

*Тамбовское региональное отделение Общероссийской общественной организации «Союз социальных педагогов и социальных работников»*

# **Вместе мы можем ВСЁ**



(Методические рекомендации для родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья)

*Тамбов 2018*

УДК 615.8;

ББК 74.584.

Методическое пособие издано при финансовой поддержке Фонда президентских грантов в рамках реализации проекта *«Комплексная программа социальной поддержки детей-инвалидов и их здоровых братьев и сестер, социализация и реабилитация детей-инвалидов»*

**Рецензенты:**

- д.п.н., профессор, председатель правления Тамбовской областной общественной организации «Союз женщин Тамбовщины» Л.А. Романина;
- к.п.н., доцент, руководитель Тамбовского студенческого волонтерского движения «Бумеранг» Е.В. Великанова

**Антонюк С.Д., Бастракова Ю.А.**

Вместе мы можем ВСЁ (Комплексный подход в процессе социальной адаптации и социальной интеграции детей-инвалидов и членов их семей).  
Методическое пособие. – Тамбов, - 2018, - 212 стр.

Методическое пособие посвящено изучению особенностей социальной работы с семьями, воспитывающих детей, как с ограниченными возможностями здоровья, так и здоровых детей. Пособие направлено на повышение уровня социальной адаптации и социальной интеграции данной категории детей и их родителей.

В нем отражены психофизиологические особенности различных нозологических групп детей с ограниченными возможностями здоровья.

Предложены основные методы формирования здорового образа жизни, повышение уровня двигательной активности детей с ограниченными возможностями здоровья и правил сохранения и укрепления здоровья данной категории детей.

Показаны формы и способы их организации в процессе социальной реабилитации средствами адаптивной физической культуры, средствами двигательной коррекции. Методическое пособие в первую очередь предназначено для родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья

## Содержание

Введение.....	5
<b>Раздел I «10 правил здорового образа жизни» .....</b>	<b>12</b>
1 правило здорового образа жизни – «Повышение уровня здоровьесберегающего образования родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья».....	13
2 правило здорового образа жизни – Основа здоровья – правильное питание	19
3 правило здорового образа жизни – здоровые зубы.....	26
5 правило здорового образа жизни - личная гигиена.....	33
6 правило здорового образа жизни - закаливание всех членов семьи (детей в первую очередь).....	39
7 правило здорового образа жизни - комплексная рекреация (деятельность семьи, направленная на восстановление физических и психических сил всех членов семьи).....	49
8 правило здорового образа жизни – трудовое воспитание (самообслуживание детей) .....	59
9 правило здорового образа жизни – информационная безопасность Ваших детей (как правильно вести себя ребенку в общении с различными гаджетами, интернетом, телевидением) .....	64
10 правило здорового образа жизни – социальная деятельность в семье.....	76
Резюме: Воспитание здорового образа жизни у детей основная задача современной семьи.....	97

***Раздел II «Организация рациональной двигательной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях их социализации в образовательном учреждении и семье».....117***

2.1. Решение теоретических и практических задач по повышению уровня физкультурной образованности родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья.....118

2.2. Совместные физкультурно-оздоровительные занятия родителей, и всех членов семей с учетом индивидуальной реабилитационной программы разработанной для детей с ограниченными возможностями здоровья.....125

2.3. Освоение родителями, воспитывающими детей с ограниченными возможностями здоровья основных игровых методик.....137

2.4. Организация и проведение совместных детских физкультурно-спортивных праздников.....160

2.5. Организация и формирование у родителей установки на самостоятельную работу с собственными детьми (организация физкультурного досуга детей), имеющими ограниченные возможности здоровья.....170

Заключение

Список рекомендуемой родителям литературы

## **Введение.**

Процесс демократизации любого общества неизменно вызывает повышенное внимание к наиболее социально не защищенным и уязвимым слоям населения, к которым, безусловно, относятся инвалиды и больные люди. Во многих государствах разработаны и внедрены в практику разнообразные программы и системы социального обеспечения людей с ослабленным здоровьем, в которых особое внимание уделяется занятиям физическими упражнениями, эти же тенденции прослеживаются и в России.

В декларации ООН о правах инвалидов подчеркивается: «инвалиды имеют неотъемлемое право на уважение их человеческого достоинства независимо от происхождения, характера и серьезности увечий... имеют гражданские и политические права, право на экономическое и социальное обеспечение, на медицинское, психическое или функциональное лечение, на восстановление здоровья и положение в обществе, на образование, профессиональную ремесленную подготовку, восстановление трудоспособности; на помощь, консультации, на услуги по трудоустройству, другие виды обслуживания, которые позволяют им максимально проявить свои возможности и способности и ускоряют процесс их социальной интеграции и реинтеграции».

В резолюции ООН изложены не только права людей с ограниченными возможностями здоровья, но и условия, которые должны создаваться им в обществе (условия среды занятости, обеспечение медицинским обслуживанием, психологическая адаптация, создание социальных условий). Целесообразность такого подхода определяется тем, что, несмотря на значительные успехи медицины, число людей данной социальной группы неуклонно растет и составляет, по данным Всемирной организации здравоохранения, около 10% населения земного шара.

В Российской Федерации ситуация аналогичная. «Экологические катастрофы, войны, криминогенная обстановка, отягощенная наследственность, заболевания, травмы, увечья, полученные на производстве, в быту, на транспорте и т.п., увеличивают число инвалидов приблизительно на 200 тысяч ежегодно», констатирует один из основоположников адаптивной физической культуры в России С.П. Евсеев в своих теоретических работах.

Официальная статистика свидетельствует, что в России в настоящее время семь миллионов человек официально зарегистрированы как инвалиды первой, второй и третьей группы. А если учесть больных, находящихся на диспансерном учете, временно нетрудоспособных в результате травм и заболеваний, детей-инвалидов и лиц, не оформивших инвалидность, тогда их общее число будет насчитывать 20-25 миллионов человек, среди них больше трети составляет детское население в возрасте от 0 до 17 лет.

До последнего времени в России эта группа относилась к числу фактически исключенных из нормальной жизни общества. Ее проблемы не было принято обсуждать публично. Практика градостроительства не предусматривала в общественных местах специальных приспособлений, облегчающих для инвалидов передвижение. Многие сферы общественной жизнедеятельности были закрыты для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Долгие годы у нас бытовало мнение, что понятия «инвалид», «двигательная активность», а тем более «физическая культура» и «спорт» несовместимы, и средства физической культуры, в том числе и двигательная рекреация, рекомендовались только отдельным инвалидам как кратковременное мероприятие, дополняющее физиотерапевтические и медикаментозные назначения.

Физическая культура и спорт не рассматривались как эффективное средство реабилитации инвалидов, поддержания их физических возможностей и укрепления здоровья, в настоящее время произошли серьезные изменения в отношении общества к инвалидам в России. И хотя в большей своей части эти изменения лишь провозглашались, они все же сыграли свою положительную роль.

Важным фактом в современном мире является все большее осознание роли физической культуры, как части общей культуры личности и общества. Однако наряду с общепринятым и понятным для большинства людей феноменом физической культуры возникает и развивается, приобретая самостоятельный статус, феномен спорта. Это достаточно разноликое и полифункциональное явление, которое с трудом вписывается в единое понятие. Достаточно сказать, что к спорту мы относим и катание на яхтах, и

игру в шахматы, авиамодельный спорт и многое другое, где ядром деятельности становится соревнование и достижение победы.

Анализ причин недостаточного развития двигательной реабилитации среди людей с ограниченными возможностями здоровья в России позволяет назвать такие:

- отсутствие социально-экономических условий для решения этой проблемы;

- недопонимание многими государственными, политическими и общественными деятелями России, и в первую очередь руководителями спортивных организаций, важности решения этой проблемы;

- развитие физической культуры и спорта инвалидов не значится среди приоритетных задач физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций;

- полное отсутствие элементарных условий для вовлечения данной категории людей в занятия физической культурой и спортом, отсутствие специализированных или адаптированных спортивных сооружений, оборудования, инвентаря;

- отсутствие профессиональных организаторов, инструкторов и тренеров со специальной подготовкой для работы с инвалидами;

- низкая мотивация к занятиям физической культурой и спортом у самих инвалидов;

- излишняя увлеченность спортивных организаций, да и отдельных представителей этой группы населения достижением высоких спортивных результатов, участием в спортивных соревнованиях, т.е. спортизацией этой работы в ущерб ее физкультурно-оздоровительной направленности.

Таким образом, можно констатировать, что необходимость гуманизации и демократизации общества требует особого внимания людям с ограниченными возможностями здоровья с точки зрения применения средств физического воспитания, в частности, двигательной реабилитации способствующих сглаживанию и устранению отклонений в состоянии здоровья. Внимание при этом должно уделяться движениям, так как они являются основой развития психических процессов и организма в целом.

## *Раздел I*

### *«10 правил здорового образа жизни»*



## **Комплексный подход к проблеме формированию ценности здоровья и здорового образа жизни семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями**

### **Описание проблемы**

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровье непреходящая ценность для любого человека. У каждого человека должна быть своя система здоровья как совокупность обстоятельств образа жизни, которые он реализует.

Человек столь совершенен, что не только поддержать необходимый уровень здоровья, но и вернуться в него из болезни можно практически из любого состояния, но с прогрессированием болезни и с возрастом это требует все больших усилий. Как правило, человек прибегает к этим усилиям, если у него есть жизненно важная цель, мотивация, которые у каждого человека свои.

Создание своей системы здорового образа жизни представляет собой исключительно длительный процесс и может продолжаться всю жизнь.

Обратная связь от наступающих в организме в результате следования здоровому образу жизни изменений срывает не сразу, положительный эффект перехода на рациональный образ жизни иногда отсрочен на годы. Вот почему, к сожалению, довольно часто люди лишь «пробуют» сам переход, но, не получив быстрого результата, возвращаются к прежнему образу жизни.

В этом нет ничего удивительного, так как здоровый образ жизни предполагает, с одной стороны, отказ от многих ставших привычными приятных условий жизнедеятельности (переедание, комфорт, алкоголь и др.), а с другой — постоянные и регулярные тяжелые для неадаптированного к ним человека нагрузки и строгую регламентацию образа жизни.

В период перехода к здоровому образу жизни особенно важно поддержать человека в его стремлении, обеспечить его необходимыми консультациями (так как в этот период он постоянно испытывает дефицит знаний в различных аспектах обеспечения здорового образа жизни), указывать на положительные изменения в состоянии его здоровья, в функциональных показателях и т.п.

Здоровый образ жизни не дается нам от рождения. Он формируется постепенно на протяжении жизни. Сначала появляются полезные для здоровья привычки, а затем и потребность быть здоровым.

«Семья - главный показатель здорового образа жизни» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребёнка, для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребёнка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребёнку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет всё его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Таким образом, здоровая семья — это семья, которая ведёт здоровый образ жизни, в которой присутствует духовная культура, здоровый психологический климат, материальный достаток.

Даже в раннем школьном возрасте ребёнок ещё не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования здорового образа жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

Здоровый образ жизни - «избитое» выражение, но часто мы недооцениваем, как важны привычки здорового образа жизни для психического, умственного, физического развития детей, для их здоровья на будущее. Многих проблем у взрослых людей можно было избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте — личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения здорового образа жизни в семье.

Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда вести будет»

Здоровый образ жизни служит укреплению всей семьи. Семья — это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Ребёнок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребёнка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье — это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребёнка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несёт ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

- **первое условие** - создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи;

- **второе условие** успешности формирования здорового образа жизни — тесная, искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться. Общение — великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребёнка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их;

- **третье условие** — повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи.

Социально-педагогическая поддержки семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями - непрерывный педагогически целесообразно организованный процесс социального воспитания с учетом специфики развития личности ребенка с особыми потребностями на разных возрастных этапах, в различных слоях общества и при участии всех социальных институтов и всех субъектов воспитания и социальной помощи.

Значимость ее обусловлена тем, что помощь ребенку и его семье должна быть не столько психологически глубокой, сколько широкой по охвату проблем, а также участников событий, в число которых входят члены семьи, и их родственники, работники различных учреждений, чье внимание необходимо привлечь к проблемам семьи ребенка-инвалида и ее нуждам.

В такой ситуации ребенок с ограниченными возможностями и семья, в которой он воспитывается, нуждаются в помощи специалиста, который смог бы активно войти в конкретную жизненную ситуацию семьи, смягчить воздействие стресса, помочь мобилизовать имеющиеся внутренние и внешние ресурсы всех членов семьи.

Таким специалистом, профессионалом, подготовленным к решению такого рода социально-психолого-педагогических проблем, и является социальный педагог, который взаимодействует с представителями всех социальных институтов (педагогами, психологами, врачами, социальными работниками, сотрудниками правоохранительных органов, трудовыми коллективами, родителями) и другими заинтересованными людьми.

Главная цель социально-педагогической деятельности в работе с семьей, воспитывающей ребенка с ограниченными возможностями - помочь семье справиться с трудной задачей воспитания ребенка, способствовать ее оптимальному функционированию, несмотря на имеющиеся объективный фактор риска; воздействовать на семью с тем, чтобы мобилизовать ее возможности для решения различных задач.

Иными словами, цель социального педагога, работающего с семьей - способствовать социальной адаптации и реабилитации семьи в ситуации рождения ребенка с ограниченными возможностями.

Задача социального педагога - помочь родителям преодолеть первоначальную реакцию подавленности и растерянности, а в дальнейшем занять активную позицию в реабилитации ребенка, сосредоточив усилия не

только на лечении, но и на развитии его личности, на поиске адекватных способов социализации и достижении оптимального уровня адаптации в обществе. Для этого социальный педагог оказывает образовательную помощь: предоставляет семье информацию, касающуюся этапов восстановительного лечения и перспектив ребенка, подкрепляя ее документальными фактами, фото- и видеоматериалами, сообщает о возможности установления временной инвалидности и связанных с ней льгот.

Кроме того, социальный педагог выступает в качестве посредника между медицинским персоналом и семьей. В то время как медики заняты лечением, он помогает семье преодолеть кризис и начать действовать. Например, установить связь с другими родственниками, с семьями, испытывающими подобные затруднения, с организациями, способными предоставить помощь.

Таким образом, социальный педагог в индивидуальных беседах через образовательную и посредническую помощь, то есть косвенным образом, достигает эффекта психологической поддержки, воздействуя на чувства сомнения и страха, препятствующие контролю над ситуацией.

Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребёнка, им не всегда удаётся грамотно решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более, что многие дети большую часть времени находятся в образовательном учреждении. Поэтому образовательное учреждение должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического, психологического и социального здоровья ребёнка.

### **1 правило здорового образа жизни – «Повышение уровня здоровьесберегающего образования родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья»**

Сохранение и укрепление психического и физического здоровья ребенка является одним из приоритетных направлений деятельности не только всего общества, но и конкретной семьи в частности.

Современные социальные условия диктуют новые подходы к формированию здорового образа жизни ребенка, разработке технологий способствующих сохранению и укреплению психического и физического здоровья личности, ориентации на здоровье как на одну из основных в аспекте общечеловеческих ценностей.

Проблема формирования здорового образа жизни ребенка является не столько медицинской, сколько социальной, поэтому необходимость создания специальных профилактических, коррекционных и развивающих программ для субъектов образовательного пространства является актуальным. Особенно это важно в процессе семейного воспитания, поскольку проблема формирования здорового образа жизни, в частности, осуществление первичной профилактики, необходимо на ранних этапах развития и требует совместных усилий государственных, образовательных организаций, медицинских учреждений и самой семьи.

Семейное воспитание входит в сферу общего воспитания ребенка. Следует помнить, что сфера образования находится в постоянной динамике, чутко реагируя на изменения во внешней среде, адаптируясь к ее меняющимся потребностям и, вместе с тем, активно влияя на состояние среды, предопределяет и сами эти потребности.

Но все же на сегодня в образовательной сфере существуют слишком много точек зрения на понимание и организацию образовательного процесса. Они как бы все имеют право на жизнь, что не позволяет назвать самую правильную, а остальные - отнести в разряд неправильных. Что самым естественным образом разводит педагогов по всему образовательному пространству в соответствии с их индивидуальными пристрастиями и возможностями.

Сфера здоровьесберегающего образования является наиболее технологичной сферой, которая напрямую связана со становлением личности человека и формированием духовных, нравственных ценностей всего человеческого сообщества. В тоже время ей свойственна и интегральная функция, способствующая духовному единению и взаимопониманию людей.

Понять и оценить сущность здоровьесберегающего образования как сложного, многопланового явления можно лишь в единстве и взаимодополнении этих аспектных характеристик. Аналитическое рассмотрение целостного объекта, каким является адаптивное образование, предпринимаемое для выявления особенностей того или иного аспектного проявления его сущностных качеств, предполагает и параллельно идущий процесс синтеза, интеграции этих качеств, предопределяющих статус

образования как междисциплинарной макросистемы со всеми свойственными таким системам признакам и особенностям.

Одной из основополагающих характеристик здоровьесберегающего образования является ценностная характеристика, которая предполагает рассмотрение трех взаимосвязанных блоков: образование как ценность государственная; образование как ценность общественная; образование как ценность личностная.

В сложившейся ситуации необходим механизм реализации не вызывающий сомнения постулата о государственной ценности образования. Необходимо обоснование работоспособных технологий теоретических и практических действий, направленных на обеспечение престижа образования в обществе, осознания его государственной значимости, подкрепленного материальными инвестициями и, что наиболее важно моральными обязательствами со стороны государства.

Обоснование ценностей и целей здоровьесберегающего образования требует синтеза знаний, подходов и методов разных наук. Это, в первую очередь, комплекс социальных наук, отражающих сущность взаимоотношений человека, общества и государства. Это и культурология и экономика, т.е. весь комплекс специфических наук об образовании (обучении, воспитании, развитии человека) – педагогика, психология, дидактика, физиология, социология образования, а в нашем случае дефектология и коррекционная педагогика.

Ключевым понятием для определения целей и задач здоровьесберегающего образования является понятие **«особые образовательные потребности»** детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и развитии.

Исходя из того, что первичное нарушение приводит к ситуации «социального вывиха» (термин Л.С. Выготского), попытаемся определить смысл термина «ребенок с особыми образовательными потребностями», т.е. определить, в чем именно нуждается такой ребенок в процессе здоровьесберегающего образования. Он нуждается в том, чтобы:

- первичное нарушение в развитии было выявлено как можно раньше;
- адаптивное обучение начиналось сразу же после диагностики первичного нарушения в развитии, независимо от возраста ребенка. Так, если

нарушение слуха или зрения выявлено в конце первого месяца жизни ребенка, то и специальное обучение должно начинаться в первые месяцы жизни. Крайне опасна ситуация, когда после выявления первичного нарушения все усилия взрослых направлены исключительно на лечение ребенка, т.е. реабилитацию средствами медицины. Игнорирование целенаправленной психолого-педагогической помощи приводит к необратимым потерям в достижении возможного уровня развития ребенка;

- в содержание обучения должны быть введены специальные разделы, направленные на решение задач развития ребенка, по понятным причинам отсутствующие в содержании образования нормально развивающегося сверстника.

