

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОЧЕРГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №19**



Составитель: *Двоеглазова Ирина Сергеевна*

**Кочергино, 2013г.
СОДЕРЖАНИЕ**

Введение.....	3
1. Организация учебного процесса в рамках реализации программы «Школа – территория здоровья».....	4
2. Доклад на родительском собрании по теме «Компьютер и ребенок».....	9
3. Рекомендации родителям на тему «Курение и дети».....	16

4. Доклад на родительском собрании по теме «Осанка. Как нужно сидеть?»	23
5. Комплекс подвижных игр и эстафет для детей	37
6. Как исследовать причины дезадаптации пятиклассников? Опросники.....	41
7. Методика "Фэйс - тест"	44
8. Тесты о здоровье «Как вы относитесь к своему здоровью?» «В какой вы физической форме?».....	48
9. Творчество наших педагогов	
Григорян К. А. Олимпийские игры в древности.....	51
Давыдкина Н.А. Множественное число имён существительных.....	58
Картавая Н.М. История русской вышивки.....	63
Маркова С.В. Бардовская (авторская) песня.....	74
Моисеева В.Ф. Народы России. Культура, религия и быт.....	80
Порсина Е.В. Мастерская творческого письма. Знакомство с поэтическим миром Марины Цветаевой.....	84
Сарычева И.Я. Осенний бал.....	89
Сарычева И.Я. Проект «Школьный двор» по благоустройству территории».....	96
Солодовникова Е.А. Коса- девичья краса.....	103
Сотникова В.И. Подсевшие на игру.....	116
Приложение	124

Введение

Целью составления сборника методических разработок является представление опыта по применению здоровьесберегающих технологий в нашей школе в рамках существования площадки «Школа - территория здоровья» на базе нашей школы.

В данном сборнике опубликованы методические разработки уроков, внеклассных мероприятий, проекта, научно-исследовательская работа. Они направлены на сохранение здоровья у детей в школе, их позитивного развития в сфере здоровьесбережения, на развитие их творческих способностей, нестандартного мышления детей.

Школа здоровья — это такое образовательное учреждение, где в процессе обучения и воспитания в условиях, благоприятных для субъектов образовательного процесса, осуществляется системное формирование культуры здоровья учащихся.

Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с коллегами планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса. Поэтому здоровьесбережение является приоритетным для нашей школы.

Активное участие детей, работников школы, родителей в организации и проведении социально значимых дел на территории села позволяют формировать позитивное отношение социума к школе, активную жизненную позицию учащихся.

Учителя работают, применяя различные технологии, в которых заложено сбережение здоровья школьников. Такое понимание пришло к учителям нашей школы давно, несколько лет шла перестройка своей работы с учетом приоритета сохранения здоровья учащихся.

За прошедший учебный год произошло много событий, которые и стали толчком для создания очередного сборника.

Организация учебного процесса в рамках реализации программы

«Школа – территория здоровья».

Единственным социальным институтом современного общества, охватывающим практически всех без исключения его граждан, причем как раз здоровых, является школа. Медицина не успевает заниматься здоровыми, поэтому не выработала сколько-нибудь эффективных способов воздействия на здоровых, т. е. профилактики.

Встреча ребенка со школой происходит в возрасте, рецептивном к педагогическому воздействию и, следовательно, к формированию жизненно важных мотивов, в том числе мотивов здоровья. Поэтому решить проблему сохранения и укрепления здоровья способны лишь медицина и педагогика совместно.

Главных фактора риска в педагогике, а точнее в реальной деятельности школы три:

- Фактор условий (обучения);
- Фактор нагрузки (учебной);
- Фактор взаимоотношений.

Первый из числа факторов обобщает все реальные условия учебного процесса: освещение, размеры учебной мебели, вентиляцию учебных помещений, полиграфические параметры учебников и т. д. - все, что подлежит гигиеническому нормированию.

Второй из числа этих факторов обобщает всю информационную сторону учебного процесса и организацию обучения: объем заданий, распределение учебной нагрузки в течение учебного дня, недели, четверти, учебного года.

Третий из числа этих факторов обобщает стиль взаимоотношений педагога и учащегося, включая оценку результатов его учебной деятельности, а также взаимоотношения с родителями. Любые нарушения в системе этих отношений непосредственно отражаются на психическом состоянии учащихся.

Сейчас для ведения здорового образа жизни человеку надо прилагать определенные интеллектуально-волевые условия, поскольку реальные условия жизни сейчас таковы, что естественным образом здоровый образ жизни не складывается. Интеллектуально-волевые усилия для организации и ведения здорового образа жизни будут прилагаться только тем человеком, у которого воспитано ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих. Медицина здесь помочь не может, поскольку эта задача целиком педагогическая. Таким образом, педагогика на сегодняшний день располагает наиболее доступным в России способом оздоровления человека, и средство это - воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Наша школа помимо решения педагогических задач следит за соотношением учебной нагрузки и методов преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействует охране и укреплению их здоровья. Принцип здоровье сбережения становится системообразующим. Осознание ценности здоровья должно быть одинаковым для всех участников образовательного процесса.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.

В учебном процессе поиск наиболее оптимальных путей предъявления информации и ее усвоения становится весьма актуальной задачей. В реализации межпредметных связей кроется один из факторов повышения эффективности учебного процесса.

В школе большое внимание уделяется способности выпускника в дальнейшей, взрослой жизни адаптироваться к окружающей действительности. Все чаще стали вспоминать, что интеллектуальные способности и возможности человека во многом определяются его

функциональным здоровьем. В последнее время в условиях сложной экономической и социальной обстановки в обществе школа становится определяющей в плане возможностей ребенка адаптироваться к условиям и требованиям современной жизни. Если раньше о здоровье ребенка беспокоилось огромное количество организаций (и медицинских и спортивных и образовательных), то теперь семья и ребенок практически в одиночку должны обеспечивать нормальное здоровье.

Школьная среда - мощный фактор, влияющий на здоровье детей и подростков, поэтому важно эту среду сделать органичной, естественной для ребенка. В связи с тем, что большую часть времени дети пребывают в образовательном учреждении, возникает необходимость превращения образовательной среды в реабилитационно-оздоровительную и просветительскую среду, с целью создания единого адаптационного пространства, неразрывно соединяющего педагогику, психологию, медицину, школу и семью.

Общая структура системы экспериментальной работы в школе согласуется с общей тенденцией развития современной школы, представленной развивающим, проблемным обучением, проектным исследовательским подходом.

Среди условий, обеспечивающих эффективное решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей, исключительное значение имеет возрастной подход к организации школьной жизни ребенка. Суть этого подхода заключается в том, чтобы при разработке и внедрении в образование различных моделей и технологий обучения, при создании программ и учебников реально учитывать закономерности психического развития детей.

Возрастной подход к обучению и воспитанию детей позволяет поддерживать тесную связь и согласованность всех компонентов системы каждой ступени образования (целей, задач, содержания, методов, форм организации учебно-воспитательного процесса) с возрастными особенностями и возможностями развития детей. Благодаря этому обеспечивается преемственность в развитии каждого ребенка на каждом этапе школьного образования. Здесь исключительное значение имеет:

- во-первых, самостоятельность каждого возраста: полнота реализации возможностей ребенка; опора на достижения предыдущего этапа развития;
- во-вторых, индивидуализация образования: учет способностей, интересов, темпа продвижения ребенка; создание условий для его развития, независимо от уровня исходной подготовленности.

Возрастной подход к обучению и воспитанию детей, ориентированный на сохранение и укрепление их здоровья, позволяет выделить принципы отбора содержания и методов непрерывного образования.

Принцип развития предполагает ориентацию содержания образования на стимулирование и поддержку эмоционального, духовно-нравственного, социального и интеллектуального развития и саморазвития детей, на создание условий для проявления самостоятельности, инициативности, творческих возможностей ребенка в различных видах его деятельности, а не только на накопление знаний и формирование навыков решения предметных задач. При этом сохраняется значимость усвоения знаний, овладения умениями и навыками - но как средства для детского развития, а не самоцель начального образования.

Принцип вариативности содержания образования полагает возможность сосуществования различных подходов к отбору содержания и технологий обучения с учетом возрастных возможностей детей, особенностей их развития - в соотношении с достижениями современной науки, потребностями общества и социо-культурными особенностями региона. Вариативность обеспечивает дифференциацию образования, то есть возможности индивидуального развития каждого ребенка, и что особенно важно - учет особенностей различных контингентов детей. При этом обязательно сохранение инвариантного минимума образования как условия, обеспечивающего право каждого ребенка - гражданина РФ - на получение равного с другими образования.

С учетом требований возрастного подхода школа обозначает возможные направления определения содержания и методов обучения, адекватно отвечающих задаче сохранения и укрепления здоровья школьников, тем самым поставив задачу особенностей организации здоровьесберегающей среды школы в целом.

Контроль за качеством обучения - это, прежде всего, контроль психолого-педагогических условий образования, а не комплекс требований, предъявляемых к ребенку. Без формирования у детей навыков полноценной учебно-познавательной работы, без сохранения особой познавательной мотивации, без становления самосознания и самооценки ребенка как субъекта новой для него деятельности "учения-обучения" нельзя правильно строить начальное образование как базу всего последующего обучения, а, следовательно, создавать начальную школу как реальную здоровьесберегающую среду в целом. Так, например, важным условием обучения детей в начальной школе является наличие отделенного от остальной школы (собственного) пространства жизнедеятельности детей этого возраста. Для начальной школы отведено отдельное крыло, где дети могут чувствовать себя уютно и комфортно. Формы работы детей и взрослых, особенности совместной деятельности участников образовательного пространства, т.е. именно образовательная среда, прежде всего в ответе за механизм перегрузки. При этом наличие или отсутствие мотивации в деятельности детей и взрослых - главный фактор, который определит, будет или нет учиться ребенок, и будет ли он действительно здоров. Наша школа продолжает поиски

педагогических технологий, позволяющих решить задачу совмещения высокой продуктивности учебного процесса с такими педагогическими технологиями, которые позволяют сохранить, а в некоторых случаях и укрепить уровень имеющегося здоровья. Учителя нашей школы апробируют в учебном процессе новые технологии, успешно сочетая старые, традиционные методы и формы проведения занятий с современными методиками.

Использование здоровьесберегающих технологий учителем на уроке и при проведении организационно-педагогических мероприятий, т.е. защита здоровья учащихся от нанесения потенциального вреда, является важнейшей задачей школы и каждого учителя по подготовке ученика к самостоятельной жизни. Это предполагает необходимость формирования у учащегося культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, формирование соответствующих навыков. При таком подходе часто используется распределение на уроке учебного материала, согласно уровням обученности детей в виде карточек с индивидуальными заданиями. При повторении, обобщении и контроле педагогами часто применяется методика свободного выбора учащимися разноуровневых заданий. Используется работа по группам (столам, рядам, командам), дополнительные индивидуальные занятия с отстающими учащимися во внеурочное время, консультации с сильными (подготовка к экзаменам, олимпиадам, конкурсам). Включение элементов игры в учебный процесс дает возможность направить эмоциональную и умственную активность учащихся на овладение учебным материалом в новой ситуации, учитывая при этом, чтобы учебный материал был доступен, а приемы и виды работ интересны для них. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех его свойств и качеств. В образовательном процессе школы все психолого-педагогические технологии, программы, методы направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Принцип здоровьесбережения является системообразующим. Осознание ценности здоровья одинаково для всех участников образовательного процесса. Одним из факторов, позволяющих приблизить школьную среду к естественной среде обитания ребенка, является оптимизация двигательного режима ученика. Гимнастика на уроке позволяет снимать состояние усталости на уроке, ослабить психологическую напряженность, вызванную интенсивностью занятия и просто дать ребенку

возможность подвигаться. Физкультурные минуты на общеобразовательных уроках благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный уровень учащихся, снимают статические нагрузки. В нашей школе каждый педагог считает своим долгом в ходе общеобразовательных уроков непременно использовать эту физкультурно-оздоровительную форму, эффективно влияющую на укрепление здоровья учащихся и продуктивность самих занятий. Физкультурные минуты проводятся в классе под руководством педагога, ведущего урок. Проводят ее в то время, когда у учащихся появляются первые признаки утомления: снижается активность, нарушается внимание, учащиеся становятся беспокойными. Выполняются физкультурные минуты, сидя и стоя около парт. Комплексы физкультурных минут подбираются в зависимости от содержания учебной работы на данном уроке. Физкультурные минуты обязательно проводятся в начальных и средних классах. Часть уроков проводятся в тренажерном зале под руководством учителя. При благоприятных погодных условиях уроки физкультуры и некоторых других предметов проводятся на природе. Отдельное внимание педагоги уделяют объему и сложности материала, задаваемого на дом. Основные его пункты разбираются на уроке совместно с учениками, чтобы дети усвоили их в процессе занятия, а дома осталось только повторить. Интересен опыт некоторых учителей, которые оценивают усвоение материала сразу после его объяснения и краткого обобщения. Тогда у ребят есть шанс исправить оценку во время опроса на следующем уроке. Хорошо дидактически "проработанный" урок - он же и самый здоровьеориентированный для всех его участников. В основу учебно-воспитательного процесса школы положены три принципа: здоровье - развитие - обучение, поэтому педагогическим коллективом школы проводится большая работа по формированию устойчивого положительного отношения к пониманию приоритетности своего здоровья и здорового образа жизни.

Доклад на родительском собрании по теме «Компьютер и ребенок».

Родителей чаще всего беспокоит влияние компьютера на зрение и вред излучений. Кроме того, многие слышали о компьютерных фанатах, полностью погруженных в искусственный виртуальный мир, предпочитающих его реальной жизни. И естественно, их тревожит, не будет ли так и с их ребенком.

Давайте, сравним две ситуации. Ребенок за компьютером. Он не шатается бесцельно и неизвестно с кем по улицам, он дома, не бегает, не прыгает, не разбрасывает карандаши. Он занят, не пристаёт к взрослым и даже, может быть, учится чему-то (по обучающим программам) или развивается (по развивающим программам) либо просто

получает заряд положительных эмоций. Компьютера нет. Зато есть столько проблем! Усадить дитя за уроки, пойти с ним погулять, потом чем-то занять, потом все убрать или заставить это сделать самого и т.д. И при этом надо его еще воспитывать, напрягать свои нервы и умственные силы. Недаром многие родители, купив своему чаду персональный компьютер, вздохнули облегченно. Притягательность компьютера не сравнить ни с телевизором, ни с другим каким-то занятием. Но знаем ли мы, взрослые, какие проблемы возникают у ребенка, остающегося изо дня в день один на один с компьютером? Прежде всего, коснемся такого явления, как компьютерофобия. Что это такое? Это связанное с компьютером состояние неуверенности, нерешительности, раздражительности, страха. Ребенок, начиная осваивать компьютер, боится, что не сумеет справиться с его требованиями, при длительном общении с компьютером он также может испытывать безотчетную боязнь неизвестно чего, какой-то чуждой силы. Компьютерные дети, не уверенные в себе, воспринимают как «угрожающий стимул», усугубляющий общее состояние тревожности. Явление, противоположное компьютерофобии, — чрезмерная увлеченность компьютером, когда приходится буквально идти на скандал, чтобы оторвать ребенка от компьютера. Дело в том, что компьютерный мир, в который погружается и который творит сам юный пользователь персонального компьютера, настолько красочен, динамичен, занимателен, что со временем начинает восприниматься как действительный. С одной стороны, это хорошо. Когда ребенок с компьютером «на ты» ему легче раскрыть себя и выбрать стратегию поведения или самообучения. Однако, с другой стороны, привычка действовать в компьютерном, виртуальном мире может нарушить адекватное восприятие мира некомпьютерного, реального, а в свою очередь, может вызвать такие отклонения в развитии личности, как уход в себя, аутизм. При решении очень сложных задач в динамически меняющихся условиях могут обостряться невротические черты личности, а при выраженной неуравновешенности могут возникать болезненные состояния. У разных групп людей под влиянием длительных занятий на компьютере психологи установили самые различные варианты изменений в психическом развитии, в том числе и различную направленность этих изменений. В частности, у одних людей происходило повышение уровня интеллекта, у других — его снижение.

К позитивным результатам общения с компьютером можно отнести формирование деловой мотивации, совершенствование логического оперативного мышления, умения прогнозировать. Кроме того, компьютер располагает большим набором изобразительных средств, способствует развитию художественно-конструкторских способностей и пространственных представлений. Досмотрите, какие возможности для рисования!

Можно создавать не только цвета, но и тончайшие оттенки цветов. Можно легко стирать ненужное. А главное, экспериментировать можно бесконечно. Хочешь — создавай линейный рисунок, а хочешь — комбинируй из цветных фигур, раскрашивай готовый узор или составляй свой. Сейчас создано немало увлекательнейших программ с развивающими играми, составленными с учетом возраста, индивидуальных возможностей и личностных наклонностей детей. Программы обучающего характера позволяют развивать у ребенка абстрактное, логическое мышление. Они дают ему возможность менять по своему усмотрению стратегию решения, пользоваться разным по уровню сложности материалом и разнообразными видами компьютерной помощи. В принципе, как утверждают педагоги и программисты, компьютерные обучающие системы в состоянии обеспечить контроль и управление учебным процессом, строя динамическую модель обучения конкретного учащегося с учетом личностных особенностей его мышления, памяти, восприятия и понимания текста. Одновременно с этим компьютер помогает формировать такие качества, как аккуратность, точность, рационалистичность, организованность. Но как вы понимаете, в каждом случае необходимо оценить возможности и целесообразность той или иной программы для вашего ребенка. Кроме того, следует иметь в виду, что компьютер, предоставляя разнообразный красочный материал для осуществления творческого замысла (например, в изображении сюжета, конструировании, составлении узоров и т.п.), сам творить не может, как не может и научить творить ребенка.

Творчество — способность, присущая только человеку, особый тип мышления, которое невозможно перевести на формально-логический язык компьютера. Поэтому постоянное и длительное общение с компьютером ограничивает интеллектуальную активность ребенка, приучая действовать по определенному образцу, алгоритму и закрепляя шаблонность мышления. К тому же возможна негативная перестройка качеств личности: например, точность и аккуратность ведет к зависимости мыслительных процессов от команд компьютера. Еще хотелось бы посоветовать родителям с особым вниманием и ответственностью отнестись к выбору детских компьютерных программ. Надо проследить за тем, чтобы в информационное пространство семьи не проникали «провокаторы» агрессивного поведения ребенка — игры «активных действий», всякого рода «бегалки и стрелялки». Увлечение подобными играми таит опасность.

Во-первых, они не требуют от детей терпения и силы воли, необходимых для серьезных интеллектуальных занятий, вырабатывают привычку к развлечению, бездумности, легкому достижению цели. Уже имеются печальные результаты увлечения такими играми: через два года дети не могли связать несколько слов даже по поводу своей любимой игры, ограничиваясь возгласами и междометиями типа «бац», «ты-ты-ды» и т.п. Они легко ориентировались в

компьютерной терминологии, быстро выполняли тестовые и учебные задания, но, увы, в большинстве случаев не давали правильных решений. Таким образом, у детей вырабатывается быстрота реакции, однако теряется способности к сосредоточенности, необходимая для успешного выполнения учебных задач.

Во-вторых, подобные игры отчуждают ребенка от живой природы, от сверстников, родителей. Считают, что их может заменить компьютер. При этом, разумеется, хорошо если компьютер, оборудованный современными средствами мультимедиа или виртуальной реальности.

Может ли компьютер заменить общение с родителями? А общение с друзьями, другими людьми, природой? На эти вопросы пусть ответят сами родители.

Третья, может быть, самая главная опасность для детской психики развлекательных игр, допускающих жестокость со стороны игрока. Моделируя поведение, при котором победа достигается лишь уничтожением противника, силой кулаков и оружия, мастерством нанесения ударов и военных действий, подобные игры формируют «милитаристское» мышление, враждебность и безжалостность к «чужим», стимулируя агрессивную направленность развития личности в целом. Может ли ребенок в «жестоких играх» познать мир и обрести опыт гуманного общения с другими людьми? Вопрос риторический. Работа на компьютере необычная, она не похожа на другие виды занятий. Однако влияние компьютерных занятий на детский организм изучено еще недостаточно. Известно, что у подавляющего большинства взрослых операторов к концу рабочего дня появляются различные болезненные явления. Старшие школьники, работающие за компьютером в школе 2—4 часа, также жалуются на общую усталость, боли в глазах, неприятные ощущения в мышцах плечевого пояса.

При работе с компьютером следует иметь в виду, что на организм детей воздействуют следующие специфические факторы:

- * излучение от компьютеров;
- * изменение качества воздушной среды в помещении, где находится компьютер;
- * особенности условий зрительной работы;
- * длительность и сложность различных видов работы.

Измерения рентгеновского излучения от компьютеров показали, что оно находится на уровне фона Земли. Электромагнитные излучения от новейших компьютеров тоже соответствуют нормативам. Однако от боковых и задних стенок компьютеров старых моделей уровень низкочастотных электромагнитных излучений может быть повышен.

В помещении с работающим компьютером изменяются физические характеристики воздуха. Температура может повыситься до 26—27 °C, при норме 60% относительная влажность может снизиться до 40%, причем содержание двуокиси углерода при этом увеличивается. Наряду с этим воздух ионизируется, повышается содержание положительных (тяжелых) ионов, что

неблагоприятно влияет на работоспособность. Ионы, осаждаясь на пылинках воздуха, попадают и в дыхательные пути. Некоторые люди, особенно дети, чувствительно реагируют на эти изменения воздуха. У них появляется першение в горле, покашливание из-за повышенной сухости слизистых. Длительная работа на компьютере сопровождается напряжением зрительного анализатора, функционирующего в специфических условиях внешней среды (рассматривание на светящемся и незаметно пульсирующем экране видеотерминала на близком расстоянии и считывание информации в виде мелких знаков — букв, цифр). Периодический перевод взгляда на клавиатуру или текст, расположенные на столе, требует быстрой адаптации органа зрения к иным условиям освещения. Поэтому напрягать глаза в этих условиях приходится сильнее, чем при зрительной работе (чтении книг, просмотре телевизионных передач).

Работа на компьютере связана со значительным нервно-эмоциональным напряжением, а статическая рабочая поза вызывает большую усталость мышц плечевого пояса, чем при обычных учебных занятиях. Подобные факторы могут ухудшать состояние ребенка и снижать его работоспособность.

Использовать компьютер в процессе обучения и воспитания дошкольников и младших школьников нужно с большой осторожностью. Их реакция на этот вид деятельности зависит от ряда факторов: возраста, качества здоровья (особенно состояния зрения), самочувствия, индивидуальной чувствительности к условиям работы на компьютере.

Возможно, ли предупредить негативное влияние общения с компьютером на организм ребенка и как это сделать? Об этом мы и поговорим дальше. Известно, что утомление при общении с ПЭВМ зависит от многих факторов. Но если выделить главные факторы, то можно констатировать, что нарастание утомления связано в основном с *условиями организации занятий на компьютере и с функциональным состоянием ребенка*.

К условиям организации занятий относятся правильное устройство и оснащение рабочего места, рациональная рабочая поза; благоприятные показатели внешней среды, где проводится работа на компьютере; качество видеотерминала, соответствие используемых компьютерных программ возрасту детей, сложность выполняемого задания, режим работы и т.д. В режиме главным является длительность работы.

Как долго ребенку можно работать на компьютере?

Известно, что нерегламентированная длительная работа, какой бы легкой она ни была, рано или поздно приводит к утомлению или даже к переутомлению человека. При систематическом же переутомлении могут возникнуть различные «сбои» в организме, нарушения здоровья. Поэтому любой вид деятельности должен нормироваться.

Особое внимание следует обращать на нормирование занятий детей дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку они очень чувствительны к различным нагрузкам в

силу продолжающегося интенсивного развития и созревания физиологических систем, которые в этом возрастном периоде отличаются неустойчивостью функционирования.

Здоровым детям непрерывно работать за компьютером следует не более 15 минут. Детям, отнесенным к группе риска по состоянию зрения (оба родителя — близорукие), эту длительность целесообразно сократить до 10 минут. На протесты детей и их уверения в том, что они не устали, обращать внимание не следует, так как нами доказано, что субъективные оценки и объективные результаты исследования функционального состояния организма при работе на ПЭВМ чаще всего не совпадают даже у взрослых и школьников старшего возраста, не говоря уже о маленьких детях.

В заключение хотелось бы дать несколько простых, но очень важных советов, следуя которым вы сможете сохранить здоровье своего ребенка.

Десять советов родителям

Еще раз напоминаем, что маленький ребенок — это бурно развивающийся, очень чувствительный организм. В дошкольном и младшем школьном возрасте складываются все физиологические системы, в том числе те, которые необходимы для успешного взаимодействия с компьютером. Продолжают формироваться осанка и кости кистей рук, произвольное внимание, нормальная рефракция глаза. Аккомодационная система глаза уже готова к зрительной нагрузке, но ее резкое нарастание опасно: перегрузки могут привести к «поломкам». Очень уязвима и психика ребенка. На фоне постоянно увеличивающейся информационной нагрузки (дома, в детском саду, в школе) нерегламентированные занятия на компьютере могут ускорить неблагоприятные изменения в самочувствии ребенка. Итак, на что необходимо обращать особое внимание.

Совет 1. Если вы решились на покупку компьютера, то не экономьте на здоровье детей: компьютер и видеотерминалы должны быть хорошего качества.

Совет 2. Компьютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней его частью к стене.

Совет 3. Следует правильно организовать рабочее место. Мебель должна соответствовать росту ребенка. Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или на специальной подставке.

Согласно методическим рекомендациям, для детей ростом 115—130 см рекомендуется высота стола — 54 см, высота сидения стула — 22 см. Для детей ростом выше 130 см — соответственно 60 и 36 см. Стул должен быть обязательно с твердой спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50—70 см от видеотерминала (дисплея), но чем дальше,

тем лучше. Воображаемая линия взора (от глаз до экрана видеотерминала) должна быть перпендикулярной экрану и приходиться на его центральную часть.

Поза ребенка — прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Чтобы обеспечить устойчивость посадки, ребенок должен сидеть на стуле, опираясь на $\frac{2}{3}$ — $\frac{3}{4}$ длины бедра. Между корпусом тела и краем стола необходимо сохранять пространство не менее 5 см. Руки должны свободно лежать на столе. Ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом, располагаться под столом на специальной подставке (опора для ног обязательна). Стол, на котором стоит дисплей, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов.

Совет 4. В помещении, где используется компьютер, делайте ежедневную влажную уборку.

