» у ТЦ «Европа».
- Посещение мастер – классов в фитнес- клубе «Омега».
- Оформление отчёта, фотовыставки. Освещение мероприятия в СМИ: школьной газете «ВЕСТИ68» и Республиканской волонтерской газете «ЖИВИ» Презентация мероприятия на городском конкурсе социальных проектов.

Предполагаемые результаты и их социальная значимость:

1. Формирование позитивного отношения молодёжи к здоровому образу жизни;
2. Привлечение внимания учащихся к проблемам социально – значимых заболеваний и профилактика употребления психоактивных веществ в молодёжной среде через игровые формы деятельности.
3. Создание условий для проявления и раскрытия творческих способностей участников учебно-воспитательного процесса через интеллектуальную, физическую, общественную, творческую виды деятельности, учитывая возрастные особенности учащихся;
4. Формирование в молодёжной среде ценностей здорового образа жизни.

Список литературы

1. Ковриго Н.М. Педагогика здоровья, Ижевск, 2005. С. 63-73;
2. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей, М.: ВАКО, 2008. С. 5 – 16;
3. Наше здоровье в наших руках. Сб. методических материалов, Ижевск, 2008. С.12 – 17;
4. Современная семья – здоровый образ жизни. Сб. материалов Всероссийской научно – практической конференции, Ижевск, 2008. С. 22 – 32.

Мусатова Елена Дмитриевна,
учитель МБОУ «СОШ № 35 с углублённым
изучением отдельных предметов» г. Ижевск
enamus@mail.ru

АРТПРОФИЛАКТИКА

(из опыта работы классного руководителя)

Ключевые слова: артпрофилактика, школа, творчество, профилактика здоровья, самооценка.

«Детское художественное творчество – лучшее средство профилактики от множества психических отклонений и социальных зол» [А. А. Мелик-Пашаев, 2011, 4].

Одной из проблем современного образования является то, что обучение и воспитание не всегда основываются на знании психологии развития ребёнка. Большое значение приобретает диагностическая деятельность классного руководителя. Результаты социально-психологической диагностики 9-го класса представлены ниже.

«Характеристика классного коллектива: в классе 24 человека, из них мальчиков – 14, девочек – 10. Взаимоотношения в коллективе доброжелательные. Дисциплина на уроках хорошая, дети умеют слушать учителя, но активности не проявляют. Большинство ребят боятся сами поднять руку, даже зная ответ, не проявляют фантазию и креативность. Есть проблемы с изучением математики, с пониманием и скоростью выполнения заданий.

В классе есть активные дети, но есть и очень скромные замкнутые в себе, таким детям необходима помощь в общении. Многие посещают кружки и секции, в том числе спортивного направления (бассейн, лёгкая атлетика и т.д.)»

Проанализировав отзывы о классе учителей-предметников, проведя беседу с психологом, родителями, были выявлены проблемы большинства ребят: неуверенность в себе – низкая самооценка, дефицит положительных эмоций в школе - стресс, неумение мальчиков общаться с девочками, отсутствие воображения и креативности.

Артпрофилактика – вот метод решения вышеуказанных проблем.

«Человек по природе своей творец, ему свойственно жить «изнутри наружу», проявлять свою активность, свои, большие или меньшие – но свои возможности. В детстве с невероятной быстротой и силой растут и тело ребёнка, и его душевные способности, это особенно важно. Что же происходит, если эта сила не получает выхода в творчестве? Тогда то, что

ребенок принёс в мир, или задыхается и умирает, как травинка, которой оказалось не под силу проломить асфальт, или взрывается, как запаянный кипящий чайник; последствия такого неосмысленного взрыва бывают и абсурдны, и страшны». [А. А. Мелик-Пашаев, 2013, 3].

Цели артпрофилактики:

- создание чувства эмоционального благополучия;
- успешная социализация каждого ребенка;
- опережающее интеллектуальное развитие;
- профилактика асоциальных явлений в молодежной среде.

Занятия детей искусством являются профилактикой попадания в ситуацию наркотической зависимости, противоправного поведения.

Задачи артпрофилактики:

- направить творческую энергию в положительное русло;
- принести счастье и радость творчества;
- снять стресс, нервно-психическое напряжение;
- улучшить здоровье;
- способствовать развитию креативности и воображения;
- научить общаться и работать в коллективе;
- развить чувство прекрасного;
- создать условия для развития эмоционального интеллекта.

Виднейшие отечественные педиатры и психотерапевты прямо связывают множество болезней, депрессию, суицидальные наклонности, асоциальное поведение с отсутствием у детей опыта творчества, который необходим и доступен каждому человеку. Творчество – не обязательно в искусстве, творчество может проявляться во всём, но художественное творчество в детском возрасте приоритетно, наиболее успешно, дает высокие результаты, приносит ребёнку удовлетворение.

Из истории: представители аристократии не готовили своих детей к карьере в сфере искусства, но в аристократических семьях России XIX века каждый ребёнок обучался музыке, танцам, рисованию. Эти занятия развивали речь и воображение, помогали изучить иностранные языки, закладывали будущие успехи в любой деятельности, где важно гибкое мышление, проницательность и навыки общения. Искусство – сильнейший стимулятор любой умственной деятельности.

Известный врач, учёный, педиатр В. Ф. Базарный говорит: «...вне творческого вдохновения дети оказываются в тисках гнетущих, практически невыносимых переживаний – переживаний пустоты, бессмысленности жизни, переживаний невыносимости тягучести времени и т.д.»

Существуют данные о том, как влияет на подростков художественно-изобразительное творчество, причём в его традиционно-декоративных формах. Перестраивается мотивационная сфера учащихся: интересы других людей и мира в целом, ценности саморазвития, познавательная потребность начинают оттеснять эгоистическую замкнутость на себе.

Методы и приемы работы:

В школе во внеурочное время	Работа с психологическим визуальным тестом (методика Е. В. Близиной, г. Вильнюс), работа с цветом - цветотерапия; проведение творческих занятий – мастер-классов; театральные занятия – инсценировка сказки; занятия пением и танцами при подготовке к школьным конкурсам.
В школе на уроках	Уроки музыки и изобразительного искусства, творческие задания на любых уроках.
В свободное время	Домашнее коллекционирование; конструирование из любых материалов; посещение кружков творческого направления.

План мероприятий «Артпрофилактика»

Мероприятие	Содержание мероприятия
Работа с родителями	Анкетирование родителей, родительское собрание «Артпрофилактика». Рекомендовано родителям организовывать для детей креативные мастер-классы в домашних условиях. Организовать посещение кружков творческого направления. Поощрять занятия детей коллекционированием, конструированием, фантазированием.
Тестирование психолога	Тестирование психолога – изучение общей самооценки (опросник Г. Н. Казанцевой), изучение эмоционального состояния (метод Люшера), диагностика структуры классного коллектива (автор А. А. Реан и др.).
Визуальный тест	Каждый ребёнок работает над тестом самостоятельно. Расшифровка теста. Работа с тестом, его корректировка помогут детям решить психологические проблемы, лучше себя понять.
Индивидуальные беседы с родителями	Работа с родителями по результатам теста поможет лучше узнать своего ребёнка, помочь в решении проблем и в формировании положительных качеств личности.

Инсценирование сказок	Инсценирование сказки Г. Х. Андерсена «Принцесса на горошине» и участие в школьном конкурсе. Театральные занятия – это ещё одна форма артпрофилактики, которая способствует успешной социализации каждого ребёнка и создает условия для развития эмоционального интеллекта.
Мастер-класс «Цветы для мамы»	Изготовление цветов из бумажных салфеток разного цвета. Творческая работа руками, создание объёмного предмета – идеальные условия для развития многоканального мышления. В процессе творчества дети учатся общаться и работать в коллективе.
Мастер-класс «Пряничная игрушка»	Изготовление новогоднего украшения «Пряничная игрушка» из крафт бумаги, синтепона, с декорированием красками. Мастер-классы улучшают настроение, повышают самооценку, прибавляют уверенность в своих силах.
Мастер-класс «Новогодняя ёлочка» в загородном лагере	Зимние игры в загородном лагере «Ёлочка». Изготовление подарочной новогодней упаковки в форме ёлочки. В процессе творчества дети учатся общаться и работать в коллективе.
Снежные фигуры	Лепка фигур из снега – возможность направить творческую энергию в положительное русло. Занятия творчеством на свежем воздухе улучшают психическое и физическое здоровье.
Праздничная открытка	Творческие занятия развивают креативность и воображение, приносят счастье и радость, развивают чувство прекрасного.
Креативный подарок	Творческий подарок мальчикам на праздник – 3D конструктор «Домик». Сборка «домика» вызвала массу положительных эмоций. Радость созидания ничем не заменить.
Тестирование психолога	Тестирование психолога – изучение общей самооценки (опросник Г. Н. Казанцевой), изучение эмоционального состояния (метод Люшера), диагностика структуры классного коллектива (автор А. А. Реан и др.).

Динамика результативности.

Перед началом работы и через 3 месяца психологом были проведены: тестирование – изучение общей самооценки (опросник Г. Н. Казанцевой), изучение эмоционального состояния (метод Люшера), диагностика структуры классного коллектива (автор А. А. Реан и др.). Изучив результаты тестирования до и после занятий по «Артпрофилактике», получили следующие данные: увеличилось количество детей со средней и высокой самооценкой, уменьшилось с низкой; метод Люшера показал вегетативный коэффициент большинства детей перешёл из показателей состояния усталости и снижения активности в показатель оптимальной работоспособности, бодрости и здоровой активности; диагностика структуры классного коллектива показала высокий уровень благополучия взаимоотношений, количество «звёзд» увеличилось на 1 чел., «предпочитаемых» - на 4 чел., «принятых» уменьшилось на 5 чел., «изолированных» не изменилось.

Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод: «Артпрофилактика» эффективный и общедоступный, результативный метод профилактики здоровья.

«Искусство – не довесок и не помеха образовательному процессу, а его двигатель, катализатор и локомотив. Без художественного образования всякое иное образование неполно, половинчато и неэффективно» [А. А. Мелик-Пашаев, 2013, 3].

Список литературы:

1. Алексеева М. Ю. "Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя". М., 2003.
2. Киселева М.В. "Арт-терапия в работе с детьми". СПб.: Речь, 2008.
3. Мелик-Пашаев А. А. «В единстве с миром. Искусство и художественное развитие ребенка». – М.: ВЦХТ, 2013.
4. Мелик-Пашаев А. А. «Художественное творчество и душевное здоровье» в колл. монограф. «Актуальные проблемы психологической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья»: научное издание. – М., 2011.

Губайдуллина Галина Ивановна,
учитель МБОУ «СОШ № 63» г. Ижевск
moucoch63@inbox.ru

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

***Ключевые слова:** здоровьесберегающая деятельность, дети с ограниченными возможностями здоровья, здоровьесберегающие технологии.*

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Воспитание здорового поколения XXI века в последние годы рассматривается как комплексная задача всех институтов социализации детей.

Признаками хорошего здоровья являются морально-волевые и ценностно-мотивационные установки на определенную деятельность, то есть то, как человек может организовать себя на труд или учёбу. Здоровье во многом зависит от того, как человек относится к себе и к миру, есть ли у него потребность в духовном и физическом самосовершенствовании. Здорового ребёнка отличает то, что он с удовольствием включается в деятельность, жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами, учится продуктивно и с удовольствием.

Получая образование, ребенок приобретает ценностные установки опыта деятельности и компетенции определённого объёма и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития, удовлетворения своих образовательных потребностей и интересов.

Организация деятельности, направленная на сохранение, укрепление и развитие здоровья обучающихся и педагогов, оптимизация психологического климата в коллективе - важный показатель качества образовательной деятельности современного образовательного учреждения.

Для успешного функционирования школы, с учётом требований сохранения, укрепления и развития здоровья как обучающихся, так и педагогов, необходимо, чтобы диапазон образовательной, воспитательной и социальной деятельности формировался с учетом интересов, потребностей социума, общества, детей и их родителей.

Социальный заказ всех участников образовательного процесса в адрес образовательных услуг школы формулируется с учётом новых требований к

образовательному процессу в условиях компетентного подхода в образовании.

Изучая предложения родителей по совершенствованию образовательного процесса, можно выделить главное: родители хотят видеть своих детей подготовленными к современной жизни и думающими о своём здоровье. Обучающиеся ведущими компетенциями выделяют: умение общаться, получение знаний по сохранению и укреплению собственного здоровья.

В Программе развития учреждения основным приоритетным направлением деятельности также является формирование навыков здорового образа жизни всех участников образовательного процесса и создание комфортной психологической среды в учреждении.

В связи с этим, в план работы каждого методического объединения включены беседы-инструктажи по соблюдению правил личной гигиены, техники безопасности, правил поведения в кабинете и правила дорожного движения.

В программный материал каждого учителя включены лекции-беседы о режиме дня, личной гигиене, профилактике вредных привычек, пропаганде здорового образа жизни. Мотивация обучающихся к здоровому образу жизни формируется не только в ходе учебных занятий, но и при проведении воспитательных и досуговых мероприятий.

Сегодня важным этапом в создании системы здоровьесориентированной деятельности в школе является комплексный подход, направленный на консолидацию усилий трудового коллектива в создании единой здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды:

- основополагающую роль в здоровьесориентированной деятельности образовательной организации играет грамотная организация учебного процесса (расписание занятий, организация отдыха детей);
- поскольку каждый педагог обязан осуществлять, в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации», федеральными государственными образовательными стандартами, деятельность по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, то методика проведения учебных занятий строится с учётом здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий;
- здоровье обучающегося во многом зависит от здоровья педагога, от его психологического состояния.

Одним из направлений деятельности учреждения, в частности администрации школы, является создание в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, а также формирование сознательного и грамотного отношения к своему здоровью.

Необходимо повышать культуру здоровья педагогов как носителей социальных ценностей и наставников, обучающихся и их родителей в аспекте социализации процесса формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Список литературы:

1. Никифоров Г.С. «Психология здоровья»-СПб., 2009
2. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе» - М., 2006
3. Сборник материалов Городской НПК «Слагаемые здоровья» - Ижевск, МБОУ ДО ЦТР «Октябрьский», 2017г.
4. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273 – ФЗ от 29.12.2012г. с изменениями, 2018г.

Морозов Валерий Иванович,
кандидат медицинских наук,
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности
ФГБОУ ВО «УдГУ»
morozovvalery@mail.ru

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

***Ключевые слова:** здоровьесберегающее воспитание, аддиктивные зависимости, здоровьесориентированная личность, духовно-нравственное здоровье, социальная концепция Русской Православной Церкви.*

Духовный и нравственный кризис, переживаемый нашим обществом, особенно остро затрагивает молодежную среду. Именно поэтому вопрос о духовно-нравственном здоровье молодых людей становится сегодня одним из главных вопросов современности. Без решения этого вопроса невозможно совершенствование образования, прогресс науки, развитие культурных и межнациональных отношений.

В Основах социальной концепции Русской Православной Церкви подчёркнуто, что школа есть посредник между поколениями, передающий молодым людям ценности, накопленные за предыдущие эпохи. Задача приобщения молодежи к этическим принципам, актуальным для всех времен и восходящим к вечности, выходит сегодня на первый план в процессе школьного воспитания. Для ее осуществления требуется сотрудничество родителей, учителей, общественных объединений, органов государственной власти, религиозных организаций.

Воспитание нравственности должно стать столь же важной задачей, как передача знаний, говорит Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл. Однако в наше время мы наблюдаем, что образование склонно трактовать неоправданно узко, пытаясь исключить из него воспитательный момент. Не по этой ли причине многие родители испытывают тревогу, отправляя в школы своих детей? С другой стороны, ухудшение психологической атмосферы в учебных заведениях, где дети зачастую приобщаются к сквернословию и курению, а подростки «знакомятся» с алкоголем и наркотиками, в конечном счете, влияет и на само качество образовательного процесса.

В идеале вся система образования и воспитания молодёжи должна исходить из традиционных духовно-нравственных координат. Соотнося этот идеал со сложившимся к настоящему моменту положением дел, мы констатируем, что во многих курсах общественных и гуманитарных наук роль духовных ценностей в формировании здоровьесориентированной личности явно недооценивается.

Русская Православная Церковь считает нужным предостеречь от навязывания учащимся представлений, противоречащих традиционной этике. Сотрудничество молодёжных объединений, традиционных религиозных организаций, органов государственной власти призвано противодействовать проникновению в школу аддиктивных зависимостей (табакокурение, алкогольная и наркотическая зависимость).

Задачи совместной работы по воспитанию молодёжи должны определяться и решаться через системный диалог религиозных организаций, государства и общества. Сегодня в России уже широко распространилась и получила поддержку со стороны родителей и, что самое важное, самих детей, практика преподавания в школах основ религиозной культуры. Эта практика, которая основывается на принципе добровольности изучения любой из религиозных культур, нуждается сегодня в развитии и совершенствовании.

У традиционных религиозных организаций России и светской педагогики стоит одна задача: воспитать не только знающего,

работоспособного человека, но и полноценную личность, обладающую этическим измерением своих слов и дел, живущую осмысленно и одухотворенно, приносящую пользу не только себе, но и ближним, равно как и своему Отечеству.

Попытки оторвать процесс получения знаний молодым человеком от формирования его этических ориентиров препятствуют формированию духовно зрелой, гармонически развитой личности.

Творчество преподавателя немислимо без нравственного примера, лежащего в основе воспитания. Образование – высшее, среднее и начальное – становится полноценным и качественным только тогда, когда базируется на фундаменте традиционных, вечных духовно-нравственных ценностей.

На протяжении веков российская цивилизация развивалась как сложное сообщество наций и культур, органично дополняющих и обогащающих друг друга. Однако сегодня, при отсутствии полноценного здоровьесберегающего воспитания, молодёжь всё чаще втягивается в зависимости, разрушающие собственное здоровье.

Создание полноценных структур, занимающихся трезвеннической и оздоровительной работой на местном и региональном уровнях, создаст предпосылки для качественной, квалифицированной реабилитации молодёжи, попавшей в алкогольную или наркотическую зависимость.

С этой целью молодежные организации, общественные объединения, религиозные общины призываются к активному сотрудничеству со школой, средствами массовой информации, правоохранительными органами. Это поможет остановить криминализацию молодежной среды, порождаемую алкогольной и наркотической зависимостью. Лучшей формой предотвращения нарушений закона, насилия и жестокости является демонстрация духовных преимуществ нравственного образа жизни, как отмечается в Основах социальной концепции Русской Православной Церкви.