Здоровьесберегающее образование наиболее близко соприкасается с такой проблемой, как создание специальной образовательной среды для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и развития. В контексте здоровьесберегающего образования детей это понятие может расширяться до специально организованной образовательной среды детей-инвалидов.

Само понятие образовательной среды (и производные от него) разрабатывается на протяжении последних десятилетий рядом ученых, как в нашей стране, так и за рубежом. Под «образовательной средой» понимают «часть социокультурного пространства, зону взаимодействия образовательных систем, их элементов, образовательного материала и субъектов образовательных процессов». Образовательная среда также обладает большой мерой сложности, поскольку имеет несколько уровней - от федерального, регионального до основного своего первоэлемента - образовательной среды конкретного учебного заведения и класса.

Говоря о специально созданном образовательном пространстве, которое включает в себя традиции и научно обоснованные подходы к обучению детей разных возрастов различного уровня психосоматического развития, как в условиях семьи, так и в образовательных учреждениях в первую очередь подразумевается образовательное пространство созданное для детей-инвалидов. Первичные отклонения в развитии приводят к выпадению ребенка из этого социально и культурно обусловленного образовательного пространства, грубо нарушается его связь с социумом. Столь же грубо на самых ранних этапах нарушается связь родителя и ребенка, так как взрослый

носитель культуры не может, не знает, каким образом передать ребенку с нарушениями в развитии тот социальный опыт, который его нормально развивающийся сверстник приобретает спонтанно, без специально организованных дополнительных и специфических средств, методов, путей обучения.

По отношению к ребенку с нарушениями в развитии перестают действовать традиционные способы решения образовательных задач на каждом возрастном этапе. Самой лучшей характеристикой этой ситуации является определение Л.С. Выготского причин детской дефективности - «Физический дефект вызывает как бы «социальный вывих», совершенно аналогично телесному вывиху, когда поврежденный член - рука или нога - выходят из сустава, когда грубо разрываются обычные связи и сочленения и функционирование органа сопровождается болью и воспалительными процессами... Если психологически телесный недостаток означает социальный вывих, то педагогически воспитать такого ребенка - это, значит, вправить его в жизнь, как вправляют вывихнутый и больной орган».

Преодоление «социального вывиха» можно осуществить исключительно средствами образования, но не массового, а специально организованного, особым образом построенного и предусматривающего «обходные пути» достижения тех образовательных задач, которые в условиях нормы достигаются традиционными способами.

В современных исследованиях показано, что любой дефект в развитии ребенка, по своей сути, явление биологическое, но его результат всегда социален. Это, в первую очередь, отражается на жизни самого ребенка и всей его семьи. Для решения этой проблемы, формируется определенный микросоциум, от которого во многом зависит здоровье ребенка, формирование его психосоматики, процесс социализации ребенка, особенности его поведения и жизненных установок.

Современное образовательное пространство физической культуры во всех ее формах значительно расширяется. АФК может и должна стать наиболее эффективной и результативной формой физического воспитания детей с проблемами в состоянии здоровья и развития. Говоря о детях с особыми образовательными потребностями, следует упомянуть уже давно известный и широко обсуждаемый факт, что физическое воспитание данной категории

детей должно иметь не только специфическое, особое содержание, но и базироваться на совсем иных принципах организации и реализации.

По нашему мнению, физическое воспитание в виде обязательных физкультурных занятий в семье и в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях не может в полной мере решить те специальные задачи, которые стоят перед ней (воспитание потребности в занятиях физическими упражнениями; формирование необходимой двигательной базы; глубокую коррекцию утраченных физических свойств организма и т.д.)

В настоящее время разработано и реализуется много форм физического воспитания детей с проблемами в состоянии здоровья и развития. Наиболее оптимальным является комплексный подход к физическому воспитанию и образованию данной категории детей предложенный Н.В. Астафьевым и Н.Л. Литош (2003). Он в наиболее полной мере реализуют задачи физического воспитания, и в определенной мере объединяет три организационные формы физкультурного образования: обязательную (урочную); бытовой (физкультурные и рекреационные занятия в образовательном учреждении и в семье); дополнительные формы физкультурного воспитания (внеурочные занятия физической культурой и спортом). Образовательное пространство адаптивной физической культуры в настоящее время недостаточно раскрыто и имеет большие потенциальные резервы, хотя в теоретическом плане этот вопрос не вызывает ни у кого сомнений и практически не дискутируется.

***Что почитать, посмотреть для практического закрепления полученной информации по проблеме здоровьесберегающего образования родителей:***

<http://www.myshared.ru/slide/71018/>

<http://ds6-kiz.ru/DswMedia/individual-nayaprogrammareabilitaciirebenka-invalidana2016-2017uchebnyiygod.pdf>

<https://direktoria.org/konferencia/pub/6310>

<http://elib.tomsk.ru/elib/data/2014/2014-0287/2014-0287.pdf>

<https://www.resobr.ru/rubric/18-zdorove>

<http://www.school59-rzn.ru/ovz>

[https://interactive-plus.ru/ru/article/119111/discussion\\_platform](https://interactive-plus.ru/ru/article/119111/discussion_platform)

## **2 правило здорового образа жизни:**

### **Основа здоровья – правильное питание**

Здоровое питание детей отличается от того что ежедневно поглощают взрослые люди. Оно должно быть гармоничным и особенным. Если взрослому от вредных продуктов может ничего и не быть, то у ребенка может появиться аллергическое заболевание и другие неприятные симптомы.

Ни для кого не является тайной простая истина о том, что в зависимости от того как мы ведем себя в начале чего-либо будет зависеть наша дальнейшая жизнь. Одно дело, когда из-за ошибок не складывается личная жизнь, а другое – это подорванное здоровье вашего ребенка.



Приняв решение придерживаться принципов правильного питания для школьников и детей, вы столкнетесь с тяжелым препятствием – не желанием маленького чада кушать те или иные продукты питания. Ребенку в основном все равно полезный продукт или нет, главное чтобы удалось заполучить желаемое.

От того чем вы кормите своего ребенка будет зависеть многие факторы. Например, то насколько он будет активным, смышленным, усидчивым и здоровым. Чем реже с ребенком приходится посещать медицинские учреждения, тем лучше.

Большинство родителей сильно заблуждаются, когда думают что у них с детьми должно быть одинаковое питание. Если взрослый желудок сможет пережить пельмени на ужин, то детский вряд ли.

Здоровое питание ребенка состоит не только из особенных продуктов питания, но и режим питания. От того насколько ваш ребенок привыкнет его придерживаться будет зависеть его здоровье.

### ***Режим питания детей.***

1. Употреблять пищу необходимо в специально предназначенным для этого месте: на кухне и за столом. Возможно, у родителей имеется грешок перекусывать за компьютером. Если да, то вам самим надо о нем забыть. Потому что ребенок, глядя на вас никогда не научиться, правильно кушать.

2. У ребенка не должно быть привычки хаотично поглощать еду в любое время дня. Для этого имеется три полноценных приема пищи и два для перекусов. Они должны быть основательными, а не на ходу. Если ребенок будет придерживаться подобной схемы питания, вы не услышите от него истерик по поводу еды.

3. После активных игр и прогулок на природе не стоит кормить школьника сразу же. Чтобы появился отличный аппетит надо подождать минуток 15 и ваш малыш сам попросит накормить его.

4. Сразу же отучайте ребенка от привычки болтать и играть во время приема пищи.

5. Если хотите чтобы малыш полностью съел жидкое блюдо, тогда не ставьте перед ним сладкий десерт.

6. Следите за тем, чтобы школьник полностью съедал порцию, а не подкармливал продуктами любимого кота.

7. Ваш ребенок должен поесть минимум за полтора часа до того как лечь спать.

Для того чтобы организм вашего ребенка работал без сбоев ваша обязанность давать ему все необходимое. Неважно нравятся эти продукты вашему ребенку или нет, в любом случае он должен их употреблять ежедневно.

Молоко и все его производные дадут вашему школьнику необходимый для здоровых костей и скелета кальций. Также в нем имеется B2. Это витамин,

без которого невозможен рост. Обратите внимание, что более жирные сливки, сметану и творог стоит давать ребенку три раза в неделю.

Белое мясо и рыба являются источниками фосфора и белка. Без их достаточного количества в организме невозможна здоровая жизнь. Больше всего пользы в курятине, кролике и нежирной рыбе. Эти продукты необходимо отваривать, а не жарить.

Также в здоровом меню школьника и ребенка должны присутствовать яйца. Можно брать не только куриные, но и более полезные перепелиные. В яйцах содержатся витамины Д, А, Е, микроэлементы которые легко усваиваются. Только не давайте малышу пить сырые яйца, это не безопасно.

Школьник обязательно должен кушать хлеб. Покупайте цельный зерновой хлеб и давайте ребенку 3-4 кусочка в день. Не злоупотребляйте сортами белого хлеба. Также малыш должен любить кушать каши. Желательно каждый день готовить новую. В каждом виде каши имеется свой запас полезных веществ. Такое разнообразие пойдет на пользу вашему малышу.

Естественно в вашем меню должны присутствовать фрукты и овощи. Только будьте осторожны с их количеством. Как известно эти продукты являются мощными аллергенами. Давайте ребенку их по не многу и выбирайте те, что выращены в вашем регионе. Обязательно давайте малышу яблоки, малину, тыкву, лук, зелень, кабачок. Ну и королеве картошке не забывайте.



Проблемы с луком можно решить, сильно измельчив его. Также можно поступить с другими продуктами. Сложнее всего обстоят дела с кашами. Из гречки можно сделать муку и испечь из нее блины. В манку можно добавить какао и приготовить шоколадную кашу. Из овсянки попробуйте испечь оладьи, а из риса приготовьте пудинг. Выход найти можно.

Также важно при подаче думать о том, что это блюдо будет есть ребенок. Украсьте его, как следует, сделайте ярким, нарисовав улыбку.

### ***Практические рекомендации для правильного питания Вашего ребенка***

Для ребенка, как и для взрослого, важны три принципа: сбалансированность, умеренность и разнообразие, - говорит наш постоянный эксперт, врач-диетолог Людмила Денисенко. – Расскажем несколько секретов, как этого добиться.

**1. На завтрак** обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал - каша, картофель, макароны. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков - соки, чай, кофе с молоком.

Подгонять детей во время еды, а за завтраком особенно никогда не следует! Если ребенок ест медленно, он и съест меньше, и насытится скорее, а, если он уже просто не хочет есть и ковыряется в тарелке, затягивая этот процесс, просто выпроваживайте его из-за стола, никогда не заставляйте его доедать, если он уже не хочет есть! Этим вы поможете ему в будущем избежать проблем с весом.

**2. Перекусы.** Пакетированные соки - не самый оптимальный вариант, но, безусловно, лучший выбор, когда речь идет о том, что дать ребенку с собой в школу на «перекус». 200-граммовые пакетики с трубочками соков (именно соков, а не нектаров и т.п., тщательно следите за надписями на этикетках, это должен быть 100%- натуральный, без сахара и консервантов сок) + печенье, крекеры, бутерброд, о котором чуть позже, овощи или фрукты – это замечательный «тормозок» в школу!

Соки-фреш (говорим о фруктовых), при всех их кажущихся преимуществах, таят в себе многие «подводные камни»!

Неоднократно говорилось, но ещё раз повторимся: на приготовление стакана, например, апельсинового сока идёт 2-3 апельсина. Сколько времени мы потратили бы на то, чтобы съесть их? Минут 5-10! Плюс работа зубов, плюс клетчатка для кишечника, плюс равномерное расходование выделившегося инсулина, плюс ощущение сытости от заполненного желудка. В общем, сплошная польза!

А фреш? «Выпиваем» эти же три апельсина за минуту, минус часть клетчатки, минус работа челюстей, и большой минус – быстрое опорожнение желудка без эффекта насыщения и практически мгновенный выброс инсулина, которому, по сути, нечего расщеплять!

А избыток его, известно, к чему ведёт! Кроме того, апельсиновый фреш таит в себе эфирные масла, которые раздражают слизистую желудка и могут вызвать гастрит. Эти масла улетучиваются, если поставить сок на лёд минут на 15-20. Поэтому, нет фрешам на голодный желудок, только во время еды, или после неё, пить медленно, а ещё лучше, через трубочку! А детям с избыточным весом либо вообще не давать фруктовые фрешы, либо разбавлять их пополам с питьевой водой!

**3.** Помните, что **перерывы между приемами пищи** у детей не должны превышать 4-х часов (у взрослых- 5), чтобы не было застоя желчи. Если в школе организовано горячее питание, то достаточно будет положить ребёнку 2-3 печенья, пакетик сока, яблоко или грушу. Если же у него не будет возможности полноценно поесть в школе, нужно позаботиться о достаточном «перекусе».

- Многие мамы делают детям внушительные бутерброды с маслом, сыром, колбасой, а потом жалуются, что ребенок ничего не ест на обед, – сетует диетолог. - Мало того, что колбаса, в принципе, - не лучший выбор для ребёнка, так она еще и имеет свойство портиться довольно быстро. Лучший вариант – кусочек отварного мяса (говядины или курятины) + овощи, например огурец, болгарский перец, морковь, да даже капустный лист. Добавьте нежирного сыра, дайте бутылочку питьевого йогурта. Сейчас в магазинах очень много пластиковых контейнеров для школьных завтраков, даже с отдельными ячейками для разных продуктов.

**4.** **Нежелательно перебивать аппетит** бутербродами, чипсами, сладостями. Большое количество выпечки, сладостей, газировок приводит к

нарушению обмена веществ. Организм привыкает к тому, что ему нужно перерабатывать много сладкого, в связи с чем инсулина выделяется больше, чем надо. Подобное состояние называется гиперинсулинемией. Оно развивается даже у худеньких подростков и чревато повышением риска сахарного диабета. В связи с высоким уровнем инсулина у школьников могут возникать эпизоды гипогликемии, когда существенно снижается содержание сахара в крови. Распознать гипогликемию можно по острому ощущению голода между приемами пищи, сильному головокружению на голодный желудок. Как правило, от подобного состояния подросток избавляется повторным употреблением конфет или булочек. В дальнейшем это может привести к появлению лишнего веса и даже ожирению.

**5. Обед** школьника зависит от того, где он его получает, дома или в школе. Но в любом случае меню обеда должно включать в себя небольшое по объему первое - суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо - отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт.

- Если для взрослого человека первое блюдо необязательно (но желательно!), то для детей просто необходимо, - подчеркивает эксперт. - Опять же, избегайте жирных первых блюд, и особенно бульонов из костей!

**6.** Если между обедом и ужином большой промежуток времени, целесообразно добавит **полдник** – свежие фрукты с натуральным йогуртом, или сыр с чаем, или молоко с цельнозерновой булочкой.

**7. На ужин** - яичное, или творожное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожные, торты, халву, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион ребенка (да и взрослого тоже!), лучше их оставлять на выходные и праздничные дни.

Обязательно следите, чтобы ребенок выпивал в течение дня достаточное количество обычной питьевой воды – не менее 1- 2-х литров (в зависимости от возраста и веса)!

## **ВАЖНО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ !!!!!!!**

### **Несколько вариантов полезного завтрака**

- Мы рекомендуем каши из цельного зерна, хотя, конечно, придется повозиться - замочите на ночь крупу, утром поставьте на огонь, доведите до

кипения, чуть подсолите, убавьте огонь до минимума - все, занимайтесь своими делами - утренний туалет, сборы на работу-школу-детсад, – рекомендует наш эксперт. - Через 30-40 минут каша готова. Старайтесь не разваривать её, пусть это будет рассыпчатая каша, а не «размазня»!

+ Еще проще - залить крупу на ночь кипятком в термосе, и утром получить 100%-но полезный продукт. Для себя кашу можете разбавить половинным молоком (отличный желчегонный эффект!), ребенку с нормальным весом - цельным, но не пытайтесь добавлять «пожирнее»! 2,5% - оптимально! Добавим в кашу фрукты – любые, по сезону, можно и сухофрукты, предварительно размочив их в воде, можно даже из компота.

+ Неработающие мамы или рано встающие «жаворонки» могут побаловать своих домочадцев оладьями или блинчиками, замечательный вариант завтрака, при условии, что эти блюда будут из муки грубого помола, или из овсяной, гречневой и т.п., и обязательно с «припеком» - из тыквы, кабачков, капусты, яблок...

+ Так называемые «углеводные» завтраки надо чередовать с «белковыми». Что это такое? Например, омлет с овощами и кефир, или творог с фруктами. Яйца - это питательная, высокобелковая еда, это ещё и источник холина - витаминopodobного вещества, крайне необходимого растущему организму! С яйцами стоит быть осторожными лишь при аллергии у ребенка на белок, но и тогда нецелесообразно отказываться от желтков! Не зря раньше желток вводили одним из первых прикормов у младенцев!

+ Творожный завтрак может быть очень вкусным: 100г творога (для мужчин можно пожирнее, для девушек и девочек – с нулевой жирностью) + банан (персик - малину – дыню - что угодно- любые фрукты или ягоды 50-100-150 г, чтобы количество получаемых из них углеводов не превышало 10 г на один прием. Фрукты и ягоды могут быть свежими, сушёными, свежеморожеными, консервированными без сахара!

Плюс 50-100г кефира или натурального йогурта (жирностью до 2,5%!), все это взбиваем в блендере – завтрак готов! Добавьте несколько крекеров из различных зерен, либо цельнозерновую булочку, и пусть ребёнок не торопясь, не залпом, а медленно и с удовольствием съест все это!

### **3 правило здорового образа жизни – здоровые зубы**

#### **Почему здоровые зубы - залог здоровья?**

Регулярная забота о гигиене полости рта и здоровье зубов поможет вам предотвратить многие болезни и сохранить здоровье на долгие годы.

Здоровые зубы от рождения и до старости – это внешний показатель крепкого здоровья человека. И это нисколько не преувеличение, ведь все тело работает на то, чтобы ваши зубы были ровными, белоснежными, с ровным цветом и прочной эмалью, позволяя вам улыбаться широко и без стеснения. При «плачевном» состоянии полости рта начинайте смело искать у себя болезни сердца, сосудов, анемию, проблемы с почками, пищеварением или дыханием.