Совет 5. До и после работы на компьютере протирайте экран чистой тряпкой или губкой.

Совет 6. Поставьте недалеко от компьютера кактусы: считается, что эти растения поглощают вредные излучения компьютера.

Совет 7. Часто проветривайте комнату, а для того чтобы увеличить влажность воздуха, в помещении должен быть аквариум или другие емкости с водой.

Совет 8. С особой тщательностью отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка, как по содержанию, так и по качеству оформления.

Совет 9. Без ущерба для здоровья дошкольники и младшие школьники могут работать за компьютером не более 15 минут, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями здоровья — только 10 минут в день. Причем не ежедневно, а три раза в неделю, через день.

Совет 10. После каждого занятия проводите с ребенком офтальмотренаж (упражнения для глаз) и общеукрепляющие упражнения.

Упражнения для глаз:

- На счет 1—4 закрыть глаза с напряжением, на счет 1—6 раскрыть глаза. Посмотреть на кончик носа, на счет 1—4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1—6.

- * Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх — вправо — вниз — влево и в обратную сторону, вверх — влево — вниз — вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.

- * Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на счет 1—4 — вверх, на счет 1—6 — прямо; затем так же вниз — прямо, вправо — прямо» влево — прямо.

Проделать движение глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем посмотреть прямо, на счет 1—6.

*Посмотреть на кончик указательного пальца, удаленного от глаз на расстояние 25—30 см, на счет 1—4 медленно приблизить его к кончику носа, потом, опять же глядя на кончик пальца, отдалять от носа на то же расстояние.

*«Метка на стекле»: переводить взгляд с метки на стекле окна (красный кружок диаметром 3—5 мм) на выбранный предмет вдали за окном.

- Перемещать взгляд по траекториям, изображенным на больших плакатах: по восьмерке, по часовой стрелке и против.

Упражнения выбираются по желанию, каждое из них повторяется 4—5 раз. Общая длительность офтальмотренажа должна равняться 2 минутам. Зрительная гимнастика поможет восстановить функциональное состояние аккомодационного аппарата глаза и предупредить его переутомление.

Общеукрепляющие упражнения:

1. Исходное положение (и.п.): нога врозь, руки вдоль туловища. На счет 1—2 — встать на носки, руки вверх - наружу, потянуться вверх за руками, на счет 3-4 — руки дугами в стороны вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6—8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. — ноги вместе, руки вдоль туловища; на счет 1 — согнуть правую ногу и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу; на счет 2 — приставить ногу, руки вверх наружу; на счет 3 — то же другой ногой. Повторить 6—8 раз. Темп средний.

3. И.п. — ноги вместе, руки вдоль туловища; на счет 1 — руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад; на счет 2 — локти вперед; на счет 3—4 — руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.

4.И.п. — ноги врозь, кисти в кулаках; на счет 1 — мах левой рукой назад, правой вверх — назад; на счет 2 — встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6—8 раз. Темп средний.

5.Сесть на стул; на счет 1—2 — отвести голову назад и плавно наклонить назад; на счет 3—4 — голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.

6.Встать прямо или сесть на стул, руки на поясе; на счет 1—2 — круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо; на счет 3—4 — то же левой рукой. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.

7. Сесть на стул, руки на пояс; на счет 1 — повернуть голову направо; на счет 2 — голову прямо. То же налево. Повторить 6—8 раз. Темп медленный.

8. И.п. — ноги вместе, руки вдоль туловища; на счет 1 — поднять плечи как можно выше с напряжением; на счет 2 — опустить плечи. Повторить 6—8 раз, затем пауза 2—3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

9. И.п. — ноги вместе, руки согнуты перед грудью; на счет 1—2 — два пружинящих рывка назад согнутыми руками; на счет 3—4 — то же прямыми руками. Повторить 4—6 раз. Темп средний.

10. И.п. — ноги вместе, руки вдоль туловища; на счет 1 — руки свободным махом в стороны, слегка прогнуться; на счет 2 — расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки, скрестив их перед грудью. Повторить 6—8 раз. Темп средний.

Рекомендации родителям на тему «Курение и дети».

Красочная реклама табачных изделий, большое число курящих, доступность табачной продукции — все эти и некоторые другие причины ставят проблему табакокурения достаточно остро. Будет ли профилактика табакокурения подростков и молодежи успешной или нет, во многом зависит от семьи. Что же надо знать, в чем следует разобраться, чтобы ребенок не курил? Попробуем ответить на этот вопрос.

Табакокурение — это проблема. Конечно, проблема, никто с этим не спорит! Но, как это ни странно звучит, не все родители считают, что курение — такая уж страшная проблема. «Мой ребенок курит? Это ужасно!.. Не смей курить!». Но это внешняя, так сказать, рефлекторная реакция. А на самом деле... «Покуривает — плохо, конечно, но, слава Богу, не пьет и не колется. Курить пробуют все, и мы пробовали, никто от этого не умер... Беседу, конечно, надо провести, поругать...». В действительности же от нашего отношения очень много зависит. Нам самим важно осознать, что табакокурение — серьезная проблема. Всем известно, что курить вредно, известно, почему вредно, но — посмотрите вокруг! — число курящих людей огромно. У вашего ребенка есть все шансы попасть в зависимость от табака. Причем эти шансы в десятки раз больше, чем стать запойным алкоголиком или наркоманом (то, чего так боятся все родители). Мы со всей серьезностью относимся к проблеме алкоголизма и наркомании, считаем, что профилактика в этой области необходима, и призываем, также серьезно отнестись к проблеме табакокурения.

Мы не курим

Если мы хотим, чтобы ребенок не курил, тогда и сами не должны делать этого. Родители несут ответственность за детей, в частности, она предполагает осознанное отношение к своему поведению. Причем задумываться над тем, как мы себя ведем, следует еще до момента появления ребенка на свет. В идеале, ребенок с самого раннего возраста должен видеть, что его близкие люди

не курят, а точнее, не должен наблюдать курение близких ни в каких ситуациях. Известно, что многие люди курят изредка, в некоторых случаях, например, когда сильно нервничают, очень расстроены, во время вечеринок. С детства ребенок берет за образец поведение значимых взрослых и с возрастом начинает вести себя по усвоенной модели. Если ребенок видит вас курящим и слышит, что курить нельзя, он скорее последует вашему примеру, чем прислушается к словам.

Уважение к некурящим

В жизни часто бывает не так, как хотелось бы, и в число значимых взрослых подростка входят курильщики. Как следует поступать в этом случае?

Во-первых, не надо прятаться и пытаться скрыть дурную привычку, все равно не получится, — обоняние у подростков острее, чем у взрослых. Это не даст желаемого эффекта, но вполне может подорвать доверие подростка к вам, а также подаст плохой пример — если куришь, то надо просто скрывать это от взрослых, и никаких проблем. В такой ситуации следует честно поговорить с подростком, признать наличие у себя пагубного пристрастия, а старшему подростку рассказать, как вы начали курить, объяснить, что хотели бы бросить и даже пробовали, но это оказалось очень сложной задачей. Таким откровенным признанием вы не подорвете свой авторитет, и ваши отношения станут более доверительными.

Во-вторых, курящий член семьи должен уважительно относиться к остальным, ни при каких обстоятельствах не позволять себе курить дома, в обществе некурящих, заставляя их дышать дымом. Не следует также разбрасывать по комнатам пачки сигарет, держать несколько пепельниц, тем более, заполненных окурками. Кроме того, курящий человек должен демонстрировать уважение к людям и в обществе — не закуривать на улице при большом скоплении народа, курить только в отведенных для этого местах, не бросать окурки, пустые пачки и т.д. Такое поведение показывает подростку, что не курение — нормальное поведение человека, а курение накладывает определенные ограничения, и курильщики не хозяева положения.

Если вы решили бросить курить, это заслуживает всяческого уважения. Вы можете рассчитывать на поддержку близких людей, в том числе подростка. Конечно, нужно поделиться с ним своим решением, но не следует активно вовлекать его в этот процесс (особенно это касается младших подростков), так как такая ситуация может привлечь излишнее внимание к проблеме и спровоцировать интерес.

Если же вы курите и не считаете эту привычку такой уж дурной, вам нравится процесс курения, вы считаете, что это красиво и стильно, тогда вы не можете требовать от подростка соблюдать запрет на курение. Будьте последовательны в своих действиях и словах! В том случае, когда никто из домашних не курит, но у вас есть курящие друзья, в семье должны быть установлены правила, относящиеся к курению. Например, даже самым лучшим друзьям нельзя курить у вас.

Что делать, если вы узнали, что ребенок пробовал курить

Надо сказать, вероятность возникновения такой ситуации довольно велика. Как показывают исследования, около 40% детей младшего школьного возраста имеют эпизодический опыт курения. Другое дело, что об этом опыте далеко не всегда узнают их родители. И это печально, потому что педагогически верное вмешательство взрослого способно значительно повлиять на дальнейшее развитие событий — предотвратить формирование вредной привычки. А каким должно быть это вмешательство?

Прежде всего, поговорите с ребенком (этот разговор ни в коем случае не должен напоминать судебное разбирательство, а ваша речь — обвинения прокурора). Попросите его объяснить, почему он решил попробовать закурить. Причина, названная ребенком, нередко может заставить взрослого задуматься, правильно ли вообще он строит взаимоотношения с сыном или дочерью. Только тут нужно учитывать важный момент — ребенок не всегда может дать сразу какое-то внятное объяснение: во-первых, потому, что ему бывает сложно сформулировать эту причину, во-вторых, зачастую он сам себе не отдает отчета, зачем же он это сделал. И тут очень важна доверительная атмосфера разговора. Сын или дочь должны понимать: за честным признанием не последует наказание.

Помогите сыну или дочери поразмышлять над собственным поступком, не спешите давать свои оценки происшедшему, пусть их сделает сам ребенок. Попробуйте воспользоваться приемом активного слушания, который рекомендует известный психолог Ю.Б. Гиппенрейтер. Секрет активного слушания заключается в том, чтобы «возвращать» ребенку в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначая, называя его чувства. Выглядеть такой диалог может следующим образом:

- * Почему ты согласился вместе с Сашей закурить?
- * Не знаю...
- * Ты не можешь понять, что случилось.
- * Он хвастался, что он — взрослый, а я - трус.
- * Тебе стало обидно. И т.д.

Обратите внимание, взрослый в своих репликах просто по-новому формулирует ответ ребенка, находя слова для обозначения его состояния. Согласитесь, несколько необычный способ общения, чаще всего мы реагируем по-другому, стараясь сразу же делать свои оценки, давать советы, высказывать критические замечания (при этом далеко не всегда сдерживаемся в эмоциях). Почему прием активного слушания дает такой неожиданный действенный эффект? Дело в том, что «традиционные» способы реагирования, при всей их кажущейся обоснованности, имеют один общий недостаток — они оставляют ребенка наедине с его переживаниями, демонстрируют ему, что

взрослого не интересуют его чувства. Напротив, активное слушание показывает, что мать или отец поняли внутреннюю ситуацию ребенка, вы готовы услышать о ней больше, принять ее.

Такое внимание и сочувствие взрослого производят совершенно особое впечатление на ребенка. И он уже с готовностью продолжает рассказывать о случившемся (надо сказать, прием активного слушания действен не только в ситуациях, связанных с курением, но и в других сложных для ребенка обстоятельствах — у автора накоплен довольно большой опыт, когда активное слушание помогло избежать, казалось, неминуемого конфликта или найти решение трудной проблемы).

Во время такой беседы важно соблюдать некоторые правила. Нужно непременно повернуться к ребенку лицом — ваши глаза должны быть на одном уровне. Дистанция между собеседниками тоже должна быть минимальной — сядьте рядом на диване, сдвиньте стулья, приобнимите ребенка.

Желательно, чтобы вопросы взрослого звучали в доверительной форме — как приглашение к разговору. Таким образом, вы демонстрируете ребенку, что понимаете его чувства и состояние. В беседе очень важно «держат паузу». После каждой вашей реплики нужно дать ребенку возможность собраться с мыслями, понять свои переживания. Поэтому не стоит спешить прерывать возникшую паузу. Выдержите ее и после ответа ребенка: может быть, он что-то еще добавит.

А какую информацию важно получить из разговора?

Как мы уже отмечали выше, взрослому следует разобраться в причинах, заставивших ребенка попробовать закурить. Собственно говоря, обозначенная причина поможет вам найти ответ на вопрос, как добиться того, чтобы курение больше не повторялось. А причины могут быть разные — тут и неорганизованный досуг, и любопытство («а что будет, если...»), и влияние друга, и просто растерянность, и неумение отказаться...

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить и постараться нейтрализовать причины. Посмотрим, что можно сделать для этого.

причины	действия

из любопытства	Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные и доступные ему.
чтобы казаться взрослее	Подростка может не удовлетворять статус в семье — он уже вырос, а к нему относятся, как к ребенку. Скорректируйте свое отношение — подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме этого, он должен получить больше свобод, чем раньше
подражая моде	Моду на курение во многом формирует реклама. В ней образ курящего человека весьма привлекателен. Обсудите с подростком рекламу, научите его критически относиться к получаемой извне информации. Расскажите, что во многих развитых странах курение не модно, а курящие люди имеют ограничение в правах.
за компанию	Оградить ребенка от компаний, подающих нежелательный пример, нереально, зато вы можете научить его самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.

Обязательно выясните, каким образом попали сигареты к сыну или дочери. Это поможет вам решить, как сделать сигареты недоступными для ребенка. Если это произошло дома, скажите ему, что он взял вещь, не принадлежащую ему, что само по себе плохо. Ведь таким образом нарушается главный закон жизни семьи — закон доверия. Что хорошего, если живущие в одном доме будут прятать вещи друг от друга? Если сигареты ребенку дал кто-то из сверстников (одноклассников, друзей по двору), объясните, что и в этом случае ребята взяли чужое (у отца, брата и т.д.).

Важно, чтобы ваши сын или дочь поняли, чем опасно курение для их здоровья, реализации жизненных планов. Для этого попросите ребенка вспомнить о тех ощущениях, которые он испытал при курении. Обратите его внимание на неприятный характер этих ощущений (он может рассказывать о том, что его тошнило, кружилась голова, болели глаза от дыма, появился кашель и т.д.). Объясните, что это — явное доказательство того, что курение ему вредит. Разве он хочет испытывать такие ощущения постоянно?

Ребенок должен обязательно знать, что его поступок очень расстроил вас. Не бойтесь показать ему ваше огорчение, растерянность. Назовите еще близких и авторитетных для ребенка людей, которые огорчатся, узнав о его курении. Ребенок в этом возрасте уже может и должен прогнозировать реакцию окружающих на его действия. Вместе с ребенком обсудите, стоит ли и кому признаться в происшедшем (маме, папе, бабушке), попросите его успокоить вас: дать обещание больше не повторять свой проступок.

Теперь вам нужно задать вопрос себе: а в чем ваша ошибка? Может быть, вы мало уделяете времени сыну или дочери, у них слишком много свободного времени, не заполненного интересными делами? Возможно, ребенок переживает из-за своих неудач в школе и таким образом пытается самоутвердиться. А может быть, в доме малышу не очень уютно, он переживает из-за взаимоотношений взрослых. В определении причины лежит и рецепт ее исправления.

Обратите внимание на окружение ребенка — с кем он дружит, проводит свободное время. Совершенно проигрышным будет вариант с «запрещением дружбы», даже если друзья ребенка вам не нравятся, и вы уверены в том, что именно благодаря этим ребятам ваш ребенок познакомился с курением. Даже если вам действительно удастся в директивном порядке прервать их отношения, ребенок надолго запомнит подобное вмешательство, и вряд ли стоит рассчитывать на ваши с ним доверительные отношения в дальнейшем. В этом случае гораздо более эффективной будет «здоровая конкуренция», которую вы, взрослый человек, вполне можете составить «неподходящей» компании. Если ребенку будет интереснее проводить время с вами, если у него не будет времени на безделье, он сумеет сам сделать правильный выбор. Кстати, часто ли ваш ребенок бывает там, где можно встретить новых друзей, — в кружке, в библиотеке, секции, на городских соревнованиях? Если нет, стоит задуматься, ведь общение со сверстниками необходимо, так позаботьтесь о том, чтобы оно было содержательным и полезным.

**Фразы, которые не рекомендуется произносить в разговоре с подростками,
и предполагаемая ответная реакция на них**

Фраза	Реакция
«Ты еще мал курить!»	«Отлично! Как только вырасту... Хотя я уже взрослый».
«Чтоб я не видел тебя с сигаретой!»	«Нет проблем! Буду курить в более приятной компании».
«Курят только глупые люди».	"Может, твой дядя Петя и глупый, а я знаю много отличных ребят, и все они курят».
«Не смей курить!»	«Не надо мне приказывать!»
«Увижу с сигаретой — выгоню из дома!»	«Какая ерунда! Любопытно на это посмотреть».
«Сигарета — это яд. Капля никотина убивает лошадь».	Это банально, к тому же я не лошадь.

«Вот, сейчас ты куришь, а потом начнешь пить и употреблять наркотики».	«А что, можно попробовать!»
--	-----------------------------

Рекомендации тем родителям, которые всё же решат во имя здоровья ребенка и собственного здоровья отказаться от весьма (согласитесь) сомнительного удовольствия.

* Если вы решили бросать курить сразу, выберите подходящее время. Психологи считают, что легче «начинать новую жизнь» в новой обстановке, когда вы куда-то выезжаете — в отпуск или хотя бы на выходные.

* Некоторые предпочитают бросать курить постепенно, сводя к минимуму число выкуриваемых сигарет. Этот способ имеет свои положительные стороны (нет давления, данного себе запрета на курение), однако растягивать слишком сильно этот период тоже не стоит — максимально он может занимать 1 месяц.

* Бросив курить, человек в течение некоторого времени будет испытывать неприятные физиологические ощущения — головную боль, раздражительность, колебания настроения и т.д. Это симптомы так называемой никотиновой абстиненции. Серьезной опасности для здоровья она не представляет — это организм перестраивается на новый, здоровый лад. Однако эти ощущения могут побудить человека вновь взяться за сигарету. Поэтому стоит заранее продумать, как сгладить переживания, — кому-то помогает жевательная резинка (есть специальная — для бросающих курить), кому-то леденцы. Можно обратиться за помощью к врачу — существуют специальные лекарства, снимающие неприятные симптомы никотиновой абстиненции. Мы искренне желаем вам успеха. Бросить курить — замечательное решение!

Советы родителям:

Совет 1. Сделайте жизнь ребенка интересной и разнообразной. Если в ней не останется места для скуки и безделья, тогда вашему сыну или дочери не будет нужды искать сомнительные источники «острых ощущений» и не захочется испытать на себе действие опасных веществ.

Совет 2. Учите ребенка искусству общения. Подскажите ему, как вести себя в сложных ситуациях, возникающих в компании сверстников, помогите найти интересных и верных друзей.

Совет 3. Научите ребенка отказываться от тех предложений, которые кажутся ему опасными, неприемлемыми. Ребенок должен знать, что он имеет право говорить «нет» и сверстнику, и взрослому человеку, если считает это нужным.

Совет 4. Научите ребенка получать удовольствие от собственных усилий, помогите найти «свою» сферу деятельности, «свое» увлечение

Совет 5. Укрепляете в ребенке уверенность в собственных силах. Не забывайте отмечать его успехи, достижения. Не стоит сравнивать своего ребенка с другими детьми. Сравнивайте его вчерашнего с ним сегодняшним, поддерживайте в стремлении стать лучше, умнее, сильнее.

Совет 6. Не старайтесь спрятать ребенка от трудностей. Научите его самостоятельно справляться с посильными для него проблемами.

Совет 7. Дайте ребенку возможность почувствовать себя взрослым — поручите ему опеку над младшими братьями или сестрами, пожилыми родственниками и т.д., почаще просите помочь вам.

Совет 8. Сформируйте у ребенка твердое убеждение в том, что алкоголь и никотин — яд и их ни в коем случае нельзя пробовать.

Совет 9. Постарайтесь так организовать жизнь вашей семьи, чтобы ребенок как можно реже видел своих родственников использующими алкоголь или курящими.

Совет 10. Не курите сами и не позволяйте другим членам семьи или знакомым курить в присутствии ребенка.

Доклад на родительском собрании по теме «Осанка. Как нужно сидеть?»

Осанка - это положение тела, при котором в норме нагрузка на позвоночник распределяется равномерно и способность человека держать свое тело в различных положениях. Осанка может быть правильной и неправильной.

Правильной осанкой называют привычную позу непринужденно стоящего человека, обладающего способностью без лишних активных напряжений держать прямо корпус и голову. У человека с правильной осанкой легкая походка, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь вперед, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных суставах. Человек, не умеющий правильно держать свое тело, стоит и ходит на полусогнутых ногах, сутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот. Это не только некрасиво, но и вредно. При плохой осанке затрудняется деятельность внутренних органов. Нарушения в осанке проявляются не только внешними признаками, но и доставляют множество неудобств, болей, способствуют возникновению некоторых заболеваний, снижают устойчивость организма к физическим нагрузкам, снижается иммунитет. Важно не упустить тот момент, когда нарушения в осанке обратимы. Своевременное обращение к специалисту предотвратит прогрессирование заболевания, позволит избежать возможных последствий и убережет здоровье.

У новорожденных позвоночник не имеет изгибов, если смотреть сбоку видно незначительную дугу позвоночника, со стороны спины - не должно быть никаких искривлений, изгибов, все складочки должны находиться симметрично, на одном уровне. При нарушениях в осанке ребенок часто лежит в С-образной позе, появляются

дополнительные складочки, поворачивает голову в одну сторону и другие нарушения. Первые признаки нарушения осанки можно услышать от ребенка, жалобы на боль в груди, позвоночнике, спине, появляется быстрая утомляемость, нарушение внимания и другие. Родители могут заметить, что их ребенок сутулится, позвоночник выглядит не симметрично, лопатки на разной высоте, асимметрия талии или даже что ребенок ходит боком, не может наклониться вперед или другое.

В старшем возрасте, если смотреть на осанку здорового человека со спины, все линии должны быть симметричны, позвоночник ровный, при наклоне вперед ребра, таз другие части тела находится на одной линии одинаково.

Если смотреть на осанку здорового человека сбоку, спина имеет характерные изгибы, степень выраженности этих изгибов, направление, в котором они находятся - характеризуют осанку. Идеальная осанка имеет незначительный изгиб шейного отдела вперед, грудной незначительно назад, поясничный вперед, таз уходит несколько назад.

Правильность осанки можно проверить.

- Измерьте сантиметром расстояние от седьмого (наиболее выступающего) шейного позвонка до нижнего угла левой, а потом правой лопатки. Во время измерения стойте в непринужденной позе. При нормальной осанке эти расстояния равны.
- Осанку можно проверить при помощи так называемого плечевого индекса. Измерьте ширину плеч со стороны груди, затем - со стороны спины (плечевая дуга). Найдите плечевой индекс по формуле: плечевая дуга 100%. Если плечевой индекс равен 90-100%, осанка правильная.
- Наклонитесь вперед, ноги должны быть прямые, руками нужно коснуться пола. При наклоне, если смотреть на спину, выпячивание реберных бугров вдоль позвоночника, должно быть строго симметрично справа и слева, в противном случае необходимо обратиться к врачу.
- Центром подбородка коснуться плеча (поворот должен осуществляться в шее таким образом, чтобы плечи были зафиксированы), поворот головой вправо и влево должен быть равен 80-90 градусов.
- Чтобы проверить мышечный корсет на прочность, сядьте прямо, вытяните руки вперед и подержите их на весу 30 секунд. Если при этом не удастся сохранить спину прямой, так как руки утягивают вас за собой, то вам придется всерьез заняться своими мышцами - это говорит об их выраженной слабости.

ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

У детей наиболее частыми причинами развития нарушений осанки являются несколько факторов, в большинстве случаев связанных с образом жизни и привычками.

Причины нарушения осанки в детском возрасте:

Нарушение (снижение) двигательной активности. Гиподинамия — бич нашего времени. Снижение физической нагрузки приводит к ослаблению мышц позвоночника и тела в целом. Ослабленные мышцы не способны к поддержанию правильного положения тела в пространстве, что провоцирует появление нарушений осанки.

Нарушения питания. Недостаток минеральных и органических веществ, возникающий при несбалансированном питании, негативно отражается на состоянии опорно-двигательного аппарата. Основной проблемой в питании современных детей является отсутствие в рационе достаточного количества солей кальция, отвечающих за развитие костей и связок. Все это приводит к поражению связочного аппарата позвоночника и, как следствие, к развитию нарушений осанки.

Нарушение организации рабочего пространства школьника. При длительных занятиях (приготовление уроков, рисование, работа на компьютере) в условиях, далеких от идеальных (слишком высокий стул или стол, снижение зрения, недостаток рабочего пространства на письменном столе и др.), осанка значительно ухудшается и этот статический стереотип со временем закрепляется. Появляется выраженная недостаточность околопозвоночных мышц или их дисбаланс. Так формируется неправильная осанка.

Нарушение режима труда и отдыха школьников и подростков. Повышение школьных нагрузок в последнее время лежит в основе увеличения количества детей, имеющих нарушения осанки. Основной позой во время школьной деятельности является длительное сидячее положение, что способствует развитию неправильных типов осанок.

Как показывает статистика, 80-95% школьников имеют нарушения в осанке, а также тот факт, что остеохондроз «помолодел» свидетельствует о том, что позвоночнику уделяется мало внимания в детском возрасте, когда еще можно чем-то помочь. Поводом для обращения к специалисту могут быть:

- Жалобы ребенка на боли в спине или грудной клетке, болезненность при ходьбе, боль в стопочках.
- Асимметрия, изменение изгибов позвоночника.
- Сутулость при сидении за столом.
- Явное искривление позвоночника.
- Лежа на животе - разная длина ног.
- Частые простудные заболевания.
- Другие возможные нарушения.

Наличие хотя бы одного симптома, свидетельствует о серьезных нарушениях в организме ребенка.

Причины нарушения осанки у взрослых:

У взрослых нарушения осанки чаще проявляются как сопутствующие патологические проявления при заболеваниях и поражениях опорно-двигательного аппарата. При воспалительных и дегенеративно-дистрофических процессах в позвоночнике и прилегающих тканях (например, при радикулите, остеохондрозе, грыже межпозвонкового диска) возникает так называемый «анталгический» (противоболевой) сколиоз, возникающий в одном из отделов позвоночника с целью уменьшения болевых проявлений. Увеличение кифоза характерно и для остеопороза, при котором позвонки в результате частых патологических переломов приобретают клиновидную форму, а осанка становится в различной степени сутулой. При опухолевых процессах в позвоночнике или метастазах возникает увеличение кифоза, проявляющееся сутулостью и выраженными болями в различных отделах спины.