Мы уже неоднократно отмечали то, что наркомания и алкоголизм неизбежно приводят к криминализации молодежной среды, ведущей молодых к нравственному разложению и физической гибели. Врачевание этих болезней, одновременно являющихся и тяжкими социальными недугами, является не только государственной, но и общественной задачей. Нам сегодня нужно с особенной решимостью остановить тех, кто спаивает молодёжь и приучает ее к наркотикам. Важнейшей задачей всей творческой интеллигенции должно стать аргументированное и безальтернативное развенчание психологических установок, романтизирующих алкоголизм и наркоманию в создаваемых ими художественных произведениях.

Такая пропаганда будет эффективна лишь в том случае, если молодой человек, употребляющий алкоголь или наркотики, станет чувствовать себя не «продвинутым тусовщиком», а тем, кем он является на самом деле: человеком, разрушающим свою личность, губящим свое здоровье, сползающим в темный мир криминала, приносящим горе родным и близким.

Подобно алкоголизму и наркомании, молодёжная преступность имеет не только духовные, но и социальные корни. Структуры гражданского общества, выступающие хранителями традиционных моральных устоев, должны оказать поддержку инициативным группам, работающим с молодыми людьми, относящимися к «группе риска».

Заповедь «не убий» лежит в основе традиционной этики, базирующейся на духовно-нравственных ценностях. Алкоголизм, наркомания, преступность появляются там, где царят духовная пустота и отсутствие жизненных перспектив. Лишь согласованными усилиями государства, общества, религиозных объединений можно реабилитировать молодёжь, попавшую в социальную «группу риска».

Найти свой путь в жизни, обрести смысл и гармонию бытия молодым людям помогает добровольческое движение, поддержка инициатив, направленных на благо человека и общества. Волонтерство – это осознанный выбор, который способствует личностному росту, расширению профессиональных навыков и кругозора, милосердному отношению к ближнему. Опыт показывает, что через какое-то время волонтеры начинают сами выступать организаторами и идейными вдохновителями социальных проектов.

Рано или поздно человек убеждается, что нравственные постулаты имеют такую же неотвратимую силу, как законы физики или математические аксиомы. Если это происходит на пороге вступления во взрослую жизнь, то выигрывает все общество.

Промысел Творца закрепляет за каждым поколением, вступающим в жизнь, за каждой личностью собственную уникальную миссию, которую невозможно ни отнять, ни повторить. Осведомленность об этой миссии является мощнейшим инструментом утверждения собственного «я» и одновременно делает человека альтруистичным, поскольку он понимает, что другие его современники наделены собственной, неповторимой судьбой.

Поднявшись на этот уровень мотивации, молодой человек становится глубоко ответственным перед собой и обществом. Только такой подход способен оторвать его от состояния инфантилизма, которое препятствует рождению полноценной личности и гражданина.

Чтобы занять достойное место в мире, наша страна нуждается как в инновационном развитии, так и в нравственном обновлении. Нынешнему молодому поколению предстоит решать эти задачи одновременно. Именно поэтому одинаково необходимы как материальная, так и духовная поддержка. Лишь достигнув гармонии в этом, оно сможет войти в историю как новое поколение, с которого будут брать пример другие, и на которое будут равняться потомки.

Мышкина Зоя Павловна,
социальный педагог МБОУ
«Гуманитарно-юридический лицей №86»
myshkina.zoya@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЦВЕТА НА ПСИХИКУ И НАСТРОЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА (конспект мастер-класса)

Ключевые слова: цветотерапия, цветодиагностика, хроматический круг Иттена.

Цель: расширение знаний о роли цветотерапевтического воздействия на жизнь человека.

Задачи:

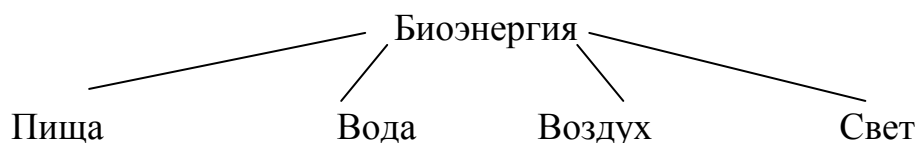
1. Познакомить с историей цветотерапии и хроматическим кругом Иттена.
2. Дать характеристику цветов (презентация).
3. Провести цветодиагностику.

Ход занятия.

Знакомство друг с другом. Все вместе собираем, составляем, создаем весенний букет, ветку сакуры. Приклеить, прицепить цветок, посмотреть, полюбоваться.

*- Жизнь. Что это такое? Пожалуйста, дайте определение.
(Отвечают)*

Жизнь – это особая энергия.



Цвет — это свет, без которого немислимо наше существование. Мы видим мир в красках и считаем цвет постоянным явлением. Трава зелёная, а

снег – белый, но в темноте и в сумерках они серые. Психология восприятия цвета такова, что мы не обращаем внимания на изменение цвета предметов при освещении, но только в свете, можно узнать и понять природу цвета. Первый, кто понял это Исаак Ньютон (1666), он открыл явление дисперсии (рассеивания), благодаря которому белый свет, преломляясь при прохождении через стеклянную призму, даёт возможность увидеть спектр. Свет - это поток электромагнитного излучения в видимом для человеческого глаза диапазоне длин волн, составные части которого (в зависимости от длины волны) воспринимаются человеком в виде цветовой октавы. В словаре Даля «свет – это состояние противное тьме, мраку, что даёт способ видеть» Человеческий глаз воспринимает свет только при длине волн от 380 до 780 нанометров. Этот диапазон характеризует видимое или оптическое излучение. Его составляют радужные цвета. Длинноволновая часть видимого света - красный, оранжевый, жёлтый, коротковолновая часть - голубой, синий, фиолетовый, а зелёная часть света согласует оба влияния.

Цвет возникает в результате субъективного восприятия отражённого излучения, поскольку вырабатывается в мозге только у смотрящего на него человека, т.е. мы видим отражённый от поверхности предмета световой луч. Красная поверхность кажется красной из-за того, что поглощает все лучи, кроме красного. Зелёная чашка выглядит зелёной только потому, что её поверхность отражает зелёный световой луч и поглощает все остальные.

Немного иначе обстоит ситуация с белым и чёрным цветом. Белыми принято считать предметы, отражающие все цвета видимого спектра, а если быть точными, до 75 % света. Чёрными кажутся предметы, поглощающие практически весь падающий на них свет. Самым чёрным считается чёрный бархат. Он отражает лишь 0,2% света.

Итак, цвет – это ощущение, которое возникает в мозге человека в результате попадания на сетчатку глаза, кожу, мышцы и даже кости, и вызывает определённые биохимические реакции в тканях, стимулирует важные железы, в том числе гипофиз. Эта железа порождает гормоны, управляющие функциями организма: сном, сексуальным возбуждением, обменом веществ, аппетитом. Воздействуя на наш организм, цвет может стать его целителем.

Применение сочетания цветов и света ведёт к выравниванию и росту энергии, а душа, разум и тело переходят в состояние гармонии. Цветовое воздействие способно либо увеличить, либо уменьшить энергию человека. Поэтому цвета играют огромную роль в жизни людей.

Первым создателем системы цветов был Леонардо да Винчи.

Он выделил 6 основных тонов. Белый, чёрный, жёлтый, зелёный, синий, красный.

Кроме того, что цвет имеет определенное значение в психологии, он наделен еще некоторыми способностями:

- создает холодную или теплую среду;
- вызывает психологическую реакцию;
- подчёркивает настроение, качество, чувство;
- отражает времена года;
- обладает физиологическими последствиями в виде отрицательных или положительных оптических раздражителей;
- вызывает к чувствам: придает объёмность предметам и среде;
- прикасается к ощущениям, например через приятный внешний вид, приносит визуальное удовлетворение или отталкивает.

На протяжении многих лет было сделано множество вариаций базового проекта, но самая распространенная версия Йоханесса Иттена. Это швейцарский педагог, дизайнер и художник. Он первым выделил 12 цветов и расположил их по окружности таким образом, что максимально контрастные друг с другом пары оказались друг против друга. В центре он расположил треугольник с тремя основными цветами – красный, синий, желтый (именно из них можно получать все остальные, путем смешивания в разных пропорциях). Этот треугольник Иттен заключил в шестиугольник, внутри которого обозначил, какие оттенки получатся при смешивании основных цветов в равных пропорциях. Цвет часто играет решающую роль при создании любого образа: в одежде, макияже. В дизайне интерьера, создании украшений, картин. Существует целая наука – колористика, которая изучает свойства цветов, сочетание цветов для восприятия образа людьми, какое настроение будет задавать цвет. Хроматический круг – инструмент цветоведения.

(- Сейчас я предлагаю провести цветодиагностику)

Цвет имеет огромное влияние на здоровье человека. При этом каждый цвет воздействует на человеческий организм по-своему. Лечение цветом практически не имеет побочных эффектов, и каждый из нас может самостоятельно испытать этот метод на себе. Но, чтобы эффективно применять цветотерапию, нужно знать особенности каждого цвета.

Помочь определить свое состояние поможет простой метод цветодиагностики. Нужно закрыть глаза и по очереди представить себе восемь цветов, отводя на каждый примерно по 10 секунд. Каждый цвет, с которым возникли затруднения (выглядит тускло, представляется неясно), сигнализирует об определенных проблемах.

1. Красный: упадок сил, апатия.
2. Оранжевый: снижение активности, подавление сексуального влечения, плохое настроение.
3. Жёлтый: неуверенность, потеря себя, зависимость от других.
4. Жёлто-зелёный: тревожность, сомнения в своих силах, страхи.
5. Зеленый: душевный дисбаланс, перевозбуждение, потеря своего «Я».
6. Голубой: депрессивное состояние, подавляемая возбудимость.
7. Синий: излишняя активность, притупление интуиции, чрезмерный контроль.
8. Фиолетовый: подавляемое сексуальное возбуждение, ослабленная интуиция.

«Слабые» цвета можно использовать для коррекции, визуализируя их. Начинать нужно с 1 минуты и продолжать, пока время устойчивого «видения» не достигнет 5-6 минут. А также можно использовать комплексную цветотерапию в сочетании с арт-терапией. А если говорить проще, то это рисование разноцветных картинок. Оно помогает решить многие психологические проблемы, в том числе и справиться с дистрессом.

Упражнение «Нарисуй свою радость»

Для выполнения этого упражнения можно использовать цветные карандаши, фломастеры или краски. Вам понадобятся яркие живые цвета, вспомните, какими цветами любят рисовать дети – они-то знают, что такое радость.

Возьмите лист бумаги и нарисуйте то, что у вас ассоциируется с радостью. Это может быть:

- реальная картинка;
- символический образ;
- фантастический пейзаж;
- портрет дорогого человека или домашнего животного – всё, что вам захочется.

Пусть не смущает вас то, что вы не умеете рисовать. Сейчас важны лишь чувства и цвета, которые вы вкладываете в рисунок. Они тоже должны быть не реалистичными, а символическими, отражающими радость. Пусть кошка будет розовой, а дождь разноцветным. Всё, что вы нарисуете, будет правильным. Главное, избегайте чёрных, серых цветов и темных оттенков. Картинка должна вам нравиться, радовать глаз и вызывать добрую улыбку. В процессе рисования активизируется весь ваш позитивный потенциал, который не только способен улучшить настроение, но и подтолкнуть к активным продуктивным действиям. Поставьте рисунок на рабочий стол или повесьте на стенку, пусть он радует вас и вызывает только хорошие мысли.

Это лишь один пример упражнений, которые помогают преодолеть негативные последствия стресса. Но вы можете и сами придумать подобные:

- нарисовать мечту;
- самое радостное воспоминание;
- место, где бы вам хотелось побывать и т. д.

В любом случае рисование очень благотворно влияет на нервную систему, а использование разных радостных цветов улучшает ее работу и поднимает настроение.

Влияние цветового спектра на организм

Каждый цвет способен по-разному влиять не только на психоэмоциональное, но также и на физическое состояние человека.

- красный символизирует лидерские качества и физическую силу. Этот цвет провоцирует вспышки агрессии и возбуждает нервную систему, если вокруг человека его в избытке. В разумном количестве оттенки красного стимулируют аппетит и благотворно влияют на физическое влечение;
- оранжевый символизирует тепло, радость и оптимизм. Его актуально применять для снятия стресса, устранения признаков депрессии, а также лечения неврозов и определенных страхов. Этот цвет заставляет человека инстинктивно двигаться вперед, несмотря на препятствия. В физиологическом плане оттенки оранжевого благотворно влияют на мышечную систему и кровообращение;
- цветотерапия с использованием жёлтого способствует концентрации, помогает справляться с депрессией, благотворно воздействует на нервную систему, улучшает коммуникативные навыки и повышает любопытство, устраняет застенчивость и скромность. Используя раскраски для взрослых, можно акцентировать внимание на применении оттенков жёлтого и оранжевого цвета;
- зелёный – наиболее эффективный цвет для лечения стресса, поскольку при нервном расстройстве способен контролировать раздражительность и положительно влиять на качество сна. Это настоящий цвет антистресс, который нормализует глазное и кровяное давление, помогает бороться с головными болями и даже повышает остроту зрения, подтверждением чему являются результаты исследований офтальмологов. Символом цвета является единство любви и гармония вселенной. Зелёный способствует эмоциональному равновесию, помогает принять правильное решение;

- цветотерапия с использованием синего и голубого эффективна при необходимости придания человеку спокойствия и уверенности, также благотворно влияет на отношения в коллективе и семье. Гипотоникам синий цвет противопоказан и в практике хромотерапии это следует учитывать;
- воздействие стресса частично можно снизить посредством использования фиолетового цвета, который способствует душевному равновесию, стабилизирует психику и активизирует творческое мышление;
- чёрный и белый, по сути, не считаются цветами за счёт их ахроматичности, то есть отсутствия цветового тона. Цветотерапия не приемлет использование чёрного, тогда как белый может применяться для лечения некоторых заболеваний.

Цветотерапия имеет много положительных свойств, результативно воздействует на здоровье человека и приводит его душевное и эмоциональное состояние в норму. Она доступна всем и не трудна в выполнении, даже дома. Главное понять для себя, какой цвет в данный момент создаст душевное равновесие, успокоит или, наоборот, покажет, как стать бодрым и энергичным. Надо погрузиться в цвет, как в глубины моря, отдаться его вибрациям, словно морским волнам, купаться в цвете, впитывать цвет, наполняться цветом и только тогда начинаешь ощущать, что же такое цвет.

Желаем Вам найти свои цвета красоты, здоровья, и счастья и построить жизнь, полную красок! Да придёт с вами прекрасное настроение и отличное самочувствие! Дарите добро, и оно сторицей вернётся к вам!
(Звучит музыка. Рефлексия. Анкетирование)

Что ожидал	Что получил	Что знал	Что узнал	Пожелания

Список литературы:

1. Гёте И.В. К учению о цвете (хроматика) // Психология цвета. - М.: Рефл-бук, 1996, С. 281-349.
2. Готовский Ю.В., Вышеславцев А.П., Косарева Л.Б., Перов Ю.Ф., Шрайбман М.М. Цветовая светотерапия. - М.: ИМЕДИС, 2001, 432 с.
3. Дубровская О. Ф. Восьмицветовой тест Люшера. Руководство по использованию.- М.: Когито-центр, 2003.

4. Калягин В.А. Энциклопедия методов психолого- педагогической диагностики лиц с нарушениями речи: Пособие для студентов, педагогов, логопедов и психологов.- СПб КАРО 2004 г.
5. Миронова Л.Н. Цветоведение. Минск: "Высшая школа", 1984, 286 с.
6. Шевченко М. Я рисую успех и здоровье. Арт-терапия для всех.- СПб.: Питер, 2007.- 96 с

**ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ И
СОЦИАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СЕМЬИ И
РЕБЁНКА В ЗДОРОВЬЕССБЕРЕГАЮЩЕМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ НА ОСНОВЕ
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
РАЗЛИЧНЫХ ВЕДОМСТВ**

Соловьев Геннадий Егорович,

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры педагогики

и педагогической психологии

ИППСТ ФГБОУ «УдГУ»

Ахметова Земфира Рафинатовна,

магистрант направления подготовки

«Социальная работа» ФГБОУ «УдГУ»

**БИОГРАФИЧЕСКИЙ ПОДХОД
В ФОРМИРОВАНИИ СЕМЕЙНЫХ
ЦЕННОСТЕЙ У ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ,
ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ
РОДИТЕЛЕЙ**

Ключевые слова: биографический подход в социальной работе, дети-сироты, подготовка к семейной жизни.

Важнейшим компонентом картины мира ребёнка, оставшегося без попечения родителей, опосредующим его отношение к ситуации семейного жизнеустройства, является образ семьи, сформировавшийся у ребёнка-сироты до помещения его в специализированное учреждение. От того, насколько семья является лично значимой, какова мера её принятия ребёнком, насколько полно она представлена в общей структуре его представлений о своей настоящей и будущей жизни, может зависеть степень активности ребёнка при создании собственной семьи в дальнейшем.

На образ семьи у воспитанников детского дома огромное влияние оказывают средства массовой информации, иногда это единственный источник информации о семье, если ребёнок с рождения растёт в сиротском учреждении. При этом образ семьи в картине мира ребёнка, «воспитывающегося телевизором», может выглядеть относительно благополучно, но с выдуманными проблемами, далёкими от реальности повседневной семейной жизни, с которой ребёнок не знаком. Крушение иллюзий происходит тогда, когда брак в реальной жизни уже создан. Как результат – большое количество разводов среди пар воспитанников интернатных учреждений.

Сущность образа семьи характеризуется совокупностью представлений о составе семьи, семейных ролях, домашнем хозяйстве, ценностного отношения к семье, мотивации иметь в будущем свою семью, ценности ведения здорового образа жизни.

Актуальность работы по формированию семейных ценностей у детей-сирот заключается в том, что они имеют негативный опыт семейных отношений, часто являлись свидетелями сцен насилия, употребления родителями спиртных напитков и проявления безответственного отношения к своему здоровью.

Ценность формирования «образа семьи» у ребёнка заключается в том, что она определяет степень социализации ребёнка, ориентируя его на усвоение семейных ролей (мужа и жены, отца и матери), на этические принципы семьи (любовь, взаимное уважение и поддержка) [1].

Основными задачами интернатных учреждений являются создание благоприятных условий воспитания, обучения, оздоровления и подготовка к самостоятельной жизни детей в условиях семьи, воспитание семейных ценностей, которые в дальнейшем помогут создать свои семьи воспитанникам детских домов [2].

Большую популярность в рамках профессиональной социальной работы приобретает такое направление деятельности в социальной работе как биографическая работа. Биографическая работа является предметом деятельности специалистов различного профиля: психологов, социальных работников, психотерапевтов, педагогов.