#### **Сердце и зубы – в чем связь?**

Чистка зубов и уход за всей полостью рта поможет вам решить многие проблемы со здоровьем. Прежде всего, это профилактика сердечных заболеваний. Во рту и на зубах живет масса разных микробов, и не все они дружелюбны к нашему организму.

При плохой гигиене полости рта микробы легко могут проникнуть в сосуды десен, а оттуда – в общую систему кровообращения. В результате происходит поражение стенок артерий, их воспаление и утолщение, что нарушает кровообращение, особенно если это коронарные артерии. Резко повышается риск инфаркта миокарда. Если вы чистите зубы один раз в день, вы на 70% увеличиваете риск получить болезни сердца.

Пораженные *кариесом* зубы также опасны для сердца, так как это источник хронической инфекции полости рта. Зачастую у таких людей бывают ангины, микробы переходят из кариозных полостей на миндалины. А ангина имеет способность сказываться на сердце и суставах. При частых ангинах может развиваться ревматизм, повреждение суставов (артрит), а также микробно-аллергическое поражение сердца (порок).

#### **Гастрит и улыбка**

Если ваша улыбка далека от совершенства, есть разрушающиеся зубы или вам их удаляли – вы в одном шаге от проблем с пищеварением: вашими друзьями вскоре станут *гастриты*, колиты и дискомфорт в животе.

Это происходит из-за нарушения пережевывания пищи, а это основная роль здоровых зубов. Неполноценно пережеванная пища, попадая в желудок и кишечник, раздражает и напрягает их, нарушает работу ферментов. И даже если вы поставите импланты или коронки, они не смогут полноценно заменить зубы: сила давления зубов при жевании равна 100-120 кг на квадратный сантиметр площади - при том, что больной зуб или коронка могут осуществить силу давления от 20 до 50 килограммов.

### **Зубы и простуды**

Зачастую в полость рта попадают болезнетворные вирусы и микробы. Если регулярно чистить зубы и язык, полоскать их специальными растворами и пользоваться зубной нитью, вирусам и микробам придется несладко – слюна и секрет здоровой слизистой для них губительны.

Те, кто плохо следит за зубами, имеют сниженный *иммунитет* и чаще болеют простудами и гнойными инфекциями. Их верными друзьями могут стать бронхиты и пневмонии, хронические тонзиллит и синусит.

### **Диабет и улыбка**

Стоматологи заметили, что люди с проблемами зубов чаще заболевают диабетом, так как инфекции в зоне десен и зубов приводят к постепенному *поражению поджелудочной железы* и нарушению обмена углеводов. Конечно, механизм все еще изучается, но зависимость между здоровьем полости рта и диабетом уже не вызывает сомнений.

К сожалению, стоматологи утверждают, что даже взрослые люди в большинстве своем не умеют ухаживать за зубами, а дети и подавно. Мало у кого хватает терпения утром и вечером чистить зубы по 3-5 минут. Однако чтобы ваши зубы служили вам исправно многие годы, старайтесь соблюдать ряд правил:

- обязательно полощите рот водой после каждой трапезы и перекуса, можно пожевать кусочек сыра или жвачку, это делают несколько минут;
- утром и вечером регулярно чистите зубы не менее 3 минут, а также очищайте щеки, десны и язык;
- обязательно пользуйтесь зубными флоссами – нитями для удаления частиц пищи между зубами;
- не пренебрегайте ополаскивателями для рта, особенно при проблемах с деснами;

- регулярно посещайте стоматолога – каждые полгода нужно проходить осмотр, даже если ничего не болит.

А еще не забывайте, что правильная гигиена – это **правильная зубная щетка**, ее нужно выбирать придирчиво и регулярно расставаться со старой, обзаводясь новенькой. Тогда ваши зубы останутся на своих местах, будут красивыми и здоровыми, прослужат на страже вашего здоровья много лет.

Красивая улыбка и здоровые зубы сразу привлекают внимание и всегда помогут расположить к себе собеседника. Добиться идеальной улыбки несложно, тем более что основные правила по уходу за зубами все знают с детства. Главное — регулярность и внимание к мелочам.

### **Правило «Здоровых зубов» № 1 — регулярная чистка зубов**

Идеальная гигиена полости рта — непростая задача, её выполнение требует соблюдения множества правил. О необходимости регулярно чистить зубы — как минимум два раза в день — практически каждый знает с раннего детства, однако далеко не все придерживаются этого правила. Многие периодически пропускают вечернюю чистку зубов, хотя именно она больше всего защищает от кариеса. Более того, стоматологи считают, что в идеале чистить зубы необходимо после каждого приёма пищи.

Чистить зубы необходимо не только регулярно, но и грамотно — не менее двух – трёх минут. Движения должны быть мягкими и короткими, нельзя давить на десны слишком сильно — это может привести к их травмированию и повышенной чувствительности. Нельзя чистить зубы горизонтальными движениями вдоль зубного ряда — так зубной налёт не счищается, а наоборот, попадает в межзубные промежутки. И конечно же, особое внимание надо уделять линии дёсен, большим коренным зубам, а также участкам вокруг пломб и коронок.

### **Правило «Здоровых зубов» № 2 — выбор подходящей зубной щётки**

Выбирая свой главный «инструмент» по уходу за полостью рта, в первую очередь учитывайте состояние зубов и дёсен. Зубная щётка должна быть оптимальной жёсткости, которая подходит именно вам. Универсальным вариантом считается средняя степень жёсткости щетины, однако тем, у кого проблемы с дёснами и эмалью зубов, больше подойдёт мягкая щетина.

Важно не только выбрать правильную зубную щётку, но и правильно за ней ухаживать: менять не реже, чем раз в три месяца, а также после перенесённых заболеваний, промывать горячей водой и сушить после каждой чистки зубов. Кроме того, специалисты не рекомендуют хранить детские и взрослые зубные щётки в одном стаканчике — болезнетворные бактерии и микробы легко переселяются на «соседний объект».

### **Правило «Здоровых зубов» № 3 — использование зубной нити**

Зубная щётка не в силах полностью очистить полость рта, особенно в труднодоступных местах. Удалить зубной налёт и остатки пищи из межзубных промежутков поможет правильная чистка специальной зубной нитью - флоссом.

Стоматологи рекомендуют пользоваться зубной нитью ежедневно, так как остатки пищи и зубной налёт могут привести к кариесу и другим заболеваниям полости рта. Очищать межзубные пространства надо мягкими движениями, повторяющими контуры дёсен, при этом избегая резких движений нитью, которые могут их поранить.

### **Правило «Здоровых зубов» № 4 — полоскание зубов специальными средствами**

Помимо ежедневной чистки зубов, утром и вечером рекомендуется пользоваться специальными средствами для полоскания полости рта. Ополаскивателей на рынке представлено огромное многообразие, но особняком стоят препараты, в составе которых преобладают натуральные компоненты. К примеру, в ополаскивателе Стоматофит фреш содержатся натуральные масла эвкалипта, мяты, тимьяна, шалфея и их компоненты. Благодаря этому, ополаскиватель оказывает эффективное и комплексное воздействие на разные группы микроорганизмов и может помочь предотвратить воспаление дёсен и защитить зубы от кариеса. Более того, препарат освежает дыхание, не нарушает местную микрофлору и надолго сохраняет чувство комфорта.

## **Правило «Здоровых зубов» № 5 — регулярное посещение стоматолога**

Здоровье зубов определяется не только правильной гигиеной полости рта, но и множеством других факторов, избежать которых жителю современного мегаполиса не всегда удаётся. Неправильное питание, стрессы, недосыпание, ослабленный иммунитет также оказывают негативное влияние на состояние зубов и дёсен. По этой причине, даже если вас не беспокоит зубная боль, обязательно обращайтесь к стоматологу 1–2 раза в год (в идеале — каждые полгода) для профилактического осмотра.

«Профилактика лучше лечения, и тем не менее россияне решаются на визит к стоматологу в редких случаях, — говорит детский врач стоматолог-терапевт Ольга Набилкова. Отправиться к врачу многих из нас может заставить только острая боль. Из-за этого большая часть населения с возрастом лишается собственных зубов и переходит на протезы. В Европе всё с точностью до наоборот: человека с коронками не сыщешь днём с огнём».

Помните, что лучше своевременно обнаружить проблему и предотвратить более серьёзные заболевания полости рта, чем потом бороться с последствиями небрежного отношения к здоровью зубов.

## **4 правило здорового образа жизни – организованная двигательная активность.**

Под **двигательной активностью** понимается сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца

сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.

Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служит профилактикой возможных заболеваний.

Умение четко, грамотно и экономно выполнять движения позволяет организму хорошо приспосабливаться к любому виду трудовой деятельности. Постоянные физические упражнения способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению суставов, связок, росту и развитию костей. У крепкого, закаленного человека увеличиваются умственная и физическая работоспособность и сопротивляемость к различным заболеваниям.



Проблема двигательной активности детей с ограниченными возможностями здоровья – одна из наиболее сложных и противоречивых в методике физического воспитания детей дошкольного возраста. К сожалению, авторы некоторых методических разработок, а иногда и нормативных документов, подменяют содержание понятий «двигательная активность» и «двигательная деятельность». Это рождает методические

ошибки, вносит путаницу в содержание воспитательно-образовательного процесса детей с ограниченными возможностями здоровья.

Данное обстоятельство побудило нас подробно изучить научную литературу и дать сущностную характеристику понятия «двигательная активность».

В результате исследований, которые проводились более сорока лет, ученые пришли к выводу, что живой организм в разные возрастные периоды по-разному взаимодействует с окружающей средой.

Особый интерес представляет механизм этого взаимодействия. Наследственно обусловленная деятельность скелетной мускулатуры влияет на физиологические отправления всех систем организма.

Продолжительность жизни у разных видов млекопитающих, их физическое и интеллектуальное развитие находятся в прямой зависимости от особенностей развития и функционирования скелетной мускулатуры.

Двигательная активность рассматривается как основа жизнеобеспечения и индивидуального развития организма. Именно работа скелетных мышц стимулирует восстановительные процессы в организме, в результате которых осуществляется его рост и дальнейшее развитие.

Таким образом, двигательная активность определяет:

1. энергетические особенности организма;
2. функцию дыхательной системы;
3. функцию сердечно-сосудистой системы.

В результате работы скелетных мышц организм начинает активно изменять свое отношение к окружающей среде. Таким образом, двигательная активность направлена на самосоздание организма.

Организация двигательной активности, именно организация, а не ее «стихийное» течение оказывает на организм ребенка с ограниченными возможностями не только мощное морфологическое воздействие, но и обеспечивает его социальную адаптацию и возможность нормально развиваться.

Вопросу формирования двигательной деятельности и организации двигательной активности детей данной категории мы посвятим второй раздел наших методических рекомендаций.

***Но это, ..... у нас впереди, дорогие родители.***

## **5 правило здорового образа жизни - личная гигиена.**

Личная гигиена является системообразующим элементом формирования и обеспечения здорового образа жизни любого человека. Это раздел гигиены, изучающий и разрабатывающий нормы и правила (принципы) предупреждения заболеваний, сохранения и укрепления здоровья на индивидуальном уровне путем соблюдения гигиенических требований в повседневной жизни и деятельности. Личная гигиена не только составляет основу ЗОЖ, но и делает эффективными первичную и вторичную профилактику разных заболеваний.

При таком определении личную гигиену можно рассматривать и как *отрасль определенных знаний*, и как *предмет изучения*. Довольно распространенным является и другое представление о личной гигиене - как о сложившемся *стереотипе поведения человека*, характеризующемся определенными действиями и мерами, направленными на сохранение и укрепление его здоровья.

Личная гигиена зародилась раньше общественной. Опасение за личное благополучие, а его важнейшим составным элементом является собственное здоровье, сформировалось раньше заботы о здоровье общества. Для понимания необходимости заботы о здоровье общества требуется определенный уровень социально-экономического развития и общественного сознания. Поэтому личная гигиена длительное время оставалась основным направлением гигиены вообще. Вот почему советы древних и средневековых врачей (Гиппократ, Авиценна, Парацельса и др.) адресовались каждому отдельному человеку. Но так как этим советам могли следовать в основном представители имущего класса, то личная гигиена обслуживала главным образом состоятельные слои общества.

Научно-техническая революция послужила толчком к бурному развитию промышленности и связанными с этим изменениями характера общественного труда, росту городского населения, внутренней и внешней интеграцией рабочей силы и т.д. Все эти преобразования обусловили необходимость решать гигиенические проблемы не только отдельно взятой личности, но и общества в целом. Требовался своеобразный «ренессанс» гигиенических достижений Древней Греции и Древнего Рима, игнорируемых в эпоху

мракобесия и инквизиции Средневековья, а также поиск принципиально новых подходов к сохранению здоровья людей.

Такие поиски не только не запрещались, но и всячески поощрялись, поскольку бурно развивающийся класс буржуазии и капиталистов терпел огромные убытки вследствие высокой заболеваемости рабочих. Особенно высока была инфекционная заболеваемость. Помимо чисто экономического ущерба, это создавало реальную угрозу для жизни и здоровья самих капиталистов и их семей. В этой связи приобрели актуальность научные работы в сфере общественной гигиены.

Русские ученые-гигиенисты, прежде всего А.П. Доброславин, Ф.Ф. Эрисман, В.А. Субботин и др., изучая условия труда и быта рабочих и крестьян, убеждались, что рекомендации относительно личной гигиены эти слои населения выполнить не в состоянии. Вот почему прозвучали знаменитые слова Ф.Ф. Эрисмана: «Лишите гигиену ее общественного характера, и вы нанесете ей смертельный удар, превратите ее в труп, оживить который вам никоим образом не удастся».

Поэтому в России гигиена с самого начала ее научного становления формировалась как гигиена общественная, как социально-биологическая дисциплина и социальная практика. Что касается личной гигиены, то она развивалась главным образом в противоэпидемическом направлении. На нее перестали смотреть как на науку о правильной здоровой жизни. Она превратилась в набор правил и рекомендаций по поводу соблюдения элементарной чистоты.

Такое толкование понятия личной гигиены в России и трудности реализации ее научно обоснованных установок населением и отдельной личностью не могли не сказаться на общей и гигиенической культуре российского общества. Стоит ли удивляться тому, что даже с появлением предпосылок для практической реализации правил личной гигиены всем населением страны оно оказалось не только не готово рационально распоряжаться материальным достатком в целях оздоровления, но и часто использует его во вред здоровью (переедание, употребление спиртных напитков и т.п.). В обществе сформировалась своеобразная неготовность к восприятию истинных установок и цели личной гигиены, причем в настоящее время ситуация изменилась в худшую сторону.

В связи с этим с особой остротой встает проблема *гигиенического воспитания детского населения*, формирования осознания необходимости гигиенического благополучия, что в итоге предполагает приобщение к ЗОЖ как важнейшему компоненту жизни человека в целом.

Говорят, что о культуре человека можно судить в том числе и по тому, как он соблюдает (или не соблюдает) правила личной гигиены. Эти правила каждая, уважающая себя и своих детей, мать прививает своим детям с самого рождения. Именно эти знания помогают уже взрослым людям сохранять своё здоровье и работоспособность, кроме того, правила личной гигиены — это отличная профилактика большинства инфекционных заболеваний.

Главными составляющими гигиены являются в первую очередь уход за кожей, уход за волосами, уход за зубами, а также гигиена личной обуви и одежды.

### ***Итак, правило первое - соблюдение чистоты собственного тела***

Сальные железы любого нормального человека способны выделять до двухсот грамм кожного сала в течение недели. А потовые железы за тот же промежуток времени вырабатывают пять - семь литров пота.

## **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА**



**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**

Исходя из этого, необходимо регулярно и своевременно мыть кожу тела. Рекомендуется ежедневно принимать ополаскивающий душ с применением мыла или других очищающих средств, которые следует выбирать в зависимости от типа вашей кожи. Принимать ванну или посещать баню, используя там мыло, мочалку или веник, необходимо не реже одного раза в десять дней.

В противном случае возможны нарушения защитных свойств кожи и тогда будут созданы идеальные условия для жизни и размножения паразитических грибков и инородных микробов.

*Правила личной гигиены* предусматривают умывание лица утром и вечером, а руки следует мыть каждый раз, после соприкосновения с грязной поверхностью. Природой заложено уникальное свойство нашей кожи, она обладает бактерицидным эффектом и может самостоятельно убивать микроорганизмы, но всё это относится только к чистой коже, сальная и загрязнённая кожа моментально теряет все свои лечебные свойства. Это ещё один плюс в пользу чистоты собственного тела.

### ***Правило второе - идеальная чистота волос***

Несмотря на длину, волосы, как короткие, так и длинные необходимо мыть не по расписанию, а по необходимости. Обычно раз или два в неделю. При этом, для сохранения естественного цвета волос и придания им эластичности и блеска, после мытья хорошо ополаскивать волосы крепким настоем ромашки или крапивы.

Обязательным для улучшения и стимуляции роста волос является массаж головы. Его можно делать как руками, так и массажной щёткой.

Что касается частоты мытья, дерматологи советуют придерживаться такого правила: если вы живете в городской среде, с повышенным уровнем загрязнения воздуха и влажностью, мойте голову как можно чаще (в идеале - ежедневно). Жителям сельской местности (или тем, кто живет в очень засушливом климате) предпочтительно делать это раз в несколько дней. Смешанный тип волос (склонные к жирности у корней и сухие на кончиках) требуют индивидуального подхода – в этом случае частоту мытья вы определяете самостоятельно с учетом правильно подобранных средств.

### ***Правило третье - тщательный уход за полостью рта***

Как известно, некоторые заболевания внутренних органов, начинают своё развитие в антигигиенической полости рта. Зубы нужно чистить каждое утро, специальной пастой на натуральной основе, а межзубные промежутки зубной нитью или зубочисткой.

После любого приёма пищи - желательно тщательно полоскать рот. Если появился неприятный запах изо рта, немедленно обратитесь к стоматологу. Чтобы своевременно обнаружить кариес, снять зубной камень или пролечить дёсны, посещайте врача два раза в год. Чтобы ваши зубы не болели, ешьте больше пищи, укрепляющей дёсны и зубы. Избегайте жирной еды, образующей кислоту, которая разрушает зубную эмаль.

## **Чистить зубы**



Знает чуть ли не с пелёнок  
Каждый маленький ребёнок,  
Что от всех зубных напастей  
Помогают щётка с пастой.  
Неужели свои зубы  
По утрам и вечерам  
Ты зубной не чистишь пастой?  
Это стыд, позор и срам!