Причины появления искривления позвоночника могут быть как врождёнными, так и приобретёнными.

К **врождённым причинам искривления позвоночника** относят нарушения внутриутробного развития, что приводит к недоразвитости позвонков, образованию клиновидных и дополнительных позвонков и других патологий.

Приобретёнными причинами искривления позвоночника могут быть заболевания ([рахит](#), полиомиелит, [туберкулёз](#), плеврит, радикулит) и травмы (переломы позвоночника).

Неправильное положение тела вследствие других заболеваний (односторонний паралич, [системные заболевания соединительной ткани](#), [плоскостопие](#), разная длина ног или отсутствие одной из них, косоглазие или близорукость из-за которых человек вынужден принимать неправильную позу при работе) тоже приводят к искривлению позвоночника.

Нарушение осанки может появиться в результате профессиональной деятельности человека, связанной с длительным нахождением в одной позе (работа за столом с постоянно наклонённой головой, просто неправильная поза на стуле, привычная неправильная осанка).

Стоит заметить, что при нарушении осанки тяга мышц становится неравномерной, что приводит к ещё большему искривлению позвоночника.

ВИДЫ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Сутулость — нарушение осанки, в основе которого лежит увеличение грудного кифоза с одновременным уменьшением поясничного лордоза. При этом надплечья приподняты, плечевые суставы приведены. Сутулость часто сочетается с крыловидными лопатками, когда нижние углы или внутренние края лопаток сильно выдаются над грудной стенкой.

Круглая спина — нарушение осанки, связанное со значительным увеличением грудного кифоза и отсутствием поясничного лордоза. При этом смещается центр тяжести тела. Чтобы сохранить равновесие, человеку приходится стоять и ходить на слегка согнутых ногах.

Угол наклона таза уменьшен. Голова наклонена вперед, надплечья приподняты, плечевые суставы приведены, грудь западает, руки свисают чуть впереди туловища. Круглая спина часто сочетается с крыловидными лопатками. Живот выступает.

Кругловогнутая спина — нарушение осанки, в результате увеличения всех физиологических изгибов позвоночника. Ноги слегка согнуты или, наоборот, переразогнуты в коленях. Живот выступает, или даже свисает. Надплечья приподняты, плечевые суставы приведены, голова бывает выдвинута вперед от средней линии тела. Кругловогнутая спина часто сочетается с крыловидными лопатками.

Плоская спина — нарушение осанки, характеризующееся уменьшением всех изгибов позвоночника, в первую очередь — поясничного лордоза и уменьшением угла наклона таза. Грудная клетка смещена вперед. Нижняя часть живота выстоит. Это нарушение осанки особенно неприятно тем, что при беге, прыжках и других осевых нагрузках импульс не амортизируется и передается на основание черепа и, далее, на головной мозг.

Плосковогнутая спина — нарушение осанки, состоящее в уменьшении грудного кифоза при нормальном или увеличенном поясничном лордозе. Шейный лордоз часто тоже уплощен. Таз смещен кзади. Ноги могут быть слегка согнуты или переразогнуты в коленях. Часто сочетается с крыловидными лопатками.

Нарушения в осанке опасны своими последствиями, из-за неправильного формирования может возникнуть сколиоз, кифоз, лордоз, при патологической осанке позвоночник начинает быстро стареть, развивается остеохондроз, протрузии, межпозвоночные грыжи, ВСД. Своевременное обращение к специалисту поможет ребенку избежать серьезных последствий в будущем.

СКОЛИОЗ — это деформации позвоночника, стойкое боковое отклонение позвоночника от нормального (физиологического) выпрямленного положения. Сколиоз как нарушение осанки — довольно распространенное явление и встречается довольно часто, особенно у школьников. Сколиоз выражается изогнутостью позвоночника в бок и закрученностью позвонков при виде сверху. Не случайно сколиоз еще шутливо называют «школиоз», так как именно в период обучения в школе очень часто появляется данное нарушение осанки. Почему именно в школе? Потому что в школе парты чаще всего стандартны и не меняются под потребности ученика, тогда как ребенок растет и развивается. Он вынужден приспосабливаться, и это приспособление идет не в лучшую сторону. Долгое сидение на одном месте без движения само по себе не является полезным, а еще в неправильной позе и подавно. Умножьте это на 6 часов в день, и 5 дней в неделю (некоторые учатся и 6) в течение десятилетия. Неудивительно, что в таких условиях практически гарантированно можно заработать разные нарушения осанки, в частности и сколиоз. Сколиоз чаще всего развивается

от долго сидения в неправильной позе. Обнаружить сколиоз на ранних стадиях непросто, потому что деформация видна только при утомлении мышц спины, а после отдыха исчезает. В дальнейшем искривление отмечается постоянно, у пациента нарушается осанка, форма грудной клетки, лопатки и плечи находятся на разной высоте. При прогрессировании заболевания подвижность позвоночника значительно уменьшается, физические нагрузки приносят боли, на этой стадии пациенты нередко предъявляют жалобы на боли неврологического характера. В крайней степени сколиоза затрудняется работа многих внутренних органов, и возникают сопутствующие заболевания.

Сколиоз может быть врожденным и приобретенным. **Врожденный сколиоз** чаще всего связан с аномалией развития позвоночника (неправильное развитие) — лишние позвонки, лишние ребра, аномалия поперечных отростков, слияние дужек и отростков, незаращение дужек, клиновидные позвонки и т. п. Врожденные сколиозы составляют около 5%, а остальные 95% возникают в процессе развития и роста организма.

Среди **приобретенных сколиозов** выделяются:

- рахитический, вследствие перенесенного рахита.
- привычные или, как их называют, школьные сколиозы, возникающие на фоне неправильных привычных поз и неправильной осанки.
- статический сколиоз, возникающий при неправильном боковом стоянии таза; это часто наблюдается при неравномерном развитии нижних конечностей (одна конечность короче другой).
- паралитический сколиоз, возникающий на фоне поражения мышц туловища; это чаще связано с перенесенным полиомиелитом.

Другие формы приобретенных сколиозов (рубцовый — после операции на грудной клетке, после обширных стягивающих рубцов в результате ожога; травматический — после различных травм; рефлекторно-болевого — чаще на почве поражения нервных корешков) встречаются не так часто.

По величине искривления позвоночника различают три степени сколиоза:

- Первая степень сколиоза характеризуется незначительным боковым отклонением позвоночника от средней линии (5° – 10°).
- Вторая степень характеризуется заметным отклонением позвоночника от средней линии и начинающимся реберным горбом (11° – 30°).
- Третья степень сколиоза характеризуется стойкой и более резко выраженной деформацией грудной клетки, наличием большого реберно-позвоночного горба и резким ограничением подвижности позвоночника (31° – 60°).
- Четвертая степень сколиоза (от 61° и более).

Для диагностики сколиоза врачи применяют тест «в наклоне», для этого пациенту нужно из положения «стоя» наклониться вперед, руки держать свободно опущенными. На позвоночник проверяющий смотрит сзади, отмечая, есть ли какая-нибудь асимметрия (возвышается лопатка, ребро, выступает бедро или наблюдается искривление позвоночника). Установить степень искривления и определить его природу (врожденное/приобретенное) можно только с помощью рентгенографии.

При лечении сколиоза наибольший эффект дают специальные упражнения (лечебная гимнастика), занятия определенными видами спорта, укрепляющими мышцы спины (плавание), применение корригирующих приспособлений (корсеты, корректоры осанки), массаж, электростимуляция мышц. В тяжелых случаях – оперативное лечение.

Все дети с нарушениями осанки должны находиться на диспансерном учете у врача - ортопеда и получать все возможные методы терапии (ортопедические пособия, разгрузочный режим, лечебную физкультуру, массаж, лечебное плавание, мануальную терапию, физиотерапию и др. виды консервативного лечения), а по показаниям - хирургическое лечение. Выраженные формы сколиоза (3-4 ст.) составляют около 0,6-0,7% от общего количества детей, страдающих сколиозом. Значительная часть сколиозов 1 степени с возрастом стабилизируется. От степени сколиоза, от прогноза заболевания зависит тактика в проведении лечебно-профилактических мероприятий. Дети с прогрессирующими формами сколиоза должны находиться на лечении в специализированных учреждениях. Детям с нарушениями осанки, непрогрессирующими формами сколиоза необходимо проводить лечение в амбулаторных условиях до окончания их роста. Основу комплексного лечения должна составлять корректирующая гимнастика и занятия различными видами спорта, способствующими правильному формированию позвоночника. Физические нагрузки при занятиях физической культурой и спортом оказывают влияние, в первую очередь, на связочно-мышечный и костно-суставной аппараты, воздействуя на их функции, изменяют их строение. Спортивная тренировка всегда увеличивает силу мышц, эластичность сумочно-связочного аппарата и другие их функциональные качества. Развиваются и совершенствуются двигательные навыки и другие функциональные качества (скорость, гибкость, ловкость, выносливость, сила, равновесие), что свидетельствует о совершенствовании проприорецепции, мышечного чувства, вестибулярной устойчивости, точности воспроизведения заданных движений в пространстве, времени и усилиях. Обычно, если нет других заболеваний, детям с нарушениями осанки и сколиозами 1 ст. (вызванных неправильным двигательным стереотипом, сформированным в школе и дома) назначается основная медицинская группа для занятий физической культурой. Кроме того, им показаны дополнительные к обычным урокам физкультуры в школе занятия корригирующей

гимнастикой под наблюдением врача-ортопеда. При сколиозах 2-3 ст. дети требуют особого подхода. Им обычно назначается группа лечебной физкультуры, дети занимаются в поликлинике или во врачебно-физкультурном диспансере. Для правильной ориентации детей для занятий спортом необходимо учитывать, что не все виды спорта оказывают одинаковое влияние на дальнейшее развитие осанки и позвоночника.

По характеру воздействия на опорно-двигательный аппарат все виды спорта можно разделить на 3 группы: симметричные, асимметричные и смешанные виды спорта. Наблюдения в динамике показывают, что для устранения имеющихся нарушений осанки во фронтальной плоскости требуется длительное лечение (в среднем от 1 до 5 лет). В основном, навыки неправильной осанки, сформировавшиеся при отсутствии функциональных изменений со стороны опорно-двигательного аппарата, устраняются при занятиях симметричными видами спорта в течение одного года. В остальных случаях для устранения имеющихся нарушений осанки требуются более настойчивые занятия в течение нескольких лет. Эффективно воздействовать на деформацию можно воздействовать физическими упражнениями лишь до 14-15 летнего возраста, в более старшем возрасте она не поддается коррекции. Объясняется это тем, что у подростков 14-15 лет осанка практически уже сформирована. Сколиоз могут стать причиной возникновения многих заболеваний, поскольку при искривлении позвоночника сдавливаются нервные корешки, находящиеся в спинном мозге. Как следствие — головные боли и боли в спине, а также нарушения в работе других органов. Могут возникнуть заболевания желудочно-кишечного тракта, артрозы суставов, заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, половой сферы, ослабляется иммунитет, что ведет к восприимчивости организма к вирусным инфекциям, аллергическим реакциям и т.д. Кроме того, нарушение осанки приводит к изменению очертаний фигуры человека, а именно, грудной отдел позвоночника уходит назад, грудь становится впалой, образуется горб. Кроме того, поясничный отдел позвоночника прогибается вперед, в поясничном отделе появляется впадина, выпячивается живот.

ПРОФИЛАКТИКА ИСКРИВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Здоровый образ жизни, физическая активность и профилактика искривления позвоночника помогут избежать сколиоза и других проблем с позвоночником. Профилактика искривления позвоночника должна начинаться в самом раннем возрасте и продолжаться в течение всей жизни. Профилактика нарушения осанки основана на знакомом с детства правиле: «Ровно держать спину!». Необходимо тщательно следить за своей осанкой и со временем соблюдение правильного положения тела войдет в привычку. Не менее важно и соблюдение сбалансированного рациона питания. В организм человека обязательно

должны регулярно поступать витамины и кальций, содержащиеся в молоке и молочных продуктах, рыбе, овощах и фруктах.

Позвоночник — это основа человеческого скелета, отвечающая за различные функции организма. Если человек хочет быть здоровым, ему необходимо уделять внимание своему позвоночнику. Особенно внимательно нужно следить за детьми, так как в большинстве случаев именно в детском возрасте люди начинают сутулиться. Неправильная осанка у девочек может привести к аномальному развитию детородных органов и, следовательно, к проблемам с вынашиванием и рождением детей.

Забота о здоровье позвоночника, подвижный образ жизни, своевременное лечение нарушения осанки помогут сохранить молодость, физическую активность и привлекательный внешний вид человека до глубокой старости.

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать:

- сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине;
- правильная и точная коррекция обуви: устранение функционального укорочения конечности, возникшее за счет нарушений осанки; компенсация дефектов стоп (плоскостопие, косолапость);
- организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.);
- постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание;
- отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.);
- контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.;
- плавание.

Тренировка мышц спины и живота для правильной осанки

Для выработки правильной осанки и профилактики ее нарушений необходимо систематически, не менее 3-х раз в неделю тренировать мышцы спины и живота. Упражнения можно включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики, оздоровительной гимнастики, в урок физкультуры в школе, в спортивную тренировку. Задача этих упражнений состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц спины и живота, - тогда они смогут в течение долгого времени удерживать позвоночник в прямом положении с приподнятой головой.

Силовая выносливость мышц-разгибателей спины оценивается временем удержания на весу половины туловища и головы в позе "ласточка" или "рыбка" на животе. Для детей 7-11 лет нормальное время удержания туловища составляет 1,5 - 2 мин, подростками 2 - 2,5 мин, взрослыми - 3 мин. Силовая выносливость мышц брюшного пресса оценивается количеством переходов из положения, лежа на спине в положение сед (темп выполнения 15 -16 раз в мин). При нормальном развитии брюшного пресса дети 7 -11 лет выполняют это упражнение 15 -20 раз а в возрасте 12 -16 лет - 25 -30 раз. Упражнения для развития статической выносливости мышц выполняются в статическом режиме, т.е. мышцы необходимо напрячь и удерживать в этом состоянии 5 - 7 сек, затем сделать паузу для отдыха в течение 8 - 10 сек и повторить упражнение 3 -5 раз. Затем выполняется другое упражнение для этой же или другой группы мышц. Начинать занятия необходимо с более простых упражнений, по мере их освоения упражнения необходимо усложнить за счет изменения И. п., используя различные положения рук, ног, применяя отягощения (палки, гантели, мячи, медицинболы), увеличения числа повторений до 10 - 12. Статические упражнения необходимо чередовать с динамическими. Исходные положения для тренировки мышц спины и живота - лежа на спине, животе.

Комплекс упражнений при нарушении осанки и сколиозе у детей

Упражнение № 1 Построение, ходьба с движениями рук, ходьба на носках.

Упражнение № 2 И. п. — основное положение. Поднимание прямых рук вверх — вдох, опускание — выдох (3—4 раза). Темп медленный.

Упражнение № 3 И. п. — основная стойка, руки на поясе. Сгибание колена к животу и возвращение в и. п. (3—4 раза каждой ногой).

Упражнение № 4. И. п. — основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх — вдох, опускание — выдох (4—5 раз).

Упражнение № 5 И. п. — основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. (4—5 раз). При наклоне корпуса — выдох, при выпрямлении — вдох.

Упражнение № 6. И. п.- основная стойка, палка в опущенных руках. Приседание с вытягиванием рук вперед и возвращение в и. п. Спина прямая (4—5 раз).

Упражнение № 7. И. п. — основная стойка, руки перед грудью. Разведение рук в стороны ладонями вверх — вдох, возвращение в и. п. — выдох (3—4 раза).

Группа специальных упражнений, вытягивающих позвоночник, воздействующих на деформированный отдел позвоночника, укрепляющих мышцы живота, спины

Упражнение № 8. И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч (рука, соответствующая выпуклой стороне искривления, на одну перекладину ниже другой руки). Глубокое приседание и возвращение в и. п. (3—5 раз).

Упражнение № 9 И. п. — лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу — выдох, выпрямление — вдох (3–4 раза).

Упражнение № 10 И. п. — лежа на животе, на наклонной плоскости, взявшись руками за край (ручки). Попеременное разгибание ног в тазобедренных суставах (2–4 раза каждой ногой).

Упражнение № 11 И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п., выдох (3–5 раз).

Упражнение № 12. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10–12 раз).

Упражнение № 13 И. п. — лежа на боку; под выпуклую часть грудной клетки подложен ватный валик, ноги разведены. Вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления позвоночника — вдох опускание руки — выдох (3–5 раз).

Упражнение № 14. И. п. — лежа на животе, руки с вогнутой стороны искривления вытянуты вверх. Поднять корпус — вдох, возвратиться в и. п. — выдох (3–4 раза).

Упражнение № 15 И. п. — лежа на животе. Отведение ноги в сторону на стороне выпуклости (при поясничном сколиозе); вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления (при грудном сколиозе) и возвращение в и. п. (4–5 раз).

Упражнение № 16. И. п. — лежа на животе; нога (со стороны выпуклости в поясничном отделе) отведена в сторону, руки согнуты на затылке. Развести локти в стороны, слегка прогнув позвоночник — вдох, вернуться в и. п. — выдох (3–4 раза).

Упражнение № 17 И. п. — лежа на коврике на животе; руки вытянуты вперед, опираются на пол. Вытянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вперед — вдох, расслабить мышцы — выдох (3–5 раз).

Упражнение № 18. И. п. — лежа на боку (выпуклость искривления позвоночника в поясничном или пояснично-грудном отделе обращена вверх). Поднимание одной ноги (обеих ног) вверх, возвращение в и. п. (3–4 раза). Движения совершаются в небольшом объеме.

Упражнение № 19 И. п. стоя на четвереньках у гимнастической стенки, придерживаясь руками за 2–3-ю рейку. Максимальное отклонение корпуса назад с выпрямлением рук и последующим возвращением в и. п. (3–4 раза).

Упражнение № 20 И. п. стоя на четвереньках. Вытягивание руки вперед (с вогнутой стороны искривления в грудном отделе) с одновременным вытягиванием ноги назад (с вогнутой стороны искривления поясничного отдела) и возвращение в и. п. (3–5 раз).

Упражнения на балансирование и дыхание

Упражнение № 21 И. п. — стоя: руки на поясе, на голове мяч (на ватно-марлевой баранке). Полуприседание с вытягиванием рук в сторону (4–5 раз).

Упражнение № 22 И. п. — стоя; руки разведены в стороны, на голове на ватно-марлевой баранке медицинбол (весом 1 кг) или волейбольный мяч. Ходьба на носках.

Упражнение № 23 И. п. — стоя в кругу, взявшись за руки. Вытягивание рук: вверх с одновременным подниманием на носки (4–5 раз).

Упражнение № 24. И. п. — стоя в кругу, взявшись за руки. Полуприседание с прямой спиной (3–4 раза).

Упражнение № 25 И. п. — руки к плечам, ноги на ширине плеч. Вытягивание рук вверх — вдох, возвращение в и. п. — выдох (3–4 раза).

Упражнения для поддержания тонуса мышц спины и живота, обеспечивающие нормальную подвижность всех сегментов грудного отдела позвоночника и помогающие выработать правильную осанку.

- Вдохните. Встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль тела. Поднимите руки вверх, сделайте выдох. Прогнитесь назад, глубоко вдохните. Опустите руки, сделайте наклон вперед, спину чуть округлите, опустите голову и плечи - выдохните.
- Встаньте на четвереньки. Держите голову прямо. Сильно прогните спину и оставайтесь в этом положении 2-3 секунды. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 5-7 раз.
- Лягте на живот, вытяните руки вдоль тела. Прогнитесь в грудном отделе позвоночника. Попробуйте поднять голову и ноги как можно выше. Повторите еще 5-8 раз.
- Лежа на животе, упритесь руками в пол. С силой прогнитесь назад, стараясь при этом оторвать корпус от пола. Прodelайте это 5-8 раз.
- Сядьте на пол и подогните под себя левую ногу. Откиньтесь назад. Вторую ногу заведите за колено подогнутой ноги и левой рукой возьмитесь за кончики пальцев правой ноги. Правую руку слегка прижмите к пояснице тыльной стороной ладони. Попробуйте оставаться в таком положении около минуты.

Для выработки правильной осанки рекомендуются растяжки, которые укрепляют позвоночник. Но здесь необходим помощник.

- Встаньте лицом к помощнику, поставьте ноги врозь. Обхватите его за талию прямыми руками. Помощник кладет свои ладони на ваши лопатки. Выдохните и одновременно сделайте несколько пружинистых наклонов вперед, не опуская головы. Партнер

помогает, надавливая вам на лопатки - не очень сильно, но достаточно интенсивно. Делая вдох, вернитесь в исходное положение.

- Встаньте лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Глубоко выдыхая, расслабьте ноги, наклонитесь вперед. Ваш помощник помогает вам наклониться как можно ниже.
- Развернитесь друг к другу спиной. Руки подняты вверх. Помощник должен держать вас за предплечья. На выдохе постарайтесь присесть как можно глубже, спину держите прямо, голову не опускайте.
- Лягте на коврик лицом вниз, вытяните прямые руки вперед. Помощник стоит перед вами с широко расставленными ногами. Взявшись за запястья, он осторожно приподнимает вас и тянет вверх. Не отрывайте нижнюю часть туловища от пола и не сгибайте руки. Выполняйте упражнение на выдохе. Выдохнув, возвращайтесь в исходное положение.
- Лягте на левый бок. Вытяните вперед левую руку. Согните правую ногу и прижмите правую ступню к левой голени. Помощник стоит позади вас на коленях, положив вам одну руку на область плечевого сустава, а другую - на область тазобедренного. Слегка надавливая на плечо, он перемещает его к себе, а бедро - от себя. Упражнение выполняется на выдохе. Повторите то же самое на правом боку.
- Встаньте прямо, ноги врозь. Подняв локти вверх, положите руки на лопатки. Разведите руки в стороны и назад и сведите лопатки.
- Сцепите кисти за спиной. Правая рука должна находиться над лопатками сверху, левая - под лопатками внизу. Поменяйте положение рук. По ходу упражнения рекомендуется перекладывать из рук в руки мелкие предметы.

Упражнения с предметами развивают способность правильно держать голову. При опущенной голове расслабляются мышцы плечевого пояса, а потому плечи выдвигаются вперед, грудь втягивается, а позвоночник сгибается.

- Наполните небольшой мешочек 200-300г соли.
- Встаньте у стены и положите мешочек на голову.
- Пройдитесь до противоположной стены и обратно. Обойдите стул, стол или пройдите лабиринт из нескольких стульев.
- Отойдите от стены и, сохраняя правильное положение туловища, попробуйте присесть "по-турецки". Встаньте на колени и поднимитесь.
- Вместе с мешочком на голове встаньте на маленькую скамеечку, сойдите с нее; повторите это 15-20 раз.

Упражнения у стены

- Стоя у стены, поднимите руки вверх, вперед, разведите в стороны.
- Сделайте несколько шагов вперед, в сторону, вернитесь к стене.
- Не отрывая затылка и спины от стены, держа спину прямо, присядьте 2 раза и выпрямитесь.
- Согните ноги в коленях и, обхватив их руками, поднимайте и прижимайте по очереди к туловищу.

Упражнения для выпрямления позвоночника. Для выполнения этого упражнения понадобится гимнастическая палка.

- Встаньте на гимнастическую палку; ноги вместе, руки разведите в стороны. Перенесите тяжесть тела на носки, затем на пятки.
- Положите палку на две гантели, которые должны находиться на расстоянии 60см одна от другой. Пойдите на палку, удерживая на голове мешочек с солью.
- Выполните то же самое, но на доске шириной 15-30см.
- Возьмите тяжелую книгу и встаньте около стены, касаясь ее пятками. Расправьте плечи, лопатки, голову прижмите к стене. Положите на чуть запрокинутую голову книгу и отойдите от стены. Медленно сделайте несколько шагов. Для равновесия сначала побалансируйте руками. После систематической тренировки вы будете ходить легко и красиво, с высоко поднятой головой, пружинисто и грациозно.

Комплекс подвижных игр и эстафет для детей

1. По команде «Марш» надо добежать до стойки с флажком, обежать флажок и бежать обратно. Расстояние до флажка 15 м. Прибежав, передать эстафетную палочку правой рукой в правую руку следующему игроку. Самому пройти с правой стороны строя и встать в затылок строя. Когда последний игрок передаст вам палочку, вы поднимаете руку вверх и кричите: «Есть!» Команда, закончившая бег первой, получает «очко».

2. У флажка стоит стул. По команде «Марш!» надо добежать до стула, сесть на него и прокричать: «Стакан, лимон вышел вон!» Добежать до своей команды, передать эстафетную палочку следующему игроку, самому идти в затылок строя. Команда, закончившая эстафету первой и не нарушившая условия со стулом, получает «очко».

3. У флажка на стуле лежит волейбольный мяч. У вас в руках второй мяч вместо эстафетной палочки. Ваша задача – по команде «Марш!» добежать до стула, поменять мячи и бежать к своей команде. Мяч передать следующему игроку, самому идти в затылок строя.

Если вы уронили мяч со стула, надо его поднять, положить на место, а потом продолжать бег. Если вы во время бега уронили мяч или во время передачи, мяч надо поднять и закончить бег.

Передавать мяч только из рук в руки и за чертой. Команда, закончившая бег первой и без нарушений, получает «очко».

4. Метание малого мяча в цель.

В 8 метрах от линии старта стоит вертикальная мишень – рамка 1 ■ 1м с сеткой-ловушкой сзади. У каждого игрока по три мячика. Вначале кидает одна команда по очереди, потом другая. Бросок выполнять одной рукой «от плеча». Девочки кидают на два метра ближе. Побеждает команда, у которой в ловушке окажется больше мячей.

5. Бег по серпантину (с изменением направления).

От линии старта до флажка по прямой расставлены кегли – 8 штук. По команде «Марш!» надо обежать кегли одну слева, другую справа. Бежать до последней кегли и так же двигаться обратно. Если вы уронили кеглю, ее надо поставить на место. Побеждает команда, первой закончившая бег.

6. На линии флажка (10 м) стоят в ряд 6 кеглей на расстоянии 30 см друг от друга.

З а д а ч а: катая по очереди три волейбольных мяча каждый, сбить наибольшее количество кеглей.