Она направлена как на работу с отдельным человеком, так и группой и ориентирована на определение биографических особенностей, а также социальных и культурных дифференциаций. Биографическая работа включает в себя сбор информации, реконструкцию и переработку своей жизненной истории. Работа с биографией дает возможность человеку лучше понять свой жизненный путь, свои достижения, неудачи, взлёты и падения. Изучение собственной истории жизни приводит к самопознанию и нахождению и утверждению личной идентичности.

Биографическая работа понимается нами как вид профессиональной деятельности, направленной на формирование способностей человека к рефлексии собственного жизненного пути, развития новых перспектив и создания новых возможностей для жизненного самоосуществления в различных сферах [3].

Особое внимание уделяется работе с биографией детей и подростков в приёмных семьях, детских домах. Дети и подростки, которые живут в приёмных семьях, детских домах, имеют определённые изломы в собственной биографии и нуждаются в расширении своих знаний о своём прошлом. Недостающие звенья собственной биографии могут влиять на дальнейшее развитие личности. В работе с детьми и подростками в рамках биографической работы получила развитие такая форма, как книга жизни [3].

Книга жизни рассматривается одновременно как инструмент деятельности социального работника, и как зафиксированный личный опыт ребенка. Книга жизни – это книга, написанная самим ребёнком, охватывающая всю его жизнь с рождения до текущего момента. В работе с детьми-сиротами становится всё более очевидным значение прошлого для понимания настоящего и планирования будущего. Книга жизни представляет собой метод систематического исследования и документирования прошлого детей. Этот структурированный метод помогает детям развивать рефлексивность истории собственной жизни, поддерживает их в поиске своего «Я». Специалист вовлекает ребёнка в процесс создания книги, а затем использует её в качестве инструмента, с помощью которого можно обсудить жизненный опыт ребёнка и его чувства, сопровождающие этот опыт.

Перед началом биографической работы взрослый должен быть информирован относительно прошлого ребёнка. Тщательная обработка документации и получение дополнительной информации от специалистов будет способствовать эффективности биографической работы. Основная установка взрослого в работе с детьми заключается в том, чтобы помочь ребёнку в осознании и актуализации имеющихся у него сил и ресурсов. Ребёнок в процессе работы над собственной биографией должен учиться решать свои проблемы, находить пути решения и чувствовать себя успешным и компетентным.

При организации биографической работы особое внимание уделяется созданию доверительных и близких отношений между взрослым и ребёнком. Только при создании благоприятной среды возможно самораскрытие и самопознание ребёнком собственной биографии. Поэтому взрослый должен быть ориентирован на то, чтобы слушать ребёнка, отказываться от советов и учитывать его потребности и желания.

Биографическую работу с детьми может осуществлять специалист, который имеет специальные знания и готов к общению с ними. Он должен осознавать значимость работы с биографией ребёнка и понимать, что работа с ней требует от него больших затрат времени, эмоциональных и личностных вкладов. Он берёт на себя ответственность за процессы, которые могут проявляться в биографической работе и за её конечный результат.

Занятия по формированию семейных ценностей проводились в Ижевском детском доме в апреле 2018 года. Участниками были ученики 8-го класса в количестве 20 человек, из них 10 мальчиков и 10 девочек. Для проведения исследования был разработан диагностический опросник «Семейные ценности», который включал вопросы для обучающихся, сгруппированные в блоки:

- любовь (забота, активный интерес к любимому человеку, умение принимать другое мнение и т.п.);
- осознанное, заботливое отношения к старшим и к младшим
- представление о гендерных семейных ролях и уважение к ним;
- культура быта;
- ценности здорового образа жизни.

Также осуществлялся анализ восприятия гендерных ролей подростками.

Полученные в ходе первичного опроса данные выявили недостаточное представление подростков о семейных ценностях. Наименее низким показателем стала тема любви (30%). Также невысок показатель к заботливому отношению к старшим (35%) и младшим (35%).

Занятия программы составлены с учётом возрастных особенностей. Подростковый возраст сензитивен для формирования идеала, следовательно, в этот период можно влиять на формирование образа благополучной семьи, даже если этому препятствует негативный опыт.

Цель программы – создание условий для приобретения жизненного опыта, необходимого для формирования семейных ценностей.

Задачи:

- получение и расширение знаний о семейных ценностях и гендерных ролях;
- формирование коммуникативных навыков;
- активизация внутренних ресурсов, творческого потенциала подростков;
- развитие мотивации к ЗОЖ.

Занятия с подростками осуществлялись по следующим темам:

1. Мое будущее – мой выбор;
2. Мы скульпторы своей судьбы;
3. Для чего нужна семья;
4. Семейные проблемы;
5. Семейный бюджет: семья – мне, я – семье;
6. Здоровая семья – здоровые дети;
7. Заповеди семейной гармонии.

Анализируя полученные данные в ходе анкетного опроса «Семейные ценности», можно сделать выводы.

Уровень сформированности представления о семейных ценностях, в целом у группы, изменился в положительную сторону. Наибольшие изменения произошли по таким ценностям как «Забота о младших» и «Забота

о старших». Вероятно, это связано с переосмыслением о важности каждого члена семьи.

Также был проведен опрос о гендерных ролях. При изучении представлений об обязанностях мужа и жены были получены следующие данные. Наиболее значимым из обязанностей мужа для ребят представляется функция по обеспечению материального благополучия (85%) и поддержание здорового образа жизни (70%). Все данные имели положительную динамику.

Из обязанностей жены учащимися были выделены функция поддержания дома (60%), воспитательная функция (70%) и поддержание здорового образа жизни (70%). Все данные также имели тенденцию положительного роста.

Исследуя представление о понятиях «Хороший отец» и «Хорошая мать» были получены следующие ответы. Наиболее значимыми для хорошего отца учащиеся выделили такие параметры как отношение к воспитанию детей (70%), обеспечение потребностей детей (70%), поддержка и защита (75%). Наиболее значимыми характеристиками для матери были выделены те же параметры: отношение к воспитанию детей (85%), обеспечение потребностей детей (90%), поддержка и защита (95%).

Таким образом, можно сделать вывод по исследованию. Проведение занятий по формированию семейных ценностей имеет положительный результат. С их помощью дети переоценивают ценность каждого члена семьи, понимают, как функционирует семья, переосмысливают свое поведение, формируют представление о своей будущей семье, задумываются о ценности ЗОЖ, учатся составлять семейный бюджет.

В ходе беседы ребятам приходилось договариваться между собой, соотносить своё мнение с мнением остальных участников группы, аргументировать свою позицию. В результате учащиеся научились сотрудничеству, разрешению противоречий, научились договариваться между собой.

Список литературы:

1. Леонтьева М.С. Теоретические проблемы социализации и социальной адаптации детей-сирот / М.С. Леонтьева // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2013. - № 3-2. С. 149-160.
2. Николаева Е.И. Теоретический анализ и экспериментальное решение проблемы отказа от детей-сирот в приемных семьях / Е.И. Николаева // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2014. – Т. 7. – №4. – С. 90–106.

3. Соловьев Г.Е. Биографический метод в социальной педагогике и социальной работе: Учебное пособие. Ижевск. Издательство «Удмуртский университет», 2009.

Соловьев Геннадий Егорович,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры педагогики
и педагогической психологии
ИППСТ ФГБОУ «УдГУ»
Загребина Светлана
Александровна,
магистрант направления
«Социальная работа с разными
группами населения» ФГБОУ
«УдГУ»

**ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ
СОЦИАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ У ДЕТЕЙ-СИРОТ
ПОСРЕДСТВОМ СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫХ ИГР**

***Ключевые слова:** дети – сироты, социальная коммуникация, сюжетно-ролевые игры.*

Проблема коммуникативных трудностей детей-сирот рассматривается многими учёными, как в психологическом дискурсе (Н.Н. Толстых, А.А. Корепанова, О.Б. Конева и др.), так и в педагогическом (Л.В. Байбородова, М.И. Рожков, А.М. Нечаева и др.).

Под коммуникативными трудностями мы понимаем различные по силе, функциональной направленности и осознанности объективные или субъективно переживаемые препятствия, затрудняющие эффективное решение коммуникативной задачи, требующие от субъекта усилий, направленных на их преодоление.

В ряду основных причин затруднений в процессе социальной коммуникации у детей-сирот можно выделить следующие факторы:

- отсутствие опыта воздействия на других с помощью слов, просьб, убеждения;
- неумение решать проблему личного целеполагания, а оно им жизненно необходимо для адаптации в социуме;

- неумение идентифицировать эмоции, как собственные, так и собеседника, а также найти им адекватное выражение.

При общении с воспитанниками детских домов было отмечено, что их общение друг с другом имеет особенности. У детей преобладает местоимение «мы», из-за ограниченности выбора ребёнок общается только с постоянной и неизменной группой сверстников, весь мир он делит на «своих» и «чужих».

По мнению Е. И. Исениной, недостаток материнской любви, нежности, тактильного контакта приводят к трудностям эмпатии; чёрствости, трудности проявить отзывчивость, сочувствие; отсутствие инициативы, наличие коммуникативной вялости, склонности к дистанцированию и избеганию трудностей при столкновении со сложной коммуникативной задачей. [3, с. 49]

Л.С. Выготский также подчёркивал, что знания, умения и навыки дети приобретают только через эмоционально личностное и заинтересованное общение взрослого с ребёнком. Особенности жизни в детском учреждении затрудняют дальнейшую адаптацию к реальной жизни, а эмоциональная депривация детей в детских домах приводит к замедлению психического развития, порой с необратимыми последствиями. Основная цель проекта состоит в создании условий для становления личности ребёнка-сироты и его социальной адаптации в обществе. [1, т. 4, с. 5]

Целью нашего исследования стало выявление коммуникативных трудностей детей-сирот и возможность их преодоления посредством сюжетно-ролевых игр.

В рамках реализации программы мы поставили следующие задачи:

- выявить и определить коммуникативные трудности детей-сирот старшего подросткового возраста;
- формировать у подростков навыки конструктивного общения;
- формировать готовность принять на себя ответственность за процесс и результат общения;
- развить умение анализировать причины неудачи в коммуникации и способности ее преодолевать;
- формировать умение понимать эмоциональное состояние другого человека посредством сопереживания и умение адекватно реагировать на него.

Выборка исследования включала 12 воспитанников разного пола в возрасте 14-17 лет. Исследования проводились на базе Муниципального

казённого учреждения «Ижевский детский дом». В ходе исследования был применён метод анкетирования.

С целью изучения особенностей коммуникации в ходе исследования были применены следующие диагностические методики:

- методика «Направленность личности» (В. Смекал и М. Кучер);
- методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейн для подростков. [2, с. 409-410]

Результаты исследования

Результаты, полученные по методике «Ориентировочной анкеты» В. Смекала и М. Кучера, позволили выявить три вида направленности личности: на себя, на взаимоотношения и на задание (деловая направленность). Нам удалось выявить, что у воспитанников Ижевского детского дома направленность на себя преобладает у 68,8% испытуемых, направленность на взаимодействие у 15,6%, также направленность на задание наблюдается у 15,6%. Это свидетельствует о том, что большинство подростков игнорирует окружающих людей, не реагирует на их потребности, занимается преимущественно собой. Таким образом, мы можем говорить о коммуникативных трудностях, связанных с нежеланием вступать в контакт, отсутствием сочувствия друг к другу. Испытывая трудности непонимания эмоционального состояния и намерения партнёра, подростки занимают оборонительно-защитную позицию в общении, становятся нечувствительны к чужим проблемам и просьбам. Принимать помощь от других им мешает излишняя подозрительность, она же является причиной неумения оказывать помощь своим сверстникам. Чрезмерное стремление быть в центре внимания и компенсировать недостаток родительской любви повышенным интересом к себе со стороны окружающих, может привести к повышенной активности и гиперкоммуникативности, дети становятся навязчивы, порой бестактны, не умеют слушать собеседника и адекватно воспринимать мнение других.

Результаты исследования по методике измерения самооценки Дембо-Рубинштейн для подростков показывают, что неблагоприятными для личностного развития и для развития межличностного общения являются все случаи низкой самооценки. В нашем случае все 100% испытуемых имеют низкую самооценку, как минимум, в одной из категорий. У одного из испытуемых наблюдается низкая самооценка по всем категориям.

Проведя беседу с испытуемыми, была выявлена следующая тенденция. Дети зачастую не способны сдерживать свои эмоции в общении, заранее планировать и контролировать своё поведение, осознанно выбирать слова и действия. Поэтому их коммуникативное поведение резко осуждается окружающими, особенно взрослыми. Более того, если подростки-сироты не

находят одобрения у окружающих, они начинают обижаться и проявлять агрессию в отношении партнёров. Всё это мотивирует подростка к проявлению конформизма, приспособительству, отказу от своих целей и интересов в общении и, как следствие, к низкой самооценке.

Таким образом, подростки-сироты испытывают такие коммуникативные трудности, как трудности эмпатии, отзывчивости, вступления в контакт, отсутствие навыков общения, рефлексии и анализа собственных действий, что проявляется в конформном, импульсивном, агрессивном, демонстративном или протестном коммуникативном поведении.

Всё это обусловило необходимость разработки программы сюжетно-ролевых игр, создающих условия для конструктивного преодоления подростками своих коммуникативных трудностей.

Работы выдающихся отечественных и зарубежных авторов, таких как Д. Б. Эльконин, Л.С. Выготский, Д.И. Фельдштейн, М. Кле, а также других исследователей, характеризуют игру как один из наиболее действенных способов преодоления болезненных и проблемных порогов акселерации и сопутствующего ему активного социального становления личности.

Причины, по которым мы выбрали именно такой метод:

- Игра - упрощённая модель реальности, сфокусированная на задаче, которую нужно решить.
- Игра - это эмоционально наполненная деятельность. С помощью игры ребята не только видят структуру проблемы, но и вырабатывают к ней отношение, начинают её чувствовать и понимать, как на интеллектуальном, так и на эмоциональном уровнях.
- Игра интенсивней, чем реальность. Она усиливает процессы общения взаимодействия и деятельности, ускоряя получение опыта.
- Игра - это пространство эксперимента. В игре можно попробовать различные приёмы, стратегии и тактики взаимодействия с другими людьми и получать реакцию на свои действия. Благодаря низкой цене ошибки, игра дает возможность получить безопасный опыт взаимодействия с проблемой.
- Игра требовательна. Она заставляет участника привести себя в состояние готовности вкладывать и принимать.

Сюжетно-ролевая игра позволяет: развивать личностные качества в свободном, интенсивном и эмоционально заряженном взаимодействии, управлять коммуникацией, быстро осмыслять и перестраивать структуру

взаимодействия и принятия решений в коллективе, порождать и присваивать ценности и смыслы.

Нами была разработана профориентационная программа «Маленькими шагами в большое будущее», состоящая из 10 занятий, в число которых входят:

- 6 сюжетно-ролевых игр, направленных на личностное самоопределение, развитие навыков коммуникации, умение составить резюме, выбрать профессию;
- 2 тренинговых занятия, направленных на определение интересующего рода деятельности, поиск профессии "по душе";
- 2 занятия в виде тестирования (на начальном и заключительном этапах).

Целевой группой данной программы являются дети-сироты, в возрасте от 12 до 17 лет, обучающиеся в седьмых-десятых классах. Также возможно участие учеников шестого-одиннадцатого классов, при условии, что их возраст не младше 10 лет и не старше 18 лет соответственно. В работах отечественных и зарубежных авторов, таких как Д. Б. Эльконин, Л.С. Выготский, Д.И. Фельдштейн, М. Кле, возрастной диапазон 10-18 лет характеризуется, как период наиболее эффективного усвоения правил социальной игры, адаптации к социальной среде и наработке моделей социального поведения человека.

Каждое занятие в рамках программы включает в себя стандартные блоки:

1. Подготовка материалов. Подготовка раздаточных материалов и реквизит происходит без участия детей.
2. Введение участников в правила и цели игры, проблематизация (до 15 минут). Проблематизация является необходимым этапом занятия. Проблема, являющаяся предметом игрового занятия, должна быть осознана участниками игрового процесса. Для проблематизации используется два основных приёма: 1) свободная проблематизирующая беседа, включающаяся в себя подготовительное обсуждение с детьми той проблемы или вопроса, которым посвящена игра; 2) сюжетная проблематизация-постановка внутриигровой проблемы, которую участникам хочется разрешить в силу интересного сюжета.
3. Игра (от 30 минут до 1 часа 30 минут). Основной особенностью сюжетно-ролевой игры является то, что ученику даётся возможность самостоятельно и свободно принимать решение в специально конструируемой сложной ситуации и, тем самым,

получить опыт, обнаружить свое незнание или достигнуть понимания. Наряду с этим игра обладает богатыми диагностическими возможностями (определение знаний и умений, сплочённости группы, определение лидерских качеств у участников и т.д.). Кроме того, она позволяет определить некоторую готовность к социальной активности (умение спорить и высказывать собственное мнение, преодоление стеснительности, проявление решительности при достижении цели).

4. Рефлексия после игры (от 30 минут). Рефлексия играет не меньшую роль, чем сама игра. Она нужна для извлечения смысла из полученного всеми участниками опыта. Во время рефлексии говорит не ведущий, а участники игры. Рефлексия нужна для того, чтобы участник осознал, какой опыт он вынес из игры, а опыт разных участников был соотнесен друг с другом.
5. Неформальное общение с участниками (по возможности, примерно 30 минут). Неформальное общение - это способ наладить устойчивый эмоциональный контакт между педагогами и детьми.
6. Работа с педагогическим коллективом (по возможности). Рекомендуется проводить встречи для дачи обратной связи педагогическому коллективу, включающие анализ успехов и проблемных зон детей группы риска, при наличии интереса рекомендуется привлекать воспитателей к проведению занятий.

Основные этапы программы:

1. Исследование текущего состояния - первичная диагностика целевой группы. Проводится входное психологическое тестирование воспитанников детского дома - потенциальных участников программы. В нашем случае это воспитанники детского дома в возрасте от 14 до 17 лет. Тестирование проводится на вводном занятии, предшествующем началу программы.
2. Знакомство с программой. Данный этап программы направлен на привыкание детей к новому методу обучения- постепенное освоение методик социальных взаимодействий в игровых формах, а также знакомство с педагогами. На этом этапе основное внимание уделяется работе с коммуникативными навыками участников, что необходимо для дальнейшего успешного прохождения программы. Также начинается погружение участников в решение задач и планирование. Игры этого этапа должны содержать в себе значительное количество командообразующих моментов.

3. Погружение в программу. Работа детей в области решения задач и планирования становится более индивидуализированной. Коммуникативные навыки отрабатываются преимущественно на более сложном сюжетном материале, связанных не столько с необходимостью донесения своих мыслей, сколько с аргументацией и отстаиванием своей позиции.
4. Глубинная проработка программы. Дети учатся давать качественную обратную связь друг другу (во время рефлексии), осознавать свои цели, эмоции, потребности и понимать, как достигать их.
5. Организация контроля и оценка эффективности программы. Проводится итоговое тестирование воспитанников детского дома, сопоставляются результаты.