### ***Правило четвёртое - соблюдение чистоты обуви и нательного белья***

Очень важно после мытья (душ, ванна, баня и так далее) сменить нательное бельё, чтобы вновь не загрязнить кожу частичками пота, сала и грязи. Нижнее бельё, которое непосредственно касается кожи тела (майка, носки, трусы, колготки, чулки), нужно менять ежедневно. Обувь также требует к себе внимания, её следует мыть и снаружи, и внутри. Как можно чаще менять в закрытых туфлях, ботинках и сапогах стельки.

### ***Правило пятое - уход за ногтями и кожей рук и стопы***

Огромное количество всевозможных бактерий и вредоносных микроорганизмов обитают под грязными ногтями, поэтому особо важно правильно и регулярно ухаживать за своими ногтями на руках и на ногах. Чистота — залог здоровья, так гласит народная мудрость. Не забывайте чистить ногти и подрезать или подпиливать их.

Особого ухода требуют и наши пятки. Не допускайте образования мозолей, потёртостей и натоптышей. Систематически используйте пемзу для чистки стоп ног и пяток от ороговевших кожных чешуек.



Кроме всего вышеперечисленного, рекомендуется каждому члену семьи иметь своё полотенце, свою зубную пасту и щётку, свою расчёску и, разумеется, у каждого должно быть личное нижнее бельё.

### ***Правила идеальной кожи человека:***

- Чтобы кожа оставалась здоровой, красивой и увлажненной, не забывайте пить много чистой воды. Она очищает организм, выводит токсины и шлаки, а также увлажняет кожу изнутри. Старайтесь выпивать до двух литров воды ежедневно. Это необходимое количество для поддержания здорового водного баланса в организме.
- Очищайте лицо ежедневно утром и вечером, используя нежное молочко и лосьоны. Избегайте умывания водой из-под крана, если живете в России.

Большое содержание хлора и плохое состояние труб сказываются на качестве водопроводной воды, что приводит к сухости и преждевременному старению кожи.

- Не давайте воде высыхать на вашем лице, так как это высушивает кожу. Не трите лицо жестким полотенцем! Вместо этого мягко промокайте его махровым полотенцем.
- Избегайте продолжительного пребывания на солнце, а также чрезмерного употребления алкоголя и табака. Это приводит к обезвоживанию кожи и тусклому цвету лица.
- Питайтесь сбалансированно. Старайтесь уменьшить количество жиров, сахара и соли в вашем рационе. Отдавайте предпочтение большому количеству фруктов и овощей.

### **6 правило здорового образа жизни - закаливание всех членов семьи (детей в первую очередь).**

Как вы думаете, почему закаливание детей считается настолько обязательным? Ответ довольно прост – эта процедура помогает укрепить иммунную систему и дарит растущему детскому организму дополнительный резерв для защиты от различного рода инфекций. Но, несмотря на кажущуюся простоту, она имеет ряд правил, которые обязательно следует принять во внимание и выполнять в определённой последовательности. Таким образом родители смогут получить желаемый результат – крепкое здоровье для своего малыша.

*Грамотное начало – залог успеха (хорошего здоровья ребенка)!*

Итак, с чего начать и когда? Если вы решили закалывать своего ребёнка, то делать это можно в любом возрасте. Конечно же, не стоит прямо с рождения приводить его в сауну либо купать в проруби. Всё должно происходить постепенно. Существуют разные методы закаливания детей, но все они сводятся к одному – соблюдению правил системы. Основные принципы звучат следующим образом:

- малыш должен быть абсолютно здоров. Если в данный момент он болеет, либо недавно у него наблюдалась повышенная температура тела, то после нормализации состояния следует выдержать около недели – организму необходимо окрепнуть;

- начинать закаливание с очень низких температур не следует;
- перед водными процедурами малыша желательно развернуть, пусть он примет воздушную ванну, проведя без пелёнок около 5 минут, температура при этом должна быть комнатной;
- после купания можно ополаскивать малыша водой, которая будет несколько прохладней, чем вода в ванной – примерно на 3-4°;
- любая процедура закаливания на первых этапах должна продолжаться не более 5 минут, так как наибольшая польза достигается за счёт повторяемости воздействий при смене факторов.

Делать это в домашних условиях довольно просто. Главное – регулярность и постоянство.

Начинается всё с воздушных ванн, и постепенно к ним добавляются водные процедуры. Детское закаливание сразу же после рождения – это сон на балконе либо прогулка там же у мамы на руках. Спустя две-три недели, в зависимости от времени года, ребёнка уже выводят на улицу. В этот период желательно, чтобы малыш имел возможность активно двигаться. Ходить самостоятельно он, конечно же, ещё не умеет, но с помощью родителей вполне может перебирать ножками и дотрагиваться пальчиками до окружающих предметов.

Если погода не позволяет часто выходить на улицу, то вполне возможно обойтись и домашними условиями. Закаливание детей в квартире – это несложно. Для начала необходимо создать воздушную контрастность: в одной из комнат приоткрываем окно и снижаем в ней температуру воздуха до 14°C. В другом помещении воздух должен быть более прогрет – примерно до 20°C. Остаётся только придумать развлечение и переходить вместе с малышом из одной комнаты в другую. Пусть он топает босыми ножками то по тёплому полу, то по прохладному. Закаляться этим способом очень полезно для часто болеющих детей, так как происходит тренировка сосудистой системы.

### *Что лучше закаливать?*

Закаливание детского организма не должно ограничиваться какими-либо отдельными участками. Наибольшее количество рецепторов находится на подошвах, плюс к этому отличные результаты показывает холодное влияние на область поясницы и шеи. Но это совершенно не означает, что заниматься

необходимо исключительно ими. Лучше подвергать закаливанию всё тело. Конечно же, в холодное время года это не представляется возможным. В мороз руки малыша, как и все остальные участки тела, должны находиться в тепле, так как переохлаждение отдельной зоны создаёт эффект своеобразного сквозняка и приводит к переохлаждению общему.

Закаливание детей даст положительный результат только при повседневном стимулирующем температурном воздействии. Примите во внимание основные принципы системы и соблюдайте их неотступно.

Закаливание ребёнка на свежем воздухе желательно начать с первого месяца его жизни. Воздушные ванны являются достаточно мягким, но в то же время довольно действенным способом. Принципы этой системы просты:

- перед сном и после каждого пробуждения разворачивайте малыша, делайте это медленно, чтобы он успевал адаптироваться к температуре воздуха. Желательно выполнять это не просто ежедневно, а часто – несколько раз в день;

- по достижении шести месяцев длительность воздушных ванн должна составлять около 20 минут;

- с каждым месяцем постепенно понижайте температуру воздуха в помещении – от 20°C до 18°C;

- закаливание ребёнка в домашних условиях обязательно должно сопровождаться его физической активностью – огромная польза достигается за счёт параллельного проведения простейшей гимнастики.

Не забывайте, что начать следует с небольшого отрезка времени. Оставлять надолго раздетого малыша не стоит. Во время принятия воздушных ванн следите за его состоянием и при первых же признаках переохлаждения незамедлительно прекращайте процедуру.

Часто болеющих детей к прохладному воздуху приучают постепенно. Рассмотрим основные принципы такой системы: сначала необходимо раскрыть ножки и ручки малыша, через неделю-вторую можно раздеть его до пояса и спустя два-три месяца с него снимают всю одежду и оставляют так на несколько минут.

Правила закаливания детей на улице несколько иные. Первые сеансы проводят только при условии, что температура воздуха прогрелась до отметки в +22°C. При этом желательно, чтобы малыш находился в тени. Пребывать на

свежем воздухе он может на протяжении всего дня. Особая польза – это сон на улице, при этом его лицо должно быть полностью открытым.

Очень важно, в чём ваш ребёнок выходит на прогулку. Старайтесь подбирать для него свободную одежду, в которой ему будет удобно. Она не должна стеснять движений и должна предоставлять возможность коже дышать. К сожалению, довольно часто большинство родителей кутают своего малыша в несколько слоёв одежды, и детское закаливание в таких ситуациях является занятием бесперспективным. Ребёнок сильно перегревается, вследствие чего потеет и становится особенно уязвимым перед малейшим дуновением ветра. Одежда должна соответствовать сезону и температуре воздуха. Способы одеть ребёнка правильно будут понятны каждому – на нём должно быть столько же слоёв одежды, сколько и на взрослом. В идеале – на один слой меньше.

#### *Как правильно проводить водные процедуры?*

Довольно часто закаливание детей проводят в домашних условиях при помощи водных процедур. Под воздействием воды разных температур организм приходит в тонус, поэтому такие способы считаются наиболее эффективными.

Начать такое закаливание следует не с речки, а с ванны. Причём проводят их только после адаптации к ваннам воздушным. Их польза проявится при соблюдении таких условий:

1. Водное закаливание начинают с влажного обтирания – ручки, ножки и туловище нежно растирают сухим отрезом фланелевой ткани до тех пор, пока кожа не приобретёт бледно-розовый оттенок, после чего проводят обтирания влажной махровой рукавичкой. Это необходимо делать часто – каждый день, начиная с ножек и постепенно двигаясь всё выше. На груди и животе совершают мягкие круговые движения.

2. Переходим к водным процедурам – температура воды для малышей, которым ещё не исполнился 1 год, должна составлять 33...35°C, постепенно её понижают – на 1° через каждые 3 дня; если малыш ослаблен, то через 4-5 дней. До года минимальная температура воды должна быть не ниже 28°C, после года – не менее 25°C.

3. Спустя полтора месяца, когда ребёнок привыкнет к водному закаливанию, можно начинать обливания. После купания малыша ставят на ножки и поливают тело водой из кувшина. Голову при этом оставляют сухой. Детей до 3-х лет желательно обливать из лейки. Первоначальная температура воды такая же, как и в случае с ванной. Понижать её следует постепенно. Обливание можно проводить как после основных водных процедур, так и в отдельном порядке.

4. Водные способы закаливания включают и ножные ванны. Их начинают проводить с того момента, как малыш научится ходить. В ёмкость следует налить воду, уровень которой будет доходить до щиколоток ребёнка. Опускаем ножки в воду и предлагаем малышу немного потопать. При первой процедуре температура воды должна составлять 35...36°C, постепенно снижаем её до 27...28°C. С каждым сеансом увеличиваем время пребывания в воде. Можно сделать импровизированное морское дно, положив в таз несколько небольших гладких камушков.

Теперь вы знаете, с чего начинать закаливание и как часто необходимо проводить процедуры. Следуйте приведённым советам и рекомендациям – они помогут укрепить иммунную систему вашего малыша и сохранят его здоровье на долгие годы.

Закаливание – это тренировка приспособительных возможностей организма с помощью естественных природных факторов: воды, воздуха, солнца. Закаливаться каким-либо одним фактором трудно. При закаливании на человека действуют различные факторы. Закаливаться можно не только солнцем, воздухом и водой, но и словом и даже пищей (закаливающие диеты, лекарственные травы и т. п.)

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие, улучшает кровообращение, повышает тонус нервной системы, нормализует обмен веществ. Организм ребенка получает возможность лучше приспособиться к меняющимся условиям и безболезненно переносить чрезмерное охлаждение, перегревание и другие неблагоприятные воздействия.



При повторном и систематическом применении холодной воды происходит усиление образования тепла, повышается температура кожи, утолщается роговой слой, уменьшается интенсивность раздражения находящихся в них рецепторов. Все это повышает адаптацию организма ребенка к низкой температуре. Начинать закаливание можно с любого возраста. Но чем раньше, тем здоровее и устойчивее будет ребенок. Закаленные дети прекрасно выглядят, у них хороший аппетит, спокойный сон.

### **Правила проведения закаливающих мероприятий**

1. Закаливание следует начинать и далее проводить только при полном здоровье ребенка.
2. Постепенно наращивать интенсивность закаливающих мероприятий.
3. Систематичность - закаливание проводится во все времена года.
4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка, его возраст, физическое развитие, состояние здоровья, перенесенные заболевания, особенности нервной системы.
5. Начинать закаливание можно в любое время года, но более предпочтительным является теплое время.
6. Закаливание следует проводить только при положительных эмоциональных реакциях ребенка. Не надо бояться, если при закаливании у ребенка возникнет парадоксальная реакция, вместо ожидаемого улучшения

самочувствия отмечается его ухудшение. Это так проявляется его индивидуальная реакция. В данном случае надо перейти к более легким нагрузкам или другому способу закаливания.

Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.

**Общие** проводятся на протяжении всей жизни и предусматривают правильный режим дня, рациональное питание, ежедневные прогулки на свежем воздухе, рациональную одежду. Регулярное проветривание в комнате, соответствующий возрасту температурный режим в помещении.

**Специальные.** К специальным закаливающим мероприятиям относятся строго дозированные воздействия ультрафиолетовым облучением. Гимнастические упражнения, массаж, воздушные и водные процедуры, плавание, бассейн.

### **Виды закаливания**

Существуют следующие виды закаливания: воздухом, водой, солнцем. Для закаливания используются различные виды гимнастики, массажа, рефлексотерапия, баня, сауна и др.

#### **Закаливание воздухом**

Это наиболее доступный и действенный метод закаливания. Воздух - среда, постоянно окружающая человека. Закаливающее действие воздухом связано, прежде всего, с разницей температуры между ним и поверхностью тела ребенка. Закаливание воздухом начинается с первых дней жизни ребенка. Оно повышает потребление кислорода. Способствует улучшению функционирования ЦНС, нормализации сна и аппетита. Закаливание воздухом включает в себя оптимальный температурный режим помещения, использование рациональной одежды, воздушные ванны, сон на свежем воздухе, повышение устойчивости к сквознякам.

Воздушные ванны в холодное время года проводятся в комнате (комнатные воздушные ванны), в теплое время года - на свежем воздухе. Продолжительность воздушной ванны увеличивается с 3 -4 минут до 1 часа. Воздушные ванны проводятся через 1-1,5 часа после еды в местах, недоступных прямым солнечным лучам. Воздушные ванны дети дошкольного возраста проводят сначала в трусах и майках, носках и сандалиях. Через две недели старшим детям можно закаливаться только в трусах и сандалиях или босиком. После прогулки руки и ноги ребенка должны оставаться теплыми.

### ***Закаливание водой***

Вода - общепризнанное средство закаливания. Из всех закаливающих методов **закаливание водой** является самым мощным и быстрым средством. Главная функция - укрепление тела - достигается холодными ваннами, купаниями. В последнее время все шире вводятся контрастные методы закаливания: контрастный душ, влажные обтирания, умывание. Новорожденных рекомендуют умывать настоями трав, обладающих антисептическим, противовоспалительным действием (ромашка, шалфей, календула, череда, мать-и-мачеха). Дети старше 3-х лет моются водопроводной водой, в которую травы добавляются лишь по необходимости в период дефицита витаминов, после простудных заболеваний).

**Обтирание сухим полотенцем** проводится перед началом влажных обтираний, как предварительная процедура. Обтирание ребенка сухой рукавицей снимает психологическое напряжение, подготавливает ребенка к проведению влажных процедур, создает положительный эмоциональный настрой. Порядок обтирания: сначала обтирают верхние конечности от пальцев к плечу, затем ноги: от стопы к бедру, затем грудь, живот и спину. Длительность одной процедуры - 1-2 минуты.

**Обтирание влажным полотенцем** - самое нежное из всех водных процедур. Общее влажное обтирание здоровым детям можно проводить, начиная с 3-месячного возраста. Ослабленным детям полезно начинать с сухих обтираний куском фланели. Через 1-2 недели можно перейти к влажным обтираниям варежкой из мягкой ткани, смоченной водой. Обтирание лучше делать утром после сна. Сначала обтирают руки, затем ноги, грудь, живот, спину. Обтирание лучше делать утром после сна. Продолжительность процедуры 3-4 минуты. После обтирания мать растирает кожу ребенка сухим полотенцем до появления умеренного покраснения. Начальная температура воды для обтирания детей 3-4 лет составляет +32°C, 5-6 лет до +30°C, 6-7 лет +28°C. Через каждые 2 недели ее снижают на 1°C и доводят до +22°C летом и +25°C зимой для детей 3-4 лет, до +20°C и +24°C для детей 5-6 лет, до +18°C и +22°C для детей 6-7 лет. После окончания процедуры ребенок должен быть тепло одет.

**Контрастное обтирание.** Далее приступают к контрастному обтиранию. Смочив в прохладной воде шерстяную рукавицу, ее выжимают, чтобы не

текла, и обтирают всю руку. Затем, смочив другую рукавицу горячей водой, также делают обтирание. После этого сухим полотенцем энергично растирают кожу до появления розовой окраски и ощущения тепла. Затем последовательно растирают вторую руку, грудь, спину, ноги. Общая продолжительность процедуры около 5 минут. При хорошей переносимости температурный контраст через 2-3 дня увеличивается на 1°C. В конце концов, можно приступить к обтиранию ледяной водой (+4 ... +6°C) и очень горячей (+ 40... 41°C). Еще более резкая тонизирующая и закаливающая процедура - контрастные обтирания с последующим обливанием холодной и горячей водой.

**Обливание** - водная процедура, при котором подвергаются воздействию воды отдельные участки тела или все тело. Эффект его выше чем при обтирании. Выделяют местное обливание, общее обливание. Местные обливания и ванны. Ножные ванны и обливание ног можно начинать детям с 1-1,5 лет. Лучше проводить их после дневного или ночного сна. Обливают нижнюю 1/3 голени и стопы, продолжительность обливания 20-30 секунд, ножных ванн -1-2 минуты. Для детей раннего возраста -3-5 минут. Для дошкольников начальная температура для местных процедур + 28 градусов С. Через одну неделю после начала закаливания температура воды снижается на 1-2 градуса С, каждые 1-2 дня, для ослабленных детей каждые 5-7 дней. Предельная температура для детей 1-3 лет +18°C, для детей 4-7 лет +16°C. После обливания ноги растирают до появления легкого покраснения. Общее обливание можно начинать с 9 - 10 месячного возраста. Голову ребенку обливать не следует. Длительность обливания - 20-30 секунд, длительность всей процедуры - 1-3 минуты. При обливании ребенок может сидеть или стоять. Ручку душа следует держать на расстоянии 20-30 см от тела ребенка. Струя воды должна быть сильной. Обливают сначала плечи, руки, потом грудь, живот, спину (голову не обливают). После окончания процедуры кожу растирают полотенцем до легкого покраснения. Обливание поднимает тонус мышечной системы, способствует подъему энергии.