П р а в и л а: мяч только катать; сбитой считается только одна кегля, которую ударил мяч. Пред каждым броском все кегли устанавливать на свое место. Побеждает команда, сбившая большее количество кеглей.

7. Передача мяча над головой.

Команды стоят в затылок по одному, у направляющих мяч (волейбольный) в руках. По команде «Начали!» все поднимают вверх руки и направляющий передает над головой мяч сзади стоящему, тот следующему и так до замыкающего. Он, получив мяч, бежит вперед команды, становится впереди направляющего спиной к нему и передает мяч сзади стоящему и т. д. до тех пор, пока первый в строю снова не окажется на своем месте. Он поднимает мяч вверх и кричит: «Есть!»

П р а в и л а: если во время передачи мяч уронили, мяч поднимает тот, кто уронил. Перекидывать мяч нельзя. Пользоваться посторонней помощью нельзя.

Выигрывает «очко» команда, первой закончившая передачу.

8. Акробаты.

Команды стоят в затылок. От линии старта до поворотного флажка лежат маты, в длину. Эстафета парами: первый по команде «Марш!» ложится поперек мата, выполняет перекат (сбоку на бок) на 720 и делает «мост» из положения лежа на спине, второй подлезает под «мост» и делает перекат на 720°, теперь первый подлезает под «мост» и т. д. Всего выполняется 4 «моста». Закончив акробатику, оба оббегают флажок и по полу бегут к своей

команде и т. д. Побеждает команда, первой закончившая выступление.

9. Бег на скорость до флажка и обратно (15 м). По команде «Марш!» первые в командах бегут к своему поворотному флажку, оббегают его и бегут к своей команде, передают эстафету, сами становятся в затылок команде и т. д.

П р а в и л а: за линию старта не заступать, эстафету не терять, передавать правой рукой в правую руку партнера. Пробегать мимо строя с правой стороны.

Побеждает команда, закончившая бег первой и сделавшая меньше ошибок.

10. Бег по синусоиде с заменой мячей.

От линии старта до стула у флажка поставлено по прямой 8 кеглей. На стуле лежит волейбольный мяч, второй у направляющего в руках.

З а д а ч а: бежать по синусоиде по команде «Марш!», заменить мяч, вернуться бегом по синусоиде, передать мяч очередному, самому встать в затылок своей команде.

П р а в и л а: не заступать за линию старта, не ронять мячи, не ронять кегли. Уронил – подними. «Очко» получает команда, первая справившаяся с заданием.

11. Меткие стрелки.

На расстоянии 10 м от старта установлены в ряд 6 кеглей через 10 см друг от друга. У каждого игрока по 3 теннисных мяча. «Стреляют» поочередно, вначале одна команда, потом другая. Девочки «стреляют» с 8 метров.

П р а в и л а: броски только «от плеча», попадание с отскока не считается, бросок с заступом не считается и не перебрасывается. Сбитой считается кегля только от прямого попадания.

З а д а ч а – кто больше собьет кеглей.

12. Передача мяча между ног.

Команды стоят в колонну по одному, ноги шире плеч. Волейбольный мяч в руках у капитана–направляющего. По команде «Начали!» капитан катит мяч между ног своей команды, стоя спиной к команде, замыкающему. Он ловит мяч и бежит в голову своей команды, становится спиной к команде и катит мяч замыкающему и т. д.

П р а в и л а: разрешается игрокам подталкивать мяч руками. Нельзя бить мяч ногой, при потере мяча (выскочил из коридора за ноги) поймать его и продолжать катить с места потери. Побеждает команда, первая выполнившая задание.

13. Тоннель.

И. п. команды: в колонну по одному, ноги шире плеч. Стоят на матах в длину 6 м.

З а д а ч а: по команде «Начали!» замыкающий лезет в тоннель (между ног команды), пролезает и становится спиной к команде. Очередной может не дожидаться, когда

предыдущий вылезет из тоннеля, а сразу же лезет сам и т. д. Побеждает команда, первой достигшая флажка (взялся рукой).

14. Равновесие.

На дистанции (15 м) две перевернутые гимнастические скамейки. В руках у капитана книга – вместо эстафеты. По команде «Начали!» первый до скамейки может бежать, по скамейке идти медленно, держа равновесие, руки в стороны, книга на голове. Сойдя со скамейки, обежать флажок и бегом вернуться к команде, передать книгу следующему. Штрафуются оступания, потеря книги. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

15. Дружные кузнечики.

По команде «Марш!» все кладут руки на плечи впереди стоящего и на правой ноге прыгают вперед до флажков (10 м). Обогнув флажок, прыгают назад на левой ноге.

П р а в и л а: нельзя менять ноги, становиться на две ноги, расцепляться. Побеждает команда, сделавшая меньше ошибок.

16. Разминка.

Команды построены в колонну по одному, впереди капитан.

По команде «Марш!» капитан бежит к флажку (20 м), обегает его и бежит обратно, передает эстафетную палочку четко из правой руки в правую руку партнера. Сам пробегает с правой стороны строя и становится в затылок команде.

П р а в и л а: не нарушать правила передачи эстафеты, не терять эстафету.

Побеждает команда, первой выполнившая задание.

17. Барон Мюнхгаузен.

И. п.: в колонну по одному. Капитан садится на баскетбольный мяч (ядро), руками придерживая мяч сзади с боков. Прыгая на мяче, двигается к флажку (лагерь противника), встает, берет мяч в руки, обегает флажок и бегом возвращается к команде, передает эстафету – мяч. Сам идет в затылок команде. «Очко» получает команда, первой закончившая эстафету.

18. Ведение баскетбольного мяча с изменением направления.

От старта до флажка по прямой расставлены через 2 м 10 кеглей.

З а д а ч а: вести баскетбольный мяч, обводя кегли попеременно слева, справа, обвести флажок и так же вернуться к команде.

П р а в и л а: ведение можно выполнять любым способом. Передачу мяча выполняют броском с двух шагов или ведением с руки на руку. «Очко» получает самая быстрая команда.

19. Метание в цель.

С расстояния 10 м три теннисных мяча, поочередно в горизонтальную цель (рамка 1 м, ширина доски 10 см). Попадание в ребро рамки не считается. Засчитываются только

прямые попадания. Бросок «от плеча». Девочки кидают с 8 метров. Побеждает самая меткая команда.

20. Бег со скакалкой.

З а д а ч а: прыгая через скакалку, пробежать всю дистанцию.

Побеждает самая быстрая и ловкая команда.

21. Комбинированная эстафета.

От старта в 2 м гимнастическая скамейка, мат, на мате лежит теннисный мяч, слева в 5 м по ходу цель – ловушка, барьер высотой 0,5 м, мат.

З а д а ч а: по команде «Марш!» лечь животом на гимнастическую скамейку, подтягиваясь руками, доползти до конца скамейки, выполнить кувырок вперед, бросок в цель, перепрыгнуть через барьер, выполнить кувырок назад, обежать флажок, подлезть под барьер, выполнить переворот в сторону, пройти (пробежать) по скамейке, передать эстафету ударом правой ладони о правую ладонь следующего. **Ш т р а ф н ы е очки:** акробатика, цель (мимо). Побеждает команда с меньшими количеством штрафных «очков»

22. Кегельбан.

О б о р у д о в а н и е: ворота шириной 1 м, столбики – кегли, расстояние от старта до ворот 10 м, 3 волейбольных мяча.

З а д а ч а: закатить «чисто» большее количество мячей в ворота. Каждый – три мяча поочередно. Начало по жребию. Выигрывает команда, закатившая больше мячей.

23. Бег по «кочкам» через «болото».

О б о р у д о в а н и е: от старта 15 «кочек» (дощечки 15x15 см), разложенных по прямой с отклонениями от линии на 20–25 см на расстоянии 80–100 см друг от друга.

З а д а ч а: пройти по «кочкам» через «болото», не замочив ноги. Обежать флажок и так же вернуться.

П р а в и л а: преодолевать «болото» можно скачками с ноги на ногу, приземляться на «кочку» на обе ноги. **Ш т р а ф:** ступил мимо «кочки» одной ногой, двумя ногами, сразу – 2 «очка» штрафа.

Как исследовать причины дезадаптации пятиклассников? Опросники.

Интенсивная учебная программа, хроническое утомление от перегрузок нередко вызывают у ребят страх перед школой, учителем. Эти факторы во много раз усиливаются в образовательных учреждениях повышенного статуса (с углубленным изучением отдельных предметов, гимназиях, лицеях) и ведут к школьной дезадаптации, которая, в свою очередь, повышает вероятность возникновения психосоматических заболеваний. Поэтому

профилактика школьной дезадаптации — одна из важнейших задач, объединяющих учителей и школьного психолога.

Основными признаками школьной дезадаптации являются: затруднения ребенка в учебе, агрессивное поведение по отношению к педагогам и одноклассникам, чрезмерная активность и подвижность, повышенная возбудимость, тревожность, неспособность к концентрации внимания и сосредоточенности. Различают два типа дезадаптированных учеников:

- школьники, которые сами испытывают трудности и создают множество трудностей для окружающих (педагогов, родителей, других детей) — это так называемые «трудные дети»;
- учащиеся, которым самим в школе трудно, но окружающим они не доставляют особых неприятностей.

Для оценки причин дезадаптации пятиклассников к новым условиям обучения и для выявления способов ее преодоления во второй половине сентября – октябре имеет смысл проводить диагностику с помощью опросников «Чувства в школе», «Отношение к учебным предметам» и «Черты идеального учителя». Повторная диагностика в январе позволяет оценить, насколько активно идет адаптация учащихся ко второй ступени обучения, какие предметы вызывают наибольшие затруднения.

Кроме того, данные опросники целесообразно использовать и в конце учебного года в 4-м классе.

Опросник «Чувства в школе»

Опросник содержит перечисление 16 чувств, из которых предлагается выбрать только 8 и отметить значком «+» те, *«которые ты наиболее часто испытываешь в школе»*. Ответы анонимны.

Класс _____ Дата опроса _____ Пол _____ Возраст _____

Отметь значком «+» те чувства, которые ты наиболее часто испытываешь в школе.

<i>Я испытываю в школе</i>	<i>Да</i>
Спокойствие	
Усталость	

Скуку	
Радость	
Уверенность в себе	
Беспокойство	
Неудовлетворенность собой	
Раздражение	
Сомнение	
Обиду	
Чувство унижения	
Страх	
Тревогу за будущее	
Благодарность	
Симпатию к учителям	
Желание приходить сюда	

После обработки анкет получаем сумму баллов (в %), на основе которой можно говорить о том, какие чувства преобладают в классе. Имеет смысл принимать во внимание выборы до 45–50%. Если чувство набирает меньше голосов, можно говорить об индивидуальном характере данных переживаний.

По нашим наблюдениям, в начале года мальчики испытывают беспокойство, а у девочек дезадаптация выражается в том, что они чувствуют тревогу за свое будущее. Если на

фоне одного-двух «негативных» чувств дети выбирают в основном позитивные, это является нормой для переходного периода. Однако если количество выборов «негативных» чувств перевешивает, то можно сделать вывод о дезадаптации и начать глубже исследовать ее причины. Одновременно с этим необходимо оказать помощь ребятам в адаптации. Например, провести тренинг по проблемной теме.

Наглядность такой диагностики очевидна. Во-первых, психолог получает возможность увидеть, есть ли временная дезадаптация, присущая этому периоду, и насколько она сильна (определяется по процентам выборов «негативных» чувств). Во-вторых, сразу определяется общий настрой класса, его «эмоциональный портрет». Это облегчает работу и психолога, и педагогов.

Опросник «Отношение к учебным предметам»

Класс _____ Дата опроса _____ Пол _____ Возраст _____

<i>№</i>	<i>Предмет</i>	<i>Изучаю с интересом</i>	<i>Равнодушен</i>	<i>Не люблю</i>
1.	Русский язык			
2.	Литература			
3.	Иностранный язык			
4.	Математика			
5.	История			
6.	Природоведение			
7.	Физкультура			
8.	Труд			
9.	ИЗО			

10.	Музыка			
-----	--------	--	--	--

Пятиклассникам предлагается напротив предмета в одной из трех граф поставить «+» и выразить тем самым свое отношение. Ответы анонимны.

Данный опросник уточняет список «проблемных» предметов, т.е. тех, которые могут вызывать дезадаптацию. Имеет смысл сравнивать результаты данного опроса с проведенным в прошлом году исследованием. Если в начальной школе предмет не вызывал отторжения, неприятия, а в средней он получает максимальное число негативных выборов, то очевидно, он — причина временной дезадаптации. Далее можно попытаться выяснить, чем вызван «негатив» при изучении данного предмета: трудностью в изучении или проблемами, возникающими при взаимодействии педагога с классным коллективом. В этом нам может помочь опросник «Черты идеального учителя».

Опросник «Черты идеального учителя»

Класс _____ Дата опроса _____ Пол _____ Возраст _____

Отметь знаком «плюс» те общие черты учителей, которые вызывают у тебя симпатию (нравятся тебе, внушают уважение). Нужно выбрать только пять черт из десяти.

<i>Черты учителя</i>	<i>Мне нравится</i>
1. Хорошо знает предмет	
2. Строгий, дает прочные знания	
3. Относится ко мне по-человечески	
4. Считается с моими возможностями	
5. Общается с нами после уроков	
6. Не требует многого	
7. Интересно на уроках	

8. Дает работать самостоятельно, сделать что-то свое	
9. Выделяет меня из класса (относится ко мне иначе, чем к другим)	
10. Допускает короткую дистанцию между собой и учениками	

Опросник о чертах идеального с точки зрения школьников учителя позволяет выявить еще несколько причин дезадаптации, связанных с деятельностью учителя.

В итоге, имея перед собой результаты всех трех опросников, школьный психолог может делать выводы:

- 1) об отсутствии или наличии временной дезадаптации, характерной для периода перехода из начальной школы в среднюю, и силе ее проявления (опросник 1);
- 2) об отсутствии или наличии «проблемных» предметов (опросник 2);
- 3) об ожиданиях детей по отношению к педагогам (опросник 3).

Методика "Фэйс - тест".

В младшем школьном возрасте для исследования психологического климата используется методика "Фэйс - тест". Детям показываются 4 рожицы (веселый, серьезный грустный, сердитый), которые пронумерованы соответственно 1,2,3,4.

Предлагается выбрать рожицу в ответ на заданную ситуацию и цифру, соответствующую выбранной рожице, написать на листочке.

Инструкция «Ребята, в школе у вас бывают разные переживания, а какими вы бываете чаще всего: довольными и радостными, или серьезными, или грустными и печальными, а может быть злыми и сердитыми? Каким чаще всего бывает ваше настроение в школе? Вам необходимо выбрать подходящую рожицу, отражающую ваше обычное настроение в школе, и на своем листочке поставить соответствующую цифру. А теперь выберете рожицу, отражающую ваше настроение, когда вы выполняете домашнее задание: на листочке поставьте соответствующую цифру. Какое у тебя настроение, когда ты общаешься с одноклассниками? Какое у тебя настроение, когда учитель обращается к тебе?»

Обработка результатов проводится следующим образом: по каждому параметру у всех детей в классе суммируются отдельно положительные и отрицательные ответы. Положительными считаются ответы 1 - радостный, веселый и 2 - серьезный. Отрицательными считаются ответы под номерами 3 - грустный и 4 - сердитый, злой. Н - общее количество ответов учащихся по одному параметру}-.

$R+$ - общее количество положительных ответов по одному параметру.

K - коэффициент положительности.

Коэффициент положительности высчитывается по следующей формуле:

$$K = R / N * 100\%$$

Подсчеты проводятся по каждой шкале отдельно. Полученные коэффициенты положительности вносятся в сводную таблицу.

Класс	Отношение к школе	Отношение к домашнему заданию	Отношение к одноклассникам	Отношение к учителю

Критерии оценивания и выводы

$K > 75\%$ высокий коэффициент положительности.

$50\% < K < 75\%$ низкий коэффициент положительности.

$K \leq 50\%$ очень низкий коэффициент положительности.

Исходя из полученных данных, можно сделать выводы относительно соответствия предлагаемых форм и вариантов работы с детьми, организации учебного пространства и характером восприятия предложенных форм.

Следующим шагом должен стать анализ рассогласований в каждом конкретном случае. В подростковом и старшем школьном возрасте оценка самочувствия проводится по следующим параметрам:

Отношение к школе.

Интегральная оценка удовлетворенности школой как местом, где ребенок проводит не менее половины дня ощущение наполненности и важности проведенного времени в противовес бессмысленности и чувству принужденности, недовольства во время пребывания в школе.

Общительность.

Важность принятия сверстниками и непосредственно окружающими подростка» одноклассниками, впечатление "достаточности" тех межличностных связей, которые установлены в классе в противовес недовольственности отношениями, чувства отдаленностиTM от сверстников в школе.

Отношения с учителями.

Удовлетворенность взаимодействием со школьным взрослым, ощущение, что учителя могут понять мою точку зрения, в противовес напряжению и конфронтации либо безразличию со стороны педагогов.

Учебные достижения.

Оценка удовлетворенности подростком собственной учебной успешности (не успеваемости, формальным показателем которой выступают отметки в журнале), т.е. удовлетворенность учебными достижениями независимо от отметок. Возможны факты, когда ученик оценивает себя достаточно высоко, несмотря на оценки средние и ниже средних. Это может свидетельствовать о благоприятном эмоциональном статусе ребенка по данному параметру, но оставляет вопрос о причинах такого рассогласования (негативизм подростка, недостаточный уровень обобщения и критики и пр.)

Вклад в жизнь школы.

Этот параметр необходим для оценки удовлетворенности внеурочной, неформальной активности подростка, его желания и возможности влиять на происходящее в школе, чувствовать себя значимым субъектом внеурочной жизни. Противоположность составляет незаинтересованность либо субъективная невозможность участия во внеурочных мероприятиях. Косвенно это может свидетельствовать о неудовлетворенности и сферой взаимодействия с одноклассниками (параметр "общительность").

ПРОЦЕДУРА ОЦЕНИВАНИЯ.

Ученикам предлагаются стандартные бланки с изображением 5 вертикальных шкал. Каждая шкала имеет одно горизонтальное деление в середине.

Каждой шкале присваивается название параметра ("Отношение к школе". "Общительность", "Отношения с учителями", "Учебные достижения", "Вклад в жизнь школы"). Возможно введение дополнительных шкал в зависимости от задач исследования.

Инструкция "Ребята, мы проводим изучение вашего отношения к школе, удовлетворенности школой. Это анонимное исследование, фамилию подписывать не нужно. У вас на бланках нарисовано 5 шкал. Каждая имеет свое название. Давайте условимся, что внизу шкалы расположены ответы самых недовольных, тех, которым что-то очень НЕ ПРАВИТСЯ, а вверху шкалы ответы тех, кому что-то ОЧЕНЬ ПРАВИТСЯ. Вам необходимо отметить крестиком на шкале ваш ответ.

Обработка результатов. Каждая шкала содержит деление в середине. Положительными считаются ответы, расположенные выше середины шкалы, соответственно отрицательными - ниже середины шкалы. Если отметка стоит в середине, то

такой показатель считается низким. Н - общее количество ответов учащихся по одному параметру.

R+ - общее количество положительных ответов по одному параметру.

К - коэффициент положительности.

Коэффициент положительности высчитывается по следующей формуле:

$$K=R+/N*100\%.$$

Подсчеты проводятся по каждой шкале отдельно. Полученные коэффициенты положительности вносятся в сводную таблицу.

Класс	Отношение к школе	Отношение к учителям	Учебные достижения	Общительность	Вклад в жизнь школы

Критерии оценивания и выводы:

$K > 75\%$ высокий коэффициент положительности.

$50\% < K < 75\%$ низкий коэффициент положительности.

$K \leq 50\%$ очень низкий коэффициент положительности.

Исходя из полученных данных, можно сделать выводы относительно соответствия предлагаемых форм и вариантов работы с детьми, организации учебного пространства и характером восприятия предложенных форм.

Тесты о здоровье

«Как вы относитесь к своему здоровью?»

Глубоко ошибается тот, кто считает, что о своем здоровье должны заботиться только люди среднего, если не старшего возраста. И в молодости человек должен беречь свое здоровье, иначе старость он встретит далеко не в лучшей форме. Гармонично развитый человек должен

быть спортивным, подтянутым. Не случайно на протяжении многих столетий говорится: «В

здоровом теле здоровый дух». Как же вы относитесь к своему здоровью? Уточнить это

поможет следующий тест. За каждый ответ «а» вы получите 4 очка, за ответ «б» — 2, за

«в» — 0.

1. Известно, что нормальный режим питания — это плотный завтрак, обед из трех блюд и скромный ужин. А какой режим питания у вас?

- а) именно такой, к тому же вы едите много овощей и фруктов;
- б) иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда;
- в) вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2. Курите ли вы?

- а) нет;
- б) да, но лишь 1—2 сигареты в день;
- в) курите по целой пачке в день.

3. Употребляете ли вы спиртное?

- а) нет;
- б) иногда выпиваете с друзьями или дома;
- в) пьете довольно часто, бывает, что и без повода, среди бела дня.

4. Пьете ли вы кофе?

- а) очень редко;
- б) пьете, но не больше 1—2 чашек в день;
- в) не можете обойтись без кофе, пьете его очень много.

5. Регулярно ли вы делаете зарядку?

- а) да, для вас это необходимо;
- б) хотели бы делать, но не всегда удается себя заставить;
- в) нет, не делаете.

6. Доставляет ли вам удовольствие ваша работа?

- а) да, вы идете на работу обычно с удовольствием;
- б) работа вас в общем-то устраивает;
- в) вы работаете без особой охоты.

7. Принимаете ли вы какие-то лекарства?

- а) нет;
- б) только при острой необходимости;
- в) да, принимаете почти каждый день.

8. Страдаете ли вы от какой-то хронической болезни?

- а) нет;
- б) затрудняетесь ответить;
- в) да.

9. Используете ли вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, спортивных занятий?

- а) да, а иногда и оба дня;
- б) да, но только когда есть возможность;
- в) нет, предпочитаете заниматься домашним хозяйством.

10. Удачен ли ваш брак?

- а) да;
- б) не особенно;
- в) неудачен.

11. Удовлетворяет ли вас ваша интимная жизнь?

- а) да;
- б) не совсем;
- в) нет.

12. Как вы предпочитаете проводить свой отпуск?

- а) активно занимаясь спортом;
- б) в приятной веселой компании;
- в) выбор занятия проблематичен.

13. Есть ли что-то, что постоянно раздражает вас на работе или дома?

- а) нет;
- б) есть, но вы стараетесь избегать этого;
- в) да, есть.

14. Есть ли у вас чувство юмора?

- а) ваши близкие и друзья говорят, что есть;
- б) вы цените людей, у которых оно есть, и вам приятно их общество;
- в) нет.

Результаты:

38—56 очков. У вас есть все шансы дожить до ста лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у вас хорошее самочувствие. Если вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность, активность до глубокой старости. Только будьте внимательны при переходе улиц! Но подумайте, не слишком ли много сил вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли вы себя при этом маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться вам слишком пресной. А радость — это тоже здоровье!

19—37 очков. Чашечка кофе — не обязательный атрибут приятной беседы... У вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают нашу жизнь разнообразной. Но подумайте, не будут ли некоторые ваши привычки с годами иметь нежелательные последствия для вашего здоровья? Пересмотрите ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли ваша двигательная активность, не слишком ли вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь, приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на спортивной площадке, в походе.

0—18 очков. Ваше здоровье зависит прежде всего от вас. Но вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, вы уже жалуетесь на свое здоровье или эти жалобы не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если вы пока не бегаете по врачам, то это заслуга только вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, "от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

Тест «В какой вы физической форме?»

1. Вы занимаетесь физическими упражнениями

- а) четыре раза в неделю;
- б) два-три раза в неделю;
- в) раз в неделю;
- г) менее одного раза в неделю.

2. Вы проходите пешком в течение дня

- а) более четырех километров;
- б) около четырех километров;
- в) менее полутора километров;
- г) менее 700 метров.

3. Отравляясь на работу или по магазинам, вы и как правило, идете пешком или едете на велосипеде;

- а) часть пути идете пешком или едете на велосипеде;

- б) иногда идете пешком или едете на велосипеде;
в) всегда добираетесь до работы на общественном транспорте и на автомобиле.
4. Пели перед вами стоит выбор, идти по лестнице или воспользоваться лифтом, то вы
- а) всегда поднимаетесь по лестнице;
б) поднимаетесь по лестнице, за исключением тех случаев, когда у вас в руках тяжести;
в) иногда поднимаетесь по лестнице;
г) всегда пользуетесь лифтом.

5. По выходным вы

- а) по несколько часов работаете по дому или в саду;
б) как правило, целый день проводите в движении, но в течение этого дня не занимаетесь никаким физическим трудом;
в) совершаете несколько коротких прогулок;
г) большую часть субботы и воскресенья читаете и смотрите телевизор.

Подсчитайте баллы:

а) 4 балла; б) 3 балла; в) 2 балла; г) 1 балл.

18 баллов и больше. Вы очень активны и вполне здоровы физически.

12—18 баллов. Вы в достаточной степени активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической формы.

8—12 баллов. Вам стоило бы больше заниматься физическими упражнениями.

8 баллов и меньше. Вы ленивы и пассивны, физические упражнения вам просто необходимы.

ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ПЕДАГОГОВ



Григорян Карине Амбарцумовна
Учитель истории и обществознания
МБОУ Кочергинской СОШ №19
Вторая квалификационная
категория
Педагогический стаж – 6 лет

Тема урока: Олимпийские игры в древности.

Класс: 5 класс.

Тип урока: повторение изученного материала;

Метод обучения: метод проблемного обучения, метод критического мышления;

Форма урока: урок с элементами игры, беседа, мозговой штурм, решение познавательных задач.

Образовательная цель: объяснять историю возникновения Олимпийских игр, охарактеризовать основные виды состязаний Олимпийских игр; Аргументировать и доказывать, что Олимпийские игры являлись любимым общегреческим праздником;

Развивающая цель: продолжить формирование умений работать с мифом как историческим источником, иллюстрациями и лентой времени; выделять главное и второстепенное; составлять рассказ, умение работать и распределять обязанности в команде, решать исторические задачи и находить исторические ошибки;

Воспитательная цель: воспитывать в детях уважение к истории первых спортивных традиций; оценить значение Олимпийских игр для современности;

Учебное оборудование: историческая карта, учебник, презентация, раздаточный материал, основные даты.