Ожидаемые результаты программы:

- Проведение не менее чем 10 профориентационных занятий с участниками;
- Интерес воспитателей и психологов детского учреждения к программе, их участие в оценке её результатов;
- Содействие в социализации и интеграции подростков-участников в современное общество, помощь в профессиональном самоопределении подростков.
- Возможность развить и масштабировать Программу, с учётом полученного положительного опыта.

Выводы:

1. Коммуникативными трудностями подростков-сирот являются трудности эмпатии, отзывчивости, отсутствие навыков планирования общения, ограниченный потенциал средств коммуникативного воздействия, что проявляется в неконструктивных формах коммуникативного поведения, эмоциональная холодность, повышенная тревожность.
2. Дети-сироты нередко привыкают занимать «пассивную» жизненную позицию, их уровни ожиданий и целей значительно ниже того, на которой они могут претендовать, их самооценка существенно занижена, что мешает их коммуникативной активности.
3. Эффективным методом осознания и преодоления подростками-сиротами коммуникативных трудностей являются сюжетно-ролевые игры.

Список литературы:

1. Выготский Л. С. Проблема возраста // Собр. соч.— М., 1984.- Т. 4, с. 5
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2002 — 512 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»)- С. 409-410
3. Исенина Е.И. О некоторых понятиях онтогенеза базовых качеств матери / Е.И.Исенина // Журнал практического психолога. – 2000. №4-5.–С.49-63.

Пителина Марина Фёдоровна, педагог – психолог,
Бокова Ирина Вячеславовна, педагог-психолог
МБОУ «Социально-экономический лицей №45»
school45-izh@yandex.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УСЛОВИЕ УСПЕШНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОЙ ЛИЧНОСТИ

Ключевые слова: психологическое сопровождение семьи; психологическое, психическое, социальное здоровье; самопознание; самовоспитание.

В современном обществе XXI века изменились приоритеты и ценности в образовании и воспитании, где центр тяжести переносится с интеллектуального на эмоционально-личностное и социальное развитие человека, на его психологическое и психическое здоровье.

Долгие годы в нашей стране практически не уделялось внимание человеку, его личностному развитию и психическому здоровью. И поэтому, сегодня в мире прагматизма, компьютерных технологий, бизнеса, современных коммуникаций человеку трудно, не зная себя и своих возможностей, быть конкурентоспособным, психологически здоровым, а главное, успешным и счастливым.

Почему сегодня акцент в воспитании и обучении делается на здоровьесориентированную личность? Психологическая наука доказала, что все проблемы, неудачи и неуспехи человека кроются в несформированности «Я – концепции», в низкой самооценке, неуверенности в себе, в отсутствии мотивации к здоровому образу жизни.

Возникает вопрос: кто же будет открывать в каждом человеке его индивидуальность, его сильные личностные качества, мотивировать к здоровому образу жизни? А главное, как?

Для решения данной проблемы в лицее была создана модель психологического сопровождения учебно-воспитательного процесса «Системная воспитывающая деятельность - основа успешного образовательного процесса», целью которой является реализация ценностей современного образования и воспитания.

По этой модели воспитание рассматривается как процесс содействия ребёнку в становлении и проявлении его индивидуальности.

Главным действующим лицом этой системы является Личность-Индивидуальность (учитель, родитель, ученик). Параллельно идёт работа педагогов и родителей по освоению и приобретению знаний и практического опыта быть Личностью, быть самим собой, быть значимым, быть социально адаптированным, реализованным в профессии, в семье, в жизни, а потом все эти знания и опыт взрослых передаются детям (по образу и подобию).

В системе работы лицея по данной модели большое внимание уделяется работе именно с родителями.

Родители, бесспорно, - самый сильный потенциальный субъект успешного воспитания. Их стиль жизни оказывает кардинальное влияние на становление у детей способности быть успешным и счастливым. Чтобы воспитать социально адаптированную, здоровьесориентированную, успешную и счастливую личность, прежде всего родители должны быть успешными и счастливыми, демонстрируя здоровый образ жизни.

Поэтому главным принципом в работе с родителями является осознание новых подходов в воспитании, осознание своей роли и значимости в воспитании подрастающего человека.

В лицее существует родительский лекторий «Как строить себя и свою семью» с 1 по 11 класс, программа которого направлена на психологическое просвещение родителей, на изменение личности, прежде всего взрослого. Работа начинается с понимания родителями тезисов Л.С.Выготского, что «воспитывать другого невозможно, можно воспитывать только самого себя» и что «воспитание детей - это самовоспитание родителей», и осознание того, что «воспитание - это искусство отношений к себе, к другому и окружающему миру».

Так как воспитание осуществляется по образу и подобию, то работа родителей по этой программе проходит следующие стадии: работа над своим эмоциональным состоянием, личностный рост или работа над самооценкой,

овладение искусством отношений (отношение к себе, к другому, к окружающему миру).

Новый подход в семейном воспитании подразумевает одновременное наделение воспитанников умениями саморегуляции, самоконтроля, самооценки и самовоспитания.

В нашей системе работы с родителями большое внимание уделяется эмоциональному миру. Эмоция - это психологический процесс, отражающий отношение человека к себе и к окружающему миру.

Родитель должен уметь создавать в своей семье здоровьесберегающее пространство - мажорный психологический климат: это обеспечивает благоприятные условия для самочувствия детей и активного проживания ими в социальном мире.

Палитра эмоций должна быть разнообразной и богатой. Это обязует родителей хорошо владеть техниками саморегуляции, (которым они учатся на собраниях-тренингах), которые обеспечивают реальность эмоционального воздействия на ребёнка и позволяют родителю и ребёнку быть свободными в проявлении собственных чувств, создавая «зону эмоционального заражения».

В семейном воспитании должно быть культивирование интереса к другому человеку и тонких нравственных взаимоотношений «человек - человек». Родители своим личным примером должны научить и приучить ребенка уважительно относиться к Другому. Для жизни в обществе и проживания удовлетворённости человеку необходим Другой. Для ощущения счастья и успеха ребёнку необходимо межличностное взаимодействие с другими людьми. Родители обучаются в рамках данной программы техникам конструктивного диалогического общения («Я-сообщение», «положительное подкрепление», «педагогическая поддержка», «просьба о помощи», «авансирование»), приобретают опыт, который переносят в свою семью.

Роль родителей в семейном воспитании - содействовать развитию способности к успехам ребёнка, взрастить ребенка, как создателя собственной жизни. Успех в воспитании должен быть не концом работы, а его началом, чтобы вселить веру в ребёнка, в его собственные силы. Родители осваивают на практике методы, побуждающие к успеху и впоследствии, в семье передают их детям. Родители должны научить ребёнка умению воспринимать мир во всем его удивительном разнообразии. Чем шире мир ребёнка, тем больше шансов у него прожить успешную и активную жизнь. Большое внимание в лицее уделяется внеурочной деятельности (кружки, секции и т.д.)

Грамотный и активный родитель снабжает детей житейским опытом, вооружает целым рядом практически полезных привычек. Поднимает

самооценку своих детей, выстраивает деловую активность, гражданственность. Систематическая, глубокая работа родителей по освоению новых подходов семейного воспитания приводит к осознанию конечной цели воспитания: «Воспитание успешной, психически здоровой и счастливой личности». И в этом состоит главная ответственность родителей. Счастливые родители воспитывают счастливых детей.

В нашей работе счастью, как психологической и педагогической категории, уделяется очень большое значение. В нашей программе есть цикл собраний «Воспитание счастьем, счастье воспитания».

Счастье является продуктом социальной жизни. Формирование способности быть счастливым подразумевает одновременное наделение ребёнка умениями саморегуляции, самоконтроля, самооценки и самовоспитания, что является основой психически здоровой личности. Состояние счастья наделяет ребёнка высокой энергетикой, бодростью, способствует максимальному напряжению физических и духовных сил. Счастье - это самоудовлетворённость, чувство удовлетворения собой и своей жизнедеятельностью.

Счастливый человек – это человек, который создаёт вокруг себя атмосферу ответственности, сострадания и любви; способен честно, с любовью и по достоинству оценить себя; чувствует себя важным и нужным; ощущает, что мир стал лучше от того, что он в нём существует; ощущая свою собственную ценность, способен видеть, принимать и уважать высокую ценность других людей.

В работе с родителями по данной модели используются новые интерактивные формы и методы работы: лекции с элементами тренинга, на которых родители знакомятся с различными релаксационными техниками, тренинги личностного роста по формированию «образа Я» и самооценке, тренинги межличностного общения, тренинги нравственного самосовершенствования, мастер-классы, игры для взрослых, создание портфолио, персональные выставки «мир моих увлечений и интересов» и т.д.

Родитель познаёт и открывает себя, приобретает практический, эмоциональный и педагогический опыт и потом, в семье и в жизни передаёт своим детям, уже начиная творить, а не исполнять чьи-то инструкции или указания. Почему этому уделяется очень большое внимание? Совершенно очевидно, что только человек с высокой самооценкой, эмоционально уравновешенный может быть успешным, уверенным, социально адаптированным, здоровым, принимающим других и принимающим жизнь во всех ее проявлениях. Таким образом, создавая условия для развития

личности родителей, создаются условия для развития личности детей и подростков.

Приходим к главному выводу, что семейное воспитание - есть жизнеформирующий и личностноформирующий фактор, а главный режиссёр в нём - Родитель.

Успешной воспитательной деятельности, позитивного влияния взрослого на ребёнка предшествуют личностные новообразования родителя: приобретаются психологические знания, развиваются позитивные отношения к самому себе и к людям вообще, меняется уровень мышления и сознания, накапливается жизненный и педагогический опыт, и секрет успеха скрыт в умении родителей быть свободными, уверенными и успешными людьми.

В процессе всей работы родители начали понимать, что их поведение в общении с детьми должно оказывать психотерапевтическое воздействие на здоровье и развитие личности своего ребёнка, стимулировать его интеллектуальную учебную деятельность, способствовать его социальному и профессиональному самоопределению, желанию вести здоровый образ жизни.

Список литературы:

1. Амосов Н.М. «Книга о счастье и несчастье». - М.,1984г.
2. Ивлева В.В. «Психология семейных отношений». - Минск, 2007г.
3. Сатир В. «Как строить себя и свою семью». - М.,1992г.
4. Щуркова Н.Е., Павлова Е.П.«Воспитание счастьем, счастье воспитания». - М.,2004г.

Суетина Людмила Юрьевна,
заместитель директора по ВР
Осипов Дмитрий, учащийся
6-го класса МБОУ СОШ №50.

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

***Ключевые слова:** здоровье, психологическое здоровье, младший школьник, эмоционально-личностная сфера.*

Мы редко задумываемся над тем, что означает слово «здоровье». Большинство из нас считают, что здоровье - это отсутствие болезней тела или страшных заболеваний. Но это не так! Если сказать простым языком, это гармония внутри и снаружи, баланс, который даёт шанс нормально жить.

В настоящее время выделяют несколько компонентов здоровья: соматическое, физическое, психическое, нравственное. Конечно же, все составляющие компоненты здоровья взаимосвязаны. Мы же в своем исследовании будем говорить о психологическом здоровье.

Психологическое здоровье важно разграничивать с психическим благополучием, они лишь дополняют друг друга. Исходя из определения ВОЗ, психическое здоровье представляет собой такое состояние, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а так же вносить вклад в жизнь своего сообщества. Отличие психологического здоровья от психического заключается в том, что психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а психологическое – относится к личности в целом и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского аспекта. Психологическое здоровье предполагает душевное и личностное здоровье [3].

Определение «психологическое здоровье человека» состоит из двух категориальных словосочетаний «психология здоровья» и «психология человека». На стыке этих областей знания возникают психологические модели, рассматривающие проблему здоровья с позиции человека [2, с. 89].

В настоящее время в сфере образования большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей и подростков. И в данном исследовании мы акцентируем своё внимание на «психологическом здоровье школьников».

Психологическое здоровье - это не только душевное, но и личностное здоровье, а именно человек стремится к поддержанию гармоничных отношений с собой, с окружающими, стремится к личностному росту, саморазвитию и самосовершенствованию. Психологическое здоровье, имеет отношение к эмоциональной, мотивационной, познавательной и волевой сферам. При нарушении психологического здоровья в школьном возрасте могут появиться такие проблемы как:

- низкая школьная мотивация;
- нарушения внимания, памяти;
- повышенный уровень конфликтности и высокой агрессивности;
- высокий уровень тревоги, переходящая в страхи;
- неусидчивость или уход в себя;
- неуверенность в себе.

С целью выявления данной проблемы, нами было проведено

обследование среди учащихся 5-6 классов МБОУ СОШ №50. В ходе обследования было выявлено, что у большинства учащихся наблюдается нестабильный эмоциональный фон (быстрая смена настроения), уровень тревожности выше среднего и выраженность агрессивных форм проявления (в основном, вербальная).

Для решения данной проблемы нами были подобраны игры и упражнения, направленные на коррекцию эмоционально-личностной сферы, всего было проведено 6 занятий по 20 минут[1]. В данный комплекс были включены игры и упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения, а также методы саморегуляции, арт-терапии, аутогенная тренировка, психогимнастика и элементы нейройоги. Кроме этих занятий нами были разработаны памятки для учащихся «Как сохранить психологическое здоровье?» и рекомендации для родителей и педагогов «Как помочь ребёнку в сохранении и укреплении личностных качеств?»

Таким образом, мы считаем, что систематическое проведение таких занятий решит большое количество задач, связанных с эмоциональной, мотивационной, познавательной и волевой сферами, а также создаст сплоченный коллектив.

Список литературы:

1. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками/ под общей ред. М.Р. Битяновой - Спб.: Питер, 2008- 304с.
2. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология. 2009. Вып. 4(15). - 87-101 с.

Список электронных ресурсов:

1. Психология здоровья. Психологическое здоровье человека.- Режим доступа: <https://obu4ayka.ru/>

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАЗВИТИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОДРАСТАЮЩЕГО
ПОКОЛЕНИЯ.
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Фатыхов Ильдар Разимович,

кандидат медицинских наук,

ассистент кафедры медицинской реабилитологии и
спортивной медицины ФГБОУ ВО «ИГМА» МЗ РФ

doctorildar@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Ключевые слова: школьники, нарушение осанки, лечебная физкультура.

Уменьшение объёма и интенсивности физической активности, упрощение и обеднение двигательной деятельности человека приводят к снижению адаптации человека. Большая интенсивность школьной программы, постоянный дефицит времени, постоянный поток не переработанной информации вызывают перенапряжение нервной системы, что в свою очередь снижает внимание, приводит к нарушению чувства времени, появлению тревоги, раздражительности, психоэмоциональной лабильности, расстройству схемы тела и как следствие развитие хронического заболевания. В последнее время отмечается рост нарушений осанки среди школьников старших классов вследствие малоподвижного образа жизни [1].

В свете вышесказанного особое значение приобретает определение роли психофизиологических особенностей развития школьников в условиях школы, социальной активности и мотивов при формировании стремления к систематическим занятиям физическими упражнениями, как средства укрепления здоровья, а также значимости мотивационно - эмоционального фактора формирования здорового образа жизни. Тем более, что устойчивые мотивации физического совершенствования, воспитанные в молодости в каждом человеке, превращаются в систему общепринятых представлений, нормы поведения, определяющие престижность высокого уровня здоровья и физического совершенствования человека, в существенный критерий оценки его как личности в целом.

Материал и методы исследования. Обследованы школьники общеобразовательных школ (48, 68, 91, 97) г. Ижевска 9-е, 10-е, 11-е классы. Определена острота зрения, нарушение осанки, физическое развитие.

Результат исследования. При сравнении классов, наибольшие патологические изменения были у 9-х и 11-х классов, в результате повышенной нагрузки (9-е и 11-е классы - выпускные) (таб.№1).

Таблица №1

Сравнительная характеристика: нарушение зрения, снижение физического развития и диспансерного учёта с 9-го по 11-й классы (%).

Класс	Нарушение зрения	Сколиоз	Снижение физ.развития	Д/учет
9-й	39,7	1,1	1	71
10-й	35	0,8	1,2	78
11-й	40,8	2,1	0,3	86

При применении групповых занятий: упражнения корригирующие (используются упражнения для укрепления мышц спины, живота, общеразвивающие упражнения – для формирования правильной осанки); при снижении зрения проводится консультация по режиму дня, зрительной нагрузки и лечебная гимнастика в зале ЛФК; комплекс упражнений на релаксацию (дыхательные упражнения под музыку живой природы).

После проведенных занятий видно, что у реабилитационного класса, состояние здоровья школьников улучшилось (таб.№2, таб.№3). Уменьшилось число: нарушений осанки и общее количество диагнозов, улучшилось зрение и успеваемость.

Таблица №2

Количество детей до и после лечения.

	Нарушение осанки	Миопия (спазм аккомодации)	Частота заболеваемости ОРЗ	Успеваемость	Всего
До лечения					
Класс реабилитации	21	20	11	4,2	22
Контрольный класс	23	22	19	3,8	23
После лечения					
Класс реабилитации	12	17	11	4,4	22

ии					
Контрольн ый класс	23	22	19	3,8	23

Таблица №3

Количественное отношение школьников к общему числу диагнозов.

Количество школьников		Общее количество диагнозов до реабилитации	Общее количество диагнозов после реабилитации
Реабилитационный класс	22чел	41	29
Контрольный класс	23чел	45	45

При анализе результатов видно, что среди реабилитационной группы тенденция роста сколиозов не наблюдается, даже наоборот идёт переход нарушения осанки в более легкую патологию. У контрольного класса: видим тенденцию роста сколиозов, заболеваемости ОРЗ и миопии к концу учебного года, реабилитационный класс повысил успеваемость (в следствие снижения пропущенных занятий во время учебного года).

Таким образом, введение оптимального двигательного режима в учебный процесс и дома, а также поддержание здорового образа жизни (увеличение двигательной активности) и психологической разгрузки (дыхательные релаксации) улучшают состояние здоровья школьников.

Список литературы:

1. Комплексная медицинская реабилитации при дорсопатии/Учебно-методическое пособие./ И.Р.Фатыхов, – Ижевск, 2019. С 68.

Дмитриева Татьяна Александровна,
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 160»
ms.mdou160@mail.ru

СОЗДАНИЕ ЕДИНОЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ПОСРЕДСТВОМ СИСТЕМЫ ДЕТСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЙОГИ

Ключевые слова: детская оздоровительная йога, дети с ОВЗ, здоровьесберегающая среда.