**Контрастное обливание.** Методика: обливают стопы 23 голени попеременно водой контрастной температуры. Температура воды - +38°C, температура прохладной воды для здоровых детей - +18°C, для ослабленных - +28°C. Обливание всегда начинают с теплой воды. Количество повторений:3-

5. Время воздействия теплой воды -6-8, прохладной - 3-4 секунды. После окончания процедуры ноги растирают до легкого покраснения. Контрастное закаливание лучше проводить перед дневным сном, сочетая закаливающие процедуры с гигиеническими. ДУШ оказывает наиболее эффективное влияние на организм, это связано с тем, что кожные покровы подвергаются не только температурному, но и сильному механическому воздействию давлением струи. Эту процедуру можно проводить детям с 2-х лет. По температурному воздействию души бывают: -горячие ( выше  $+37^{\circ}\text{C}$  ); -теплые ( $+36-37^{\circ}\text{C}$ ); - прохладные ( $+20-33^{\circ}\text{C}$ ); -холодные (ниже  $+20^{\circ}\text{C}$ ). Для закаливания используют средней силы струю в виде дождя. Начинать процедуру необходимо с температуры  $+33-35^{\circ}\text{C}$ , каждые 7 дней температуру постепенно снижают на  $1^{\circ}\text{C}$ , доводя ее до  $+20-25^{\circ}\text{C}$ . Продолжительность процедуры от 30 секунд до 1 минуты, затем постепенно увеличивают до 2-3 минут. Когда температура воды снизится до прохладной, время душа не должно превышать 1 минуты, при холодном душе 1 минуты. На голову надевают купальную шапочку. В конце душа сразу вытирают сухим полотенцем. Если ежедневный душ переносится хорошо, можно продолжить закаливание контрастным душем.

**Контрастный душ.** Сначала подается теплый душ (=  $36 + 37$ ) 30 секунд, затем прохладный 15-30 секунд, смена температуры душа проводится 2-3 раза. Через две недели разницу в температуре увеличивают на  $2-3^{\circ}\text{C}$  и так в течение 2-3 месяцев. Разницу в температурах горячей (до  $+30 - 40^{\circ}\text{C}$ ) и прохладной (до  $+20 - 18^{\circ}\text{C}$ ) воды можно довести до  $+20^{\circ}\text{C}$  у старших детей и до  $+15^{\circ}\text{C}$  у младших. После окончания кожу необходимо насухо вытереть. **ВАННЫ** с целью закаливания детей используют с первых дней жизни ребенка. С целью усиления ответной реакции кожи в воду можно добавить поваренную соль (3 столовых ложки на 1 литр воды), хвойный экстракт. Закаливающий эффект ванны усилится, если в конце ванны с помощью шланга делается «холодное пятно»- зона с более холодной водой, куда вводят и выводят ребенка 1-2 раза, постепенно число заходов увеличивается.

**Солнечные ванны** принимают на открытой местности, при этом происходит одновременное воздействие прямых и рассеянных солнечных лучей. Продолжительность солнечных ванн для детей раннего возраста увеличивается с 2 до 18, для детей дошкольного возраста - с 4 до 33 минут. Не

рекомендуется проводить солнечные ванны при температуре воздуха +12°C и выше +27°C. Наиболее целесообразно проводить солнечные ванны с 9 до 12 часов, начиная их не менее чем через 1,5 часа после еды, и заканчивают не позднее чем через 0,5 часа до еды. Голову необходимо защищать от прямых солнечных лучей.

Порядок проведения солнечных ванн:

1. подготовительная световоздушная ванна в тени 10-20 минут;
2. солнечная ванна;
3. водная процедура / умывание, душ, купание/;
4. отдых в тени.

Постепенность усиления закаливающего воздействия достигается и подбором одежды: сначала надевают рубашку с коротким рукавом, через 2-3 дня - майку, через 2-3 дня оставляют в одних трусах.

**Помните!** Начинать закаливание можно в любом возрасте, однако, чем раньше вы это сделаете, тем здоровее и устойчивее будет ребенок. Закалять ребенка надо систематически. Строго выполнять все основные правила проведения закаливания. Не отменяйте закаливание при легком недомогании. Лучше замените сильную более слабой процедурой, например обливание обтиранием. Старайтесь проводить закаливание так, чтобы оно доставляло ребенку удовольствие. Приступая к закаливанию, каждый раз обращайтесь внимание на состояние нервной системы ребенка. Если он слишком легко возбудим, быстро утомляется, ему показаны успокаивающие процедуры.

**7 правило здорового образа жизни - комплексная рекреация всех членов семьи (деятельность семьи, направленная на восстановление физических и психических сил).**

Формирование здоровья – создание определенного образа и стиля жизни и поведения здоровья, удовлетворение материальных и культурных потребностей; повышение образовательного и культурного уровней; создание правильных привычек и особенностей питания, привычка двигательной активности.

Сейчас все больше признается важность образа и стиля жизни как ведущего обобщенного фактора, определяющего основные тенденции в

изменении здоровья человека, который рассматривается как вид активной его жизнедеятельности.

Стиль здорового поведения и образа жизни в социальном аспекте характеризуются:

- 1) трудовой деятельностью и условиями труда;
- 2) хозяйственно-бытовой деятельностью (типом жилья, жилой площадью, бытовыми условиями, временными затратами на бытовую деятельность);
- 3) рекреационной деятельностью семьи и конкретного человека, направленной на восстановление сил после трудовых будней и взаимодействие с окружающей их средой;
- 4) социализирующей деятельностью в семье (уход за детьми, престарелыми родственниками);
- 5) планированием семьи и её взаимоотношений;
- 6) формированием социально-психологического статуса и поведенческих характеристик;
- 7) социальной и физической активностью семьи.

Со стилем здорового поведения и образа жизни в социальном аспекте также связывают такие понятия, как уровень жизни, качество жизни, стиль и уклад жизни. Но нельзя забывать и о рекреации, у которой существует множество трактовок, одна из которых в переводе с латинского означает восстановление, а именно восстановление духовных, а также физических сил человека, повышение уровня его здоровья, его степени работоспособности после рабочего или учебного дня, рабочей недели. В этом значении термин «рекреация» стал употребляться с 1960-х годов в различной литературе по физиологическим, медицинским, социально-экономическим, архитектурно-строительным и другим проблемам организации отдыха населения.

Несмотря на многие причины, присутствующие в современной жизни, которые ухудшают состояние здоровья населения России, людям необходима рекреация, ведь именно она является фактором, как здоровья человека, так и фактором благополучия семьи, как было выявлено в результате исследования. Также не стоит и забывать о том, что и сама семья обладает рекреационным потенциалом, который способствует восстановлению жизненных сил человека.

В мире современного общества рекреация в семье значительно расширила свои границы, она стала необходимой частью не только в разрядке трудового процесса, но и в семейных взаимоотношениях, сейчас именно рекреационная функция в семье приобретает статус одной из лидирующих и неотъемлемых функций, которая влияет на взаимоотношения в семье.

Ее реализация значит не только восстановление потенциальных возможностей каждого члена семьи, но и восстановление здоровья, семейного климата, сплоченности, взаимопонимания, духовных связей и многих других положительных результатов от реализации совместной семейной рекреации.

Рекреация относится сейчас к такому избирательному виду деятельности, который становится необходимым условием нормальной человеческой жизни, средством компенсации напряжения, средством восстановления работоспособности и условием продолжения самого производства. Основная ее задача – восстановление и развитие физических и психических сил каждого члена общества (семьи), всестороннее развитие его (их) духовного мира.

При этом высшей потребностью, которая должна удовлетворяться в первую очередь, является развитие духовного мира человека, его творческих способностей.

Рекреационные потребности семьи – потребности в простом и расширенном воспроизводстве его социально-трудового и социально-культурного потенциала.

Рекреационная деятельность отдыхающих – деятельность, направленная на реализацию рекреационных потребностей, восстановление и развитие физических и духовных сил человека, его интеллектуальное совершенствование и характеризуемая самооценностью не только результатов, но и самого процесса.

Туристская деятельность организаторов отдыха – деятельность, направленная на формирование оптимальных условий отдыха населения, системы предоставления услуг, путей создания, обеспечения, функционирования и развития рекреационных систем. Рекреация как процесс расширенного воспроизводства физических, психических и интеллектуальных сил человека составляет одну из важнейших основ, туризма.

Рекреационная система представляет собой совокупность социальных, демографических, медико-биологических, экономических и других характеристик региона, территории. Хотя в науке до сих пор не существует общепринятой классификации общественных функций рекреации, их можно было бы разделить на три основные группы:

**Медико-биологическая функция** состоит в санаторно-курортном лечении и оздоровлении. Оздоровление через туризм – один из путей решения проблемы снятия производственного и внепроизводственного психического утомления человека.

**Социально-культурная функция** – это ведущая функция рекреации. Культурные, или духовные, потребности – это потребности познания в самом широком смысле, познания окружающего мира и своего места в нем, познания смысла и назначения своего существования. Туризм открывает большие возможности для общения человека с природными, культурно-историческими и социальными ценностями не только своей страны, но и всего-мира.

**Экономическая функция** – простое и расширенное воспроизводство рабочей силы. Рекреация сберегает общественно необходимое время. Благодаря рекреации повышается способность трудящихся к труду, увеличивается продолжительность периода сохранения полноценной работоспособности, что ведет к увеличению фонда рабочего времени вследствие сокращения заболеваемости, повышения жизненного тонуса.

Рекреация выполняет также и другие экономические функции: ускоренное развитие хозяйственной структуры определенной части территории страны; расширение сферы приложения труда, то есть увеличение занятости населения за счет рекреационного обслуживания и в отраслях, связанных с рекреацией косвенно.

В настоящее время имеется достаточно обширный научный материал о тех или иных аспектах физической рекреации. Однако общей концепции физической рекреации, позволяющей отразить целостную картину осуществления этого явления в жизни человека и общества еще не сформировано. Отсутствует общая концепция и по отношению к формированию теории физической рекреации, предлагались только некоторые частные варианты систематизации научного знания о ней.

Физическая рекреация – это социально и педагогически организованная двигательная активность, выступающая в форме действий (оперативная физическая рекреация), или в форме деятельности (кумулятивная и компенсаторная физическая рекреация), направленная на восстановление оперативно-, хронически- или патологически сниженной работоспособности с использованием технологий оздоровительной физической культуры, на основе закономерностей стресс-реакции и механизмов адаптации в целом.

Как следует из этого определения, общая концепция физическая рекреация основывается на закономерностях восстановления работоспособности и таких категориях, как "деятельность", "адаптация" (особенно "стресс-реакция"), "спортивная тренировка". Отдых и рекреацию обычно отождествляют или между собой, или с восстановлением, или с его средствами; они должны рассматриваться как характеристики восстановления, и вместе с реабилитацией создавать континуум всех форм восстановления, отличающихся детерминированностью уровня и характеристиками утомления.

Следует различать понятия: активный отдых – как процесс восстановления работоспособности после ее временного снижения в результате нарастания утомления под воздействием оперативных нагрузок, как средство естественного регулирования работоспособности; рекреацию – как процесс восстановления работоспособности после ее значительного и длительного снижения в результате суммации воздействия нагрузок на фоне хронического недовосстановления; реабилитацию – как процесс полного или частичного восстановления (компенсации) работоспособности после ее снижения в результате развития патологических состояний, связанных с болезнью или длительными истощающими нагрузками.

Восстановительный континуум – отдых, рекреация, реабилитация характерен отсутствием основной трудовой деятельности или снижением ее объема, интенсивности, а также возможной деятельностью или бездеятельностью, способствующих восстановлению работоспособности. Нами различаются следующие типы физической рекреации: "оперативная физическая рекреация" – применяемая в рамках отдыха, т. е. на фоне оперативного утомления; "кумулятивная физическая рекреация" – применяемая в рамках рекреации, т. е. на фоне хронического утомления;

"компенсаторная физическая рекреация" – применяемая в рамках реабилитации, т. е. на фоне патологических состояний.

### **Отдых и рекреация: общее и особенное**

Некоторыми исследователями рекреация определяется как массив времени, в ходе которого происходит восстановление производительных сил человека, либо как деятельность, направленная на это восстановление. Альтернативную точку зрения представляет подход, когда рекреация рассматривается как функция всякой деятельности, всякого времени и всякой территории. Следовательно, о чем уже было неоднократно сказано выше, с понятием рекреации непосредственно связано понятие «отдых».

Отдых – любая человеческая деятельность, которая не направлена на удовлетворение физиологических потребностей (путешествия, хобби, собирательство, рыбная ловля, охота и т. д.).

По мнению современных педагогов, активный отдых (рекреация) – любая деятельность или бездеятельность, направленная на восстановление сил человека, которая может осуществляться как на территории постоянного проживания человека, так и за ее пределами.

В литературе понятия рекреации и отдыха различались, и основное их отличие заключалось в том, что рекреация – это часть свободного времени, связанная с восстановлением сил человека на специализированных территориях, в основном, за пределами основного места его проживания. Чтобы отдых стал рекреацией, нужно покинуть пределы своего непосредственного места проживания и переместиться в некое специализированное место, ориентированное именно на восстановление сил.

Сейчас наиболее уместным будет дать определение понятию «рекреация», которое широко применялось в литературе, изданной 15-20 лет назад.

Согласно этой точке зрения, рекреация есть совокупность явлений и отношений, возникающих в процессе использования свободного времени для оздоровительной, познавательной, спортивной и культурно-развлекательной деятельности людей на специализированных территориях, находящихся вне населенного пункта, являющегося местом их постоянного проживания. Эти же авторы предлагают свое определение понятию «отдых», под которым

понимается любая человеческая деятельность, которая не направлена на удовлетворение насущных нужд.

Человек весьма избирателен в характере своей деятельности в свободное время и в зависимости от собственных интересов и существующих возможностей выбирает тот или иной вид отдыха по его содержанию. Следуя данной точке зрения можно выделить следующие виды деятельности человека во время отдыха:

- 1) деятельность, связанная с определенной физической нагрузкой (занятия физической культурой, прогулки, туризм и альпинизм);
- 2) любительские занятия – охота, рыбная ловля, сбор грибов и ягод и др.;
- 3) приобщение к миру искусства, а также творчество в сфере искусства;
- 4) интеллектуальная деятельность (чтение, самообразование);
- 5) общение по интересу и свободному выбору;
- 6) развлечения, носящие либо активный, либо пассивный характер (игры, танцы, зрелища);
- 7) путешествия и экскурсии ради удовольствия.

#### ***Практическая точка зрения***

В современных условиях такое разграничение понятий утратило смысл. Термины "отдых" и "рекреация" рассматривают как синонимы: по сути, это несколько различные обозначения одного и того же явления.

Виды отдыха могут быть самыми различными. Это, прежде всего, сон как основная и самая необходимая форма отдыха. В зависимости от возраста и индивидуальных особенностей, для сна человеку требуется большее или меньшее количество времени, но, скорее, он спит не менее трети всей жизни. Отдых включает набор видов деятельности, связанных с развлечениями и спортом, посещением различных любопытных для человека мест и многое другое. Приводить здесь полный перечень видов деятельности, так или иначе связанных с отдыхом, нет никакого смысла: итогом стал бы громадный список, который необходимо уточнять с учетом того, о каком времени и какой социокультурной системе идет речь, поскольку виды отдыха весьма историчны и носят социокультурный характер.



Многообразие видов отдыха, различная их технология, требующая особых «средств отдыха», и характер используемых ресурсов определяют и множественность предприятий, обеспечивающих тот или иной вид отдыха. Они называются рекреационными предприятиями. Все эти предприятия и связанные с ними структуры образуют особую отрасль народного хозяйства – рекреационное хозяйство (рекреационный комплекс), главная задача которого – обслуживание отдыхающих вне постоянного места их проживания.

Рекреация относится к такому избирательному виду деятельности, который становится необходимым условием нормальной человеческой жизни, средством компенсации напряжения, восстановления работоспособности и условием продолжения самого производства. Основная ее задача – восстановление и развитие физических и психических сил каждого члена общества, всестороннее развитие его духовного мира. При этом высшей потребностью, которая должна удовлетворяться в первую очередь, является развитие духовного мира человека, его творческих способностей.



Важнейшей особенностью рекреации является ее привязка к определенной территории, пространству, которое может быть локальным (читальный зал, пляж) или охватывать целые географические регионы (для туристских путевок и поездок).

На этой особенности рекреации основано рекреационное зонирование, то есть выделение определенных зон для различных видов отдыха. Деятельность отдыхающих людей (рекреантов) сказывается на природной среде, ландшафтах, социальных образованиях.

Итак, подводя итоги, следует привести некоторые **практические рекомендации** и к выполнению рекреации семьями в таких формах, которые имеют огромное значение для здоровья каждого члена семьи.

Так, абсолютно очевидна необходимость в рекомендации климатолечением семей, которое может осуществляться в виде воздушных ванн, сна на воздухе, семейного терренкура, подвижных игр в помещении; водных процедур; малоподвижных игр, подвижных занятий на воде; рыболовства, возможно, охоты; пассивных занятий в помещении; спортивного

туризма; спортивных игр и упражнений; пешеходных и автобусных экскурсий; любительских занятий на открытом воздухе.

Для ежедневной рекреации рекомендации могут быть следующие: прогулки и занятия на открытом воздухе, спортивные игры, упражнения для оздоровления организма, водные процедуры и подвижные занятия на воде, подвижные игры в помещении. Для еженедельного отдыха – подвижные занятия на воде, спортивный туризм, спортивные игры и упражнения, экскурсии, рыболовно-охотничий тип рекреации, любительские занятия на открытом воздухе. Для отпуска – климатический, спортивный туризм, бальнеологический, рыболовно-охотничий, экскурсионный вид рекреации, подвижные занятия на воде.

Важно, что наиболее аттрактивные виды рекреационных занятий обладают и высоким уровнем профилактики заболеваний и сплочения семей.

Во многом экскурсии являются наиболее привлекательными, т.к. включают в себя разнообразие элементов отдыха и оздоровления на природе и способов передвижения, часто на большие расстояния и по четко разработанной теме и маршруту. Экскурсии способствуют образованию общности, формированию интересов, коллективизма и товарищества, а смена впечатлений помогает создать благоприятную эмоциональную атмосферу в семье, что, конечно же, влияет на все стороны здоровья, и именно поэтому следует выделить данную технологию из их общего множества.

Условно понятие формирования и сохранения здоровья можно разделить на два направления. Первое – активные его формы, когда человек своими действиями создает условия хорошего состояния своего здоровья и обеспечивает собственную безопасность. Второе – человек старается не допустить образования привычек, отрицательно влияющих на его здоровье.

Все вышеперечисленные рекомендации являются важным фактором здоровья (повышают трудовую активность, создают физический и душевный комфорт, активизируют жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляют общее состояние, снижают частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний).

Таким образом, рекреативно-оздоровительные технологии описанные в рекомендациях представляют собой те формы и способы жизнедеятельности, которые соответствуют потребностям, возможностям и способностям семьи,

обеспечивающие формирование, сохранение и укрепление здоровья, способствуют физической и духовной реабилитации человека, способность к продлению жизни, максимальному развитию инициативы, самостоятельности; снимают физическое, психическое и интеллектуальное напряжение, стимулируют социальную активность и создают оптимальные условия для творческого самовыражения личности, а также сплочения семей и развитию благоприятных взаимоотношений внутри семьи.