1. мотивация	Сегодня у нас необычный урок. Нам сегодня предстоит работа в группах. Рассказ и работа со слайдом: Давайте попытаемся догадаться, о чем пойдет речь на нашем сегодняшнем занятии. Это событие играло важную роль в истории Древней Греции. Когда оно случалось, то прекращались все войны и столкновения. Посвящалось это событие главному богу древних греков – Зевсу. Проходило 1 раз в 4 года. Ну что, догадались?!	-Олимпийские игры
--------------	---	-------------------

2. формулирование цели урока	Сегодня нам предстоит ответить на очень интересный вопрос: Олимпийские игры – это любимый общегреческий праздник...? А, как вы думаете, что нам необходимо будет вспомнить, чтобы ответить на этот вопрос? Значит сегодня на уроке мы с вами должны вспомнить историю Олимпийских игр: как они появились, кто был их основным участником, как проходила подготовка, вспомним, что же из себя представляли 5 незабываемых дней.	-об истории олимпийских игр -об их участниках -о победителях -о самих играх
---	--	--

3. повторение изученного материала	И для того, чтобы наша игра получилась, нам нужны правила работы в команде. Давайте разработаем эти правила! Запись правил на доске. С правилами игры мы определились, а теперь давайте выберем капитанов команд. Капитанские медали. У капитанов есть особые права. Я попрошу капитанов встать и дать особую клятву!!! А теперь обратите внимание на правила оценивания на доске!! Давайте на мгновение перенесемся в древнюю Грецию... <u>Рассказ:</u> В год Олимпийских игр глашатай разносил по городам Эллады радостную весть: <i>«Все в Олимпию! Священный мир объявлен, дороги безопасны! Да победят сильнейшие!»</i> В Олимпию, расположенную в Южной Греции, съезжались сотни участников и тысячи зрителей из всех полисов Греции, включая колонии. Первые Олимпийские игры состоялись в 776 году до н.э. написать на доске!!! Кто из вас сможет на ленте времени показать эту дату? 594г. до н.э. 490г до н.э. 776г. до н.э. Р.Х. Скажи пожалуйста, а что за даты показаны на ленте времени? Жетон!!! От этой даты греки вели свое летоисчисление. Но что же все-таки послужило причиной появления Олимпийских игр?	594г до н.э. – реформы Солона, 490г до н.э. – Марафонская битва, 776г до н.э. – Первые Олимпийские игры.
---	--	---

4. Рефлексия	Давайте вернемся к вопросу, который я вам задала в начале урока: Олимпийские игры – это любимый общегреческий праздник...? Обсудите это в группах и приведите аргументы. За каждый правильный аргумент вы получаете жетоны. Ребята, а скажите мне, пожалуйста, как цифра 5 соотносится с олимпийскими играми? Работа с доской!!! Пятиборье!!! А теперь давайте вернемся к нашему первому слайду. На нем у нас остался неузнанным один человек!! Посмотрите на него. Это французский общественный деятель XIX века барон Пьер де Кубертен выступил с предложением возобновить Олимпийские игры. Он считал, что идеи Олимпийского движения вдохнут в человечество «дух свободы, мирного соревнования и физического совершенствования», будут способствовать культурному сотрудничеству народов. Годом 1 олимпиады стал 1896 г. С тех пор каждые 4 года по планете пробегает огонь, зажженный на древней алтаре Олимпии. <u>Мой рассказ:</u> Этот огонь и сейчас есть у нас. Поднимите свои жетоны. Вы, наверное, заметили, что они в виде пламени и посмотрим у какой группы огонь сильнее и ярче. А как к нашему уроку относится 2014 год???	-5 дней Олимпийских игр -5 видов состязаний -5 колец
--------------	--	--

5. Оценивание	А теперь давайте подведем итоги нашей игры. Напишите на медалях ваше имя и фамилию и количество жетонов. Эти медали вы найдете в конверте №5. А потом наш гость соберет их у вас, а потом передаст вашему учителю. У когожетонов получает 5 У кого...жетонов - 4 Домашнее задание: составить описание олимпийца. Какими качествами он должен обладать, чтобы быть победителем. Ребята, большое спасибо вам за работу. Вы сегодня молодцы – хорошо поработали. И не знаю как для вас, но для меня этот день будет незабываемым!!!	
---------------	---	--



Давыдкина Надежда Александровна

Учитель коррекционных классов

МБОУ Кочергинской СОШ №19

Вторая квалификационная категория

Стаж – 21 год

Урок письма и развития речи для обучающихся по специальной (коррекционной) программе VIII вида.

Класс: 6.

Тема урока: «Множественное число имён существительных».

Тип урока: Комбинированный.

Цели урока:

Образовательные: формировать умение изменять имена существительные по числам, образовывать имена существительные множественного числа, познакомить учащихся с окончаниями имён существительных в именительном падеже множественного числа.

Коррекционно-развивающие: корригировать активное внимание через нестандартное начало урока (психологический настрой), через отгадывание загадок, способствовать

развитию и коррекции связной письменной речи, орфографической зоркости, коррекции мелкой моторики кистей рук путём выполнения письменных упражнений, развитию связной устной речи путём выполнения устной творческой работы по иллюстрации, коррекции и развитию мыслительной деятельности через выполнение дифференцированной работы по карточкам в группах.

Воспитательные: воспитывать интерес к урокам русского языка, развивать эмоционально-волевую сферу, личностные качества учащихся, самостоятельность, дисциплинированность, творческую активность через выполнение дифференцированных заданий и творческих упражнений на уроке.

Оборудование: ТСО, конверты с буквами, карточки для дифференцированной работы, иллюстрация и опорные слова для устной творческой работы, карточки для рефлексии.

Прогнозируемый результат: учащиеся должны иметь представление об имени существительном, как о части речи, знать, на какие вопросы оно отвечает, что оно обозначает, научиться изменять имена существительные по числам, образовывать имена существительные множественного числа.

Этапы урока	Содержание этапа
I.Организационный	Взаимное приветствие учащихся и учителя, организация внимания через нестандартное начало урока (психологический настрой).

II. Проверка знаний, умений и навыков.	Беседа. Подготовка к письму. Пальчиковая гимнастика Практические упражнения на повторение.
III. Изучение нового материала	Постановка темы, целей и задач урока. Беседа. Отгадывание загадок. Фронтальная практическая работа у доски. Самостоятельная словарная работа. Творческая работа с буквами и словами. Работа с правилом. Тренировочные упражнения. Физкультминутка.
IV. Закрепление.	Устная творческая работа. Беседа по иллюстрации. Дифференцированная работа по карточкам в группах.
V.Объяснение дом. задания	Правило и выборочное выполнение упражнения (дифференцированно).
VI.Подведение итога урока. Рефлексия.	Краткое обобщение в форме беседы.

Ход урока:

I. Орг. момент.

Психологический настрой:

-Здравствуйте, ребята! Садитесь. Начинаем урок.

Мы пришли сюда учиться,

Не лениться, а трудиться.

Слушаем внимательно,

Работаем старательно.

II. Проверка знаний, умений и навыков.

Беседа:

- Ребята, скажите, какую часть речи мы изучаем? (Имя существительное).
- На какие вопросы отвечает имя существительное? (Кто? Что?)
- Что обозначает? (Предмет).
- Как изменяется имя существительное?(По родам, числам, падежам).
- Сколько предметов обозначает имя существительное в единственном числе? (Один предмет), учащиеся приводят примеры..

Подготовка к письму.

Пальчиковая гимнастика.

Я тетрадь свою открою

И наклонно положу.

Я друзья от вас не скрою:

Ручку я вот так держу.

Сяду ровно не согнусь,

За работу я возьмусь

Выполнение практического упражнения на повторение (письменно).

III. Изучение нового материала.

- Тема нашего урока - «Множественное число имён существительных».
- Сегодня на уроке мы будем учиться изменять имена существительные по числам , будем образовывать имена существительные во множественном числе.
(Знать, на какие вопросы отвечает имя существительное, что оно обозначает.)
(Уметь образовывать имена существительные во множественном числе).

- Если имя существительное будет обозначать несколько предметов, тогда оно будет стоять во множественном числе. (Учащиеся вместе с учителем приводят примеры).

- Сегодня на уроке вы должны быть внимательными, активными.

-Внимательно послушайте и отгадайте загадки:

1.)Серая шубка, мех серебристый,
Очень красивая, хвостик пушистый.

Если вам немного повезёт,

Орешек из рук у вас возьмёт.

А от вас летит как стрелка,

Ну, конечно, это...

(белка).

-Какой частью речи является это слово? Задайте вопрос. Кто это ? (Это имя существительное).

-В каком числе стоит? (В единственном).

- А теперь давайте поставим это слово во множественное число. Зададим вопрос. Если их много? Кто они? Белки (с помощью учителя) .

Белка – ед.ч., белки – мн.ч.

2.) В ушах маминых сверкают,

Цветом радуги играют.

Серебрятся капли-крошки

Украшения-....

(серёжки).

Серёжки – мн.ч.

Фронтальная практическая работа у доски.

Словарная работа. (на доске записаны слова, списать, поставить ударение, подчеркнуть букву, которую надо запомнить).

Слова: воробей, экскурсия, автобус, коллекция, календари.

Работу уч-ся выполняют самостоятельно. Проверка в паре по образцу.

-Молодцы, ребята! Прочитайте слова вслух, задавая к ним вопросы и ----Скажите, какой частью речи являются словарные слова? Как вы думаете, какое слово лишнее? (Календари)

-Почему? (Это имя существительное обозначает несколько предметов).

-Значит, в каком числе оно стоит? (Во множественном).

-Выделим окончание –и-.

-На письме множественно число имён существительных обозначаем так: мн.ч.

Учитель раздаёт конверты с буквами, из них дети должны составить слова, задавая к ним вопросы: Цветок, степь, гнездо, лист.

-В каком числе стоят эти слова? (В ед.ч.)

-Поставим эти существительные во множественное число и запишем, задавая вопросы и выделяя окончания. (Первое слово записывает и объясняет учитель):

Цветок-цветы, степь- степи, гнездо- гнёзда, лист- листья.

-Какой вывод мы можем сделать?

Чтение правила по учебнику на стр. 59.

Применяя изученное правило, выполним № 123 на с. 58.

(один ученик - возле доски, остальные в тетради)

Физкультминутка (выполняется под музыкальное сопровождение)

Снежинки белые летят,

Кружатся, играют,

На землю падать не хотят,

Но падают и тают.

Покружились, покружились

И в сугробы опустились.

IV.Закрепление изученного материала..

1.Устная творческая работа.

Беседа по иллюстрации на доске по теме «Зима».

Снежинки - мн.ч.,...

Назвать имена существительные, задавая вопросы, указать число.

2.Дифференцированная работа по карточкам в группах:

Задания: из слов составить предложения, записать их, указать число имён существительных, выделить окончания.

Фронтальная проверка.

V.Объяснение д/з.: правило на стр. 59.и упр № 124.

(задаётся инд., дифференцированно)

VI. Итог урока . Рефлексия.

Краткое обобщение.

- Над какой темой мы работали на уроке?

- Что нужного и полезного взяли вы для себя?

-Молодцы!



Картавая Наталия Михайловна
учитель технологии
МБОУ Кочергинской СОШ № 19
Первая квалификационная категория
Педагогический стаж – 23 года

Тема урока: История русской вышивки.

Класс: 5.

Цель урока: знакомство с историей русской вышивки через историю русского костюма.

Задачи:

- познакомить с предметами одежды русского мужского и женского костюма;
- научить определять роль вышивки в истории русского костюма, определять актуальность вышивки в настоящее время;
- учить применять на практике полученные знания;
- создать условия для формирования нравственных и эстетических чувств (сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю);
- создать условия для развития информационных и коммуникативных умений.

Тип урока: комбинированный.

Структура урока:

- I. Организационный момент - 1 мин.
- II. Сообщение познавательных сведений учителем (презентация 1) – 10 мин.
- III. Работа в группах - 13 мин.
- IV. Дизайн-анализ вышитых изделий - 5 мин.
- V. Практическая работа – 13 мин.
- VI. Рефлексия - 2 мин.
- VII. Домашнее задание - 1 мин.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ УРОКА

Для учителя: компьютер, проектор, экран, презентации, образцы вышитых изделий, раздаточный материал: иллюстрации с изображением орнаментов, тексты с дополнительным материалом;

для учащихся – компьютеры (по количеству групп), рабочая тетрадь, ручки, чертёжные принадлежности, цветные карандаши, листы бумаги (формат А4), таблицы для заполнения, таблица «Символика в орнаменте», колориметрический круг.

Выставка изделий, украшенных вышивкой (для выполнения дизайн-анализа).

ХОД УРОКА:

I. Организационный момент (приветствие, контроль посещаемости, сообщение темы и цели урока).

- Сегодня на уроке вы познакомитесь с историей русской вышивки, узнаете, каким был русский мужской и женский костюм, узнаете, как украшали костюмы вышивкой.

II. Сообщение познавательных сведений учителем (презентация 1)

Возникновение вышивания, одного из самых массовых видов народного искусства, относится к эпохе первобытной культуры и связано с появлением первого стежка при шитье одежды из шкур животных. Люди носили одежду с глубокой древности. В течение многих столетий костюм человека постоянно менялся.

- Как вы думаете, в чем главное назначение одежды? (*защитить человека от холода, жары, насекомых, дождя; украшать человека*).

В древней Руси одежда представляла собой большую ценность, ее очень берегли, передавали по наследству, неоднократно перешивали и донашивали до полной ветхости.

Красивый праздничный наряд бедняка переходил от родителей к детям. Одежда не только грела и украшала людей во все времена, но и показывала их место в обществе. Кроме того, по костюму можно было определить профессию человека.

Сейчас мы с вами совершим заочную экскурсию в Музей русской одежды. По ходу моего рассказа запишите в тетрадь названия одежды и обратите внимание, как украшена одежда. (Смотрим презентацию)

Комментарии к слайдам:

Слайд 2. Основа мужского костюма – рубаха. Небольшой разрез спереди стягивали на пуговицу или крепили шнуром. Рубахи носили на выпуск и обязательно подпоясывали нешироким поясом. Шили их из белой, синей, красной ткани, украшая вышивкой.

Слайд 3. Порты – неширокие, длинные, сужающиеся книзу штаны.

Держались они на шнурке, который завязывался вокруг талии. Порты заправляли в сапоги или обертывали онучами и поверх надевали лапти.

Слайд 4. Онучи - узкие куски ткани длиной до 2 метров, предназначавшиеся для обертывания ног (подвертки, портянки). Поверх онучей надевалась собственно обувь (сапоги, лапти и др.). Лапти - основной вид крестьянской обуви, сплетённой из лыка или берёсты.

Слайд 5. Поверх рубахи обычно надевали зипун. Зипун застегивался на пуговицы. Он доходил до колен, имел длинные узкие рукава. У зипуна не было воротника. Вокруг талии зипун опоясывался нешироким поясом.

Слайд 6. Поверх зипуна обычно надевали кафтан – распашную одежду расширяющуюся книзу. Кафтаны обязательно закрывали колени. Шили их из различных тканей: холста, сукна, бархата. Это зависело от того, к какому сословию принадлежал человек.

Слайд 7. Основной женской одежды была длинная сорочка. У сорочки круглый ворот, разрез спереди, застегивающийся на пуговицу и длинные рукава. Сорочки украшали вышивкой по краю подола, рукавов, ворота.

Слайд 8. Поверх сорочки надевали сарафан. Сарафан - длинная одежда без рукавов, на лямках. Сарафаны шили из разных тканей, украшали вышивкой и тесьмой.

Слайд 9. Сверху на сарафан надевалась душегрея – короткая, чуть ниже талии одежда с рукавами или без рукавов на лямках. Спереди душегрея застегивалась на пуговицу.

Слайд 10. Понева – юбка, которая запахивалась вокруг фигуры и закреплялась вокруг талии шнуром. Поневу шили из пестрых тканей.

- Какие названия вы записали?

- Как украшали одежду? (вышивкой)

Часто одежду украшали вышивкой. Вышивка – один из распространенных видов народного творчества, искусство создания на тканях узоров с помощью иглы и нитей.

Народные вышивки издавна славятся разнообразием узоров, оригинальностью их расположения и утончённостью цветовых решений, которые создавались на протяжении столетий в зависимости от географических, исторических и культурных условий. Человек, живший постоянно среди природы, наблюдавший за нею, уже в глубокой древности научился создавать несложные узоры, условные знаки-символы, которыми он выражал своё восприятие окружающего мира и отношение к непонятным явлениям природы. Каждая линия, каждый знак несли некий смысл, были одним из средств общения.

- Сейчас вы будете работать в группах.

- Посмотрите на таблицу. Как вы думаете, какое задание вам предстоит выполнить?

Каждая группа получает следующее: текст для изучения (Приложение 1.), таблицу «Символика в орнаменте» (Приложение 2.), таблицу 1 для заполнения, презентацию 2. Работать будете 10 минут. Распределите обязанности в группе (выберите, кто будет вносить данные в таблицу, кто следит за временем, кто будет озвучивать вывод). Затем у нас 3 минуты на выступление.

III. Работа в группах.

Учащихся следует поделить на группы по 3-4 человека до начала урока . Каждой группе предоставляется компьютер, изучают материал, обсуждают, заполняют таблицу, делают вывод. Задача для учеников: ознакомиться с презентацией № 2 (в презентации образцы вышивок, образцы народных костюмов, понятия «орнамент» и другие), дополнительным текстом, заполнить таблицу:

Таблица 1.

Предмет, украшенный вышивкой	Цвет	Узор	Месторасположение узора	Вид орнамента

Сделайте вывод: какую одежду и предметы быта украшали?

IV. Дизайн-анализ вышитых изделий .

- Какую современную одежду уместно украсить вышивкой? Приведите примеры.

Рассматриваем изделия, украшенные вышивкой (салфетки, полотенца, сарафан, сценический костюм, женская блузка, украшенная вышивкой и другие).

Вопросы учителя для дизайн-анализа:

- Внимательно рассмотрите изделие.

- Чем украшено изделие?

- Как оно было изготовлено и почему?
- Какие использованы материалы?
- Каково назначение изделия?
- Удачно ли, на ваш взгляд, цветовое решение?
- Какие функции выполняет изделие?
- Какую функцию выполняет вышивка на изделии?

V. Практическая работа - Создание эскизов

- Сейчас вы попробуете выполнить эскизы вышивки для одежды или предметов быта. Эти эскизы вы сможете применить для выполнения различных декоративных изделий, для дальнейшей работы над проектом. Работать вы будете в группах. Посоветуйтесь, для какого вида одежды или предмета быта вы будете выполнять эскиз. Работу необходимо оформить на листе (формат А4) в цвете. Используйте таблицу соответствия цветов (Приложение 3.) и презентацию 2.

По окончании практической работы формируем папку – это будет наш Банк идей для будущего проекта по теме «Технология традиционных видов рукоделия и декоративно-прикладного творчества» (Вышивка), которым все могут воспользоваться.

VI. Рефлексия - 2 мин.

Вопросы для рефлексии:

- Что удивило сегодня на уроке?
- Какое задание выполнять было трудно? Как ты думаешь, почему?
- Какие знания, полученные сегодня, пригодятся в жизни?
- Кого можешь похвалить из своей группы и за что?

VII. Домашнее задание - 1 мин.

- На следующем уроке мы будем изучать виды ручных стежков и строчек. Нужно принести на урок: нитки для вышивания, иглы, ткань, пяльцы.

Приложение 1.

Прямой горизонтальной линией обозначали поверхность земли, горизонтальной волнистой линией - воду, а вертикальной волнистой линией - дождь. Треугольником обозначали горы, скрещивающимися линиями - огонь и молнию. Солнце и луну - источники света - обозначали фигурами в виде круга, квадрата и ромба. Женская фигура с поднятыми кверху или опущенными руками символизировала образ земли-матери, связанный с почитанием земли и влаги.

Деревья с раскидистыми ветвями и фигура в виде лягушки обозначали плодородие земли. Травы, кусты, цветы и деревья назывались «волосами земли». Посланицей солнца, тепла и света, символом счастья и радости считалась в древности птица, сулившая наступление весны, урожай и богатство. Олень и конь олицетворяли «жизнедающее светило» - солнце, приносили счастье и веселье, благополучие.

Основным символом был ромб, наделённый множеством значений. Ромб гладкий и с отростками являлся не только символом солнца и огня, но и символом плодородия, возрождения жизни, а цепочка ромбов означала «дерево жизни». Ромб с продленными сторонами был знаком венца сруба деревянного дома; квадрат, разделённый на 4 части с кружочками или точками в каждой, обозначал усадьбу или засеянное поле и т. п.

Многие знаки-узоры не только украшали одежду, жилище и предметы обихода, но должны были охранять, защищать, оберегать человека и его хозяйство от злых духов, приносить счастье. Поэтому называли их оберегами и наносили на видные и открытые места одежды, предметов быта и построек. Оберег на одежде, по поверью, предохранял человека на его жизненном пути от дурного глаза и болезни, удара молнии и других несчастий. Со временем первоначальные представления наших предков - древних охотников, рыболовов и земледельцев - о фигурах - символах были утрачены и превратились в декоративные мотивы, украшающие наш быт теми или иными типами узоров, наиболее распространёнными в разных местностях нашей страны.

Старинными русскими швами являются «роспись», или полукрест, набор, крест, счётная гладь, «козлик», белая мелкая строчка. Позже появились вырезы, цветная перевить, крестецкая строчка, гипюры, тамбурная вышивка, белая и цветная гладь.

Русские крестьянские вышивки можно разделить на две основные группы: северную и среднерусской полосы. К северной относятся вышивки Архангельской, Новгородской, Вологодской, Тверской, Ивановской, Нижегородской, Ярославской, Владимирской и других областей. Чаще всего узоры выполнялись красными нитками по белому фону или белыми по красному, а также использовались синие, жёлтые, тёмно-красные цвета.

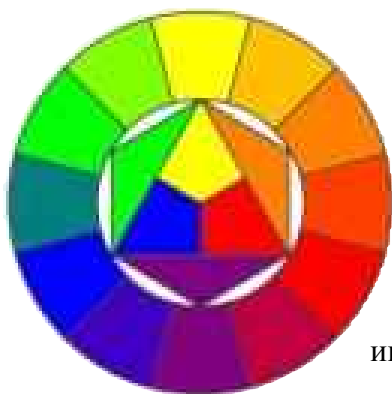
Для вышивок среднерусской полосы – Калужской, Тульской, Рязанской, Орловской и других областей – характерны многоцветность и геометрический характер узоров.

В вышивках коренных народов Сибири (ханты, ненцы, чукчи, эвенки) преобладала меховая мозаика, аппликация из войлока и кожи. В орнаментальных узорах можно встретить мотивы оленьих рогов, следы на снегу, изображение глухаря в полёте, мотивы солнца и дерева жизни. Вышивкой из меха, кожи и бисера украшают различную одежду, коврики, обувь, охотничьи сумки.

Символика в орнаменте

Символ	Значение символа
	Солнце – источник жизни, обладающий живительной силой.
	Земля – изображение женской фигуры, матери-Земли.
	Птицы – спутники солнца, символ добра, любви, мира, согласия в доме.
	Конь – оберег домашнего очага, символ добра.
	Древо – символ жизни, единства рода.
	Огонь – очистительная сила.
	Вода – живительная сила.

Приложение 3



цветов, для определения интервалов между цветами при подборе сочетаний.

Теплые цвета - (красный, желтый, оранжевый) передают силу, властность, активность, радость.

Холодные цвета - (синий, зеленый и их производные) говорят о спокойствии, нежности, апатичности, грусти и вариации этих состояний.

В круге гармонируют все цвета расположенные через один цвет друг от друга. Близко расположенные цвета будут давать мрачные или слишком яркие сочетания. Интересные сочетания получаются из контрастных цветов расположенных в круге напротив друг друга, примеры таких сочетаний можно наблюдать в природе. Действуют успокаивающе сочетания,

возникающие от тонов, переходящих от одного к другому, например, красный – розовый – алый – пурпурный.

Презентация 1. Музей русской одежды.

Презентация 2. История русской вышивки.



Маркова Светлана Валерьевна
учитель музыки
МБОУ Кочергинская СОШ №19
Вторая квалификационная категория
Педагогический стаж – 16 лет

Тема: Бардовская (авторская) песня.

Цели: познакомить учащихся с жанром авторской песни; приобщить их к бардовской песни; показать её огромный воспитательный потенциал, заключенный в сочетании выразительных стихов и искренней мелодии.

Музыкальный материал: О.Митяев «Как здорово», Ю.Кукин «За туманом», В.Высоцкий «Песня о друге», Б.Окуджава «Надежды маленький оркестрик», Ю.Визбор «Милая моя», И. Тальков «Россия».

Оборудование: синтезатор, ноутбук, диски, магнитофон, кассеты.

Дополнительный материал: портреты И. Талького, В. Высоцкого, Б. Окуджавы и других, тексты песен, гитара, книги и печатные материалы о бардах.

Ход урока:

Урок начинается исполнением песни О. Митяева «Как здорово».

Поэты не рождаются случайно,
Они летят на Землю с высоты,
Их жизнь окружена глубокой тайной,
Хотя они открыты и просты.
Глаза таких божественных посланцев
Всегда печальны и верны мечте
И в хаосе проблем их души вечно светят тем
Мирам, что заблудились в темноте... (Игорь Тальков)

Рассказ учителя и учащихся о бардовской песне.

- Этот и следующий урок мы посвятим бардовской песни. Этот жанр имеет и другие названия - авторская, туристическая, студенческая.

- *Кто же такие барды?*

(Ответы учащихся)

Учитель: Барды - (от англ. и ирландского bard-певец) - певцы-поэты у кельтских народов. Поэзия их - исключительно лирическая, с намеками на героизм, поэзия природы, любовная и религиозная. Древнейший вид бардов - служилые барды, состоявшие при княжеских дворах на определенном жаловании; их главное назначение- восхвалять своего князя и хулить его врагов (отсюда дух патриотизма, сохраняющийся в поэзии бардов по традиции до наших дней). Как приближенные (нередко советники) князя и участники его пиров барды пользовались большим моральным авторитетом и влиянием на политические дела. В Ирландии существовали школы бардов, где обучалось до 2\3 всего населения страны. Учение могло длиться до 12 лет, а одним из главных предметов был урок обучения особенному вычурному стилю поэзии. В XVIII в. институт бардов приходит в упадок, и имя бардов

становиться просто синонимом поэта. В наши дни бардами иногда называют создателей *авторской песни*.