Воспитанники нашего образовательного учреждения – дети с задержкой психического развития и тяжелыми нарушениями речи (ОВЗ). Таких детей отличает ряд особенностей, которые препятствуют всестороннему развитию личности ребенка и затрудняют образовательный процесс. У воспитанников снижена потребность в общении как со сверстниками, так и с взрослыми, выделяется слабая эмоциональная устойчивость, нарушение самоконтроля во всех видах деятельности, агрессивность поведения и его провоцирующий характер, трудности приспособления к детскому коллективу во время игры и занятий, суетливость, частую смену настроения, неуверенность, чувство страха, познавательный интерес, как правило, снижен или отсутствует, внимание не устойчиво и избирательно, снижен познавательный интерес и двигательная активность.

Это приводит к следующим проблемам:

- снижение иммунитета;
- нарушение мышечного корсета;
- быстрая утомляемость;
- повышенная возбудимость;
- нарушение сна;
- снижение работоспособности;
- угнетение эмоционального состояния;
- спазмы сосудов головного мозга

На основе анкетирования и бесед были сформулированы следующие задачи:

1. Сформировать у всех участников образовательного процесса МБДОУ № 160 (педагоги, воспитанники, родители/законные представители воспитанников) осознанное отношение к своему здоровью.
2. Воспитывать у взрослых и детей потребность в здоровом образе жизни и двигательной активности.
3. Создать благоприятные условия и возможность заниматься двигательной активностью в МБДОУ № 160.

Для решения данных задач была выбрана система детской оздоровительной йоги.

Система детской оздоровительной йоги позволяет комплексно решать проблему снижения двигательной активности, увеличения заболеваемости и снижения познавательного интереса у взрослых и детей, так как включает

различные составляющие здоровья. В нашем дошкольном учреждении используются следующие виды йоги для взрослых и детей:

- Дыхательная йога для формирования правильного дыхания и произношения, а также для управления своим эмоциональным состоянием.
- Зрительная йога позволяет улучшить состояние зрения, качество которого в последнее время значительно ухудшилось.
- Психогимнастика. Комплекс релаксационных упражнений, для снятия психофизического напряжения у взрослых и детей.
- Асаны (физические упражнения), позволяющие улучшать и развивать физические показатели у взрослых и детей.
- Комплекс закаливаний по системе йоги.
- Нравственно этический комплекс. Этот комплекс устанавливает основы личного поведения: чистота, удовлетворённость, сдержанность и т. д. Соблюдение этих простых правил поможет ребенку вырасти добрым, порядочным человеком.

Йога – древнее учение, созданное для оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь лёгкости, бодрости, энергичности, способствует отличному функционированию всех органов и систем организма, повышает тонус, улучшает пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

Йога – удивительная система воздействия на человека, которая позволяет улучшить психическое и физическое состояние, как взрослого, так и ребенка.

Система детской оздоровительной йоги используется для детей:

- В непосредственно – образовательной деятельности (во время занятий).
- В режимных моментах (йога перед дневным сном, дыхательные упражнения перед приёмом пищи и т.д.).
- В свободной деятельности (игры с использованием асан йоги).
- На музыкальных занятиях (музыкальные игры и спектакли, на которых используются позы йоги).
- В игровых ситуациях (например: игра «Крокодил» с использованием поз йоги).
- Для релаксации.
- Для лучшего запоминания материала.
- В досуговой деятельности.

- В театральной деятельности.
- В спортивных мероприятиях.
- В развлечениях.
- В совместной детско-родительской деятельности (совместные группы для взрослых и детей).
- В закалывающих мероприятиях.
- В физкультминутках.

Система детской оздоровительной йоги используется для взрослых:

- В детско – родительских группах (совместные занятия, проводимые в МБДОУ № 160).
- В совместных развлечениях.
- В повседневной жизни (во время рабочего перерыва выполнение расслабляющих упражнений).
- Для контроля эмоционального состояния (контроль и управление дыханием).
- Для создания положительного эмоционального фона.
- Для более продуктивного взаимодействия с детьми.
- Для поддержания физической и двигательной активности.
- Для пропаганды здорового образа жизни.

Для того чтобы интерес к данной системе не угас как у детей, так и у взрослых, применяется дополнительное оборудование (фитболы, слайд- и релаксобоорудование), которое помогает расширять варианты занятий и использования системы детской оздоровительной йоги.

Внедрение системы детской оздоровительной йоги послужило неким толчком, действие которого пролонгировано и будет приносить свои плоды ещё долгое время!

Система детской оздоровительной йоги очень удобна для внедрения в образовательный процесс ДОУ, так как не требует определённого специального оборудования, места, времени проведения. Конечно, в современных условиях есть много приспособлений для йоги, но это не безоговорочно необходимое оборудование. Заниматься йогой можно стоя, лёжа, сидя на стуле, просто стоя на остановке. Из необходимого оборудования можно перечислить коврик для йоги (поверхность которого не скользит), фитбол. Даже специальной спортивной формы не требуется для занятий детской оздоровительной йогой.

Результативность внедрения данной системы подтверждена экспериментальным путём.

Список литературы:

1. Аникеева, Н. П. Развитие игр. [Текст] / Н.П. Аникеева. - Новосибирск, 2001. - 222 с.
2. Батуков, С. М. Здоровье детей - общая забота. [Текст] / С. М. Батуков. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 645 с.
3. Белкин, А. С. Основы возрастной педагогики. [Текст] / А. С. Белкин. - М., 2000. - 231с.
4. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки. [Текст] / Е. Н. Захаров. - М. : Лентос, 2002. - 328 с.
5. Иванов, Ю.М. Йога и психотренинг / Ю.М. Иванов. - М. - 1991. - (библиотека йога и экстрасенса).
6. Йога: [Текст]; визуальный самоучитель / пер. с англ. О.Г.Белош. - Минск Попурри, 2004. 3904с. С ил. - 458-00.
7. Коглер Аладар. Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера [Текст] / Аладар Коглер. - Пер. с англ. В.Кашникова. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 54-95с.
8. Лахманчук, Г.Е. Йога - ключ к здоровью / Г.Е. Лахманчук - Краснодар: сов. Кубань, 1997. - 164с.
9. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры. [Текст] / А. М. Максименко. - М., 1999. - 168 с.
10. Малахов, Г. П. Лечебное дыхание: практический опыт [Текст] / Г. П. Малахов. - СПб. : Невский проспект, 2002. - 160 с.
11. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта: учебник [Текст] / Л. П. Матвеев. - М., 1997. - 120 с.
12. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культ. [Текст] / Л. П. Матвеев. - М., 1991. - 230 с.
13. Морев, В. Г. Делай как я. [Текст] / В. Г. Морев. - М., 2001. - 194 с.
14. Смит, Д., Холл, Д., Гиббс, Б. Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия [Текст] / Смит, Д., Холл, Д., Гиббс, Б.; перевод И. Крупичевой. - М.: Изд-во Эксмо, 2006. - 256 с.
15. Теория и методики физического воспитания : учебник для пед. институтов [Текст] / под ред. Б. А. Ашмарина. - М., 1990. - 284 с.
16. Хиттлен, Р. Йога - путь к физическому совершенству / Р.Хиттлен; Р.Хиттлен; [Пер. с английского Ю.Г.Гиндина]. - Баку: Азернешр, 1989. - 232с.

Пермякова Ольга Александровна,

старший воспитатель

МАДОУ «Детский сад № 131»

madou131@gmail.com

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ И СЕМЬИ В ВОПРОСАХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

***Ключевые слова:** здоровьесбережение дошкольников, дополнительное образование, здоровьесберегающие мероприятия.*

Мир вокруг нас меняется. Он менялся в прошлом, он будет меняться и в будущем. Каким будет наше будущее? А будущее наших детей? Знать это наверняка мы не можем. Потому что изменения - это и есть жизнь, а жизнь - это всегда изменения. Но мы точно знаем, что в этом будущем будут перемены и новые возможности для нас, и, что еще важнее - для наших детей.

Глобальный современный тренд изменений таков, что жизнь людей становится все комфортнее - для удовлетворения потребностей нужно всё меньше усилий, желания потребителей угадываются заранее. Информация становится всё доступнее, а скорость ее поступления и восприятия возрастает. Всё это формирует глобальные проблемы сегодняшнего общества - снижение физической, интеллектуальной и эмоциональной активности. Потому что информация, льющаяся на нас с экрана телевизора, интернета и соцсетей - это не знания. И комфортное потребление с доставкой на дом - это не развитие навыков и функционала человека. Глобальные изменения в обществе постепенно и неотвратимо изменяют и каждого отдельно взятого человека: физическая активность становится меньше, тяга к познанию и интеллект снижается, потребность в живом общении и развитие эмоциональных компонентов тормозится. Такое системное торможение активности по всем направлениям деятельности человека вызывает системное ухудшение здоровья, как отдельных людей, так и общества в целом. Дети, особенно в дошкольном возрасте, - особая «группа риска», потому что они быстрее взрослых усваивают, фиксируют и реагируют на внешние факторы и нормы поведения.

Детский сад, являясь частью системы «Ребёнок - Родитель - Дошкольное учреждение» вместе с родителями несёт ответственность за формирование здорового ребенка, готового к переменчивому будущему, способного благотворно использовать возможности.

Исходя из вышесказанного и руководствуясь системным подходом, в детском саду были сформированы следующие принципы здоровьесберегающих мероприятий: развивать все компоненты здоровья детей - физическое, интеллектуальное и эмоциональное, вовлекая родителей и делая их участниками процесса.

Именно поэтому были поставлены и в настоящее время коллективом детского сада решаются следующие задачи:

- Развивать у родителей потребность и чувство неотложности в заботе о здоровье своих детей.
- Предоставлять доступную и понятную информацию о потребностях детей в здоровом образе жизни.
- Формировать максимально широкие возможности для физической и интеллектуальной активности детей.
- Поддерживать успехи детей с учётом их различий (понимая, что дети по-разному осваивают новые виды деятельности)
- Формировать среду, в которой за физической и интеллектуальной активностью стоит еще и эмоциональный компонент - командная, общественная активность, разделение и усиление взаимных эмоций и радостных переживаний.

В детском саду вся работа осуществляется комплексно, с участием родителей, поскольку здоровый образ жизни ребёнка, к которому его приучают в образовательном учреждении, должна находить каждодневную поддержку и дома. Поэтому задача педагога состоит в том, чтобы достичь с родителями доверительных, партнёрских отношений, для того чтобы объединить усилия во благо наших детей.

На наш взгляд, это одно из сложных направлений в работе педагога. Но от его результата зависит многое. Убеждены в том, что залог успеха в работе с родителями, зависит от искреннего участия и интереса педагога к ребёнку, к его успехам и проблемам.

На протяжении многих лет в детском саду стало доброй традицией использовать такие формы работы как:

- Спортивные праздники («Папа, мама, я - спортивная семья», «Кругосветка», «Зарница», «Комический футбол», «Хоккей на валенках», «Зов джунглей»).
- Турпоходы.
- Семейные квесты.
- Фестивали здоровья.
- Встречи с интересными людьми.

- Мастер-классы.
- Круглые столы.
- Обучение раннему плаванию детей с 1 года до 3 лет по субботам.

Организуя сотрудничество с родителями по воспитанию здорового ребёнка, детский сад уделяет особое внимание и дополнительному образованию, в рамках которого с детьми проводятся занятия по аквааэробике, каратэ, футболу, гимнастике и спортивным танцам. Дети с удовольствием посещают данные занятия (230 воспитанников). В процессе таких занятий укрепляется здоровье, дети становятся крепче и выносливее, развивается мускулатура, лучше работает иммунная система, кроме того, формируется интерес к спорту и здоровому образу жизни.

Нашей целью было не только знакомство с новыми видами спорта, но и приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни и получение удовольствия от совместных занятий спортом. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом у дошкольников вырабатывается устойчивая мотивация.

Ежегодно коллектив находится в поиске новых форм работы с родителями. С 2015 г. в детском саду появилась специально оборудованная соляная комната, которую посещают дети детского сада совместно с родителями.

А в этом году на территории детского сада впервые заработал ледовый каток. Теперь для всех воспитанников и их родителей, любителей зимних видов спорта, появилась уникальная возможность, не выходя за пределы образовательного учреждения, получить заряд бодрости и хорошего настроения на катке.

Опираясь на фактические результаты и отзывы родителей и коллег, мы можем сделать вывод, что методики здоровьесбережения, применяемые в детском саду разработаны и применяются верно, дают нужный результат и способствуют достижению цели системы дошкольного образования - формированию общества, здорового физически, интеллектуально, эмоционально и готового к встрече с изменчивым будущим.

Список литературы:

1. Волосникова Т. В. Проблема взаимодействия дошкольного учреждения и родителей по оздоровлению детей // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. - Т. 71. - № 1. - С. 31-35.
2. Елифанов В. А. Выпрями спинку: советы семьи академиков Елифановых. – М. : Эксмо , 2011. - 156 с.

3. Зайденварг Г. Положительный баланс // Счастливые родители. - 2011. - N 12. - С. 68-72.
4. Сербина Т. Ю. Повышение педагогической компетентности родителей в вопросах физического воспитания детей раннего возраста // Дошкольная педагогика. - 2011. - № 10. - С. 60-61.
5. Ушакова В. Т. Сотрудничество с семьей в вопросах оздоровления дошкольников // Дошкольная педагогика. - 2010. - N 8. - С. 55-56.
6. Юматова Д. Б. Технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма в работе со старшими дошкольниками // Дошкольная педагогика. - 2010. - N 4. - С. 8-12.

**ОБУЧЕНИЕ И СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ. ПРАКТИКИ ИНКЛЮЗИВНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

Наймушина Людмила Андреевна,

учитель-логопед

МБОУ «СОШ № 77»

lumizhan@gmail.com.

ОПЫТ ЛОГОПЕДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОЙ ШКОЛЫ

***Ключевые слова:** инклюзивное образование, дети с ограниченными возможностями здоровья, логопедическая работа, психолого-педагогический консилиум.*

В современном образовании одной из самых актуальных и обсуждаемых проблем является инклюзивное образование детей с ограниченными возможностями здоровья. Инклюзия сейчас – включение и принятие ребенка с ОВЗ в среду обычных сверстников в общеобразовательную организацию, и обучение по адаптированным или индивидуальным образовательным программам с учетом его особых образовательных потребностей. Данное включение будет эффективным только при наличии комплексного специализированного психолого-педагогического сопровождения, представляющего деятельность команды специалистов, коллектива, включенного в единую организационную модель [1].

МБОУ «СОШ № 77» на протяжении 9 лет является инновационной площадкой Министерства образования и науки Удмуртской Республики по социализации детей с ОВЗ в условиях общеобразовательной школы. Основные направления работы заключаются в поддержке обучающихся в освоении образовательной программы, а также в сопровождении педагогов и оказание им помощи при организации работы в инклюзивном классе.

Многие учащиеся с ОВЗ имеют нарушения в развитии речи, что негативно отражается на всех сферах жизнедеятельности ребёнка. При инклюзии в обучении у данной категории детей появляется возможность получения квалифицированной логопедической помощи в стенах учреждения.

Логопедическая работа является неотъемлемой частью сопровождения и проводится по следующим направлениям:

диагностика, выявляющая характер нарушения речевой деятельности;

- консультирование всех участников сопровождения о путях и способах решения проблем ребёнка;

- профилактика - предупреждение вторичных отклонений у ребёнка с ОВЗ, а также создание благоприятных условий для речевого развития;
- коррекционно-развивающая работа - заключается в выборе методов и приемов коррекции; проведении и организации логопедических занятий по развитию устной и письменной речи, с опорой на ресурсы ребёнка;
- организационно-методическая работа, которая предусматривает разработку индивидуальных коррекционно-развивающих программ, оказание помощи в составлении АОП, подбор дидактических и методических материалов, ведение документации;
- развивающая и просветительская работа – развитие психолого-педагогической компетентности учащихся, администрации, педагогов, родителей в вопросах поддержки речевого развития ребёнка [6].

Основная задача занятий логопеда — опираясь на возможности ребёнка, максимально развить речевую функцию в тесной связи с формированием всех психических процессов, участвующих в интеллектуальном развитии личности. Учитель-логопед, в первую очередь, выясняет характер нарушения речевой деятельности ребёнка. На основе диагностики, совместно с другими участниками коррекционно-развивающего процесса, с учётом особенностей ребенка, составляется план индивидуального развития, определяется образовательный маршрут [5]. Специфика работы учителя-логопеда предполагает оказание помощи разным категориям детей с ОВЗ. В приоритете остается наиболее пострадавший компонент речи. Так, например, при тугоухости – фонематическое восприятие. Для лучшего взаимопонимания при выполнении заданий применяются графические приёмы — таблички со словами, обозначаемые предметы, таблички-инструкции. При нарушении зрительного анализатора – уточнение значений слов, их предметной соотнесённости с объектом действительности. При ДЦП и вышперечисленных нарушениях, внимание уделяется словесному ударению, интонации т.д. Используемые формы работы должны соответствовать возрасту, например, с детьми младших классов включаются игровые формы, так как они помогают поднять интерес ребёнка, а со школьниками постарше используется программный материал [2].

В работе логопеда целесообразно использование компьютерных программ, позволяющих заинтересовать ребёнка в получении новых знаний.

Логопедическое занятие строится на основе здоровьесберегающих технологий: кинезиология, стимулирующая интеллектуальное развитие и моторику ребёнка, межполушарное взаимодействие («Кулак – ребро – ладонь»), шариковые массажёры и т.д. Основным условием успешности коррекционных мероприятий служат первоначальная индивидуализация процесса обучения. В этом заключается особенность работы учителя-логопеда в условиях инклюзивного образования. Ребёнок имеет возможность максимально индивидуализировано посещать занятия, получать полноценную помощь. Таким образом, специалист должен быть готов к работе с разными категориями детей, понимать их особенности, находить отрицательные и положительные стороны, которые используются в процессе компенсации, т.е. уметь привлекать здоровые анализаторы.