## **8 правило здорового образа жизни – трудовое воспитание (самообслуживание)**

Трудовое воспитание в семье – важное средство всестороннего развития личности ребенка. Трудолюбие не дается от природы, а должно воспитываться с самого раннего детства. Главная цель труда – в его влиянии на личность ребенка. Разумно организованный труд укрепляет физические силы, здоровье ребенка. Движения становятся увереннее и точнее. Действуя, малыш все лучше ориентируется в пространстве.

Труд оказывает существенное влияние и на все аспекты развития ребенка. Он развивает сообразительность, любознательность, инициативу, активное восприятие, наблюдательность, внимание, сосредоточенность, тренирует память. А так же труд развивает мышление - ребенку приходится сравнивать, сопоставлять предметы и явления, с которыми он имеет дело. Подчеркивая неоценимое значение труда для всестороннего развития личности ребенка, предлагаю вашему вниманию, некоторые рекомендации по трудовому воспитанию в семье.

Труд детей в семье для должен быть посильным. Вовсе не обязательно возлагать на плечи малыша уборку всей квартиры, но попросить его обтереть пыль с подоконника вполне можно. Используйте удобный момент – интерес. Любому ребенку интересно поработать пылесосом. Много он, конечно, не наработает, а вот кое–какие навыки получит.

Если раньше дети трудились с раннего возраста, то сейчас многие родители в силу своей занятости и нехватки терпения, ограждают детей в труде, делая всё сами, тем самым оказывая «медвежью услугу». Родители даже не задумываются, что труд ребенка имеет большое значение для

психического развития ребенка, он связан с потребностью к активному участию в жизни взрослых и стремлению к самостоятельности.

Участие в хозяйственно — бытовом труде позволяет ребенку реально ощутить свою причастность к заботам семьи, почувствовать себя членом семейного коллектива. Это способствует воспитанию многих важных качеств личности: отзывчивости, заботливости, бережливости, ответственности.

Постепенное приучение детей к домашним обязанностям вырабатывает у них нужные навыки и умения. Такой труд становится для них необременительным, приносит радость и повышается самооценка ребёнка.

Когда ребёнок пойдёт в школу, ему придётся много трудиться в плане учёбы, поэтому трудовое воспитание поможет в дошкольном возрасте выработать у ребёнка навык добросовестно и ответственно доводить начатое дело до конца.

Чтобы труд приносил ребёнку удовольствие, родители должны хвалить сына или дочь за достигнутые ими результаты. Похвала может быть выражена словами или же организацией совместного семейного развлечения (похода в кино, парк и т.д.), ни в коем случае не поощряйте ребёнка деньгами, это может сформировать у ребёнка навык делать всё за деньги.

Если в семье ребенок слышит рассказы родителей о своем труде и производственной деятельности других людей. Это расширяет представления ребенка о труде взрослых, об их профессиях, формирует интерес и уважение к трудовой деятельности родителей.

У ребёнка с ограниченными возможностями здоровья, могут быть домашние обязанности, которые он выполняет постоянно, они должны быть по силе ребёнку. Это могут быть уход за своей обувью, одеждой, игрушками. В старшем дошкольном возрасте, ребёнок уже может управляться с пылесосом, мыть за собой тарелку, ухаживать за домашними питомцами, следить, чтобы всегда стояли салфетки на столе и т.д.



На первых ступенях трудовая деятельность мало устойчива, она тесно связана с играми детей. Связь между трудом и игрой важна в дошкольном возрасте – игровые образы помогают детям выполнять работу с большим интересом. За игрой ребенка проще приучить к труду. Например, ваш дом – это космический корабль, и его нужно вычистить перед отлетом. Маленькие дети легко очеловечивают неодушевленные предметы – это качество можно эффективно использовать. Скажите ребенку от имени игрушки, что ей холодно лежать на полу, или пусть мишка попросит, чтобы его посадили на полку.

Никогда не заставляйте ребенка насильно помогать вам. Принуждение отвращает. Тем более работа, сделанная по принуждению, не отличается качеством. Помощь должна отходить от чистого сердца. Понятно, что ребенок может не обратить внимания, что вам трудно и что вы были бы не против принять от него помощь. Здесь можно немного схитрить: поохать да поохать: «Ах, как я устала», «Ох, спина болит». Редкий ребенок не сообразит, что его помощь была бы к месту.

Какую же помощь по хозяйству может оказывать дети дошкольного возраста? Диапазон достаточно широк. Кроме уборки своей комнаты, малыш может помочь маме в приготовлении к ужину, например, в сервировке стола.



Ребенку вполне по силам полить комнатные растения, покормить домашних питомцев.

Помните, давая поручения ребенку, необходимо доступно объяснить, что, за чем, и почему делается. Ребенок необходимо знать зачем ему выполнять те или иные задания и какой результат должен быть достигнут. Только так у дошкольников сформируется представление о необходимости этих действий. Поэтому всегда нужно объяснять для чего мы трудимся. Например, если цветы

не полить – они могут погибнуть; если мы не помоем посуду, то придется есть из грязной.

Труд ребенка не должен оставаться незамеченным со стороны взрослых. Любой труд должен быть поощрен: поблагодарите ребенка, похвалите, оцените его старания. Даже если ребенок сделал что-нибудь не так. А если он что-либо разобьет, сломает, не вздумайте ругать его, ведь ребенок хотел помочь. Труд и его результат должны сопровождаться положительными эмоциями.



Постепенно у ребёнка складывается положительное отношение не только к тем видам труда, которые связаны с игрой, но и к тем, которые не так интересны, но необходимы, то есть происходит осознание важности трудовой деятельности. Деятельность взрослых служит детям образцом для подражания. Если сами взрослые трудятся с энтузиазмом, то и ребенок будет стремиться к этому. Когда ребенок видит, что труд для взрослых – это тяжёлое бремя, то и сам будет относиться аналогично. Поэтому сами родители должны

браться за любую работу с желанием, старанием и ответственностью, являясь для детей хорошим примером.

Учите ребенка доводить начатую им работу до конца, не торопите и не подгоняйте малыша, умейте ждать, пока он завершит работу сам.

Параллельно с трудовым воспитанием необходимо воспитывать уважение к труду взрослых, к бережному отношению его результатам.

Только систематическое выполнение трудовых обязанностей будет способствовать воспитанию у детей с ограниченными возможностями здоровья организованности, ответственности, привычки к трудовому усилию, что так важно для подготовки ребенка к будущей самостоятельной жизни.

Это первая часть трудового воспитания ребенка, но если мы говорим о детях с ограниченными возможностями здоровья то остро встает другая проблема *трудового обучения ребенка* обучение самообслуживанию, что с одной стороны может стать для него проблемой, но с другой стороны одной из основных форм социальной адаптации ребенка к последующей взрослой жизни.

### **9 правило здорового образа жизни – информационная безопасность Ваших детей (как правильно вести себя ребенку в общении с различными гаджетами, интернетом, телевидением).**

С ростом доступности Интернет-технологий должен повышаться и уровень требований к безопасности информации в сети Интернет. Сегодня каждый понимает, что оградить ребенка от всемирной «паутины» и поставить запрет на определенную информацию возможно не всегда.

В школах избежать отрицательного влияния глобальной сети на подростков позволяет установленная система фильтрации. Дома в отсутствие такого контроля риски негативного влияния намного возрастают.

Предлагаемые вашему вниманию методические рекомендации помогут снизить уровень воздействия негативной информации на ваших детей, защитить их психическое здоровье и воспитать осознанное использование информационных технологий.

## Что такое информационная безопасность ребенка?



Информационная безопасность ребенка – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию. (Статья 2 ФЗ)

Прежде чем ограждать ребенка от воздействия медиа-продукции, необходимо разобраться, какая именно информация может причинить ему вред.

## Какая информация причиняет вред здоровью и развитию детей?



- побуждающая детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и (или) здоровью, в том числе к причинению вреда своему здоровью, самоубийству;

- способная вызвать у детей желание употребить наркотические средства,

психотропные и (или) одурманивающие вещества, табачные изделия, алкогольную и спиртосодержащую продукцию, пиво и напитки, изготавливаемые на его основе, принять участие в азартных играх, заниматься проституцией, бродяжничеством или попрошайничеством;

- содержащая информацию порнографического характера

- отрицающая семейные ценности и формирующая неуважение к родителям и (или) другим членам семьи;

- обосновывающая или оправдывающая допустимость насилия и (или) жестокости либо побуждающая осуществлять насильственные действия по отношению к людям или животным, за исключением случаев, предусмотренных настоящим Федеральным законом;

- оправдывающая противоправное поведение;

- содержащая нецензурную брань.

### **На какие группы делится информационная продукция?**

- информационная продукция для детей, **не достигших возраста 6 лет**;
- информационная продукция для детей, **достигших возраста 6 лет**;
- информационная продукция для детей, **достигших возраста 12 лет**;
- информационная продукция для детей, **достигших возраста 16 лет**;
- информационная продукция, **запрещенная для детей**. (Статья 6 ФЗ)

### **Как определить степень опасности информации?**

Большинству родителей знакома ситуация, когда семейный просмотр кинофильма или телевизионной передачи может быть омрачен демонстрацией сцен насилия, жестокости, присутствием нецензурной брани или информации порнографического характера. Предугадать цепь событий кинофильма или транслируемой передачи практически невозможно. Попытаться закрыть ребенку глаза, уши или вовсе попросить его покинуть комнату - довольно распространенный метод оградить его от негативной информации. Однако чаще всего такие действия воспринимаются детьми как нарушение их свободы и мотивируют любыми способами добраться до запретной информации.

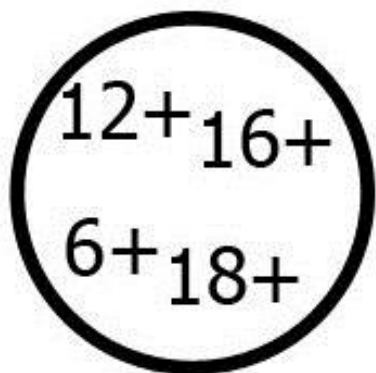
Принятый федеральный закон об информационной безопасности детей позволяет родителям еще до начала просмотра фильма или передачи узнать, для какого возраста рекомендован данный медиа-продукт.

Производитель, распространитель информационной продукции размещают знак и (или) текстовое предупреждение об ограничении ее распространения перед началом трансляции телепрограммы, телепередачи, демонстрации фильма при кино- и видео-обслуживании.

Знак информационной продукции демонстрируется в публикуемых программах теле- и радиопередач, в углу кадра, за исключением демонстрации фильма, осуществляемой в кинозале.

Размер знака информационной продукции должен составлять не менее 5% площади экрана, афиши или иного объявления о проведении соответствующего зрелищного мероприятия, объявления о кино- или видеопоказе, а также входного билета, приглашения. (Статья 12 ФЗ)

### Как обозначается степень опасности информации?



- для детей, не достигших возраста шести лет, - в виде цифры «0» и знака «плюс»;
- для детей, достигших возраста шести лет, - в виде цифры «6» и знака «плюс» и (или) текстового предупреждения в виде словосочетания «для детей старше 6 лет»;
- для детей, достигших возраста двенадцати лет, - в виде цифры «12» и знака «плюс» и (или) текстового предупреждения в виде словосочетания «для детей старше 12 лет»;
- для детей, достигших возраста шестнадцати лет, - в виде цифры «16» и знака «плюс» и (или) текстового предупреждения в виде словосочетания «для детей старше 16 лет»;
- для детей, - в виде цифры «18» и знака «плюс» и (или) текстового предупреждения в виде словосочетания «запрещено для детей».

### Общие правила информационной безопасности для родителей

Независимо от возраста ребенка используйте программное обеспечение, помогающее фильтровать и контролировать информацию, но не полагайтесь полностью на него. Ваше внимание к ребенку - главный метод защиты.

Если Ваш ребенок имеет аккаунт на одном из социальных сервисов (LiveJournal, blogs.mail.ru, vkontakte.ru и т.п.), внимательно изучите, какую информацию помещают его участники в своих профилях и блогах, включая фотографии и видео.

Проверьте, с какими другими сайтами связан социальный сервис Вашего ребенка. Странички Вашего ребенка могут быть безопасными, но могут и содержать ссылки на нежелательные и опасные сайты (например, порносайт, или сайт, на котором друг упоминает номер сотового телефона Вашего ребенка или Ваш домашний адрес)

Поощряйте Ваших детей сообщать обо всем странном или отталкивающим и не слишком остро реагируйте, когда они это делают (из-за опасения потерять доступ к Интернету дети не говорят родителям о проблемах, а также могут начать использовать Интернет вне дома и школы).

Будьте в курсе сетевой жизни Вашего ребенка. Интересуйтесь, кто их друзья в Интернет так же, как интересуетесь реальными друзьями.

### **Возраст от 7 до 8 лет**

В Интернете ребенок старается посетить те или иные сайты, а возможно и чаты, разрешение на посещение которых он не получил бы от родителей. Поэтому родителям особенно полезны будут те отчеты, которые предоставляются программами по ограничению использования Интернета, т. е. Родительский контроль или то, что вы сможете увидеть во временных файлах. В результате, у ребенка не будет ощущения, что за ним ведется постоянный контроль, однако, родители будут по-прежнему знать, какие сайты посещает их ребенок. Дети в данном возрасте обладают сильным чувством семьи, они доверчивы и не сомневаются в авторитетах. Они любят играть в сетевые игры и путешествовать по Интернету, используя электронную почту, заходить на сайты и чаты, не рекомендованные родителями.

### **Практические советы по безопасности в сети Интернет для детей 7-8 лет**

- Создайте список домашних правил посещения Интернета при участии детей и требуйте его выполнения.
- Требуйте от Вашего ребенка соблюдения временных норм нахождения за компьютером. Покажите ребенку, что Вы наблюдаете за ним не потому что Вам это хочется, а потому что Вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь.
- Компьютер с подключением к Интернету должен находиться в общей комнате под присмотром родителей.
- Используйте специальные детские поисковые машины.
- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.
- Создайте семейный электронный ящик, чтобы не позволить детям иметь собственные адреса.
- Блокируйте доступ к сайтам с бесплатными почтовыми ящиками с помощью соответствующего программного обеспечения.

- Приучите детей советоваться с Вами перед опубликованием какой-либо информации средствами электронной почты, чатов, регистрационных форм и профилей.
- Научите детей не загружать файлы, программы или музыку без вашего согласия.
- Не разрешайте детям использовать службы мгновенного обмена сообщениями.
- В «белый» список сайтов, разрешенных для посещения, вносите только сайты с хорошей репутацией.
- Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернете, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни.
- Не делайте «табу» из вопросов половой жизни, так как в Интернете дети могут легко наткнуться на порнографию или сайты «для взрослых».
- Приучите Вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам о своих тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях.

### **Возраст детей от 9 до 12 лет**

В данном возрасте дети, как правило, уже слышаны о том, какая информация существует в Интернете. Совершенно нормально, что они хотят это увидеть, прочесть, услышать. При этом нужно помнить, что доступ к нежелательным материалам можно легко заблокировать при помощи средств Родительского контроля.

### **Советы по безопасности для детей от 9 до 12 лет**

Создайте список домашних правил посещения Интернет при участии детей и требуйте его выполнения.

- Требуйте от Вашего ребенка соблюдения норм нахождения за компьютером.
- Наблюдайте за ребенком при работе за компьютером, покажите ему, что Вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы оказать ему помощь.
- Компьютер с подключением в Интернет должен находиться в общей комнате под присмотром родителей.

- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.
- Не забывайте принимать непосредственное участие в жизни ребенка беседовать с детьми об их друзьях в Интернете.
- Настаивайте, чтобы дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями по Интернету.
- Позволяйте детям заходить только на сайты из «белого» списка, который создайте вместе с ними.
- Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернете.
- Приучите детей не загружать программы без Вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение.
- Создайте Вашему ребенку ограниченную учетную запись для работы на компьютере.
- Приучите Вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом. Напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам о своих тревогах и опасениях.
- Расскажите детям о порнографии в Интернете.
- Настаивайте на том, чтобы дети предоставляли вам доступ к своей электронной почте, чтобы вы убедились, что они не общаются с незнакомцами.
- Объясните детям, что нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз.

### **Возраст детей от 13 до 17 лет**

В этом возрасте подростки активно используют поисковые машины, пользуются электронной почтой, службами мгновенного обмена сообщениями, скачивают музыку и фильмы. Мальчикам в этом возрасте больше по нраву сметать все ограничения, они жаждут грубого юмора, азартных игр, картинок «для взрослых». Девочки предпочитают общаться в чатах, при этом они гораздо более чувствительны к сексуальным

домогательствам в Интернете. Зачастую в данном возрасте родителям уже весьма сложно контролировать своих детей, так как об Интернете они уже знают значительно больше своих родителей. Тем не менее, не отпускайте детей в «свободное плавание» по Интернету. Старайтесь активно участвовать в общении ребенка в Интернете.

Важно по-прежнему строго соблюдать правила Интернет-безопасности - соглашение между родителями и детьми. Кроме того, необходимо как можно чаще просматривать отчеты о деятельности детей в Интернете. Следует обратить внимание на необходимость содержания родительских паролей (паролей администраторов) в строгом секрете и обратить внимание на строгость этих паролей.

### **Советы по безопасности в этом возрасте от 13 до 17 лет**

- Создайте список домашних правил посещения Интернета при участии подростков и требуйте безусловного его выполнения. Обговорите с ребенком список запрещенных сайтов («черный список»), часы работы в Интернете, руководство по общению в Интернете (в том числе в чатах).

- Компьютер с подключением к сети Интернет должен находиться в общей комнате.

- Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернете, о том, чем они заняты таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни. Спрашивайте о людях, с которыми дети общаются посредством служб мгновенного обмена сообщениями, чтобы убедиться, что эти люди им знакомы.

- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.

- Необходимо знать, какими чатами пользуются Ваши дети. Поощряйте использование модерлируемых чатов и настаивайте, чтобы дети не общались в приватном режиме.

- Настаивайте на том, чтобы дети никогда не встречались лично с друзьями из сети Интернет.

- Приучите детей не выдавать свою личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями,

регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернете.

- Приучите детей не загружать программы без Вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение.

- Приучите Вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом. Напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам, о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях.

- Расскажите детям о порнографии в Интернете. Помогите им защититься от спама. Научите подростков не выдавать в Интернете своего реального электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.

- Приучите себя знакомиться с сайтами, которые посещают подростки.