Авторская песня - самобытное, неординарное музыкальное явление, которое не укладывается ни в одно определение. Свое начало этот жанр берет в музыкальной культуре Древней Руси - древние слагатели былин (баяны), певцы-дружинники. Автор стихов и музыки является ее непрямым исполнителем. Создатель авторской песни обычно не музыкант, а поэт. Определяя сущность авторской песни Б. Окуджава говорил, что это - «поэзия под гитару», а В. Высоцкий говорил, что это поэты, которые исполняют свои стихи под музыку (обычно под гитару).

Истоками авторской песни являются:

- кант (бытовая многоголосая песня);
- крестьянские песни;
- творчество декабристов;
- революционные молодежные песни 20-х годов;
- песни беспризорников;
- студенческий фольклор;
- городской романс.

Авторскую песню запрещали, обвиняли в непрофессионализме, называли «самодельщиной». Но песни, сочиненные в стройотрядах, в кругу единомышленников, очень быстро распространялись по стране и становились народными.

- *Почему же люди разных профессий пишут песни?*

- *Что заставляет их это делать? Как вы думаете?*

(Ответы учащихся).

Учитель: В своих стихах-песнях автор пишет о том, что его волнует, о своем видении мира. Размышляет о добре и зле, о смысле жизни, о человеческих чувствах. Поэтому концерт бардовской песни – это не развлечение, а искренний разговор по душам со слушателем. Как бы наедине со всеми. Авторы-исполнители хотят, чтобы мы увидели мир их глазами, поняли его несовершенство, его суетность и непостоянство. А поняв и осознав себя частичкой этого мира, постарались изменить и себя, в первую очередь, и мир.

Внимание бардов привлекают люди мужественные, смелые, стойкие. Россия испокон веков славилась своими доблестными сынами. Дружба, выбор друга - эта тема тоже волнует бардов. Вспомните «Песню о друге» В. Высоцкого. Настоящий друг не бросит в беде, всегда выручит. (*Учащиеся исполняют песню*).

Ученик: Один из классиков этого жанра Владимир Семенович Высоцкий и после смерти продолжает своим творчеством оказывать влияние на развитие авторской песни. Его по праву называют «сердцем» авторской песни.

Высоцкий написал свыше 100 стихотворений, около 600 песен. Сложно найти стороны жизни, которые бы он не затронул в своем творчестве. Это и «блатные» песни, и баллады, и любовная лирика, а так же песни на политические темы: часто сатирические или даже содержащие резкую критику существующего строя и положение дел, юмористические песни и песни-сказки. Многие песни написаны от первого лица и впоследствии получили название «песни-монологи». В других песнях могло быть по несколько героев, «роли» которых Высоцкий исполнял, меняя голос (например, «Диалог перед телевизором»). Высоцкий пел о повседневной жизни и о Великой Отечественной войне, о жизни рабочих и судьбах народов - всё это и принесло ему широкую популярность. Точность и образность языка, исполнение песен «от первого лица», искренность автора создавали у слушателей впечатление, что Высоцкий пел об опыте собственной жизни – хотя подавляющая часть историй, рассказанных в песнях, была либо целиком и полностью придумана автором, либо основана на рассказах других людей. Песни Высоцкого отличаются повышенным вниманием, в первую очередь, к тексту и содержанию, а не к форме (с противопоставлением себя эстраде).

Ученик: Главной темой творчества другого представителя этого жанра - стала тема Родины, тревога за ее судьбу. Первые песни были написаны Игорем Владимировичем Тальковым в 1973 году. Так служа в армии, поэт увидел, в каком плачевном состоянии находится наша армия, и пришел к печальному выводу о состоянии государства в целом. Судьба России его потрясла. Постигнув правду о причинах и истоках ее трагедии, он просто «не мог молчать», надеясь улучшить мир. Когда-то могущественная Российская империя превратилась в сырьевой придаток развитых капиталистических стран. И тогда он взвалил на себя колоссальный труд, он хотел открыть людям глаза на то, что происходит в стране. Вначале концерта он делал краткий экскурс в историю, чтобы люди настроились на определенный лад и поняли, что происходит на сцене. Он вспоминал времена, когда Россия была мощной державой, вспоминал подвиги нашего героического народа, давая людям ощутить национальные корни, тем самым доказывая, что русские люди не бездуховная нация, не Иван, не помнящий родства, а Великая нация, имеющая великое прошлое, и зрители, присутствующие на его концертах, как бы вновь обретали утраченную «связь времен». Ведь наши идеологи на протяжении многих десятилетий старательно добивались, чтобы наш народ ни о чем не думал, а только работал на «светлое будущее», которое якобы вот-вот настанет, но рассвета все не наступало. По существу он делал то, что не делал никто.

Игорь Тальков говорил, что песни - это кратчайший путь к сердцу и уму человека. Сцена для него была полем боя, а зритель - ратью, которая объединялась под стягом его песен. Он никогда не писал о том, чего не пережил, никогда не писал по приказу. Если чувство взволновало его, это отражалось в его песнях. Именно поэтому его песни так проникали в душу, так сопереживались людьми: ведь каждый из них вспоминал о своих чувствах, о некогда утраченном счастье.

«Патриоту Игорю Талькову».(автор неизвестен).

Тальков любил родную Землю,
Тальков Россию восхвалял,
И он об этом в каждой песне
В глаза народу напевал.
Он песни пел не ради славы,
Не ради денег и цветов,
А для того, чтобы держава
Очнулась от глубоких снов.

(Прослушивание песни «Россия»).

Учитель: Как пройти по дороге жизни, найти себя, стать личностью, на такие вопросы в своем творчестве пытается ответить другой известный бард Ю. Кукин. Он считает, что путешествие, природа лучше, чем стены квартиры. Но путешествия и поездки бывают разными. Кто-то едет за деньгами, а кто-то за романтикой и мечтам.

(Учащиеся исполняют песню «За туманом»).

Учитель: И, конечно же, барды в своем творчестве не могли не затронуть тему любви! Чувство, которое помогает жить. Делает нас чище и добрее. Ради любви мы готовы сдвинуть горы. Любовь - это счастье и горе, радость и слезы, ревность и доверие. Все оттенки этого чувства представлены в авторской песне.

Ученик: Булат Шалвович Окуджава по праву считается первым по значимости российским бардом. Его песни внесли новое представление о том, каким может быть песенный текст. Он написал около 150 песен. Они - о любви и надежде, о бессмысленности войн, о вере и торжестве разума и мудрости.

«Песенка об открытой двери».

Когда метель кричит, как зверь,-
Протяжно и сердито,
Не запирайте вашу дверь,
Пусть будет дверь открыта.

И если ляжет долгий путь,
Нелегкий путь, представьте,
Дверь не забудьте распахнуть,
Открытой дверь оставьте.

И уходя в ночной тиши,
Без лишних слов решайте:
Огонь сосны с огнем души
В печи перемешайте.

Пусть будет теплою стена
И мягкой - скамейка...
Дверям закрытым – грош цена.
Замку цена – копейка!

Как вы понимаете стихотворение Окуджавы? Почему поэт призывает «открыть двери» перед человеком?

(Ответы учащихся).

(Учащиеся исполняют песню «Надежды маленький оркестрик»).

Учитель: Есть на свете слово – короткое и жестокое, за ним – страх, слёзы, боль, смерть. Это слово – война. Она всегда жестока, бесчеловечна, порой бессмысленна, какая бы она ни была – афганская, чеченская, первая или вторая мировая. Почти все барды о ней пишут. Некоторые воевали сами – Г. Лепский, Б.Окуджава. Для настоящих поэтов осмыслить годы войны – долг перед собой и другими людьми.

(Учащиеся читают стихи):

Ах, сорок третий, сорок третий.
Проклятый сорок третий год,
Когда убитый _ каждый третий,
Когда и взвод – уже не взвод. В.Турчанский.

У братских могил нет заплаканных вдов –
Сюда ходят люди покрепче.
На братских могилах не ставят крестов...
Но разве от этого легче?! В.Высоцкий.

Я не участвую в войне.

Война участвует во мне,
И пламя вечного огня
Дрожит на скулах у меня. В.Берковский.
Помни войну!
Пусть далека она и туманна.
Годы идут. Командиры уходят в запас.
Помни войну!
Это, право же, вовсе не странно.

Помни все то, что когда-то касалось всех нас. Ю.Визборг.

(Слушание песни В.Высоцкого «А сыновья уходят в бой»).

Учитель: В истории авторской песни есть печальное событие. В 1967 г. Валерий Грушин с друзьями ушел в водный поход на байдарках в Восточные Саяны. На водном маршруте ребята заметили в ледяной воде барахтающихся детей (перевернулась моторная лодка).

Валерий бросился в воду их спасать, но сам выплыть не смог. Валерий был душой компании - пел песни под гитару, сам сочинял их. Чтобы сохранить память о нем, родился в 1968 г. фестиваль авторской песни, он носит имя Валерия Грушина. Проезжают туда люди со всей России, привозят свои песни.

-К «легкой» или «серьезной» музыке вы отнесете авторскую песню?

- Почему?

Музыка может быть легкой по содержанию и восприятию. Очень важно, чтобы человек стремился не только без разбора слушать легкую музыку, ориентируясь на капризы моды, но и понимать серьезную музыку, дающую пищу уму и сердцу. Всем людям необходима самая разная музыка, отражающая нашу жизнь во всем её многообразии.

-Как вы думаете, почему появилась авторская песня?

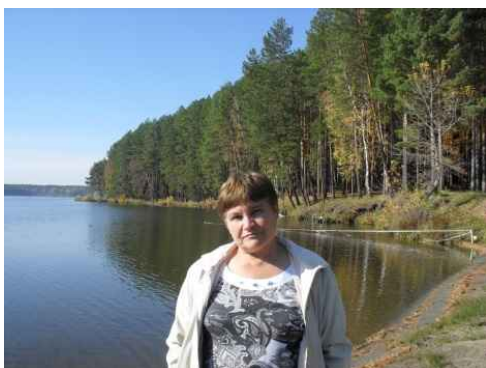
(Ответы учащихся).

Учитель: Ценность авторской песни, несомненно, в её искренности, доверии, с которыми она звучит и которые вызывает у слушателей, в её доступности для исполнения и восприятия любым человеком. И в тоже время это настоящая поэзия и музыка, способная скупыми средствами выразить глубокие чувства. удивляющая нас смелостью и индивидуальностью высказывания.

Авторская песня возникла из протеста пустой эстрадной развлекательности, и отдает предпочтение поэзии, выразительному слову. Ей не нужны украшения и спецэффекты, она должна идти от сердца к сердцу.

Надеюсь, вы сегодня на уроке это почувствовали.

(Исполнение учащимися песни Ю. Визбора «Милая моя»).



Моисеева Вера Фёдоровна
учитель географии
МБОУ Кочергинская СОШ № 19
Педагогический стаж - 15 лет
Первая квалификационная категория

Тема урока: Народы России. Культура, религия и быт.

Класс: 9.

Цели: Познакомить учащихся с разнообразием народов России, сформировать представление о культуре народов (религии, жилище, пища, одежде, праздниках, этических нормах), познакомить с религиозными традициями православия, ислама, буддизма, воспитать уважительное отношение к традициям любого народа России, развивать умения работать с дополнительной литературой, выступать с сообщением и слушать выступления своих товарищей.

Оборудование: Политико-административная карта России, презентации народов России.

Ход урока.

I. Организационный момент.

При подготовке к уроку за 2 недели до его проведения класс делится на группы.

Каждая группа получает задание: подготовиться к выступлению о культуре народов.

1 группа - русские;

2 группа - народы Севера России (ненцы, чукчи и др.);

3 группа - народы Северного Кавказа;

4 группа - народы, исповедующие буддизм (буряты, калмыки);

5 группа - народы, живущие в нашем регионе.

Для выполнения задания необходимо подобрать дополнительный материал и сделать презентации. Учащиеся могут воспользоваться интернет-ресурсами.

II. Изучение нового материала

Россия – многонациональная страна. Здесь проживает около 130 больших и малых народов.

Каждый из народов отличается по языку, культуре, религии, обычаям, исторически сложившимся традициям, укладу жизни, трудовым навыкам.

Выступление 1 группы

Тема: *«Культура русского народа»*

История народа. Праздники; рассказ о традициях и быте, об особенностях национальной кухни, о народных художественных промыслах, о фольклоре и искусстве.

Выступление 2 группы

Тема *«Народы Севера России»*

Сообщение выполняется по той же схеме, что и первое. Оно также может включать презентацию о национальной одежде народов Севера России, особенностях их жилищ и национальных промыслах.

Выступление 3 группы

Тема *«Народы Северного Кавказа»*

Выступления группы о народах Кавказа. Можно рассказать о традиционном кавказском гостеприимстве, кавказском угощении и нормах поведения

Выступление 4 группы

Тема *«Народы, исповедующие буддизм»*

Сообщение выполняется по той же схеме, что и предыдущие.

Выступление 5 группы

Тема *«Народы, живущие в нашем регионе»*

В сообщении о народах, живущих в нашем регионе, можно рассказать об истории заселения нашего села, занятии населения и проблемы.

Учитель. Россия названа по имени русского народа, составляющего подавляющее большинство населения государства. Народа, в течение нескольких веков расселившегося на обширных пространствах Севера Евразии. От арктических морей до Кавказа, Алтая, самого центра Азии, от Балтийского и Чёрного морей до Тихого океана. Народа, создавшего одну из самых больших держав мира. В отличие от многих государств расширение России, включение в её состав территорий, населённых другими народами, крайне редко сопровождалось их изгнанием и никогда – физическим истреблением. В далёком прошлом часть народов полностью ассимилировалась, слилась с русскими, восприняв от них язык и религию, особенности быта. Но значительно больше народов сохранили этническое своеобразие, не отказываясь в тоже время от усвоения прогрессивных элементов русской культуры. Это своеобразие было закреплено созданием автономных национально-территориальных образований. Населяющие их народы (их называют титульными) получили возможность развития образования, культуры на своём языке, нередко письменность. Создали свои кадры интеллигенции, управленцев. Всё это закрепило характер России как многонационального государства.

Среди народов России выделяются:

- а) титульные, имеющие национально-территориальные образования (русские, татары, чуваша и др.);
- б) имеющие государственность за пределами России (украинцы, белорусы, казахи, армяне);
- в) коренные народы, не имеющие своих национально-территориальных образований, обычно немногочисленные, но неуступающие некоторым численным (например, вепсы, шорцы – их больше, чем манси или долган);
- г) народы, живущие и в России и за её пределами, но не обладающие государственностью (например, цыгане).

Коренным можно считать народ, постоянно живущий длительное время на занимаемой территории.

Не каждый коренной народ – титульный (вепсы, шорцы и ряд других малочисленных народов Севера).

Наиболее приемлемым признаком классификации народов является лингвистический. По языку народы делят на семьи и группы (откройте атласы)

Индоевропейская семья

1. Славянские народы: самый многочисленный из них – русские.
2. Германские народы: немцы, имевшие свою автономную республику. Сейчас их численность уменьшилась вследствие эмиграции в Германию.
3. Иранская группа: осетины. Их число возросло из-за миграции с территории Грузии.

Алтайская семья

Тюркская группа: татары, чуваша, башкиры и др.

Самый крупный народ после русских народ России – татары(5,5млн. чел.) из которых в самом Татарстане проживают 1,8млн. чел., в соседней Башкирии 1,1млн

Следующие по численности тюркские народы – чуваша и башкиры, проживающие главным образом в пределах своих республик. Таким образом, наиболее крупные тюркские народы расселены к югу Сибири (алтайцы, шорцы, хакасы, тувинцы) вплоть до Дальнего Востока (якуты). Третий ареал расселения – Северный Кавказ.

Урало-юкагирская семья

Народы этой семьи (мордва, марийцы, коми, карелы и др.), главным образом финно-угорской группы, проживают в основном в Урало-Поволжье и на севере Европейской России. Самый крупный из этих народов – мордва – лишь 1/3, из которых живёт в пределах своей республики, а остальные на территории других регионов Урало-Поволжья.

Северокавказская семья

Народы северокавказской семьи (чеченцы, ингуши, аварцы, лезгины и др.) расселены главным образом на территории республик Северного Кавказа.

Чукотско-камчатская семья (коряки, чукчи и др.)

86,6 % населения России считают русский язык родным, а 97,7 % свободно им владеют.

Народы, населявшие Россию в прошлом, сильно отличались особенностями быта, жилища, питания, одежды и обуви. Отличались и обряды, и праздники, и семейные обычаи. Ныне эти особенности лучше сохранились в сельской местности.

Конфессиональный состав населения

Для России характерно не только этническое, но и религиозное многообразие её жителей. Религия во многом связана с национальным самосознанием людей, с особенностями национальной культуры. Чаще всего представители одного народа исповедуют одну традиционную религию. С 1917г. церковь отделена от государства, поэтому никакого учёта числа исповедующих разные религии не ведётся.

Считается, что в большинстве случаев конфессиональная принадлежность совпадает с национальной. В этом случае подавляющая часть населения России относится к христианам, при этом к православным.

Православными считают себя русские, белорусы; преобладающая часть украинцев, осетин; некоторые тюрки (чуваши, якуты, хакасы) и большинство финно-угорских народов.

Близка к православию армяно-григорианская церковь. Её приверженцы – армяне, живущие в России. Многочисленные народности Севера, относятся к числу православных, но сохраняются традиционные верования шаманизм. В больших городах сохранились католические и протестантские храмы, поскольку среди жителей есть немцы, финны, поляки, исповедующие соответствующие религии.

Ислам является основной религией для большинства народов Северного Кавказа (кроме осетин), для многих тюркских народов (татары, башкиры, казахи) в районах Урало-Поволжья, для живущих в России азербайджанцев.

Разновидность **буддизма** – **ламаизм** – исповедуют буряты, калмыки, тувинцы, эвенки в Бурятии.

Практическая работа «Национальный и религиозный состав населения России».

Задания 1 – 4 на с. 38 учебника.

III. Заключительный этап

Дискуссия по вопросам:

1) Россия - многонациональное государство. Важнейшей проблемой является проблема малочисленных народов. С одной стороны, малочисленные народы не могут развивать национальную культуру, обособляясь, не приобщившись к достижениям других культур. С

другой – это приобщение грозит ассимиляцией, утратой самобытности. Как найти золотую середину в решении этого вопроса?

2) Как вы думаете, почему возникают конфликты на национальной почве?

3) Как вы считаете, какими принципами, прежде всего надо руководствоваться в проведении национальной политики?

I V. Подведение итогов урока. Домашнее задание.



ина Викторовна

го языка и литературы

ской СОШ №19

икационная категория Педагогический

Тема: Мастерская творческого письма. Знакомство с поэтическим миром Марины Цветаевой.

Цели:

1. Создать атмосферу “погружения” в творчество мастера.
2. Выявить основные черты поэтики Марины Цветаевой через анализ и интерпретацию ее стихотворений в малых творческих группах.
3. Совершенствовать навыки анализа поэтического текста.
4. Способствовать развитию абстрактного мышления, аналитических и творческих способностей учащихся.
5. Вызвать интерес к творчеству поэта.

Задачи:

- | | |
|---------------|---|
| а.і.1. | Помочь разобраться в особенностях поэтического текста. |
| а.і.2. | Дать возможность ученикам творчески подойти к тексту («чтение – сотворчество»). |
| а.і.3. | Активизировать мыслительную деятельность с помощью умело и уместно поставленных по ходу урока эвристических вопросов. |
| а.і.4. | Помочь ученикам осознать ценность совместной деятельности в группах. |

а.і.5. Проявлять мобильность, подвижность, хорошую подготовленность, компетентность.

Тип урока: Урок изучения художественного произведения в школе (по типологии Н.И.Кудряшева).

Вид урока: Урок углубленной работы над текстом произведения (по типологии Н.И.Кудряшева).

Модель урока: Урок – мастерская, урок – погружение.

Методические приемы: рассказ учителя, эвристическая беседа, коллективный и групповой анализ поэтического произведения, комментарии, предварительная домашняя подготовка.

Оборудование и оформление:

1. Словари (символов, цветов, литературоведческий, словарь поэтического языка Марины Цветаевой)
2. Таблица (см.приложение), которая заполняется школьниками по ходу урока.
3. Приглушенная музыка (классика – композиции Моцарта, Гайдна, Шопена) звучит, когда школьники работают по группам.
4. На доске - строки из стихотворений поэта, к которым ученики могут обратиться, когда будут создавать свои работы: в качестве эпиграфа или названия:
 - Вся моя жизнь – роман с собственной душой.
 - Душа – есть всё – всюду – вечно.
 - Ибо путь комет –
Поэтов путь: жжя, а не согревая.
Рвя, а не вращивая – взрыв и взлом,-
Твоя стезя, гривастая кривая,
Не предугадана календарём!
 - О, как я рвусь тот мир оставить;
Где маятники душу рвут,
Где вечностью моею правит
Разминование минут.

Литература:

1. Богданова О.Ю. Методика преподавания литературы. – М.: Академия, 2004.
2. Борщевская М. «Прохожий, остановись!» Материалы к изучению творчества Марины Цветаевой. // Литература. №6 – 2008.
3. Кудряшев Н.И. Взаимосвязь методов обучения на уроках литературы. Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1982.

4. Марина Цветаева. Тайна жизни и загадка смерти // Досье. Приложение к «Литературной газете». №9 – 1992.
5. Словарь поэтического языка Марины Цветаевой: В 4 т./сост. М.Ю.Белякова. – М.,1996.
6. Федосеева Л. Марина Цветаева. Путь в вечность. – М.: Знание,1992.
7. Цветаева М.И Стихотворения. Поэмы. Проза. – Владивосток, 1990.

Учебные пособия:

7. Русская литература XX века. 11 кл. / Агеносов В.В. – М.: Дрофа, 2002г.
8. Русская литература XX века. 11 кл.: Поурочные разработки. Методические рекомендации для учителя. / Агеносов В.В. Безносков Э.Л. – М.: Дрофа, 2002г.

Предварительное задание:

На уроке будут работать 5 групп (по 2 человека). Домашнее задание предыдущего урока звучало так:

- Ознакомьтесь с поэтическим наследием Марины Цветаевой, при чтении стихотворений обратите внимание на черты стиля мастера, мотивы.
- Одному человеку из каждой группы дается задание – подготовить выразительное чтение наизусть определенного стихотворения, которое будет анализироваться этой группой на уроке (стихи обязательно должны звучать на уроке)

Структура урока:

1. Вступительное слово учителя. Целевая установка.

- Здравствуйте, ребята! Присаживайтесь! Сегодня мы начнем погружение в мир поэзии Марины Цветаевой, попытаемся выявить основные черты ее поэтики, проследить за развитием отдельных мотивов ее лирики.

Но прежде чем открыть нашу мастерскую, давайте проанализируем следующее высказывание Марины Ивановны:

«Что есть чтение, как не разгадывание, толкование, извлечение тайного, оставшегося за строками, пределами слов... Чтение – прежде всего сотворчество. Устал от моей вещи, значит – хорошо читал и – хорошее читал. Усталость читателя – усталость не опустошительная, а творческая. Сотворческая. Делает честь читателю и мне».

Каким представляет «своего» читателя Цветаева?

(творческим, мыслящим, развивающимся через чтение)

Давайте же быть сегодня творческими читателями. Итак, начнем наш урок.

Перед вами лежат таблицы, вы должны их заполнить и озвучить в конце урока.

2. Работа в творческих группах (сопровождается фоновой музыкой)

У каждой группы – карточки со стихотворениями и заданиями к ним. Кроме этого на ваших партах – листы с фломастерами. Задача группы – представить презентацию вашего стихотворения, то есть выразительное чтение, анализ в любой форме – кластер, ассоциативный рисунок, схема (вам помогут вопросы). Не забывайте заполнять ваши таблицы.

(работают)

1 группа: «Кто создан из камня, кто создан из глины...»

- Кто герои этого стихотворения?
- На каком приеме построена композиция?
- Цветаева себя ассоциирует с морской волной. Докажите. Найдите примеры олицетворения. Какие слова могут раскрыть черты характера самой поэтессы?
- Какой знак препинания встречается в тексте 7 раз? Какую функцию он выполняет в стихотворении?
- Какова основная идея этого стихотворения?

2 группа: «Вскрыла жилы: неостановимо...»

- Какова основная эмоция стихотворения? О чем оно (тема, идея)?
- Запишите свои звуковые и цветовые ассоциации.
- Выпишите лексический ряд слов (т.е. те слова, которые для вас значимы в стихотворении).
- Назовите изобразительно-выразительные средства.
- Можно ли назвать это стихотворение цветаевской формулой жизни и творчества?

3 группа: «Мне нравится, что вы больны не мной...»

- Какова основная эмоция стихотворения? О чем оно (тема, идея)?
- Как преломляется тема любви в восприятии М.Цветаевой?
- Запишите свои звуковые и цветовые ассоциации.
- Выпишите лексический ряд слов (т.е. те слова, которые для вас значимы в стихотворении).
- Назовите изобразительно-выразительные средства.

4 группа: «Душа»

- Какова основная эмоция стихотворения? О чем оно (тема, идея)?
- Запишите свои звуковые и цветовые ассоциации.
- Выпишите лексический ряд слов (т.е. те слова, которые для вас значимы в стихотворении).
- На каком приеме построена композиция (что и чему противопоставляется)?

- Назовите изобразительно-выразительные средства.

5 группа: «Тоска по родине»

- Какова основная эмоция стихотворения? О чем оно (тема, идея)?
- Выпишите лексический ряд слов (т.е. те слова, которые для вас значимы в стихотворении).
- Что происходит в душе человека, отвергнутого родиной? Можно ли не любить родину?
- Какой образ для М.Цветаевой символизирует родину?
- Назовите изобразительно-выразительные средства.

3. Выступление групп с презентациями стихотворений.

Группы выступают. После каждого выступления – совместное обсуждение. Слушатели заполняют таблицу.

4. Актуализация полученных знаний – беседа, таблица, кластер.

- Что можно сказать о лирической героине Цветаевой? (Женщина гордая, сильная, решительная, любящая, верная, своевольная. Она способна на дружбу и любовь.)
- Близки образы лирической героини и поэта? (В образе лирической героини раскрывается личность автора. “Стихи мои – дневник”, - писала Цветаева. А дневнику доверяют сокровенные мысли, тайны, мечты, надежды.)
- Каким темам посвящены стихи Марины Цветаевой? (Любви, дружбы, назначение поэта, Родины, странничества, души и тела)
- Ребята, давайте теперь выделим основные черты поэтики Марины Цветаевой (с опорой на ваши таблицы).

Поэтический мир Марины Цветаевой.