Для успешного сопровождения детей, имеющих трудности в освоении общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, необходимым условием являются совместные усилия команды специалистов сопровождения в выборе учебно – воспитательных и учебно-коррекционных воздействий на них. Служба оказывает содействие развитию личности учащихся на всех этапах непрерывного образования. Главной целью деятельности службы является психолого-педагогическое и медико-социальное сопровождение ребенка и семьи в решения образовательных задач. Специалистами службы определяются и обеспечиваются наиболее благоприятные условия для развития, саморазвития и социализации ребёнка. Эту функцию как раз выполняет школьный консилиум, который включает в себя комплекс диагностических, коррекционных, методических и организационных мер, для оказания дифференцированной помощи ребёнку, его родителям, а также учителям, работающим с данным учеником [3]. Логопед также входит в состав консилиума и принимает активное участие в его деятельности. Его основными задачами является: углублённая диагностика речевого развития и познавательной деятельности ребёнка, составление рекомендаций для педагогов и родителей, объясняющих особенности восприятия и понимания учебного материала ребёнком, имеющим ту или иную специфику речевого развития, особенности учебной деятельности. Цель, задачи, структура, организация деятельности и проведения школьного ПМП консилиума определяются письмом Министерства образования РФ от 27.03.2000 № 27/90-6 «О психолого-медико-педагогическом консилиуме (ПМПк) образовательного учреждения» и другими нормативными документами организации [4]. Основными задачами сопровождения консилиума являются:

- определение тактики, технологий коррекционно – развивающей работы специалистов;
- реализация и динамическая оценка эффективности работы;
- выявление детей, не проходивших ПМПК но, так или иначе, нуждающихся в специализированных образовательных условиях и помощи специалистов для успешной адаптации ребенка и его обучения;
- координация взаимодействия специалистов и участников образовательного процесса.

Традиционно школьный консилиум проводится в начале и конце года. Сначала идёт этап подготовки, на котором специалисты, участвующие в коррекционно-образовательном процессе, проводят обследование детей. Проводится диагностика, готовится аналитический материал, помогающий более чётко и объективно сформулировать проблему, вытекающие из нее задачи работы. В начале учебного года у консилиума присутствуют следующие цели: формулирование общих задач по адаптации учащихся; обеспечение диагностико – коррекционно – психолого – медико – педагогического сопровождения обучающихся; выявление возможностей учеников; подготовка и ведение документации, отражающей актуальное развитие ребёнка, динамику его состояния, уровень школьной успешности; составление рекомендаций.

В конце учебного года консилиум подводит итоги работы по выполнению рекомендаций, обсуждает рост или спад в развитии ребёнка. По результатам принимаются решения и определяются задачи на будущее. Следует понимать, что деятельность консилиума заключается не только в режиме обсуждений специалистами особенностей развития и социальной адаптации ребёнка с ОВЗ, но и в разработке членами консилиума совместно с педагогами адаптированной образовательной программы (АОП), а также ее компонента — психолого-педагогического сопровождения «включаемого» в инклюзивную практику ребенка с ОВЗ. Программа направлена на адаптацию ребенка с ОВЗ к образовательной организации, на социализацию в коллективе нормально-развивающихся сверстников, на преодоление или сглаживание нарушений развития, формирование универсальных учебных действий, необходимых для обучения детей.

Неотъемлемой частью работы консилиума выступает помощь в преодолении стереотипов в отношении возможностей детей с теми или иными нарушениями. Ведётся активная консультативно-просветительская и профилактическая работа с учителями и родителями, направленная на

формирование позитивного мнения о личности ребёнка, имеющихся у него ресурсов. В нашей школе работа с родителями начинается на этапе подготовки к школе. Специалисты имеют возможность заранее сформировать представление о ребёнке и его возможностях. Педагоги, в свою очередь, получают рекомендации для проведения работы в направлении “ученик - ученик”, “ученик - учитель”; выявлении слабых и сильных сторон личности ученика, помощь в выборе методических приёмов для обеспечения индивидуального и дифференцированного подхода в обучении. Появляется возможность обсуждения того, какие пути организации учебной деятельности оказываются для конкретного ученика более успешными.

Работа службы психолого-педагогического сопровождения помогает ребёнку справиться с затруднениями в обучении, ведет к социализации, оказывает помощь и поддержку учителям и родителям. Однако специалистам необходимо направлять усилия на решение следующих проблем:

- Преодоление стереотипов педагогических работников в отношении возможностей детей с ОВЗ. Необходимы тренинги, мастер-классы, помогающие использовать в работе технологии инклюзивного обучения.
- Освоение новых знаний, методического обеспечения деятельности с детьми, имеющими особые образовательные потребности.
- Работа с родителями, направленная на психологическое принятие и поддержку детей с особенностями в развитии.

В целом, инклюзивное образование - это сложный процесс перестройки всей педагогической системы, ориентированный на повышение качества образования, обеспечение успешной социализации и процесса личностного развития всех детей. Деятельность учителя-логопеда в инклюзивном образовании играет важное значение потому, что направлена не только на преодоление речевых нарушений, но и на успешную адаптацию в образовательном пространстве. Создание условий для полноценного воспитания и образования детей с ОВЗ, адекватного их состоянию и здоровью, является условием успешной реализации инклюзии - одного из решающих и эффективных механизмов построения общества для всех и каждого конкретного человека.

Список литературы:

1. Алехина С. В. Принципы инклюзии в контексте изменений образовательной практики // Психологическая наука и образование. – 2014. – № 1. – С. 5–16.

2. Белоброва М. М. Специфика работы учителя-логопеда общеобразовательной школы в условиях инклюзивного образования // Логопед. - 2011. - № 4. - С. 76-80.
3. Вильшанская А. Д., Прилуцкая М. И., Протченко Е. М. Психолого-медико-педагогический консилиум в школе: взаимодействие специалистов в решении проблем ребенка. — М.: Генезис, 2012. — 256 с.
4. Письмо Минобразования РФ от 27.03.2000 №27/901 6 «О психолого-медико-педагогическом консилиуме (ПМПк) образовательного учреждения».
5. Поваляева М. А. Нетрадиционные методики в коррекционной педагогике / сост. М. А. Поваляева. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 129 с.
6. Приходько О. Г., Григоренко Н. Ю., Журавлева Ж. И. Деятельность специалистов сопровождения при включении обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов в образовательное пространство: методические материалы для специалистов сопровождения (серия: «Инклюзивное образование детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных организациях») / О.Г. Приходько и др. – М.: ГБОУ ВПО МГПУ, 2014. – 39 с.
7. Сунцова А. С. Теория и технологии инклюзивного образования: учебное пособие. – Ижевск: Изд.-во «Удмуртский университет», 2013. – 110 с.

**ОБОБЩЕНИЕ ОПЫТА РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА
ГОРОДСКОЙ ОПОРНОЙ ПЛОЩАДКИ
«ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО И СОЦИАЛЬНОГО
ПРОСТРАНСТВА ПО РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СТИРАЯ ГРАНИ»**

Ключевые слова: обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья, проект, социальная инклюзия, дополнительное образование.

Современная система образования требует новых подходов к обучению и воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья, осуществления принципа гуманизации в условиях социальной интеграции, которая обеспечивает возможность максимального приближения к реальной жизни, создавая разнообразные модели взаимодействия и общественных отношений [1].

Ещё Василий Александрович Сухомлинский, советский педагог-новатор, утверждал, что обучать и воспитывать детей с ограниченными возможностями здоровья просто необходимо вместе со здоровыми сверстниками. Современность и актуальность его мыслей и идей сегодня удивляет и поражает.

Василий Александрович отмечал, что очень важно при совместном обучении детей с отклонениями в развитии и здоровых детей, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья не чувствовали, что они не как все, не чувствовали, что им доступно меньше, чем здоровым сверстникам. Очень важно это ещё и потому, что такие дети легкоранимы, чувствительны к неудачам, промахам, не уверены в себе, часто не понимают шуток, юмора. И, конечно, педагоги, работающие в такой инклюзивной среде, не могут этого не учитывать [2, с. 129].

Рассуждая о готовности образовательных организаций, педагогов и отечественной системы образования в целом к реализации инклюзивной практики в образовании, В. А. Сухомлинский критикует имеющиеся методы обучения, сводящиеся, по его наблюдениям, в большинстве случаев к запоминанию и воспроизведению учебного материала, а также имеющуюся

систему оценивания образовательных результатов. Очень часто мы оцениваем образовательные результаты по тому, как запомнил и насколько точно воспроизвёл ребёнок учебный материал, что, по мнению В.А.Сухомлинского, абсолютно недопустимо, является губительным, вредным не только для ребёнка с нарушенным типом развития, но и для здоровых детей [3, с. 427].

Создание такой образовательной и воспитательной среды, которая вовлекает детей с ограниченными возможностями здоровья в активное социокультурное пространство, где каждый ребёнок имеет возможность и средства для самовыражения и, следовательно, приобретения социального опыта, является первостепенной задачей и на сегодняшний день.

В современном обществе сложились устойчивые негативные стереотипы относительно людей с ограниченными возможностями здоровья. И именно эти стереотипы в первую очередь мешают таким людям вести достойный образ жизни. Их не столько ограничивает диагноз, сколько отношение окружающих к нему. Особенно тяжело выходы из дома, на улицу, в учреждения образования и досуг даются родителям, воспитывающим особых детей. Воспитание и образование детей с ограниченными возможностями здоровья относится к числу проблем, актуальность которых не утрачивает своего значения.

Один из путей практической социальной интеграции – дополнительное образование. Учреждения дополнительного образования являются наиболее открытой и доступной образовательной системой в плане педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья. Оно позволяет детям с особенностями развития выйти за пределы общества себе подобных, ощутить себя равноправной и равноценной частью человеческого общества, лучше познать и реализовать свой личностный потенциал.

За несколько лет работы в Центре творческого развития «Октябрьский» г. Ижевска накоплен достаточный опыт по работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья. В 2015 году данная работа нашла отражение в педагогическом проекте «Стираем грани вместе». В 2016 году успешно реализовывались мероприятия, направленные на формирование у детей с ограниченными возможностями здоровья значимых социальных и общекультурных компетенций. И наконец, в 2017 году проект получил новое название и статус городской опорной площадки.

Полное название проекта – «Организация образовательного и социального пространства по работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья в условиях дополнительного образования «Стирая грани».

Проект объединяет интересы и жизненные устремления обучающихся учреждений дополнительного образования города и детей с ограниченными возможностями здоровья и их родителей, педагогов, готовых на проявление социальной инициативы через совместную деятельность.

Цель проекта – внедрение актуального педагогического и социального опыта по организации обучения и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях дополнительного образования.

Проект представляет собой систему, объединяющую три ключевых направления работы: с детьми, родителями, педагогами.

Деление проекта на ступени позволяет сделать акцент именно на одно из ключевых направлений в определенный период. Это не означает, что работа в других направлениях при этом не развивается. Невозможно работать с ребёнком с ограниченными возможностями здоровья, не сотрудничая с родителями (семьей) этого ребенка. Поэтому проект – целостная система, а все его ступени – взаимосвязаны.

1-я ступень - непосредственная работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья, объединенная сквозной тематической линией и представленная в различных организационных формах.

В ЦТР «Октябрьский» успешно реализуется дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Радуга творчества», цель которой – раскрывать и развивать потенциальные способности и социальное ориентирование детей с синдромом Дауна в предметно-практической деятельности через освоение ими основ декоративно-прикладного искусства.

В планах проекта – разработка новых общеобразовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий. Используя дистанционные технологии, все участники проекта смогут проходить обучение (интернет-конкурсы, видео-уроки для детей, тематические мастер-классы для детей и педагогов) в удобное время и в удобном месте.

Успешно проведены мероприятия, направленные на приобретение социального опыта детьми с ограниченными возможностями здоровья. Одно из ярких мероприятий проекта – выставка рисунков и творческих работ детей с ограниченными возможностями здоровья «Творчество без границ». Участниками выставки стали 176 человек по трём номинациям – изобразительное искусство, декоративно-прикладное творчество, современное рукоделие и трём возрастным категориям.

Уже традиционными мероприятиями стали уроки доброты, проводимые на базе ЦТР «Октябрьский». Участие в проекте здоровых детей

и взрослых является обязательным условием его реализации. Цель – способствовать формированию позитивного отношения общества к детям с ограниченными возможностями здоровья, сочувствия, сопереживания и понимания.

Конкурс «Письмо Деду Морозу» ежегодно проводится в период с 1 ноября по 31 декабря. Участники конкурса пишут письма Деду Морозу о своих добрых и полезных делах, которые они сделали в течение года, а также выполняют специальные задания, которые направлены на их социальную инклюзию. Например, вместе с родителями организуют добрый сюрприз для своих близких, проводят субботник, строят скворечник. Цель конкурса – социальная инклюзия детей с ограниченными возможностями здоровья в полноценную жизнь общества.

2-я ступень – работа с родителями детей с ограниченными возможностями здоровья – психолого-педагогическое сопровождение родителей с детьми ОВЗ; организация совместных мероприятий детей с ОВЗ и их родителей.

3-я ступень – объединение, распространение накопленного опыта, а именно расширение профессиональных знаний педагогов дополнительного образования и специалистов, работающих с детьми с ОВЗ; распространение педагогического опыта.

Ожидаемые результаты проекта:

1-я ступень – дети – внедрение новых форм общения участников проекта; сформированность социально-нравственных мотивов поведения в процессе взаимодействия участников проекта.

2-я ступень – родители – психолого-педагогическая поддержка родителей, имеющих детей с ОВЗ.

3-я ступень – педагоги – повышение уровня квалификации педагогов дополнительного образования и специалистов, работающих с детьми с ОВЗ; укрепление социального партнёрства; распространение и внедрение результатов проектной деятельности в систему образования города.

К разработке данного проекта привела необходимость создания равных возможностей для всех категорий детей, включая детей с ограниченными возможностями здоровья.

Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья понимается и реализуется как благо для всех тех, кто таких детей учит, кто учится вместе с ними, кто воспитывает их в семье – и как шанс для всего гражданского общества, получающего возможность на практике реализовать гуманистические ценности равных прав. Свобод и достоинств каждого человека. Только в тесном сотрудничестве можно помочь ребёнку осознать

значимость своей личности, помочь ему самореализоваться и утвердиться в общественной жизни.

Список литературы:

1. Сухомлинский В. А. Воспитание и обучение слабоумных, малоспособных и медленно мыслящих детей. В протоколах психологических семинаров Павлышской школы. – М.: Просвещение, 1970.
2. Сухомлинский В. А. Павлышская средняя школа. 3 т. – М.1979.

Список электронных ресурсов:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". – Российская газета. <https://rg.ru/2018/12/03/minprosvescheniya-prikaz-196-site-dok.html>

Князева Анна Юрьевна,

педагог дополнительного образования

МБОУ ДО ЦТР «Октябрьский»

anyta-knyazeva@yandex.ru

ИЗОТЕРАПИЯ — ИСЦЕЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ ТВОРЧЕСТВО

Ключевые слова: арт-терапия, функциональная асимметрия полушарий, психокоррекция

Изотерапия является одним из самых популярных и эффективных методов арт-терапии. Она заключается в использовании изобразительного искусства (чаще всего это рисование, но к нему относятся и лепка из глины, и фотографирование, и декорирование) в педагогических целях. Данная методика получила широкое распространение при работе с детьми, также она не менее эффективна и у взрослых людей. Занятия могут быть как индивидуальными, так и групповыми. Метод широко используются в практике психокоррекции, психиатрии, терапии, медицинской психологии и социальной психологии.

Методы, которые применяются, практически безграничны. Человек может заниматься любой разновидностью изобразительного искусства, используя любые методы и средства. Единственным условием является то,

что этот процесс должен приносить эмоциональное удовлетворение и положительный эффект.

Вся изотерапия делится на два основных вида:

Пассивный – он заключается в работе с уже созданными произведениями искусства (срисовка, создание уменьшенных копий и т.д.);

Активный – создание чего-то нового, своего собственного видения каких-то вещей и предметов и отражения их в рисовании или лепке. Этот вид позволяет выплеснуть накопившийся негатив или трагедию, случившуюся в жизни и отразить её, так как видит или чувствует человек.

Для каждого человека вид занятий подбирается индивидуально, в зависимости от его контактности или готовности к контакту с другим человеком. Такие методы являются невероятно эффективными и помогают в самых тяжелых случаях. Ведь творческая черта присутствует в каждом человеке, необходимо только правильно раскрыть её.

Наш мозг состоит из двух полушарий, соединённых мозолистым телом. Одно из важных свойств мозга – функциональная асимметрия. То есть два полушария выполняют разные функции, специализируются каждое на «своих» задачах.

Задача правого полушария – образное целостное (синтетическое) восприятие реальности.

Задача левого – анализ, логика, вербальная (словесная) обработка информации.

Здравый смысл подсказывает: раз уж орган физически симметричен, его половинки должны сотрудничать, нет смысла назначать одну из двух половин главной.

На практике для человеческого мозга характерна функциональная асимметрия полушарий. Функциональная асимметрия превращается в иерархическую: левое полушарие становится ведущим, более активным, имеющим возможность принимать решения без учёта состояния, задач и действий правого полушария (такое наблюдается даже у 2/3 левшей и, разумеется, у подавляющего большинства правшей). И возможно, нам было бы всё равно, кто там в нашей черепной коробке главный, НО: такое положение дел существенно снижает КПД мозга. А это, конечно, в итоге скажется и на качестве жизни.

Что мы можем сделать, чтобы улучшить положение? Один из путей – постараться активизировать угнетенное правое полушарие. Это может получиться, если дать человеку задачу, справиться с которой левое полушарие заведомо неспособно (например, порисовать левой рукой – ведь ею управляет как раз правое полушарие). НО левое полушарие будет сдавать

позиции очень неохотно, и лучше тогда дать работу и ему – чтобы оно меньше саботировало процесс. Именно поэтому лучше рисовать ДВУМЯ руками: пусть у левого полушария будет своя часть работы. Пусть это будет именно та работа, которая для левого полушария окажется самой трудной и незнакомой: рисование – поле деятельности правого полушария, левое в нем мало что смыслит, зато активно критикует (да, тот самый критикан, из-за которого большинство из нас перестало рисовать лет в 10-12, живет именно в левом полушарии).

У детей данный метод показывает наивысшие результаты. Это связано с тем, что дети более склонны к играм, они намного изобретательнее взрослых. Так как они смотрят на этот мир совершенно по-другому и видят то, на что взрослые не обращают внимания. Дети намного ярче видят окружающую обстановку и также ярко реагируют на её изменение. Их эмоции, выраженные в виде произведений искусства, являются максимально откровенными, что позволяет оценить психическое состояние.

Чаще всего в изотерапии, как методе психокоррекции, нуждаются дети имеющие некоторые особенности:

- с задержкой физического и психического развития;
- с нарушениями и расстройством психики;
- имеющие физические особенности;
- дети, по той или иной причине, являющиеся изгоями в коллективе.

Все эти дети нуждаются в помощи и реабилитации.

В конечном итоге эта методика всегда приводит к положительным результатам:

- улучшение настроения,
- нормализация сна,
- повышение коммуникабельности и самооценки.

Положительная реакция всегда индивидуальна и зависит от проблемы, на борьбу с которой направлена терапия. Даже если окружающие не видят результатов, сам ребёнок отмечает значительные улучшения.