- Научите детей уважать других в интернете. Убедитесь, что они знают о том, что правила хорошего поведения действуют везде — даже в виртуальном мире.

- Объясните детям, что ни в коем случае нельзя использовать Сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям.

- Обсудите с подростками проблемы сетевых азартных игр и их возможный риск. Напомните, что дети не могут играть в эти игры согласно закону.

### ***Правила при использовании средств массовой информации***

- Оказывайте помощь детям в выборе телепередач и следите за временем нахождения у телевизора. Общее время просмотра телепередач детьми до 7 лет не должно превышать 6-7 часов в неделю, детьми от 7 до 12 лет - 10 часов. Следите, чтобы ребенок не смотрел телевизор более получаса подряд.

- Общайтесь со своими детьми на тему «Телевидение. Опасность. Дети». Объясните ребёнку, почему существуют запретные телепередачи (учет возрастной маркировки, размещенной на экране), почему телевизор нельзя смотреть долго (вред для здоровья и др).

- Составьте для ребёнка собственную программу телепередач, учитывая его возрастные и личностные особенности.



- Объясните и покажите разницу между отечественной и зарубежной телепродукцией. Создайте с ребенком домашнюю видеотеку с отечественными мультфильмами и детскими фильмами.
- Анализируйте вместе с ребёнком после просмотра телепередачи значимость программы, поведение героев или ведущих.
- Ориентируйте ребёнка на выбор телегероя для подражания. Обсудите с ребенком его поведение, основные черты характера.
- Формируйте у ребёнка самостоятельный выбор позитивного телепросмотра. Разработайте совместный план по борьбе с "вредным" телевидением.

## **СПОСОБЫ КОНТРОЛЯ РЕБЕНКА В СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Контролируйте деятельность ребенка в Интернете с помощью специального программного обеспечения:

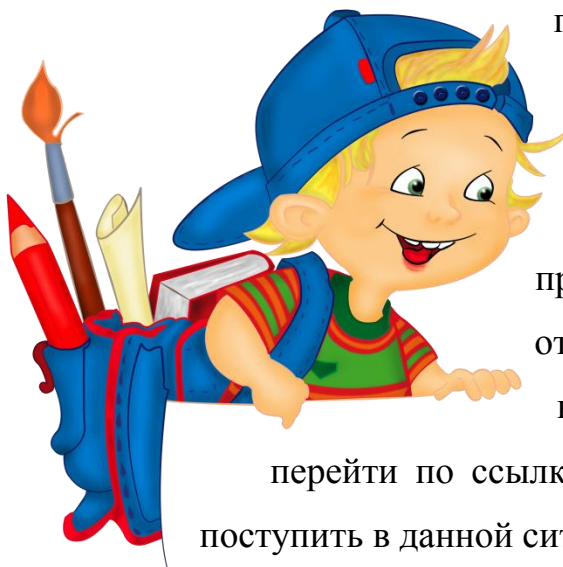
- родительский контроль (Пуск - Панель управления - учетные записи пользователей и семейная безопасность - установить родительский контроль);
- программы фильтрации Обзор программ и ссылки на сайты разработчиков посмотреть на сайте Лиги безопасного интернета [www.ligainternet.ru](http://www.ligainternet.ru);
- журнал просмотренных web-страниц.
- используйте настройки безопасного поиска (установка запрета на открывание сайтов определенной тематики) и защитите их паролем;



- используйте контентные фильтры (установка запрета на определенное содержание) и другие инструменты защиты;
- используйте безопасный режим (не видна запретная информация) в социальных сетях

## ЗАНИМАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ

**Ситуативные задачи.** Предложите своему ребенку ответить на вопросы, как бы он поступил, если бы оказался в одной из следующих ситуаций. Проанализируйте полученные ответы вместе. В случаях, когда ребенок затрудняется ответить или предложенный им вариант может привести к отрицательным последствиям, окажите ему помощь и посоветуйте как поступить правильно.



**Ситуация 1.** Ты общаешься в социальной сети со своими друзьями. Неожиданно от незнакомого тебе человека приходит сообщение: «Привет, у тебя отличные фото! Только у меня все равно круче! Жми скорее сюда!». Предлагается перейти по ссылке для просмотра фотографий. Как следует поступить в данной ситуации?

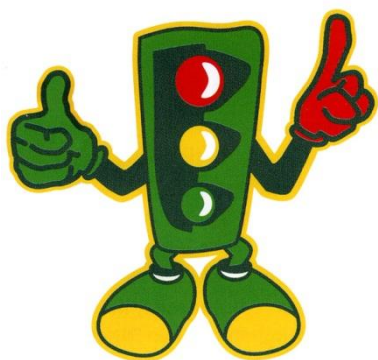
**Ситуация 2.** Ты находишься в сети Интернет, изучаешь сайты с информацией о далеких планетах. Вдруг наталкиваешься на сайт, который предлагает составить твой личный гороскоп. Ты переходишь по ссылке, отвечаешь на все предложенные вопросы. В конце опроса тебе предлагается ввести номер мобильного телефона. Какими будут твои действия? Почему?

**Ситуация 3.** Тебе позвонил друг и сообщил, что увидел в Интернет сообщение о срочном сборе средств для больного ребенка. Деньги предлагается перевести на счет указанного мобильного телефона или на электронный кошелек. Твой друг настаивает на помощи ребенку. Какими будут твои действия? Почему?

**Ситуация 4.** Во время общения в социальной сети тебе приходит сообщение: «Привет! Мы с тобой как-то виделись у наших общих друзей. Решил тебя найти в сетях. Классная у тебя страничка! Может пойдем вечером гулять?» Как ты поступишь в этой ситуации? Почему?

### ИГРА «СВЕТОФОР»

Предложите детям игру «Светофор». Объясните, что и в сети Интернет должны применяться правила «движения», выполнение которых позволит избежать серьезной опасности для жизни и здоровья. Раздайте каждому участнику карточки зеленого, красного и желтого цветов. Поясните, что красный цвет означает отрицательный ответ, зелёный – положительный, желтый – спрощу совета взрослых. Задавайте участникам вопросы или



предлагайте оценить утверждения, используя карточки. Участник, набравший максимальное количество правильных ответов становится инспектором информационной безопасности (ведущим) и продолжает задавать свои вопросы остальным. Игру можно проводить среди отдельных

ребят, команд, групп, классов, а также вместе с родителями. Использование таких занимательных форм позволит определить степень усвоения правил работы в Интернете, но и предоставив детям возможность стать ведущими – увидеть уровень осведомленности детей в возможных рисках и угрозах бесконтрольного использования информационных ресурсов.

Предлагаем варианты вопросов и утверждений:

1. Могут ли вредоносные программы украсть вашу переписку с друзьями? (Да)
2. Можно ли скачивать игры с неизвестных сайтов? (Нет)
3. Можно ли открывать письма от неизвестного вам человека, если он предлагает перейти по определенной ссылке, чтобы посмотреть фотографии, картинки? (Нет)
4. Нужно ли советоваться с родителями, если незнакомый человек предлагает совершить какие-либо действия (скачать игру, посмотреть видеоролик)? (Да)
5. Все ли сайты в интернете безопасны? (Нет)
6. Можно ли использовать сеть Интернет безо всяких опасений? (Нет)
7. Может ли общение в социальных сетях принести вам какой-нибудь вред? (Да)

**10 правило здорового образа жизни – социальная деятельность в семье.**

Семья с ребёнком-инвалидом - это семья с особым статусом, особенности и проблемы которой определяются не только личностными особенностями всех её членов и характером взаимоотношений между ними, но и большей занятостью решением проблем ребенка, закрытостью семьи для внешнего мира, дефицитом общения, частым отсутствием работ у матери, но главное - специфическим положением в семье ребёнка-инвалида, которое обусловлено его болезнью.

Семья для ребёнка, как известно, является наименее ограничивающим, наиболее мягким типом социального окружения. Однако ситуация, когда в семье есть ребёнок-инвалид, может повлиять на создание более жёсткого окружения, необходимого членам семьи для выполнения своих функций. Более того, вполне вероятно, что присутствие ребёнка с нарушениями

развития, вкупе с другими факторами, может изменить самоопределение семьи, сократить возможности для заработка, отдыха, социальной активности.

Маленькие дети с недостатками развития живут не в изоляции. Семья, являясь для них первичным социальным окружением, сама погружена в более широкий социальный контекст. Экологическая модель включает индивидуальные параметры организма и особенности среды вместе с социальными и психологическими характеристиками в единую систему. Системно-экологический подход позволяет оценить возможности семьи выполнять функции реабилитации, а, с другой стороны, понять, что не всё будет зависеть только от семьи.

Семья, ближайшее окружение ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) - главное звено в системе его воспитания, социализации, удовлетворения потребностей, обучения, профориентации.

Когда в семье есть ребёнок-инвалид, может повлиять на создание более жёсткого окружения, необходимого членам семьи для выполнения своих функций.



Это определение вытекает из современной концепции Всемирной организации здравоохранения: поводом для назначения инвалидности являются последствия болезни, травмы, проявляющиеся в виде нарушения той или иной психологической, физиологической или анатомической структуры

или функции, приводящие к ограничению жизнедеятельности и социальной дезадаптации.

Социальная дезадаптация - нарушение приспособления индивида к изменившейся социальной среде, в отношении детей-инвалидов - в результате социальной недостаточности или социальной дисфункции.

Это такое нарушение жизнедеятельности, при котором ребенок может выполнять лишь ограниченно или не может выполнять совсем обычную для его положения роль в жизни и в обществе в зависимости от возраста, пола, социального и культурного положения (в соответствии с номенклатурой социальной недостаточности, IV раздел Международного руководства по оценке последствий болезни, ВОЗ, Женева 1989 г.): ограничение физической независимости (неспособность вести себя независимо с другим лицом); ограничение подвижности (передвигаться во времени и пространстве); ограничение способности заниматься обычной деятельностью; ограничение способности к получению образования, к профессиональной деятельности; ограничение способности к интеграции в обществе, не участие во всех видах повседневной активности наравне со сверстниками.

Нарушение способности осуществлять ту или иную деятельность может быть от рождения или приобретено позже, может быть временным или постоянным. Особенностью современной патологии детского возраста является учащение перехода острых форм заболеваний в рецидивирующие и хронические, а также нарастание хронической патологии внутренних органов.

Инвалиды детства в РФ составляют более 12% от общего числа всех инвалидов, впервые зарегистрированных в органах социальной защиты, среди инвалидов до 39 лет - 55,6%. В связи с большой значимостью этой проблемы Генеральная Ассамблея ООН в 1982 г. приняла Всемирную программу действий по оказанию помощи «дезабилным лицам» (т.е. имеющим ограничение жизнедеятельности и социальных функций), в которой важное место уделяется профилактике здоровья, начиная с раннего возраста. Ассамблея объявила 1983- 1992 гг. десятилетием инвалидов, день 5 декабря стал Всемирным днем инвалидов, привлекая внимание мировой общественности к этой проблеме.

Слово «инвалид» в переводе с английского означает больной, неполноценный, нетрудоспособный, с латинского - «беспомощный». В

настоящее время постепенно утверждается противоположная точка зрения: инвалид - человек, имеющий определенные ограничения своих возможностей, который может достаточно активно участвовать во всех сферах социальной деятельности, должен иметь равные права и возможности с остальными членами общества.

Такой подход необходимо учитывать при организации социальной работы, которая должна быть направлена на самоопределение человека с ограниченными возможностями (ОВ) и стремление самому управлять своими жизненными ситуациями.

С 2006 г. детям после прохождения медико-социальной экспертизы присваивается статус ребенка-инвалида, дается медико-социальное заключение (форма № 080-у-96, утвержденная приказом МЗ РФ № 95 от 18 марта 2006 г.).

В структуре детской инвалидности преобладают: психоневрологические заболевания (более 60%) - это умственная отсталость, другие психические заболевания; заболевания нервной системы (детский церебральный паралич, другие органические повреждения центральной и периферической нервной системы). За последнее время, по данным государственного доклада 1997 г. «О положении детей в Российской Федерации», отмечается рост врожденных уродств и заболеваний внутренних органов (до 20%), заболеваний опорно-двигательного аппарата (9-10%), нарушений зрения и слуха (17%). У каждого десятого инвалида отмечается полная или частичная неспособность к самостоятельной деятельности, тяжесть расстройств и ограничение социальных функций.

Серьезного внимания требуют проблемы задержки нервно-психического развития детей до 1 года (группа риска по развитию детского церебрального паралича); задержка умственного развития, которая в 30 -40% случаев в последующем приводит к неуспеваемости в школе, снижению трудоспособности, негодности прохождения срочной воинской службы.

Неполноценное питание беременной, высокое употребление жиров животного происхождения, недостаток кальция и ряда витаминов (фолиевой кислоты, тиамин, рибофлавин) приводит к рождению детей с малой массой тела. Огромное значение для нормального вынашивания беременности и

рождения здорового ребенка имеет нервно-эмоциональное и физическое перенапряжение.

Отмечается рост наследственной и врожденной патологии. Ежегодно в Российской Федерации рождается около 30 тыс. таких детей - растет детский травматизм, высок уровень заболеваемости родителей, особенно матерей.

Семья, ближайшее окружение ребенка с ограниченными возможностями (ОВЗ) - главное звено в системе его воспитания, социализации, удовлетворения потребностей, обучения, профориентации. Материально-бытовые, финансовые, жилищные проблемы с появлением ребенка с ОВЗ увеличиваются. Жилье обычно не приспособлено для ребенка-инвалида, каждая 3-я семья имеет около 6 м<sup>2</sup> полезной площади на одного члена семьи, редко - отдельная комната или специальные приспособления для ребенка.

В таких семьях возникают проблемы, связанные с приобретением продуктов питания, одежды и обуви, самой простой мебели, предметов бытовой техники: холодильника, телевизора.

Семьи не имеют крайне необходимого для ухода за ребенком: транспорта, дач, садовых участков, телефона. Услуги для ребенка с ОВЗ в таких семьях преимущественно платные (лечение, дорогостоящие лекарства, медицинские процедуры, массаж, путевки санаторного типа, необходимые приспособления и аппараты, обучение, оперативные вмешательства, ортопедическая обувь, очки, слуховые аппараты, инвалидные кресла, кровати и т.д.). Все это требует больших денежных средств, а доход в этих семьях складывается из заработка отца и пособия на ребенка по инвалидности. Анализ показал, что среди семей с детьми с ОВЗ самый большой процент составляют неполные материнские семьи.

У 15% родителей произошел развод по причине рождения ребенка-инвалида, мать не имеет перспективы вторичного замужества. Поэтому к проблемам семьи ребенка с ОВЗ прибавляются проблемы неполной семьи.

Психологический климат в семье зависит от межличностных отношений, морально-психологических ресурсов родителей и родственников, а также от материальных и жилищных условий семьи, что определяет условия воспитания, обучения и медико-социальную реабилитацию.

Выделяют 3 типа семей по реакции родителей на появление ребенка-инвалида: с пассивной реакцией, связанной с недопониманием существующей

проблемы; с гиперактивной реакцией, когда родители усиленно лечат, находят «докторов-светил», дорогостоящие лекарства, ведущие клиники и т.д.; со средней рациональной позицией: последовательное выполнение всех инструкций, советов врачей, психологов.



В своей работе социальный работник должен опираться на позиции 3-го типа семьи. Появление в семье ребенка с ОВЗ всегда тяжелый психологический стресс для всех членов семьи. Часто семейные отношения ослабевают, постоянная тревога за больного ребенка, чувство растерянности, подавленности являются причиной распада семьи, и лишь в небольшом проценте случаев семья сплочивается.

Отец в семье с больным ребенком - единственный добытчик. Имея специальность, образование, он из-за необходимости большего заработка становится рабочим, ищет вторичные заработки и практически не имеет времени заниматься ребенком. Поэтому уход за ребенком ложится на мать. Как правило, она теряет работу или вынуждена работать ночью (обычно - это надомный труд). Уход за ребенком занимает все ее время, резко сужен круг общения. Если бесперспективно лечение и реабилитация, то постоянная тревога, психоэмоциональное напряжение могут привести мать к

раздражению, состоянию депрессии. Часто матери в уходе помогают старшие дети, редко бабушки, другие родственники. Более тяжелая ситуация, если в семье двое детей с ОВ. Наличие ребенка-инвалида отрицательно влияет на других детей в семье. Им меньше уделяется внимания, уменьшаются возможности для культурного досуга, они хуже учатся, чаще болеют из-за недосмотра родителей. Психологическая напряженность в таких семьях поддерживается психологическим угнетением детей из-за негативного отношения окружающих к их семье; они редко общаются с детьми из других семей. Не все дети в состоянии правильно оценить и понять внимание родителей к больному ребенку, их постоянную усталость в обстановке угнетенного, постоянно тревожного семейного климата.

Нередко такая семья испытывает отрицательное отношение со стороны окружающих, особенно соседей, которых раздражают некомфортные условия существования рядом (нарушение спокойствия, тишины, особенно если ребенок-инвалид с задержкой умственного развития или его поведение негативно влияет на здоровье детского окружения). Окружающие часто уклоняются от общения и дети с ОВЗ практически не имеют возможности полноценных социальных контактов, достаточного круга общения, особенно со здоровыми сверстниками.

Имеющаяся социальная деривация может привести к личностным расстройствам (например, эмоционально-волевой сферы и т.д.), к задержке интеллекта, особенно если ребенок слабо адаптирован к жизненным трудностям, социальной дезадаптации, еще большей изоляции, недостаткам развития, в том числе нарушениям коммуникационных возможностей, что формирует неадекватное представление об окружающем мире. Особенно тяжело это отражается на детях с ОВ, воспитывающихся в детских интернатах. Общество не всегда правильно понимает проблемы таких семей, и лишь небольшой их процент ощущает поддержку окружающих.

В связи с этим родители не берут детей с ОВЗ в театр, кино, зрелищные мероприятия и т.д., тем самым, обрекая их с рождения на полную изоляцию от общества. В последнее время родители с аналогичными проблемами налаживают между собой контакты.

Родители стараются воспитывать своего ребенка, избегая его невротизации, эгоцентризма, социального и психического инфантилизма,

давая ему соответствующее обучение, профориентацию на последующую трудовую деятельность. Это зависит от наличия педагогических, психологических, медицинских знаний родителей, так как, чтобы выявить, оценить задатки ребенка, его отношение к своему дефекту, реакцию на отношение окружающих, помочь ему социально адаптироваться, максимально самореализоваться, нужны специальные знания. Большинство родителей отмечают их недостаток в воспитании ребенка с ОВЗ, отсутствуют доступная литература, достаточная информация, медицинские и социальные работники.