Название стихотворения	тема	идея	образ лирической героини	образы-символы (значение)	приемы, цвета (значение)

Вы говорите, а я буду оформлять все ваши предположения на доске в виде кластера:

- контраст как сюжетообразующий принцип поэтики (романтическое двоемирие)
- особая лирическая экспрессия («структура моря, структура крови и структура лирики — одна и та же»), лирическая отзывчивость, способность улавливать тончайшие проявления «иной» души.

- лирическая замкнутость, очерченная «кругом» сокровенных поэтических чувств
- отъединенность поэтического «я» от стихии обыденности.
 - эмоционально-экспрессивные и эллиптические конструкции, обилие многоточий и тире, синтаксический параллелизм, ассонансы, лексические повторы, аллитерации, эмоционально-экспрессивные эпитеты, риторические умолчания.
 - Музыкальность.

5. Итог урока. Домашнее задание.

Молодцы! Я очень довольна вашей сегодняшней работой!

(Выставляю оценки)

Таблица поможет вам при написании итоговой работы.

Домашнее задание: написать творческую работу - размышление, стихи, небольшое эссе, подобрав эпиграф (можно списать с доски один из вариантов) и заглавие, к ней. Это работа – ваше личное, субъективное восприятие мира Марины Цветаевой: её характера, чувств, стремлений, особенностей её поэзии.

Спасибо за внимание! До встречи!



Сарычева Ирина Яковлевна

Заместитель директора по

воспитательной работе

МБОУ Кочергинской СОШ №19

Первая квалификационная категория

Педагогический стаж – 22 года

Внеклассное мероприятие: Осенний бал.

1 ведущий.

Добрый вечер, друзья дорогие!

В этом зале уже не впервые

Мы проводим Осенний бал,

Бал нас вместе сегодня собрал.

2 ведущий.

Осень - это такое разноцветье красок!

Осень - это такое буйство природы!

Осень одно из любимых времен года многих людей,
Потому что это самое яркое время года!

1 ведущий 1.

Это и синь неба, и желтизна кроны деревьев, и красные гроздья рябины.
Осени поэты посвящали свои стихотворения, а художники - картины.
Осень воспевают, осень ждут.

2 ведущий.

И мы с вами с нетерпением ждали этот вечер.
Осень всегда будет непредсказуемым и желанным временем года.
Мы сегодня с вами в этом убедимся

1 ведущий.

Я прошу встать тех, кто родился в сентябре..., кто родился в ...октябре..., и ноябре...
Рожденным осенью. Поздравление.
Сентябрь вздохнул внезапно холодком,
Чуть тронул желтизной листву берез,
Но радостен и счастлив этот дом:

2 ведущий.

Вас аист маме осенью принес...
И в день рожденья воздух свеж и чист,
Прозрачен день, чуть золотеет даль,
Слетел с осины пожелтевший лист,

1 ведущий.

Прилип к стеклу, как круглая медаль.
Арбузом спелым праздник ваш пропах,
Скатерочки крахмальные шуршат,
А вы с утра сегодня на ногах,

2 ведущий.

Но почему-то чуть влажнеет взгляд.
Вот поздравленья принимать пора,
Послушать тосты и принять цветы.
Любви и счастья, света и добра,
Здоровья, исполнения мечты!

В честь вас, осенние именинники, звучит музыкальный подарок.

(Исполняется песня «Лесной олень»)

1 ведущий. Поднимите руки те, кто мечтает стать артистом, кто хочет сниматься в кино.

Прошу выйти 15 человек. Сейчас прямо здесь, не сходя с места, будет сниматься фильм, в котором главные роли поручается исполнять вам.

Вы видите эти камеры, у вас на руках открытки.

На открытках указано, какая у вас роль.

Мы будем читать сценарий, называть персонажей, у кого в открытке указана эта роль — пожалуйста вперед и исполняйте действия по сценарию сказки! Итак: камера, мотор, начали!

2 ведущий.

— Однажды поздней осенью старый Дед запряг Лошадь в Сани и поехал в лес за елочкой. Заехал в лес. А в Лесу тоже осень: Ветер шумит, Листва шелестит, Волки воют, Филин кричит. Пробежала Одинокая Лань. Выскочили Зайчики на полянку и начали барабанить по Пеньку. Приехал Дед на полянку, испугались Зайцы и убежали. Дед присел на Пенёк, огляделся кругом. А вокруг – Ёлочки растут. Подошел Дед к первой Ёлочке и потрогал ее. Не понравилась ему Ёлочка. Пошел к другой. Потрогал – понравилось. Ещё раз потрогал – очень понравилось. Потрогал тщательнее, а это не Ёлочка, а дуб! Плюнул Дед и пошел к третьей. Потрогал её, потряс – точно, Ёлочка! Замахнулся Дед топором, глядь – а топора-то и нет! Тогда замахнулся дед просто так.

1 ведущий. Ёлочка и взмолилась: «Не руби ты меня, старче, я тебе не пригожусь. Потому как вся, как есть – больная: у ствола – сколиоз, иголки повысыпались, ножки кривые».

2 ведущий. Послушался Дед и пошел к четвертой Ёлочке. Потрогал ствол – прямой, пощупал иголки – и иголки хорошие, потрогал ноги – прямые. В самый раз Ёлочка! Замахнулся Дед, а Ёлочка его спрашивает:

1 ведущий. Чё ты машешь, старый? С корнем тяни!“

2 ведущий. Ухватился Дед за Ёлочку, тянет-потянет, а вытянуть не может. Опять сел на Пенёк и задумался. И подумалось ему:

1 ведущий. «А нафига мне в октябре Ёлка? Вот съезжу домой, наострю топор, с тем и приеду!»

2 ведущий. Сел на сани и укатил....

2 ведущий.

Конец первой серии.

Ждите продолжения сериала!

Благодарю всех участников съемки

1 ведущий.

Уважаемые зрители! А сейчас будет проходить Конкурс модели «Осень - 2012»

Мода – хозяйка нашей жизни. Куда не оглянись всюду, что - то модно или не модно. Победители будут выявлены по количеству набранных голосов зрителями. Тайное голосование пройдет перед дискотекой, а кто выиграет мы объявим в конце дискотеки.

2 ведущий.

Если вдруг нагрянет осень

И листок вам в руки бросит,

Значит, нечего стоять –

Выходи к нам танцевать!

Танец-игра с осенним листком под песню группы «Лицей» «Осень, осень, ну давай у листьев спросим...». Лист передается в руки танцующих, получивший его выходит в круг и танцует.

1 ведущий.

Обожаю это время года!

Праздник золота и багреца,

Синяя шумящая свобода,

Ясность неизбежного конца.

А ведь, как металось и хлестало!

Шли дожди, трепали их ветра.

Справилась природа, и настала

Эта драгоценная пора.

2 ведущий.

Для тебя есть лист **КЛЕНОВЫЙ**,

Он - резной, красивый, новый.

А задание тебе -

На метле, как на коне,

Проскачи туда-обратно,

Чтобы сделать нам приятно.

1 ведущий.

Лист **БЕРЕЗОВЫЙ** - он твой

Ну а ты теперь не стой,

Нас порадуй от души -

Танец "Полечку" спляши.

2 ведущий.

Лист **ЧЕРЕМУХИ** спустился,

У тебя он очутился.

Приготовься, успокойся,
На задание настройся,
Костюм, волосы поправь -
Всех, как президент, поздравь.

1 ведущий.

Лист **РЯБИНОВЫЙ**, красивый,
Судьбу покажет нам правдиво.
Ждет тебя любовь и слава:
Поцелуй соседа справа.

2 ведущий.

ДУБ красивый, ДУБ надежный
Потерял листочек свой:
Ну а ты, такой серьезный,
Три частушки нам пропой.

1 ведущий.

У **ИВЫ** скромный лист и мелкий.
Ты отвлекись-ка от друзей
И сильно ты не задавайся -
В любви-ка к биологии признайся.

2 ведущий.

Лист **ОСИНКИ** покружился,
Тихо-тихо опустился.
Очень любим голос твой -
Песню нам скорее спой.

1 ведущий.

Это **ЯБЛОНИ** листок.
Получи его, дружок.
Ну и повезло тебе:
Скушай яблочко уже.

2 ведущий.

ЛИПА плакала, скучала
И тоскливо так молчала:
Это было в воскресенье:
А с тебя - стихотворенье!

1 ведущий.

"ТОПОЛЯ да ТОПОЛЯ":

Знаем песню ты и я:

У тополя листок простой:

Про деревья песню спой.

2 ведущий. Всем хороша осень, а особенно урожаем! Предлагаем вашему вниманию гимн огороду - кабачковые частушки.

(Исполняются частушки)

1 ведущий. Следующий конкурс выявит у нас самого ловкого, умелого и **смекалистого и называется он** «Капаем картошку». **Прошу выйти 4 человек.** С завязанными глазами под музыку вы должны как можно больше набрать картошки в пакет.

2 ведущий.

«Гусеница». Прошу выйти как можно больше участников. Все участники выстраиваются «паровозиком» и, держа друг друга за талии, садятся на корточки. Я объявляю, вам что вы должны показать, но при этом изображая гусеницу. При этом хвостик специально мешает голове: как гусеница спит, потягивается, встает, умывается, делает зарядку, танцует.

1 ведущий.

Поздняя осень. Все небо в слезах.

Ветер холодный поет в проводах.

И, отправляясь в последний полет,

Листья поют свой осенний аккорд.

Звучит песня «Осень»

2 ведущий.

На этом, дорогие друзья, наш вечер заканчивается Но у нас есть еще немного эфирного времени потанцевать.

1-2 ведущий. *Поэтому, танцуют все!*

Во время дискотеки: Идет тайное голосование – учащиеся выбирают модель «Осень - 2012». Примерно за полчаса до окончания вечера объявляется имя победителя этого конкурса (нужно пред дискотекой...)



Сарычева Ирина Яковлевна
Заместитель директора по
воспитательной работе
МБОУ Кочергинской СОШ №19
Первая квалификационная категория
Педагогический стаж – 22 года

ПРОЕКТ «ШКОЛЬНЫЙ ДВОР» по благоустройству территории

АНКЕТА УЧАСТНИКА ПРОЕКТА

Ф.И.О. руководителя творческой группы, координаты для связи	Сарычева Ирина Яковлевна
	Сарычев Андрей
	Кавригин Дмитрий
	Петрянкин Станислав
	Давыдкин Сергей
	Гаврилов Иван
	Ильмоярова Ирина
	Курагин Андрей

Краткая аннотация проекта	Настоящий проект разработан для обеспечения подхода к проведению мероприятий по благоустройству школьной территории с целью создания и улучшения внешнего и эстетического вида пришкольного участка. Проект позволяет, за счет вовлечения обучающихся и педагогических работников в совместную общественно значимую деятельность по благоустройству территории школьного двора, решать в единстве задачи по формированию гражданской, творчески активной, физически здоровой личности, по трудовому и экологическому воспитанию обучающихся. Одной из основных задач проекта является совершенствование и развитие форм межведомственного взаимодействия, сотрудничество с родительской общественностью и всеми заинтересованными организациями, учреждениями, лицами с целью привлечения дополнительных финансовых средств для осуществления проекта.
----------------------------------	---

ВВЕДЕНИЕ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кочергинская общеобразовательная школа № 19» расположена в с. Кочергино, Курагинского района, Красноярского края. С первых дней открытия образовательного учреждения проблема по благоустройству территории школы была приоритетной, однако основными направлениями деятельности являлось озеленение пришкольного участка, частичное восстановление ограждения школьной территории, поддержание спортивных сооружений, мест отдыха, школьной территории в надлежащем состоянии. В настоящее время требуется подход к планированию мероприятий по благоустройству различных элементов пространства школьного двора, так как это требует дополнительного привлечения денежных средств.

Настоящий проект разработан с целью обеспечения подхода к осуществлению мероприятий по благоустройству школьной территории:

-установка малых форм и организации прогулок для младших школьников и учащихся среднего звена;

-озеленение пришкольного участка, посадка цветочных культур с использованием элементов ландшафтного дизайна;

На территории школы имеется опытный пришкольный участок, где выращиваются овощи. Но необходимо создать и озеленить зоны отдыха и игровую площадку для младших школьников.

1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Определенный статус образовательного учреждения, его роль на селе - создает специфические особенности социума. На территории села проживает около 1500 жителей. Причем 65 % это молодые люди. За последние годы увеличивается процент рождаемости детей, что позволяет судить о том, что у школы есть перспектива развития.

Важной составляющей пространства пришкольного участка является зона отдыха и прогулок для младших школьников, а также воспитанников летних пришкольных оздоровительных лагерей. Естественно предположить, что в рамках реализации данного комплексного проекта необходимо предусмотреть и создание условий для активного отдыха и оздоровления младших школьников, воспитанников летних лагерей за счет установки малых игровых форм.

Хотелось бы отметить, что немаловажным фактором в воспитании гражданской, активной жизненной позиции всегда являются проводимые ежегодные мероприятия по благоустройству школьной территории. Вовлечение обучающихся вместе с педагогическими работниками в совместную общественно значимую деятельность по благоустройству территории школьного двора является эффективным средством по формированию гражданской позиции, экологической культуры обучающихся, является частью системы социального становления и трудового воспитания личности.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

Целью данного проекта является: обеспечение подхода в реализации мероприятий по благоустройству школьной территории для создания безопасных условий по формированию гражданской, творчески активной, физически здоровой личности.

ЗАДАЧИ:

- обеспечение безопасности обучающихся на территории образовательного учреждения, создание благоприятных условий для отдыха, оздоровления младших школьников;
- вовлечение обучающихся, педагогических работников в совместную общественно-значимую деятельность по благоустройству школьной территории, повышение и развитие инициативы ученических коллективов по улучшению внешнего вида и эстетического состояния школьного двора;

- активное использование сооружений школьной территории для активизации досуговой, культурно-массовой и экологической деятельности с целью формирования духовного и социального здоровья обучающихся, профилактики асоциального поведения, правонарушений, безнадзорности;
- совершенствование и развитие форм межведомственного взаимодействия, сотрудничество с родительской общественностью и всеми заинтересованными организациями, учреждениями, лицами с целью привлечения дополнительных финансовых средств для реализации данного проекта.

3. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОЕКТА

№ п/ п	Направление деятельности	Виды деятельности по реализации направления	Наименование проекта, реализующего задачи данного направления
1	Культура и экология	Трудовая деятельность по благоустройству территории	Проект «Школьный двор» по благоустройству территории

4. СОДЕРЖАНИЕ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОЕКТА

Основными направлениями данного проекта по благоустройству школьного двора являются следующие.

№ п/п	Направления проекта	Содержание работ	Источник финансирования
1	Благоустройство школьного двора	- озеленение; - высадка цветочных культур с элементами ландшафтного дизайна; -установка колодца в зоне отдыха -разбивка клумб	Спонсорские средства

Определенный статус образовательного учреждения, его роль на селе - создает специфические особенности социума. Кроме того, в летний оздоровительный период на базе школы работает летний лагерь с дневным пребыванием детей. Чаще всего воспитанниками летнего лагеря являются младшие школьники, которым также необходим такой городок. Основной целью реализации проекта «Школьный двор»

по благоустройству территории, является *создание условий для благоприятного отдыха маленьких детей, оздоровления младших школьников, для воспитанников летних пришкольных лагерей.*

5. ПЛАН мероприятий по реализации проекта

№ п/п	Наименование мероприятий	Исполнители	Срок выполнения
1.	Озеленение пришкольного участка : посадка цветочных культур, разбивка и оформление клумб, альпийских горок и т.д.	Учащиеся трудового отряда	Ежегодно Апрель-май
2.	Строительство и покраска нового детского городка	Учащиеся трудового отряда	Июнь 2013
3.	Снятие дерна и выравнивание участка на месте устройства клумб, колодца	Руководитель и учащиеся трудового отряда	Июнь 2013
4.	Установка колодца	Руководитель и учащиеся трудового отряда	Июнь 2013
5.	Выполнение ограждения для клумб	Руководитель и учащиеся трудового отряда	Май 2013
6.	Завоз почвы для обустройства клумб	Подрядная организация	Май 2013
7.	Выращивание рассады цветочных культур	Учитель биологии Обучающиеся	Февраль, март
8.	Обработка почвы и высаживание цветочных культур	Руководитель и учащиеся трудового отряда	Июнь 2013
9.	Уход за посаженными цветочными культурами, полив.	Руководитель и учащиеся трудового отряда	Июнь-сентябрь

10.	Проведение конкурса на лучшую работу с элементами ландшафтного дизайна «Цветочный островок»	Зам.директора по ВР Классные руководители	Март, апрель
11.	Реализация конкурсных работ «Цветочный островок»		май
12.	Приобретение садово-огородного инвентаря	Завхоз школы	Январь-февраль 2013
13.	Приобретение семян цветочных культур	Учитель биологии	Ежегодно, февраль

6. СМЕТА по реализации проекта

№ п/п	Наименование	Количество	Цена
1	Деревянные столбики	10 шт	2 000.00
2	Обрезной тес для забора	0.5 куб	2 500.00
3	Краска для окрашивания скамеек	10 кг	1 000.00
4	Гвозди	2 кг	150.00
5	Почва для клумб	1 машина	2 000.00
6	Семена цветочных культур	20 пакетов	500.00

	Итого :		8 150.00
--	----------------	--	-----------------

7. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Реализация проекта «Школьный двор», прежде всего, создаст благоприятные и безопасные условия для проведения образовательного процесса малыми игровыми формами, а также улучшения внешнего и эстетичного вида пришкольного участка.

Эффективность реализации проекта мы ожидаем по следующим направлениям:

ОБУЧАЮЩИЙ ЭФФЕКТ:

- получение и отработка практических навыков и умений, обучающихся в области формирования физической культуры, культуры безопасности жизнедеятельности в рамках реализации государственного стандарта образования в области изучения предметов «Физическая культура», «ОБЖ»;
- получение, расширение и углубления знаний, практических навыков выращивания цветочных культур, зеленых насаждений в рамках реализации государственного стандарта образования в области изучения предметов «Биология», «Природоведение», «География»;
- получение и совершенствование практических трудовых навыков в рамках реализации государственного стандарта образования в области изучения предмета «Технология».

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ:

- решение в единстве задач по формированию психологической и волевой готовности к гражданскому поведению, физическому, трудовому и экологическому воспитанию;
- формирование навыков культуры коллективизма, эффективного общения со сверстниками, взрослыми.

СОЦИАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ:

- участие в социально-значимой общественной деятельности, предоставление дополнительных возможностей для самовыражения, саморазвития, самоутверждения;
- мотивация к ведению здорового образа жизни, профилактика вредных привычек, наркомании, табакокурения, алкоголизма, использования ПАВ;
- профилактика правонарушений, безнадзорности, отвлечение подростков от антисоциальной деятельности.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ:

- эффективное оздоровление, развитие физических качеств, приобретение необходимых навыков по выполнению физических упражнений;
- систематическое соблюдение в режиме дня оздоровительных прогулок на свежем воздухе.

РАЗВИВАЮЩИЙ ЭФФЕКТ:

- развитие творческих способностей обучающихся в области ландшафтного дизайна;
- активизация познавательной активности в получении, расширении и углублении знаний в различных областях, сферах жизнедеятельности человека;
- формирование чувства осмысления и понимания эффективности проводимых мероприятий.



Солодовникова Елена Андреевна

МБОУ Кочергинская СОШ №19

учитель начальных классов

**Вторая квалификационная
категория**

Педагогический стаж – 25 лет

Внеклассное мероприятие, посвященное празднику 8 Марта «Коса - девичья краса»

Учитель. Вот и закончился последний месяц зимы, значит, весна стоит у порога. А весна - это значит светлый праздник рождения природы. Весной на земле зацветает новая жизнь, а вместе с ней первый весенний праздник - 8 Марта

1.Запахло мартом и весною, но крепко держится зима.

Число восьмое не простое – приходит праздник к нам в дома.

2.8 Марта – день торжественный, день радости и красоты.

На всей земле он дарит женщинам свои улыбки и цветы.

3.Звонко каплют капли возле нашего окна,

Птицы весело запели – к нам теперь пришла весна!

4.День весенний,

Не морозный,

День веселый

И мимозный –

Это мамин день!

День безоблачный,

Не снежный,
День взволнованный
И нежный –
Это мамин день!
День просторный,
Не капризный,
День подарочный,
Сюрпризный –
Это мамин день!

5.Поздравления бабушкам.

Вкусно бабушка печет, звонко бабушка поет,
Чтобы с нами не случилось – и утешит, и поймет.
Нашей бабушке любимой, милой, нежной, дорогой,
Мы желаем все здоровья, оставайся молодой!

Ведущий: Здравствуйте, дорогие наши мамы и бабушки! Мы пригласили вас на праздник, чтобы высказать вам свою любовь, уважение и благодарность. Первый весенний праздник – Международный женский день 8 Марта – нежный и ласковый!

Учащиеся: *(читают по одной строчке)*

– Дорогие мамы, бабушки и тёти,
– Хорошо, что в этот час
– Не на службе вы, не на работе,
– В этом зале смотрите на нас!
– Мы вас любим очень – очень,
– Очень, бесконечно – это не секрет.
– Впрочем, если говорить короче:
– Вас любимей не было и нет!

Песня на мелодию Р. Паулса «Праздник свадьбы золотой»

Праздник, праздник празднуем, друзья.
День весенний радует не зря.
Ведь сегодня праздник наших мам,
Без которых плохо было б в жизни нам.

Припев:

Праздник сегодня особенный,
Самый прекрасный и радостный!

В школе собрались поздравить вас.
Праздник весенний пусть радует.
Ведь для мам сегодня мы поём
И для мам стихи сейчас прочтем,
И сыграем сценку мы для мам,
Ведь без них на свете очень плохо нам.

Припев:

Праздник сегодня особенный,
Самый прекрасный и радостный!
В школе собрались поздравить вас.
Праздник весенний пусть радует.
Нет на свете лучше наших мам.
Мы желаем только счастья вам.
Жизнь скучна без мамочки, друзья.
Это точно говорю сегодня я.

Припев.

Праздник сегодня особенный,
Самый прекрасный и радостный!
В школе собрались поздравить вас.
Праздник весенний пусть радует.

6. В прекрасный день – 8 марта,
Когда сияет всё кругом,
Нам разрешите вас поздравить
С Международным женским днём!

7. Здоровья, счастья пожелаем,
Чтоб не грустили никогда,
Чтобы всегда вы процветали
Во имя счастья и добра!

Ведущий: Дорогие девочки, мамы и бабушки! Мы поздравляем всех с первым весенним праздником, с Международным женским днём. Это праздник, прославляющий женщину, женщину-труженицу, женщину-мать, хранительницу домашнего очага.

Ведущая. А мы подготовили веселые конкурсы для девочек, которые имеют длинные косы.

В некотором царстве, в некотором государстве, на земле Сибирской, в царстве Кочергинском вы увидите красу русскую, ненаглядную.

У меня в гостях собрались подруженьки, которые сидят в красном углу. Они будут одаривать участниц конкурса баллами, оценками, подарками. В конце праздника мы узнаем, кто же победил. А подсчитывать баллы будут...

(Представление жюри.)

На тебя заглядеться не диво,
Полюбить тебя каждый не прочь
Вьется алая лента игриво
В волосах твоих черных, как ночь.

Конкурс будет проходить в 5 этапов:

1. Знакомство (поклон)
2. Девочки продемонстрируют свои косы (жюри измерит длину)
3. Вы оцените красоту распущенных волос.
4. Покрой голову платком
5. Прически из длинных волос, выполненные мальчиками (заплести косу).

По обычаям старинным
В платьях все ходили длинных
И гостей встречать умели,
Своих нарядов не жалели.
Медом обнося хмельным,
Низко кланяются им,
Пола чуть рукой касаясь
И приятно улыбаясь.

Ведущая.

Пора и нам встречать добрых гостей. В старину всех приветствовали поклоном.

Это и будет наше первое задание.

Представление участниц.

1. Они проходят почетный круг и выполняют поклон напротив жюри и для зала.

Ведущая.

Вот и познакомились. Вот и ладно!

Ведущая.

Сидят девушки, любуются своей красотой -русской косой. А уложены все косы загадочно - чистое волшебство!

Расти, коса до пояса

Не вырони ни волоса.

Расти , коса до пят,

Все волосоньки в ряд!

Издавна у всех народов, у людей всех национальностей ценилась коса. Косы заплетали по-разному. Русская девушка плела одну косу. И, бывало, тихонько приговаривала: «Расти коса до пояса, не вырони ни волоса».

А может, на нашем мероприятии есть такие, которые знают присказки о косе? Ну к примеру такие, как:

Расти косонька до пят, все волосоньки в ряд.

Расти, коса, не путайся, дочка маму слушайся.

Каждая девушка славилась косой, чем больше коса, тем краше девица.

Татарские девушки плели две косы, которые струились по гибкому стану.

Казашки носили 4 косички: две спереди, две сзади.

Туркменки, узбечки – 16. Все сходились в одном, старались показать свою красоту, богатство своих волос.

Но всё же и ныне ни для кого, ни секрет, что самая модная причёска с давних времён – длинная, толстая коса и чем длиннее и толще коса, тем наряднее и богаче девица.

Наш конкурс 2 для тех, кто сохранил косы и кто пытается их отрастить (жюри измеряют косы участниц)

Участницы и мальчики поют частушки перепевая друг друга.

Девочки.

1.Эх, мальчишкам не понять,

Что за наслаждение —

Косы длинные растить

Чуть ли не с рождения!

2. Косы холить и беречь,

Пестовать-трудиться

Крупнозубым гребешком,

Дождевой водицей.

3. Детским мылом промывать

Или земляничным,

То настоем диких трав,

То желтком яичным.

4. Ах, как сладко поутру,

Сидя на постели,

Туго-туго их плести

Или еле-еле,

5. Чтобы этаким торчком

Встали над плечами

Или плавным ручейком

По спине журчали...

6. Как приятно выбирать

Шёлковые ленты

И от бабушек чужих

Слушать комплименты!

7. Нет, мальчишкам не понять

Счастья непростого —

Косы длинные носить

Класса до шестого,

8. А потом пойти, занять

Очередь на стрижку

И решительно сказать:

«Режьте под мальчишку!»

Мальчики (поочередно)

У соседки Галеньки косы очень маленькие.

Сивку-Бурку подстригу, ей косичку заплету.

Слышен плач на этажах трудная задачка:

У кого в трёх волосах запуталась жвачка.

А у нашей Оленьки косы ниже голени.

Я на цыпочки привстал, её к стулу привязал.