Упражнения могут быть самыми разнообразными, их можно придумывать в ходе занятия.

Упражнения

(По сухой бумаге)

Что рисуем: сначала – простые симметричные предметы!

Овощи, фрукты, простые цветы, деревья – всё симметричное либо относительно центральной вертикальной оси – как морковка (а баклажан не пойдёт), либо относительно центра (как апельсин и мячик).

Как рисуем:

- * материалы: гуашь, кисти, бумага
- * сначала – *контур* обеими руками,
- * потом – *заполняем* контур цветом,
- * ещё потом – добавляем “*мелочи*”, если хотим.

1. Упражнение «Аура»

Возьмите светлые цвета – желтый или светло-голубой подойдут идеально.

Представьте себе себя в состоянии, когда энергии полно: вы выспались, отдохнули, хорошо погуляли, выпили ароматный чай – что угодно, что лично вас наполняет энергией. И вот исходя из этого состояния рисуйте свою ауру – цельную, плотную, по форме – яйцеобразную, заполненную цветом. Можете делать это каждый вечер в течение недели – и засыпать будете легче, и высыпаться лучше!

2. Упражнение «Поток жизни»

Выберите светлый яркий цвет, вспомните, ради чего вы живете, что цените: радость, счастье, саму жизнь, тепло и свет. Исходя из своих ценностей, нарисуйте поток – обязательно снизу вверх, в котором все эти ценности будут реализованы. Пусть он будет цельным, мощным, от края до края листа! Так и рисуйте – длинными линиями во всю высоту бумаги, плавно и спокойно. Чем более расслаблено вы рисуете, тем больше силы будет в потоке! Можете делать это упражнение перед работой (можно даже в офисе – двумя маркерами на листе офисной бумаги, придавленном к столу какой-нибудь папкой). Сделайте это каждое утро в течение недели и посмотрите, как будет складываться рабочий процесс!

3. Упражнение «Луг под дождём»

Рисовать траву двумя руками – одно удовольствие! Надо просто провести кистью снизу-вверх, чуть изгибая линию и постепенно отрывая кисть от бумаги. Всё! Потом можно добавить дождь и, конечно, головки цветов – просто точками.

4. Упражнение «Радуга»

Всё равно, откуда начинать – снизу или сверху. Проводите красную либо фиолетовую дугу и постепенно наращиваете радугу соответствующими цветами. Можете сделать даже фантазийную радугу, например, чередуя только красные и оранжевые полосы. Не ждите, пока высохнет предыдущий цвет – рисуйте быстро. И вполне естественно дополнить радугу дождём: половина листа – для работы левой рукой, половина – для правой.

5. Упражнение «Море»

Вся картина состоит из маленьких скобочек-дуг: волны и чайки. Левое крыло чайки будет нарисовано левой рукой, правое – правой. Взмах крыльев

чайки – это ваш взмах двумя кисточками: опустили кисти на лист, взмахнули и отпустили. Когда рисуете море, посмотрите, чтобы дальние волны были мельче ближних.

(По влажной бумаге)

Следующие упражнения – рай для правого полушария!

А всё потому, что здесь – на влажной бумаге – результат обычно непредсказуем, и это настолько противно левому полушарию, которое любит “учёт и контроль”, что оно (левое полушарие) вполне может сдать позиции. Упражнения очень просты, и, кстати, прекрасно знакомы тем, кто занимался акварелью. Для них, кроме самой акварели (можете попробовать и с гуашью густоты сливок),

Перед началом рисования надо увлажнить весь лист водой, сделать это губкой. Влажная бумага позволяет краске, которая будет наноситься, течь по листу, а не просто ложиться пятнышком. В процесс вмешается и бумага – она обязательно будет коробиться, и по этим “горочкам-пригоркам” краски потекут согласно законам физики. Остается наблюдать! Но, если прикрепить лист бумаги не к столу, а к планшету, то можно будет его поворачивать, влияя на реки-ручейки красок. Рисовать можно всё, что захочется, можно брать любимые цвета и класть их на бумагу в любом порядке

Изотерапия не имеет противопоказаний, подходит всем без исключения, не требует больших затрат. В то же время польза от нее очевидна.

Список электронных ресурсов:

1. Натуропия. Режим доступа: <https://naturopiya.com/art-terapiya/vidy-i-metody/izoterapiya-iscelenie-cherez-tvorchestvo.html>
2. Кузнецова Елена. Рисуем двумя руками. Режим доступа: <https://yadi.sk/i/vSbUCI5cIxpWjw>

**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ ПО
ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА**

Сидорова Виктория,
учащаяся 10-го класса,
Барышникова Александра,
учащаяся 10-го класса
МБОУ «СОШ№34»

БИОЛОГИЯ БЕЗ СТРЕССА

Ключевые слова: стресс, метод наглядности, раскраски, психодиагностика.

Современное образование непрерывно развивается: каждый год вводятся всевозможные новшества с целью его усовершенствования. И уже с 2018 года после подписания нормативных документов, касающихся реформы среднего образования, установились новые стандарты. В результате чего резко сократился объём изучения таких предметов, как биология и география.

Ученикам становится всё труднее воспринимать большой объём информации. Они становятся раздражительными и испытывают недовольство данными предметами, особенно это замечают преподаватели биологии.

Желание посещать уроки у многих пропадает, учащиеся думают о том, что биология не особенно важна в курсе школьной программы и в жизни не пригодится. Для того чтобы максимально привлечь внимание детей к своему предмету, учителя стараются использовать наглядные и практические методы обучения, и если по географии учащимся помогают контурные карты, где в ходе творческой деятельности усваивается учебный материал, то на биологии подобных наглядных пособий нет.

Сложность в усвоении учебного материала повышает общую тревожность и стресс, который в наше время сопровождает нас везде. Любое важное мероприятие приводит нас в состояние волнения и тревожности, но, несмотря на это, существует множество способов их побороть. Одним из действенных способов является арттерапия. Данная методика снятия стресса включает в себя цветотерапию, которая способствует повышению работоспособности.

Рисунок, картина или контурное изображение позволяют ученику свободно представить изучаемые по книге предметы, явления и события. Они являются наглядными методами обучения. С раннего детства для саморазвития ребенка используется метод наглядности обучения в форме детской раскраски.

Объект исследования: учащиеся 6-8 классов.

Предмет исследования: мотивация к изучению биологии путём снижения стресса с помощью раскрасок по данному предмету.

Цель исследования: снижение уровня стресса во время изучения биологии учащимися 6-8 классов и повышение мотивации к изучению биологии.

Гипотеза исследования: раскраски по биологии приведут к снижению уровня стресса и положительной динамике качества знаний.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-популярную и психологическую литературу.
2. Провести мониторинг тем по биологии.
3. Провести беседы и опрос учащихся.
4. Провести психодиагностику по методике «Шкала психологического стресса PSM-25».
5. Разработать раскраски по определённым темам и применить их на практике.
6. Провести повторный мониторинг тем по биологии.
7. Проанализировать результаты исследования.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Мониторинг.
3. Беседы с учащимися.
4. Социологический опрос.
5. Создание раскрасок.
6. Тестирование.
7. Анализ результатов исследования.

Для того чтобы выяснить, как повлияет раскраска на качество усвоения тем по биологии авторы провели исследование, которое состояло из 9 этапов.

1. Проведение мониторинга тем по биологии и его анализ.
2. Проведение социологических бесед и анализ их результатов.
3. Проведение психодиагностики, используя методику «Шкала психологического стресса PSM-25».
4. Мониторинг успешности знаний учащихся 6-8 классов.
5. Составление обучающих раскрасок.
6. Мониторинг уровня знаний.
7. Исследование уровня мотивации.
8. Повторное проведение психодиагностики после проведения раскрасок.
9. Анализ результатов исследования.

В результате проведения бесед с учащимися 6-8 классов выяснилось, что ученики испытывают стресс при изучении биологии. Уровень стресса

повышается перед проверочными работами, так как за неделю вся информация забывается и для хорошего усвоения темы им не хватает времени.

Для того чтобы выявить учащихся с повышенным уровнем стресса, была проведена психодиагностика по методике «Шкала психологического стресса PSM-25» Р.В.Куприянова. В дальнейшем авторы работали с участниками контрольной группы, исходя из их уровня стресса и качества знаний по биологии.

С целью выявления трудноусваиваемых тем по биологии, авторы провели мониторинг. По данным темам был создан авторский сборник раскрасок по биологии «Биология без стресса». Для каждой темы были подобраны задания, направленные на более успешное запоминание информации. После разработки раскраски применялись отобранными участниками контрольных групп 6-8 классов.

Далее был проведён повторный мониторинг, где было выявлено, что качество знаний у группы 6-го класса улучшилось на 10%, успешность увеличилась на 20%. У участников контрольной группы 7-го и 8-го класса успеваемость увеличилась на 30%, качество знаний повысилось на 20%. Уровень стресса в целом у всех испытуемых снизился до среднего.

Для того чтобы отследить изменение динамики учебной мотивации, была проведена диагностика, в результате которой выяснилось, что большинство всех испытуемых стали более мотивированы к изучению биологии.

Результаты проведенной работы показали, что раскраски помогли снизить уровень стресса, а так же повысить уровень качества и успешности знаний, следовательно, цель работы была достигнута, а гипотеза подтвердилась.

Список литературы:

1. Гинзбург, М. Р. Диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития детей / М. Р. Гинзбург. - М.: Просвещение, 1981. - 265 с.
2. Кэннон, У. Б. Мудрость тела. New York: W. W. Norton, 1932.
3. Куприянов Р.В., Кузьмина Ю.М. Психодиагностика стресса: практикум/ М-во образования и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. - Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
4. Пономарева И.Н. Общая методика обучения биологии: учебно-методическое пособие для студентов педагогических ВУЗов / И.Н.

- Пономарева, В.П. Соломин, Сидельникова Г.Д. - М.: Академия, 2003. - 272 с.
5. Пономарева И.Н., Корнилова О.А., Кучменко В.С. Учебник по биологии 6 класс. – Москва - Изд. Вентана-граф, 2013 - 192 с.
 6. Константинов В.М., Бабенко В.Г., Кучменко В.С. Учебник по биологии 7 класс. – Изд. Вентана-граф, 2013 – 282 с.
 7. Драгомилов А.Г., Маш Р.Д. Учебник по биологии 8 класс. Изд. ФГОС, 2018-273 с.
 8. Потапова Е.Н. Радость познания: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1990.-96 с. ил.- (Творческая лаб. учителя)
 9. Розенштейн А.М., Пугал Н. А, Ковалева И.Н., Лепина В.Г.. Использование средств обучения на уроках биологии: пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1989. - 191 с.
 10. Смирнов В.А. Научно-методические основы формирования системы обучения биологии в открытом информационном обществе: автореф. дис. док.а пед. наук: гос.пед. ун-т им. А.И. Герцена. - СПб.: 2000. - 42с.
 11. Сонин Н.И. Биология. Многообразие живых организмов: учебник для общеобразовательных учебных заведений / Н.И. Сонин, В.Б. Захаров. М.: Дрофа, 2000. - 248 с.

Список электронных ресурсов:

1. Империя бисера. Режим доступа:
<http://www.imperibisera.ru/raskraski-istoriya.html>

Кулагина Ангелина,
учащаяся 9-го класса
МБОУ «СОШ №35»

РАДУГА НА ТАРЕЛКЕ

(рекомендации для родителей по применению цветотерапии)

Ключевые слова: цветотерапия, цветостимуляторы, цветовые ингибиторы, работоспособность.

Сбалансировать общее самочувствие и улучшить состояние здоровья можно с помощью цвета продуктов. Именно цвет способен подсказать, какая пища необходима организму – и это очень интересно!

К примеру, вы чувствуете упадок сил и усталость – может, стоит добавить в рацион красный цвет? Или же, напротив, вы очень возбуждены и встревожены – тогда, возможно, зелёное меню – это то, что вам сейчас нужно.

Идеи цветолечения в питании можно использовать и «наоборот». Так, если вы заметили, что употребляете много продуктов какого-то определённого цвета, имеет смысл поддержать организм и добавить этот цвет в интерьер и одежду. Может быть, вы нуждаетесь в качествах, присущих именно этому цвету.

Таким образом, цвет пищи является своеобразной подсказкой, которой довольно просто пользоваться.

Цель проекта: дать рекомендации родителям по использованию цветотерапии в интерьере, в питании одежде ребёнка.

Задачи проекта:

- Изучить литературные источники и материалы электронных ресурсов по цветотерапии.
- Изучить, какое влияние оказывает на нас цвет употребляемых нами продуктов.
- Провести тестирование и проанализировать результаты теста.
- Разработать сборник рекомендаций для родителей.

Гипотеза: если учитывать цвет в питании, одежде и интерьере, то можно контролировать настроение и работоспособность ребёнка.

Каждый цвет имеет определённую длину волны, которую воспринимают рецепторы наших глаз, и тут же эта информация передается в мозг человека. Происходит сложный процесс обработки полученных сигналов, и от того, какой именно сигнал получен, определённым образом реагирует наша нервная система.

Доказано, что цвет может повлиять на частоту пульса, дыхания, сердцебиения, может возбудить нашу нервную систему, а может расслабить и успокоить. Цветотерапия (хромотерапия) представляет собой методику лечения энергией цвета.

Световые волны активизируют деятельность организма на клеточном уровне и ускоряют обменные процессы. Всё богатство палитры делится на две большие группы оттенков, которые оказывают стимулирующее или подавляющее действие. Все тёплые тона (красные, жёлтые, оранжевые) – это цветостимуляторы, а любые холодные оттенки (синий, голубой, фиолетовый) – цветовые ингибиторы.

Воздействие цветом осуществляется через визуальный (глаза) или кинетический (кожа) канал восприятия. Если человек проходит терапию

через наблюдение за определённым оттенком, в организме вырабатывается световая фотореакция, которая вызывает электроимпульсы. Активируются нервные окончания и выработка защитных компонентов. Воздействие на кожу (например, через одежду) обеспечивает проникновение световых волн определённых частот в организм через внешние покровы. Таким образом, восстанавливается энергетическое равновесие и обеспечивается питание внутренних органов. В случае с кинетической терапией нет необходимости выбирать один определённый цвет – организм сам определит необходимые для восстановления баланса волны.

Способы самостоятельного использования хромотерапии: интерьер, цветоакватерапия - лечение «цветной» водой. Воду «заряжают» выдерживанием в сосуде определённого цвета или напитывают энергией камней (минералов) разных оттенков. Ещё один вариант - принятие ванн с разноцветной морской солью. Цветные одежды - прекрасный метод улучшить настроение, внешний вид и физическое состояние. Цветная диета - еда подлечит не только визуально, но и изнутри, попадая в пищеварительную систему, а дальше – в каждую клетку. Настройка и прекрасное самочувствие гарантированы, тем более что яркими и насыщенными оттенками отличаются свежие фрукты и овощи. Это здоровая природная пища.

Результаты анкетирования (среди обучающихся 9 классов – 42 человека):

1. Сколько раз в день вы едите? (1-2, 3-5, сколько захочу)
2. Как часто на вашем столе бывают фрукты? (каждый день, 2-3 раза в неделю, редко)
3. Выберите 3 любимых фрукта (банан, апельсин, мандарин, киви, яблоко, груша, слива, виноград зелёный, виноград синий)
4. Употребляете ли вы в пищу укроп, петрушку, зелёный лук? (всё люблю, ем иногда, когда заставляют, никогда не ем)
5. Какие соки вы любите? (апельсиновый, томатный, яблочный, вишнёвый)
6. Какие овощи вы едите в сыром виде чаще всего? (капуста, помидоры, морковь, огурцы, лук)
7. Какие овощи вы едите в приготовленном виде чаще всего? (капуста, картофель, морковь, свекла, тыква)
8. Какие вы любите ягоды? (смородина чёрная, смородина белая, смородина красная, жимолость, малина, клубника, крыжовник зелёный)

Вывод: фрукты и овощи, зелень любят и употребляют все. Предпочтение отдано продуктам красного, жёлтого, оранжевого и зелёного

цвета. Влияние цвета на здоровье и эмоции с помощью анкетирования выявить не возможно. Но его влияние уже доказано учёными на протяжении веков и дополнительных доказательств не требует. Нам лишь нужно правильно пользоваться знаниями о цветотерапии.

Цветотерапия для детей. Рекомендации для родителей.

Теперь, когда мы знаем - как цвета влияют на наше настроение, какие шаги мы можем предпринять, чтобы использовать цветотерапию на благо наших детей?

Используйте успокаивающие цвета, такие как синий и зелёный, в спокойных местах, чтобы расслабить детей. В жаркие дни одевайте их в синий цвет, чтобы охладить температуру тела и нормализовать настроение.

Дети, у которых есть проблемы со сном или склонность к истерикам и другим поведенческим проблемам, могут выиграть от проведения времени в синей комнате.

Если вы хотите, чтобы ваши дети хорошо спали, попробуйте использовать светлые прохладные цвета, такие как синий, зелёный или фиолетовый. Их успокаивающий эффект может сделать комнату вашего ребенка просторной и расслабляющей, как голубое небо или океан.

Яркие, тёплые цвета могут мешать засыпанию вашего ребенка. Сохраните эти цвета для игровой комнаты, поскольку они, как известно, способствуют росту и развитию.

Используйте ярко-красные, жёлтые или оранжевые блюда и салфетки на кухне, поскольку эти цвета связаны с пищей и стимулируют аппетит.

Окружайте своего ребёнка жёлтым во время домашней работы, чтобы повысить внимание и сосредоточиться. Может быть, жёлтая футболка или халат будут «костюмом производительности». Если у вас есть небольшая комната, предназначенная для обучения, тогда определённо окрасьте её в желтый цвет!

Цветная диета:

- Если вы устали и вам необходимо поднять свою работоспособность, улучшить настроение – включите продукты красного цвета в свой дневной рацион.
- Жёлтый цвет продуктов возбуждает аппетит, укрепляет стенки сосудов, стимулирует работу печени, активизирует лимфосистему, пищеварение, оказывает благотворное влияние на работу ЖКТ, благотворно влияет на усвоение полезных веществ, особенно кальция, обладает очищающими свойствами.
- Употребление продуктов жёлтого цвета улучшает состояние кожи, делая ее мягкой и упругой, улучшает работу головного мозга.

- В продуктах оранжевого цвета содержится бета-каротин, который преобразуется в нашем организме в витамин А. Витамин А помогает бороться со старением, отвечает за остроту зрения, здоровье наших сосудов. Для людей замкнутых, необщительных влияние оранжевого цвета поможет раскрепоститься, легче наладить отношения с людьми.
- Зелёный цвет продуктов нормализует сердечно-сосудистую деятельность, нормализует давление, эффективно действует при нарушении зрения, утомлении глаз, снимает головные боли.
- У людей с нарушениями нервной системы частое употребление продуктов синего цвета может вызвать чувство страха, боязнь замкнутого пространства.
- Синий цвет продуктов снижает аппетит, что неплохо для желающих похудеть, их рекомендуют употреблять вечером, как лёгкую еду.
- Людям, страдающим бессонницей, рекомендуется употреблять фиолетовые продукты перед сном, это позволит расслабиться и во время сна полностью восстановить свои силы.
- Если в рационе недостает продуктов фиолетового цвета, человек может чувствовать себя усталым. Переизбыток фиолетового цвета может вызвать состояние тоски и депрессии.
- Продукты коричневого цвета полезны людям с ослабленным слухом, заболеваниями глаз, имеющих проблемы с кожей, полезны при заболевании легких, благотворно действуют при заболеваниях щитовидной железы.
- Белый цвет пищи благотворно действует на нервную систему, улучшает зрение и работу желез внутренней секреции, молочные продукты укрепляют костную ткань, чеснок и лук помогут при простудных заболеваниях.
- Продукты белого цвета содержат большое количество углеводов, поэтому людям с повышенным весом ограничено надо употреблять продукты этого цвета.

Цветотерапия (хромотерапия) – не только безболезненный, но и приятный метод исцеления.

Список литературы:

1. Гёте И.В. К учению о цвете (хроматика) // Психология цвета. - М.: Рефл-бук, 1996, С. 281-349.
2. Готовский Ю.В., Вышеславцев А.П., Косарева Л.Б., Перов Ю.Ф., Шрайбман М.М. Цветовая светотерапия. - М.: ИМЕДИС, 2001, 432 с.

3. Люшер М. Цветовой тест.- М., 1998.

Список электронных ресурсов:

1. Натуропия. Режим доступа: <https://naturopiya.com/art-terapiya/vidy-i-metody/cvetoterapiya-rascvetajte-na-zdorove.html>
2. Psy Deal. Режим доступа: <https://psydeal.com/terapiya/tsvetoterapiya-osobnosti-primeneniya/>
3. КакБог.ru. Режим доступа: <http://kak-bog.ru/cvetoterapiya-znachenie-cvetov>
4. Мир психологии и саморазвития. Режим доступа: <https://world-psychology.ru/cvetoterapiya-i-vliyanie-cveta-na-cheloveka/>

Игитян Карина,
учащаяся 9-го класса
МБОУ «СОШ №34»

АЛЮМИНИЕВАЯ ПОСУДА: ОПАСНЫЙ ВРАГ ИЛИ ВЕРНЫЙ ПОМОЩНИК?

Ключевые слова: *алюминиевая посуда, ионы алюминия, питание школьников.*

Многие годы люди пользуются алюминиевой посудой. Она лёгкая, долговечная и более дешёвая. А главное положительное качество в том, что алюминий — хороший проводник тепла, вода закипает в такой кастрюле довольно быстро. Часто мы слышим о различных болезнях человека, которые якобы появляются при использовании алюминиевой посуды. Давно известно, что вред для человека оказывают тяжёлые металлы: ртуть, кадмий, свинец. Недавно был исследован считавшийся нетоксичным (Al^{3+}), и оказалось, что и этот металл, не являющийся тяжёлым, может оказывать вредное влияние на организм человека.

Актуальность темы: данная тема актуальна, ведь у каждого на кухне есть алюминиевая посуда, которой мы пользуемся ежедневно, но никто не знает, правда ли, что ионы алюминия присутствуют в алюминиевой посуде, после чего попадают в организм человека через пищу, неся за собой различные болезни.

Гипотеза: автор предполагает, что с помощью химических опытов можно определить наличие ионов алюминия в алюминиевой посуде, которые попадают в организм человека с пищей и представляет опасность для жизни человека.

Цель работы: определение наличия ионов алюминия в алюминиевой посуде, которые негативно воздействуют на живой организм.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-популярную литературу по данной теме.
2. Провести анкетирование.
3. Провести химические опыты.
4. Проанализировать полученные результаты.

Объект исследования: алюминиевая кастрюля.

Предмет исследования: ионы металла алюминия (Al^{3+}).

Методы исследования:

1. Анкетирование.
2. Опыты.
3. Качественный анализ исследования.
4. Сопоставительный анализ практических результатов исследования.
5. Анализ результатов исследования.

Для того чтобы узнать, что люди знают об алюминиевой посуде, в начале своего исследования автор решил провести анкетирование, в результате которого выяснилось, что большинство опрошенных ничего не знают об алюминиевой посуде.

Во втором этапе работы были проведены химические опыты на выявления ионов алюминия из алюминиевой посуды. После проведения 1, 2 и 3 опыта, можно сделать вывод, что слабокислая среда раствора и слабощелочная среда раствора способствует переходу ионов алюминия в пищу, после чего ионы алюминия попадают в организм человека. После проведения 4 опыта, автор выявил, что в контакте с алюминиевой посудой длительное время вода также насыщается ионами алюминия. Этот опыт говорит о том, что хранение продуктов в металлической посуде небезопасно с точки зрения насыщения их ионами алюминия.

Автор ставил перед собой цель – выявить ионы алюминия с помощью химических опытов. Цель была достигнута, гипотеза подтвердилась.

Список литературы:

1. Буель Н.С., Урбанский А.П. Алюминий - «серебро из глины» //Ильичёвск, Украина.
2. Дроздов А.А. Алюминий. 13-й элемент (энциклопедия). //М.:«Библиотека «РУСАЛа», 2007. — 240 с.
3. Культура питания: Энциклопедический справочник./Под ред. И.А.Чаховского. – Минск: Белорусская литература,1993.-с.550.

4. Научно-методический журнал «Химия в школе» 1999г №1,3,4; 2000г №1,5.
5. Поваренная книга.- М:Терра,1996.-с.320.- (серия «Русский дом»).
6. Пищевые добавки. Организм человека: Универсальный иллюстрированный справочник для всей семьи.- М: Маршалл Кавердиш,2004.- серия «Древо познания»

Список электронных ресурсов:

1. Популярная библиотека химических элементов. Режим доступа: <http://n-t.ru/ri/ps/pb013.htm>
2. Свободная энциклопедия «Википедия». Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/>

Вахрушева Анна,
учащаяся 10-го класса,
Шкаликова Яна,
учащаяся 10-го класса
МБОУ «СОШ № 67»

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ИГРОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

***Ключевые слова:** дидактические игры по ЗОЖ, интерактивная игра, пропаганда здорового образа жизни в начальной школе.*

Младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства. Игра постепенно заменяется учением. Большой интерес для младших школьников представляют игры в процессе обучения. Участие младших школьников в таких играх способствует их самоутверждению, развивает настойчивость, стремление к успеху и различные мотивационные качества.

Цель нашей работы - пропаганда здорового образа жизни через настольные и интерактивные игры, сплочение детского коллектива (воспитание дружеских отношений).

Задачи:

- Разработать настольную и интерактивную игры по правилам ЗОЖ, соответствующую возрасту младших школьников.

- Развить интерес к настольным играм.
- Пропагандировать здоровое питание, как одно из составляющих здорового образа жизни.

Игра – великое изобретение человека. Дидактические игры – это разновидность игр с правилами, специально создаваемых педагогической школой в целях обучения и воспитания детей. Они направлены на решение конкретных задач в обучении детей, но в то же время в них появляется воспитательное и развивающее влияние игровой деятельности. Путём настольных игр можно даже улучшить процесс успеваемости в школе.

Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Нами были проведены исследования, направленные на выявление представлений учащихся о здоровом образе жизни и влиянии настольных игр «Вредно-полезно», «Путь к здоровью» и интерактивной игры «Приключения ЗОЖиков» разработанных нами, на изменение отношения к здоровому образу жизни и правильному питанию.

Для изучения влияния настольных игр на формирование принципов здорового образа жизни мы провели исследование среди учащихся начальных классов.

На первом этапе нами было проведено исследование, направленное на выявление представлений младших школьников о здоровом образе жизни.

В процессе изучения мы пришли к выводу, что большинство детей имеет представление о здоровом образе жизни, но не все придерживаются правил ЗОЖ. Например, мы предположили, что учащиеся начальной школы проводят мало времени на свежем воздухе, а в перемену в основном сидят, предпочитая это время посветить играм на компьютере или телефоне. Но по результатам анкетирования, мы выявили, что более 50 % опрошенных, гуляет по 2-3 часа в день.

Одним из предположений было, что школьники мало знают о правильном питании и при анкетировании большинство выберут вкусную, но вредную еду. В ходе опроса мы выяснили, что дети любят фрукты, но предпочтение отдают фаст-фуду.

Мы считаем, что пропаганду здорового образа жизни необходимо начать именно в начальной школе, т.к. это время наиболее эффективно для восприятия жизненных ценностей.

Вторым этапом исследования стало создание дидактических настольных игр и интерактивной игры и апробация их среди учеников 1 – 4 классов и их родителей.

Третий этап – контрольный – был направлен на определение эффективности использования игр как средства пропаганды здорового питания среди младших школьников.

С помощью анкетирования было выявлено, что у учащихся начальных классов снизился интерес к вредной пище, около 70% учащихся стали уделять больше внимания гигиене и соблюдению режима дня, более 80% отметило необходимость в физических упражнениях и активном движении на переменах.

С нашей точки зрения, высокие показатели контрольного опроса были вызваны тем, что игры были проведены не только для детей, но и для семейных команд. В ходе игр родители признавались, что информация о научных исследованиях в области здорового питания и медицины, а также некоторых продуктах питания была для них новой.

Таким образом, разработав дидактические игры, мы попытались подтвердить выдвигаемую нами гипотезу, что через использование дидактических игр можно сформировать навыки здорового питания. При апробации игры мы выяснили, что играя, ребёнок лучше понимает, какие продукты полезны, а какие вредны, какие правила нужно выполнять, чтобы сохранить своё здоровье. Мы достигли этого результата с помощью наглядности, активных обсуждений и коллективной работы, в том числе совместной работы детей и родителей. В ходе исследования было доказано, что дидактические игры, направленные на привлечение учащихся к здоровому образу жизни, эффективны. Следует обратить внимание на регулярное использование их в работе по формированию ЗОЖ.

Список литературы:

1. Аникеева Н.П. Воспитание игрой: кн. Для учителя. – М.: Просвещение, 1987.-144 с.- (Психологическая наука – школе).
2. Выготский Л.С. Игра и её роль в психологическом развитии ребёнка: Вопросы психологии. – М., 1966. – 541с.
3. Краткий психологический словарь / Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998.
4. Мир детства: Младший школьник. / Под ред. А.Г. Хрипновой; отв. ред. В.В.Давыдов. – М.: Педагогика, 1981.-400с.
5. Особенности психического развития детей 6-7 летнего возраста / Под. ред. Д.Б. Эльконина, А. Л. Венгера. – М., 1988.
6. Педагогическое наследие / И.Г. Песталоцци, Я.А. Каменский, Д. Локк, Ж.Ж. Руссо. – М., 1987. – 496с.

7. Психологический словарь / Под ред. В.В.Давыдова, А.В.Запорожца, Б.Ф.Ломова и др.; Научно-исследовательский институт общей и педагогической психологии Академии педагогических наук СССР. – М.: Педагогика, 1983.-148с.
8. Спиваковская А.С. Игра – это серьезно. – М.: Педагогика, 1981. – 144с.: ил. – (Библиотека для родителей).
9. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – Киев: Радянська школа, 1969. – 381с.
10. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М., 1989.
11. Эльконин Д.Б. Психологическое развитие в детских возрастах. – М.: НПО “Модек”, 1995. – 416с.

Список электронных ресурсов:

1. http://www.pravilaigr.ru/histor_nastolnye_igr.php
2. <http://www.indmen.ru/istoriya-nastolnyh-igr>
3. <http://www.minimum-price.ru/>
4. <http://reshit.ru/rol-nastolnyx-igr-v-razvitie-shkolnikov>
5. <http://www.ref.by/refs/62/29032/1.html>
6. <http://svetrus.org/razvitie/1825-rol-nastolnyh-igr-v-razviti-rebenka.html>
7. <http://www.webkarapuz.ru/article/chto-razvivayut-nastolnyie-igryi-dlya-detey>

Тарасова Ксения,
 учащаяся 11-го класса
 МАОУ «СОШ № 74»

ПРОБЛЕМЫ ВЫСОКОГО КАБЛУКА

Ключевые слова: каблук, виды каблуков, заболевания ступни, расчёт высоты каблука.

Актуальность. Как вы думаете, существует ли идеальная обувь, которая подойдет каждой женщине? Статистика показывает, что 40% женщин предпочитают носить обувь на высоком каблуке, около 30% из них носят обувь на высоком каблуке ежедневно. Прослеживается тенденция к ношению такой обуви девочками-подростками. Нередко такую обувь можно увидеть на старшеклассницах, идущих в школу.

Безусловно, если женщина идёт в платье и на шпильке, её сложно не заметить мужчинам, она очень нравится себе. Но... всем известна фраза «красота требует жертв». И, к сожалению, для модниц практика показывает

её справедливость. Практичные женщины и девушки всё чаще начинают отдавать предпочтение обуви на плоской подошве (балетки).

Проблема решена? Вероятно, нет.

Гипотеза: при ношении обуви на высоком каблуке у женщин могут развиваться проблемы со здоровьем позвоночника и ступней.

Цель работы: изучить виды каблуков и влияние высоты каблука на здоровье.

Задачи:

1. Изучить литературу по теме работы.
2. Изучить материал о заболеваниях, возникающих в процессе ношения обуви на высоком каблуке.
3. Изучить основную информацию о методах предотвращения заболеваний, возникших при ежедневном ношении обуви на высоком каблуке.
4. Предложить практическую помощь в проведении классных часов, лекториев, собраний.

Изучив литературу по теме работы, мы определили 9 основных видов каблуков и их характеристики; также мы изучили 11 самых распространенных заболеваний, возникающих в процессе ношения обуви на высоком каблуке.

Виды каблуков:

- Венский каблук;
- Каблук-кирпичик;
- Клиновидный каблук;
- Ковбойский каблук;
- Конусовидный каблук;
- Каблук-рюмочка;
- Каблук-столбик;
- Каблук-танкетка;
- Каблук-шпилька.

Болезни, возникающие при ношении обуви на высоком каблуке:

- Нарушение осанки;
- Травмы лодыжки;
- Травмирование пятки;
- Давление на стопу;
- Образование шишек и натоптышей;
- Увеличение нагрузки на коленный сустав;

- Напряжение икроножных мышц;
- Невралгия (неврома) Мортона;
- Метатарзалагия;
- Молоткообразная деформация;
- Напряжение ахиллова сухожилия.

1-й этап. Анкетирование. Проверка актуальности. В течение учебного года мы разработали текст анкеты и провели социологический опрос среди учениц 8-11 классов и учителей нашей школы. Мы опросили 100 человек (выборка: 20 респондентов в каждой параллели и 20 женщин-учителей).

Выводы 1 этапа:

- Девушки предпочитают носить обувь на высоких каблуках, чтобы быть красивыми. Так же зная о заболеваниях, связанных с ношением обуви на каблуке, девушки продолжают носить такую обувь.
- Большинство же юношей считает, что девушки носят обувь на высоких каблуках, чтобы казаться выше. Большая часть юношей знает о заболеваниях, связанных с ношением обуви на высоком каблуке и хочет, чтобы их девушка носила обувь на высоком каблуке.

2-й этап. Изучение методик. Моделирование прибора для расчёта высоты каблука (калькулятор).

Литературные источники предлагают два метода расчёта «нормальной» (правильной) высоты женского каблука.

Метод 1. Расчёт высоты каблука по росту (теория пропорциональности)

$$\text{Идеальная высота каблука} = (\text{Рост} : \text{Длина ноги} - 1,61) \times 10$$

1,61 - это коэффициент идеального соотношения роста и длины ног.

Рост и длина ноги измеряются в сантиметрах.

Метод 2. Расчёт высоты каблука по ступне

$$\text{Правильная высота каблука} = \text{длина стопы} : 7$$

Выводы 2 этапа:

1. Сравнив высоту каблуков обуви респондентов и расчётные величины по формулам методов 1 и 2, мы выяснили, что девушки носят каблуки в

среднем на 3-4 см. выше, чем им полагается носить из расчётов теории пропорциональности.

2. Метод 1 показал себя более справедливым.

3-й этап. Программа для расчёта идеальной высоты каблука

На основе первой формулы для расчёта идеальной высоты каблука мы разработали и написали программу. Для разработки программы мы использовали интегрированную среду Embarcadero Delphi. Данная программа выводит значение идеальной высоты каблука в соответствии с данными роста и длины ноги.

Выводы по работе:

1. Изучив литературу, содержащую информацию о видах каблуков, мы узнали о девяти основных видах каблуков. Они отличаются разной высотой, формой, размером, что обуславливалось не только тенденциями моды, но и военной необходимостью или политическими интригами.
2. Изучив материал о заболеваниях, возникших в процессе ношения обуви на высоком каблуке, мы выявили одиннадцать самых распространённых заболеваний, большая часть которых влияет на осанку человека и изменение формы стопы.
3. Заболевания, связанные с ношением обуви на высоком каблуке, можно предотвратить, если постоянно носить обувь с подходящей высотой каблуков.
4. Обувь на высоком каблуке следует носить реже, в исключительных или торжественных случаях.

Список литературы:

1. Валеология подростка. Пособие к курсу «Валеология» для учащихся 5 – 7 классов. Санкт-Петербург, изд. «Петроградский и Ко» 1996. – 288 с., илл. Авторы-составители: Татаринкова Л.Г., Поздеева М.В под общей научной редакцией Л.Г.Татарниковой, канд. Пед. Наук, доцента ГУПМ г. Санкт-Петербурга.
2. Основы гигиены и санитарии: Учеб. Пособие для 9-10 кл. сред. Шк.: Факультатив. Курс. -М.: Просвещение, 1989. -192 с.: ил. – ISBN 5-09-001426-4. Авторы-составители: Колесов Дмитрий Васильевич, Маш Реми Давидович.
3. Твоё здоровье: Укрепление организма / СПб.: Акцидент, 1997. – 112 с.: ил. Авторы-составители: Зайцев Г.К., Зайцев А.Г.

Список электронных ресурсов:

1. <https://prostoloca.ru/vidy-kablukov>
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Каблук>

**МАТЕРИАЛЫ ГОРОДСКОЙ НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ»**

Сборник статей

Компьютерная вёрстка – Е.И. Шивырталова

426069, Ижевск, ул.5-я Подлесная, 44

МБОУ ДО ЦТР «Октябрьский»

Е-mail: ctr.oct@yandex.ru