Что случилось с Катей, нет её лохматее.

Катя сделала начёс, спрятала глаза и нос.

Что случилось с Викою, Вика еле плачет.

Крепко хвостик затянула, что не может слезть со стула.

У девочек на причёски время не хватает.

Распустили волосы, ветер их мотает.

Долго пели мы для вас, как в лесу соловушки.

Приглядитесь-ка, девчата, ко своей головушке!

3. Уход за волосами.

Ведущая. Вы наверно думаете, что косу отращивают , чтобы реже ходить в парикмахерскую, но коса нужна ради здоровья. В косе волшебная сила. В народе считалось, если волосы не заплетены, они вылезают и разлетаются в разные стороны. Предки верили, что это пагубно для здоровья. Наш конкурс для тех, кто желает сохранить свои косы. Особенно хороши косы из здоровых волос с естественным блеском.

(Участницы проходят по одному по кругу с распущенными косами и рассказывают об уходе за волосами)

1. Чтобы придать волосам блеск и шелковистость в старину волосы мыли сырым яйцом. Для мытья брали 2-3 яйца, растирали их и наносили на голову. И не нужно шампуня.

2. На чистые вымытые волосы наносят сыворотку, накрывают волосы пакетом, укутывают полотенцем. Чтобы сыворотка впиталась достаточно 10 минут, потом смыть ее теплой водой. И не нужно бальзамов.

3. Длинные волосы требуют определенного ухода. Их нельзя туго заплетать или сильно стягивать бантами, от этого они сильно редеют.

4. Перед сном волосы надо обязательно расчесывать. А после мытья расчесывать расческой с редкими зубьями и только потом высушивать и ложиться спать.

5. Если в волосах появилась перхоть, волосы надо мыть 1-2 раза в неделю и тщательно массажировать голову, чтобы избавиться от жира и хлопьев перхоти.

6. Часто кончики волос начинают сечься. Эту беду можно предотвратить, если после мытья смазать волосы репейным маслом, а еще можно нанести кислое молоко, которое наносят на 10-15 минут, голову покрывают платком, а затем смывают.

7. А сейчас - некоторые цифры. (Цифры демонстрируют на карточках)

Косы блондинок самые густые, они состоят из 140 тысяч волосинок.

У брюнеток на 20 тысяч меньше, это 120 тысяч волосинок.

У шатенок 109 тысяч волос.

У рыжих 88 тысяч волос.

Днем волосы растут быстрее, чем ночью; весной и летом активнее- чем зимой и осенью.

8. В неделю коса отрастает на 2 мм. Предел косы 91 см. Самая длинная коса отросла у мужчины – индийского монаха Свамы, он мог похвастаться почти восьмиметровыми локонами. Возможно Диане Уит из США когда – нибудь удастся опередить монаха. Ее коса за 15 лет достигла 3м 86 см

Ученик. Говорят, у девочек косы непростые

Говорят, у девочек косы рассыпные...

Ведущая. Как хороши длинные, густые волосы. Некоторые обладательницы длинных волос предпочитают носить их распущенными, свободно по плечам.

Есть присказка «Распустила Дуня косы, а за нею все матросы»

(Шуточный танец. Моряк подхватывает участниц в танце)

Игра с залом «Платочек»

Передай быстрее платочек

Быстро, быстро по рукам.

У кого платок остался...

Тот сейчас ответит нам ...

(В названии какой птицы сорок букв? Сорока. Какая птица носит название танца? Чечетка.

Какие цветы носят человеческие имена? Роза, Иван да Марья, Лилия.)

Тот сейчас станцует нам...

Тот исполнит песню нам...

4. Конкурс «Покрыть голову платком»

Ученик. На Руси с давних пор

Головной носят убор.

Женщина ходила босой,

Но избавь – простоволосой,

Платки для женщин - украшение,

Носят их они с умением.

Ведущая. В старину волосы покрывали платком. А завязывали их по-разному.

Задание участницам продемонстрировать, как можно завязывать платок и рассказать, чем интересен тот или иной способ.

(Участницы готовятся)

Игра с залом

Тезки

5. Прически (заранее договорится с теми, кто их будет делать)

Ведущая. Из длинных волос можно сделать много разнообразных причесок. Главное уметь фантазировать. И пока наши участницы готовятся, мы послушаем выступление наших ребят

Выступление. А теперь наши мальчики хотят поздравить девочек.

Месяц март, словно школьник вприпрыжку

К нам примчался такой озорной.

Доставайте букеты, мальчишки,

Одноклассниц поздравить с весной!

Обнажили деревья макушки,

Позабыв свои нежные сны,

Появляются всюду цветы,

Телеграммы, открытки, приветы...

Март свой день приближает восьмой.

Так дарите, мальчишки, букеты,

Поздравляйте девчонок с весной!

1-й мальчик:

Праздник сегодняшний мы продолжаем,

Девочек наших мы поздравляем!

Мы бы отдельно спели для каждой,

Только поем мы, скажем, неважно!

2-й мальчик:

Если дразнил вас когда-то обидно,

Честное слово, очень мне стыдно.

И не от злости я, по привычке

Дёргал частенько вас за косички!

3-й мальчик:

Все мы задиры, ведь знаете сами,

Но обижать вас мы больше не станем!

Очень вас просим, вы нас простите

И поздравления эти примите!

4-й мальчик:

Да здравствуют девчонки с косичками и без!

Пусть солнце улыбнётся им с голубых небес!

5-й мальчик:

Да здравствуют худышки,

Да здравствуют толстушки,

Те, у кого серёжки,
А на носу – веснушки.

6-й мальчик:

Мы всех вас поздравляем
И просим не сердится:
Не всем же удаётся
Мальчишками родиться!

7-й мальчик:

Вы божий дар, прекрасные богини,
От вас всегда волнуется душа!
Стоим сейчас, колено преклоняя,
Пред вами все, пылая, чуть дыша.

Мальчики поздравляют девочек.

На мотив песни «Если вы нахмуясь выйдете из дома»

Если вы, нахмуясь, выйдете из дома,
Вспомните, что нынче праздничный денёк!
Что готов поздравить вас любой знакомый
Или даже незнакомый встречный паренёк!
И улыбка без сомненья
Вдруг коснётся ваших глаз,
И хорошее настроение
Не покинет больше вас!
Всех нас в нашем классе свёл счастливый случай!
И девчонок наших любим мы не зря!
Нежных, добрых, скромных, в общем — самых
лучших!
Больше наших слов об этом взгляды говорят!
И мальчишек восхищенье
Вдруг коснётся ваших глаз,
И хорошее настроение
Не покинет больше вас!

Частушки

В небе солнце светит ярко,
Птички весело поют.
Вам они желают счастья,
И привет весенний шлют!
Мы сегодня нарядились,
Туфли пламенем горят:
Поздравлять вас с 8 Марта
Собрались как на парад!
Все рубашки отутюжим
И отгладим мы штаны,
Обойдём сегодня лужи
И не станем драться мы.
Вверх ногами уж не ходим,
Мы не скачем на полу,
Друг на друга не садимся
И не мажемся в мелу.

Поздравления мальчишек девчонкам:

М.1: Бывают девчонки худышками,

М.2: Бывают девчонки толстушками,

М.3: Еще бывают коротышками,

М.4: Еще бывают хохотушками,

М.5: Порой – с коротенькими стрижками,

М.6: Порой – с веселыми веснушками,

М.7: Бывают девочки плаксивыми,

М.8: И задаваками обычными,

М.9: Но чаще все-таки красивыми.

Все: И просто очень симпатичными!

Песня «Веснушки» 3 класс.

Викторина. **Вопросы викторины:**

1. В какой сказке говорится о коварстве красивой женщины, об устранении её более красивой соперницы, о тяжких последствиях этих действий, о неиспользуемом, к сожалению, в медицине средств реанимации? (*“Сказка о мёртвой царевне”*)
2. В какой сказке должностное лицо грубо нарушило принцип “от каждого по способностям, каждому по труду” и присвоило заработную плату трудящегося, за то, что тот учинил тяжкие телесные повреждения по лбу? (*“Сказка о попе и его работнике Балде”*)
3. В какой сказке личность, во всех отношениях осуществляет коварный план убийства двух лиц, одно из которых было в красном головном уборе, но благодаря современному вмешательству общественности всё кончается благополучно? (*“Красная шапочка”*)
4. Одно из имён Василисы? (*Премудрая*)
5. Имя царя, пославшего Ивана Царевича за Жар птицей? (*Берендей*)
6. Яблоки, дарящие молодость? (*Молодильные*)
7. Оружие, которым пользовались сказочные герои? (*Палица*)
8. Назовите прозвище Никиты, что спас Киев от змея. (*Кожемяка*)
9. Назовите имя кота в русских сказках. (*Баюн*)
10. Назовите имя владелицы первого летательного аппарата. (*Баба Яга*)
11. Сумма средств и приёмов, при помощи которых из Бабы-Яги можно сделать Василису Прекрасную. (*Косметика*)



12. Растение, отвечающее собственной головой за отношения между юношей и девушкой. (*Ромашка*)
13. Головокружительный спутник дамы. (*Аромат*)
14. Ежедневная косметическая процедура женщины, суть которой в том, чтобы вогнать себя в краску. (*Макияж*)
15. Часть тела, которую жених предлагает даме в комплекте с сердцем. (*Рука*)
16. Блюдо, которое мама часто готовит на завтрак в партнерстве с коровой и курицей. (*Омлет*)
17. Предмет домашнего обихода, сбежавший, от некой женщины по имени Федора. (*Посуда*)
18. Ногтеводство по-научному. (*Маникюр*)
19. Ярмарочное приспособление, чтобы вскружить даме голову. (*Карусель*)
20. Место, где любопытная Варвара лишилась своего носа. (*Базар*)
21. Та, на которую садятся многие женщины. (*Диета*)
22. Часть организма, через которую женщины проложили путь к сердцу мужчины. (*Желудок*)
23. Изменчивая, как и сама женщина. (*Мода*)

Игра с залом (Игра «Придумай пляску» Играют мальчик и девочка. Мальчик, надев косынку, выполняет девчачьи движения, девочка, надев картуз)

Подведение итогов. Слово жюри.

Награждение по номинациям: Самая длинная коса, Самые густые волосы, Самая интересная прическа, Мисс обаяние, Мисс очарование.

Почетный круг участниц.

Сотникова Вера Ивановна

учитель английского языка

МБОУ Кочергинской СОШ №19

Первая квалификационная категория

Педагогический стаж – 36 лет

Классный час «ПОДСЕВШИЕ НА ИГРУ».

Класс: 10.

Из казино выходят двое мужчин. Один в плавках, другой совсем раздет.

- Тебе хорошо, - обращается голый игрок к товарищу, - умеешь вовремя остановиться!

Не будучи в состоянии обмениваться мыслями, люди перебрасываются картами.

А. Шопенгауэр

По словам медиков, среди пациентов психиатрических и наркологических центров становится все больше людей, одержимых страстью к игре. О губительных последствиях игромании уже говорят и ученые, и политики, и простые люди. Результаты недавних исследований показывают, что в некоторых школах страны до 80% учеников всерьез «подсели» на азартные игры». Информацию о разных аспектах игромании участникам ток-шоу представляют «эксперты». Ведущий проводит обсуждение.

Цели:

1. расширить представление детей о вредном воздействии азартных игр на психику человека; развивать у учащихся осознанное понимание существующей проблемы;
2. формировать отрицательное отношение к азартным играм;
3. воспитывать позитивное отношение к здоровому образу жизни; побуждать к самопознанию, саморазвитию, к повышению самооценки, самовоспитанию.

Форма проведения: ток-шоу

Подготовительная работа: выбрать ведущего, экспертов (историк, журналист, юрист, врач), предоставить им тексты выступлений.

Ход классного часа:

Классный руководитель. Сегодняшний классный час я бы хотела начать со стихотворных строчек : Живем мы что-то без азарта,

Однообразно, как в строю,

Не бойтесь бросить все на карту

И жизнь переломить свою!

Это слова песни из советского фильма «Вокзал для двоих». В советские времена эти строки звучали, как призыв вырваться из скучной повседневности, поверить в удачу, в возможность счастья. А в наше время эти слова звучат как страшная насмешка. Все больше и больше людей отчаянно бросают все на карту, в прямом смысле ломая жизни себе и близким, становятся рабами азарта.

Статистики утверждают, что каждый третий гражданин России уже имеет знакомого или близкого родственника, который крепко подсел на игру. Сегодняшнее ток-шоу мы посвящаем проблеме игромании. Информацию для обсуждения нам будут подбрасывать сегодня

эксперты: историк Петрянкин Станислав, журналист Сарычев Андрей, врач Демин Алексей, социолог Ильмоярова Татьяна, юрист Кавригин Дмитрий. Приглашаем всех принять участие в обсуждении. Ведь эта проблема может коснуться каждого из нас.

Историк. Все люди бывают азартными, только у каждого азарт проявляется по-своему. Одни азартно трудятся на даче, другой азартно смотрит футбол, третий азартно читает книги, а некоторые азартно играют в азартные игры. Азарт - в переводе с французского - «увлечение, задор, запальчивость, излишняя горячность горячая увлеченность какой-либо деятельностью, воодушевление энтузиазм». Азарт просто необходим в спорте, в творчестве, но он может быть и разрушительным, приводить к трагедии.

Страсть к игре - это древний человеческий порок. Говорят, что первые игральные карты появились в древнем Китае на рубеже второго тысячелетия нашей эры. Через 400 лет карты и азартные игры пришли в Европу. Появились первые игорные дома, потом рулетка и иные нововведения. В России азартными играми увлекалась элита, склонная к богемному образу жизни: великий баснописец И.А. Крылов сколотил с помощью карт состояние в 110 тыс. руб., десятки тысяч рублей за вечер проигрывал А.С. Пушкин, не случайно он написал «Пиковую даму». И М.Ю. Лермонтов отдал дань карточному увлечению - драму «Штос» сочинил. Был страстным игроком Н.А. Некрасов. Ф.М. Достоевский страдал из-за пагубной страсти, которую он описал в повести «Игрок». Люди проигрывали состояния, умирали в нищете или накладывали на себя руки, совершали самые невероятные поступки, преступления.

Первое казино в России появилось в 1989 г. в Москве, а сейчас в нашей стране уже сотни тысяч игровых автоматов. Например, в Москве 1 автомат на 150 жителей. Миллионы людей становятся завсегдатаями игровых заведений, попадают в зависимость от игры. Предприниматели очень умело используют этот человеческий порок - страсть к риску, желание испытать себя.

Журналист. Жертвы азарта - самые разные люди: мужчины и женщины, старики и дети, богачи и бедняки. В сети игровой зависимости попадают люди самых разных возрастов и профессий, разного культурного и социального уровня, но финал у этих историй, как правило, один и тот же. Обычный инженер проиграл крупную сумму денег, занял у друзей, чтоб отыграться и вновь проиграл, занял у знакомых, но и эта сумма осталась в казино, начались смертельные угрозы, пришлось продать квартиру, сейчас он живет в подвале, собирая бутылки.

Учительница, 45 лет. Проиграла в автоматах 200 тыс. руб., которые семья собирала в течение 5 лет на строительство дома. Теперь нет ни дома, ни денег, и все равно она продолжает

играть. Проигрывает, осознает свою проблему, на какое-то время перестает играть, а потом все начинается снова.

37-летний бизнесмен: солидное дело, собственный офис в центре города, шикарный особняк, несколько машин, молодая красавица-жена. Однажды партнер по бизнесу пригласил его в казино, и он сразу выиграл довольно большую сумму денег. После этого начал регулярно играть. Сейчас у него нет ни машин, ни особняка. Свой бизнес он продал, жена ушла от него, а сам он живет, подворовывая, на вокзале с одной только мыслью - найти немного денег и отыграться.

Исследования Национальной ассоциации США по проблемам азартных игр гласят, что у среднестатистического горожанина в любой стране мира:

6% шансов стать уголовным преступником;

34% шансов стать алкоголиком;

32% шансов стать наркоманом;

48% шансов стать игроманом.

Получается, что угроза игромании очень высока для каждого из нас.

Ведущий (Классный руководитель). Предлагаю обсудить полученную информацию. (Обращается к участникам ток-шоу.) Приходилось ли вам бывать в казино? Делали вы ставки?

Кто имеет опыт общения с игровыми автоматами?

Приходилось ли выигрывать? Сколько проиграли?

Есть ли у вас знакомые, страстно увлеченные игрой?

Приходилось ли вам сдерживать свою страсть к игре?

(Идет обсуждение.)

Ведущий (Классный руководитель). Чем же манит людей игра? Почему попадают в зависимость? Как становятся игроманами? Что такое игромания с медицинской точки зрения?

Врач. Патологическое влечение к азартным играм - игромания, или лудомания (от латинского слова ludus - игра), - внесено в Международную классификацию болезней в разделе психических заболеваний. Игромания - это нехимическая зависимость, при которой изменение сознания происходит без приема психоактивных веществ. Игромания - это болезнь сродни наркомании или алкоголизму. Биологическая природа игромании связана с «гормонами счастья», эндорфинами, которые вырабатываются в головном мозге. От концентрации эндорфинов зависит наше настроение и наши эмоции. Эндорфины вызывают состояние удовлетворения, радости. Любой азарт (спорт, игры, споры и т. д.) способствует

выбросу эндорфинов. Возникновение зависимости происходит от того, что человек старается продлить состояние счастья, для чего снова и снова повторяет действия, приводящие к нему.

Ведущий (Классный руководитель). Что толкает человека на поиски азарта?

Врач. «Паранойя желаний» - так называют сотрудники Минздрава то состояние, которое толкает игрока на поиски казино или игровых автоматов.

Ведущий (Классный руководитель). По каким признакам человек может судить о том, что он попал в зависимость от игры?

Врач. Чаще всего игроман не критичен к своей болезни, думает, что может бросить в любой момент (как алкоголик или наркоман), поэтому к специалистам в основном обращаются его близкие. Есть типичные признаки игромании.

1. Поглощенность, озабоченность игрой (вспоминание о прошлых играх, планирование будущих ставок, поиски денег на следующую игру).
2. Сильное возбуждение во время игры, постоянное повышение ставки.
3. Неспособность контролировать или прервать игру.
4. Чувство тревоги и раздражения при необходимости прервать игру.
5. Игра как способ убежать от своих проблем или поднять настроение (уйти от чувства вины, тревоги, депрессии).
6. Попытки отыграться на следующий день после проигрыша.
7. Обман близких с целью скрыть истинную степень своей вовлеченности в игру.
8. Готовность пойти на преступление для финансирования игры.
9. Пренебрежение учебой, карьерой, семьей, друзьями ради игры.
10. Долговая яма - стремление занять деньги, чтобы расплатиться с долгами, вызванными игрой.

Если вы нашли у себя хотя бы 4 симптома, вы уже серьезно больны.

Ведущий (Классный руководитель). Каковы стадии развития болезни?

Врач. По мнению врачей, эта страсть тяжелее наркомании, ей подвержен каждый двадцатый житель России. А для того, чтобы попасть в зависимость, достаточно 8-12 ч. Принцип возникновения зависимости от игры, такой же, как у алкоголизма и наркомании. Одержимый игрок обычно проходит через 4 стадии:

1. стадия выигрышей - игра от случая к случаю, мечты о выигрышах, возрастающие ставки, большие выигрыши;
2. стадия проигрышей - игра в одиночку, уходы с работы, крупные займы, неоплаченные долги, переклады, ложь;
3. стадия отчаяния - испорченная репутация, разрыв с семьей, друзьями, раскаяние, перекладывание вины на других, паника, потеря работы, незаконные действия;

4. стадия безнадежности: чувство безысходности, мысли о самоубийстве и возможные попытки, аресты, алкоголь, эмоциональное крушение и симптомы безумия.

Ведущий (Классный руководитель) (обращается к участникам ток-шоу). Приходилось ли кому-то из вас чувствовать зависимость от игры? Какие признаки игровой зависимости вы уже у себя обнаружили?

Согласны ли вы, что игромания сродни наркомании?

Где еще могут пощекотать нервы любители адреналина? (Экстремальный спорт, гонки, фильмы ужасов и т. п.) Могут ли эти занятия вызвать зависимость?

(Идет обсуждение.)

Ведущий (Классный руководитель). Казалось бы, играть или не играть - это личное дело человека, каждый имеет право распоряжаться своей жизнью, как хочет. В чем же общественная опасность игромании? Слово юристу.

Юрист. Зависимость от игры очень опасна для общества. Не в силах победить свою страсть и расплатиться с долгами, люди часто сводят счеты с жизнью. Жертвами игромании часто становятся подростки. По данным милиции, десятки тысяч российских ребят проводят все свободное время в залах игровых автоматов, добывая деньги на игру кражами и ограблениями. Игровой бизнес очень прибыльный - дневная выручка доходит до 1000 долларов в день. Значительная часть выручки укрывается от налогов, уходит в тень. Игровой бизнес страшно криминализирован. По данным МВД, где-то 60-65% всех игорных заведений страны находится под контролем преступных группировок. Только за последний год были совершены десятки нападений на владельцев и посетителей игорных залов и казино. Сотрудники правоохранительных органов постоянно уличают эти заведения в подделке финансовых документов, в использовании незарегистрированных автоматов. Игровой бизнес толкает на мошенничество. Чтобы увеличить прибыль, некоторые ловкачи таким образом настраивают автоматы, что незначительный выигрыш выпадает лишь одному из 500-600 играющих.

Ведущий (Классный руководитель) (обращается к участникам ток-шоу). Согласны ли вы с тем, что игромания опасна для общества?

В чем еще можно увидеть общественную опасность игромании?

Можно ли сравнить деятельность игорных заведений с мошенничеством?

Согласны ли вы, что корни подростковой преступности лежат в игромании?

(Идет обсуждение.)

Ведущий (Классный руководитель). Как же решить проблему игромании? Решение проблемы от врачей.

Врач. Человек может вылечиться только тогда, когда сам этого захочет, но для этого нужно дойти до самого дна, осознать, ужаснуться и добровольно отказаться от игры. Очень важна при этом поддержка семьи. Хорошо уехать куда-нибудь, например, в тайгу, где на сотни километров кругом нет ни одного игрового автомата. Психотерапевты уже «кодируют» игроков от пристрастия к азартным играм.

При лечении от игромании советуют использовать такие приемы.

«Копилка». Нужно представить себе какую-нибудь шикарную вещь, о которой давно мечтал. Каждый раз, проходя мимо автомата и уговаривая себя проиграть всего лишь «маленьких 500 руб.», нужно срочно бежать домой и класть мысленно проигранные деньги в копилку.

«Кризисный менеджер». Нужно найти близкого человека, со строгим характером, которому отдавать на хранение все заработанные деньги. Вместе с ним составляется план раздачи долгов.

«Личный психолог». Довольно необычный способ, который используется только на Западе: психолог сам сопровождает больного в казино и «включается», когда его состояние начинает таять.

Ведущий (Классный руководитель). Какие методы кажутся вам наиболее эффективными?

(Идет обсуждение.)

Ведущий (Классный руководитель). А что предлагают юристы?

Юрист. Игровым бизнесом уже занимается Госдума. Предлагается внести поправки в Налоговый кодекс, увеличить налоги на игорный бизнес. Но нужно принять законы, запрещающие азартные игры лицам до 18 лет, как это делается в западных странах. Нужно ввести ограничение на время пребывания в игровых заведениях. Необходимо принять закон, по которому игроман, как утративший здоровье, смог бы получить компенсацию от игорного заведения. А еще лучше - вообще запретить игорный бизнес. И за это выступает сегодня до 95% наших сограждан.

Ведущий (Классный руководитель). Какие юридические меры по борьбе с игроманией кажутся вам наиболее эффективными?

Какие меры предложили бы вы?

(Идет обсуждение.)

А что предлагают журналисты?

Журналист. Нужно заниматься просвещением, предупреждать людей об опасности игромании. Ведь на каждой пачке сигарет обязательно ставится надпись: «Минздрав предупреждает: курение опасно для вашего здоровья». Нужно, чтобы на каждом игровом автомате, у входа в казино была подобная надпись.

Еще одно решение проблемы - в приобщении детей к физкультуре, спорту, художественному и техническому творчеству. Ведь корни игромании - в детстве. Как правило, игроманами становятся те ребята, которым родители не создали зону интересов, где бы ребенок чувствовал себя успешным, где он смог бы добиться положительных результатов. Поэтому нужно строить стадионы, открывать клубы, кружки, где дети смогли бы реализовать себя.

Ведущий(Классный руководитель) (обращается к участникам ток-шоу). Как вы относитесь к этим мерам? Что вы можете предложить для решения проблемы игромании?

(Идет обсуждение.)

Ведущий (Классный руководитель). Наше обсуждение подходит к концу. И закончить наш разговор я хотел бы одной абхазской притчей: Старый Джесиб долго уговаривал внука бросить воровать и картежничать. Но все напрасно. И перед смертью старик сделал внуку такое завещание: найти самого умелого вора и самого искусного картежника и попросить их научить его своему ремеслу. Выполняя последнюю волю деда, внук нашел короля воров, но то, что он увидел, очень удивило его. В маленькой комнате «короля» воров даже не было мебели. Хозяин лежал на старой продавленной тахте. На полу валялся треснувший горшок, из которого, видно, давно не ели. Нищета и грязь говорили сами за себя. Вот оно, воровское «счастье»! После старого вора юноша разыскал «короля» картежников. Тот произвел на него еще более тяжкое впечатление: картежник с взлохмаченными волосами стоял на коленях и лихорадочно метал на пол карту за картой. Юноша выждал удобный момент и рассказал о цели своего прихода.

- О, ты не ошибся! - гордо заявил картежник. - Я играю уже больше тридцати лет. - На мгновение он оторвался от карт и оглядел парня воспаленными глазами. Затем снова принялся азартно метать карты и тут же предложил гостю сыграть с ним. Но юноша поблагодарил старого картежника и поспешил удалиться. Он понял, что и старый картежник прожил свою жизнь впустую. Так мудрый Джесиб спас своего внука. Старик знал, что жизнь учит куда лучше, чем любые нравоучения.

Как вы считаете, актуальна ли эта притча для нашего времени? По одному предложению от экспертов.

(Эксперты высказываются.) И мнения участников нашего ток-шоу. (Идет обсуждение.)

Мы пришли к выводу, что лучший способ избежать игромании - не играть в азартные игры. Наше ток-шоу подошло к концу. Благодарю всех за участие. (Рефлексия)

Классный руководитель. С каким настроением уходите после классного часа? Есть ли у вас иммунитет против игромании?

