Почти все семьи не имеют сведений о профессиональных ограничениях, связанных с болезнью ребенка, о выборе профессии, рекомендуемой больному с такой патологией. Дети с ОВЗ обучаются в обычных школах, на дому, в специализированных школах-интернатах по разным программам (общеобразовательной школы, специализированной, рекомендованной для данного заболевания, по вспомогательной), но все они требуют индивидуального подхода.

Следует отметить, что медико-социальная помощь в нашей стране резко ухудшилась в связи с изменением социально-экономической обстановки. Медико-социальная реабилитация детей с ОВЗ должна быть ранней, этапной, длительной, комплексной, включать медицинские, психолого-педагогические, профессиональные, социально-бытовые, правовые и другие программы с учетом индивидуального подхода к каждому ребенку. Главное - научить ребенка двигательным и социальным навыкам, чтобы в последующем он смог получить образование и самостоятельно работать.

Нет достоверного специального учета детей с ОВЗ ни в государственных органах социального обеспечения, ни в обществе инвалидов. Отсутствует координация в деятельности различных организаций, связанных с медико-социальным обеспечением таких семей. Недостаточна информационная работа по пропаганде целей, задач, льгот, законодательств, касающихся медико-социальной реабилитации.

Вся социальная работа ориентирована на ребенка и не учитывает особенности семей, а участие семьи в медико-социальной работе является решающим наряду со специализированным лечением. Иногда лечение, социальная помощь проводятся поздно из-за несвоевременной диагностики. Чаще всего диагноз устанавливается на 1 или 2 - 3 году жизни; только у 9,3%

(из 243 семей), диагноз поставлен сразу после рождения, в возрасте 7 дней (тяжелые поражения ЦНС и врожденные пороки развития).

Диспансерное медицинское обслуживание не предусматривает четко налаженной этапности (по показаниям) - стационарная, амбулаторная, санаторная. Этот принцип прослеживается преимущественно для детей раннего возраста. Особенно низка амбулаторная медицинская помощь. Она оказывается преимущественно при острых заболеваниях и неудовлетворительной профильной по случаю инвалидности.

На низком уровне находится осмотр детей узкими специалистами, массаж, лечебная физкультура, физиолечение, диетолог не решает вопросы питания при тяжелых формах диабета, почечных заболеваниях. Недостаточна обеспеченность медицинскими препаратами, тренажерами, инвалидными колясками, слуховыми аппаратами, протезами, ортопедической обувью. Обдумывая вопросы планирования семьи, лишь немногие родители решаются родить повторно после рождения ребенка с ограниченными возможностями.



Остаются нерешенными многие социально-медицинские, психолого-педагогические проблемы, в том числе неудовлетворительное оснащение

медицинских учреждений современной диагностической аппаратурой, недостаточно развитой сетью учреждений восстановительного лечения, «слабыми» службами медико-психолого-социальной работы и медико-социальной экспертизы детей-инвалидов; сложностью в получении профессии и трудоустройстве, отсутствием массового производства технических средств для обучения, передвижения, бытового самообслуживания в детских интернатах и домашней обстановке. Проводимые в России государственные меры демографической политики, помощи семьям с детьми, в том числе с детьми с ОВЗ носят разрозненный, малоэффективный характер и не учитывают семей в комплексе.

Следует знать, что дети-инвалиды обслуживаются учреждениями трех ведомств. Дети до 4 лет с поражением опорно-двигательного аппарата и снижением умственного развития находятся в специализированных домах ребенка Министерства здравоохранения РФ, где получают уход и лечение. Дети с не резко выраженными аномалиями физического и умственного развития обучаются в специализированных школах-интернатах Министерства общего и профессионального образования РФ. Дети в возрасте от 4 до 18 лет с более глубокими психосоматическими нарушениями проживают в домах-интернатах системы социальной защиты населения (психоневрологических интернатах).

Отбор в эти учреждения осуществляют медико-педагогические комиссии (врачи-психиатры, дефектологи, логопеды, представители социальной защиты населения), осматривая ребенка и устанавливая степень заболевания, затем оформляя документацию.

Овладевая некоторыми профессиональными навыками (швеи, плотника, санитарки-уборщицы, дворника, грузчика и т.д.), получали педиатрическую, неврологическую, психиатрическую помощь. Дети, которые не могут обслуживать себя сами, находятся в специализированных домах-интернатах системы социальной защиты населения, нуждаются в уходе.

Медицинская реабилитация оставляет желать лучшего. В реабилитационных учреждениях дети обучаются по программе общеобразовательной школы. В соответствии с федеральной целевой программой «Дети-инвалиды», президентской программой «Дети России» создаются территориальные реабилитационные центры для детей и

подростков с ограниченными возможностями и территориальные центры социальной защиты семье и детям.

В 2017 году в системе организаций социальной защиты действовало 150 специализированных центров, где находилось 30 тыс. детей с тяжелыми умственными и физическими недостатками и 95 отделений реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями. 34,7% этих учреждений занимаются реабилитацией детей с детскими церебральными параличами; 21,5% - с нарушениями умственного и психического развития; 20% - с соматической патологией; 9,6% - с нарушением зрения; 14,1% - с нарушением слуха.

Федеральная целевая программа «Дети-инвалиды», входящая в президентскую программу «Дети России», предусматривает комплексное решение проблем детей с отклонениями в развитии. Она имеет следующие задачи: предупреждение детской инвалидности (обеспечение соответствующей литературой, диагностическими средствами); скрининг-тест новорожденных на фенилкетонурию, врожденный гипотиреоз, аудиологический скрининг, совершенствование реабилитации (развитие центров реабилитации); обеспечение детей техническими средствами для бытового самообслуживания; укрепление кадров с систематическим повышением квалификации, укрепление материально-технической базы (строительство домов-интернатов, реабилитационных центров, обеспечение их оборудованием, транспортом), создание культурных и спортивных баз.

В 2017 году в 70 регионах РФ действовали региональные программы. В ряде регионов создавались квотированные рабочие места для женщин, воспитывающих детей-инвалидов (Астрахань, Курск), в Москве создавались рабочие места для подростков-инвалидов (профессиональное образование по 13 специальностям) и т.д.

В последнее время снизился уровень материально-технической базы детских домов из-за недостатка финансирования, приостановлено строительство новых детских домов.

*Система социальной помощи семье, имеющей ребенка с ограниченными возможностями здоровья.*

Социальный работник является связующим звеном между семьей ребенка, имеющего ограниченные возможности, и субъектами семейной политики (органы государственного управления, трудовые коллективы, общественные, общественно-политические, религиозные организации, профсоюзы, общественные движения).

В функции социального работника входят организация юридической, медицинской, психолого-педагогической, материальной и другой помощи, а также стимулирование усилий семьи по приобретению экономической независимости в условиях рыночной экономики.

Психолог занимается диагностикой проблем психологического климата в семье, консультированием и коррекцией психологического состояния и поведения членов семьи, анализом обстановки вокруг семьи, по необходимости - работой с окружающими.

Органы образования проводят обучение ребенка (составление и коррекция индивидуальных программ, анализ качества, организация общения ребенка со сверстниками), занимаются устройством других детей в детские учреждения, специальные детские сады, а также вопросами профориентации, трудоустройства, оформлением в специализированные учреждения. Органы здравоохранения берут на учет, составляют характеристики семьи с учетом всех ее членов; занимаются диспансерным наблюдением, рекомендациями по профориентации и трудоустройству, санаторно-курортному лечению, оформлению документов, по медицинской технике, оформлением в специализированные учреждения, реабилитацией.

Органы социальной защиты вносят изменения и дополнения по социальному обеспечению, предоставляют льготы и услуги, организуют материальную и другие виды помощи, санаторно-курортное лечение, корректировку действий, оформление в специализированные учреждения. Органы социальной защиты состоят из: центра трудоустройства (трудоустройство матери и отца); предприятия по организации работы на дому; центра профориентации (профориентация ребенка с ограниченными возможностями).

Юрист дает консультации по вопросам законодательства и права, правам семьи, льготам, нарушению прав, юридической защите, вопросам трудоустройства и организации семейных предприятий. Благотворительные организации, включая общество Красного Креста - материальная, натуральная помощь, организация общения; торговые организации - снабжение продуктами питания, детскими товарами, мебелью, техникой, книгами и др. Городская и районная исполнительная власть занимается организацией семейных предприятий, семейного бизнеса, реабилитационных центров. Соседи - частично решают проблемы общественного мнения, общения, оказывают помощь.

Профсоюзы, турагентства организуют отдых и оказывают материальную помощь. Аналогичные семьи часто создают ассоциации с подобными семьями для совместного решения проблем. Предприятия работающих родителей оказывают материальную поддержку, по возможности улучшают жилье, организуют неполный рабочий день, неполную рабочую неделю для работающей матери, надомную работу, защиту от увольнения, предоставляют льготы по отпуску.

В зависимости от степени расстройства функций организма и ограничения жизнедеятельности лицам, признанным инвалидами, устанавливается группа инвалидности, а лицам до 18 лет - категория «ребенок-инвалид». Основные льготы и преимущества: - бесплатное обеспечение лекарственными препаратами, отпускаемыми по рецептам врачей; бесплатное санаторно-курортное лечение (вторая путевка предоставляется сопровождающему лицу); дети-инвалиды, их родители, опекуны, попечители и социальные работники, осуществляющие уход за ними, пользуются правом бесплатного проезда на всех видах транспорта общего пользования, городского и пригородного сообщения. В этом случае для детей-инвалидов основанием для предоставления этого права является справка, подтверждающая факт установления инвалидности, выдаваемая учреждением государственной службы медико-социальной экспертизы, либо справка ВТЭК и, кроме того, для детей-инвалидов в возрасте до 18 лет медицинское или медико-социальное заключение на ребенка, выданное государственным или муниципальным медицинским профилактическим учреждением здравоохранения.

Родители детей-инвалидов пользуются этим правом на основании документов ребенка об установлении инвалидности. Родителям, опекунам, попечителям и соцработникам органы социальной защиты по месту их жительства должны выдавать справку о праве на данную льготу; 50% скидка на стоимость проезда на междугородних линиях воздушного, железнодорожного, речного и автомобильного транспорта с 1 октября по 15 мая (без ограничения числа поездок).

Лица, сопровождающие ребенка-инвалида, приобретают билеты с указанной скидкой на основании справки детей-инвалидов в каждой конкретной поездке в данный период; 50% скидка на стоимость проезда 1 раз в год (туда и обратно) с 16 мая по 30 сентября, а также бесплатный проезд 1 раз в год к месту лечения и обратно. Основанием для предоставления данной льготы являются листы талонов, выдаваемые органами социальной защиты по месту жительства; согласно ст. 17 настоящего Закона инвалиды и семьи, имеющие детей-инвалидов, нуждающиеся в улучшении жилищных условий, принимаются на учет и обеспечиваются жилыми помещениями.

Семьям, имеющим детей-инвалидов, предоставляется скидка не ниже 30% на квартирную плату (в домах государственного, муниципального и общественного жилищного фонда) и оплату коммунальных услуг (независимо от принадлежности жилого фонда), а в жилых домах, не имеющих центрального отопления, на стоимость топлива, приобретаемого в пределах норм, установленных для продажи населению; согласно ст. 18 настоящего Закона образовательные учреждения совместно с органами социальной защиты населения и органами здравоохранения обеспечивают дошкольное, школьное, внешкольное воспитание и образование детей-инвалидов, получение среднего и высшего профессионального образования в соответствии с программой реабилитации инвалида.

Работающий родитель также предоставляет справку с места работы другого родителя о том, что на момент обращения дополнительные оплачиваемые выходные дни в этом календарном месяце им не использованы. В случаях, когда одним из работающих родителей указанные дополнительные выходные дни в календарном месяце использованы частично, другому работающему родителю в том же календарном месяце предоставляются оставшиеся дополнительные оплачиваемые выходные дни.

Указанные справки предоставляются из органов социальной защиты ежегодно, с места работы другого родителя - при обращении с заявлением о предоставлении дополнительных оплачиваемых выходных дней. Суммирование дополнительных оплачиваемых выходных дней, предоставляемых для ухода за детьми-инвалидами, за два и более месяцев не допускается.

***Задачи семейного воспитания, в семьях где есть дети-инвалиды.***

Нельзя изучать ребёнка с ограниченными возможностями в отрыве от семьи, и поэтому надо воспринимать все типы ролей и межличностных взаимоотношений в связи «ребёнок - мать - семья» (мать - отец, мать - ребёнок - инвалид, мать - здоровый ребёнок, отец - ребёнок-инвалид, отец - здоровый ребёнок, ребёнок - инвалид - здоровый ребёнок).

Эта микросистема находится в постоянном взаимодействии с другими микросистемами (медработники, соседи и друзья, воспитатели, учителя и др.). Микросистема функционирует в контексте экосистемы - это индивиды, службы и организации, активно взаимодействующие с семьёй, специальные реабилитационные или образовательные программы. Значительная социальная, психологическая и практическая помощь может быть оказана семьям детей-инвалидов группами поддержки.

Такие группы могут защищать права семей, оказывая влияние на социальную политику, внося конструктивные инициативы во властные структуры. Ассоциации родителей детей с ограниченными возможностями не только имеют большое значение в поддержке семьи - они все чаще инициатируют новые формы, виды и технологии реабилитационной работы, помощи детям.

В экосистему входят те институты, в которые семья может не включаться непосредственно, но которые могут опосредованно оказывать воздействие на семью: средства массовой информации; система здравоохранения; система социального обеспечения; система образования. Макросистема охватывает социокультурные, социально-экономические и политические факторы. Это и влияние широкого социального окружения на формирование точки зрения, с позиции которой члены семьи смотрят на инвалидность своего ребёнка. Это и характер, и уровень ресурсов семьи.

Это и состояние экономики, и политическая атмосфера региона или страны в целом, влияющие на содержание и качество программ, принимаемых в интересах инвалидов и их семей.

Таким образом, усилия должны быть направлены на социальную реабилитацию семьи, а, с другой стороны, нужно создать условия для поддержания инициативы самой семьи в реабилитации ребенка с ограниченными возможностями.

Именно в семье формируется та социальная роль, которую он будет демонстрировать, а это может быть роль больного, роль здорового (ведущая к отрицанию факта своей инвалидности). И та, и другая роль негативны.

С психологической точки зрения только в семье может быть выработана единственно правильная установка - адекватно рассматривать умственное или физическое отклонение в развитии ребенка. Подводя итог сказанному, можно сделать вывод - инициатива реабилитации ребёнка в семье должна совпадать с инициативой реабилитации самой семьи. И здесь роль общественных объединений инвалидов, родителей детей-инвалидов неопределима. Вторая точка приложения социальной работы по реабилитации ребёнка с ограниченными возможностями и семьи - состыковка нисходящих и восходящих программ реабилитации.

Восходящие инициативы реабилитации из-за материальных трудностей, отсутствия методологии не находят поддержку и в лучшем случае сводятся к организации ещё одного учреждения ведомственного характера, которое решает какую-то частную задачу. Отсутствие общегосударственного подхода в реабилитации семьи не стимулирует заинтересованность власти на местах развивать технологию социальной работы с детьми-инвалидами и их родителями.

Из всего вышесказанного вытекают конкретные задачи реабилитологов, социальных работников и представителей общественных объединений. Это: превращение семьи в реабилитационное учреждение; реабилитация самой семьи; состыковка восходящих и нисходящих инициатив. Говоря проще, это забота о правах инвалидов; предоставление конкретной помощи инвалиду, его семье; принятие участия в разработке программ социального обеспечения; стимулирование усилий семьи по реабилитации ребенка-инвалида; интеграция инвалида и его семьи в жизнь местного сообщества.

«Обобщённый» психологический портрет родителей детей-инвалидов характеризуется выраженной озабоченностью, высоким уровнем тревожности, слабостью, хрупкостью эмоциональных структур, социальной робостью, подозрительностью.

По своей инициативе родители редко вступают в контакт с незнакомыми людьми, настороженно относятся кс всем, кто пытается общаться с детьми. Жалость или удивление окружающих при виде их больного ребёнка способствует тому, что родители начинают скрывать ребёнка от посторонних глаз: они стараются не бывать с ними в общественных местах, тем самым ещё больше способствуя социальной дезадаптации ребёнка.

В таких семьях больной ребёнок становится причиной семейных конфликтов, приводят» нередко к дестабилизации семейных отношений, распаду семьи, а неполная семья - это тормоз в физическом и психическом развитии ребенка. Дефект ребенка некоторые родители воспринимают как собственную неполноценность, ущербность, подавляющуюся в виде переживания острого чувства вины, вины перед ребенком и окружающими их людьми.



По мере взросления ребёнка проблем не становится меньше, они приобретают социальную окраску. Опросы родителей показывают, что если заботы и проблемы родителей ребёнка дошкольного возраста связаны с его поведением, сном, ходьбой и обеспечением общего ухода за ним, то дальше во весь рост встают проблемы будущего ребёнка, его профессионального определения и его отношений с окружающими. Ситуация в семье с появлением ребёнка с ограниченными возможностями усугубляется ещё и по причине трудностей материального порядка: возникает необходимость обеспечения платного ухода, медицинских консультаций, приобретения лекарств, дополнительного питания, реабилитационных средств.

Обобщая сказанное выше, можно утверждать, что дефект, ограниченность ребёнка в развитии имеют два уровня компенсации, которые реализуются в соответствии с решением тех или иных задач семьи с ребёнком с ограниченными возможностями: высокий - с активным преодолением и низкий, заключающийся в приспособлении к нему (к дефекту). Воспитание ребёнка в соответствии с первой стратегией обеспечивает удовлетворение потребностей ребёнка в признании, в самостоятельности, не ограничивает его в общении и взаимодействии с другими детьми и взрослыми. Если выбрана вторая стратегия, то ребёнку прививается специфический статус, который становится организующим фактором всей жизни семьи. Роль больного, инвалида удовлетворяет потребность ребёнка в признании, любви, заботе, но существенно ограничивает его самостоятельность, развитие способностей к социальной адаптации. В связи с этим специалисты выделяют несколько особых типов семейного воспитания.

Наиболее часто в семьях, где проживают дети с ограниченными возможностями, имеет место такой стиль воспитания, как гиперопека, которая проявляется в чрезмерной заботе о больном ребёнке, в преданности ему, что приводит к формированию у ребёнка эгоцентрических установок, отрицательно сказывается на проявлении у него инициативы, чувства ответственности и долга. Контакт с окружающими нарушается, что сказывается на последующем приспособлении ребёнка к социуму. В 50% случаев у родителей отмечается неуверенность в своих силах, воспитательных возможностях, и они идут на поводу желаний и потребностей своего ребёнка.

С сожалением приходится констатировать тот факт, что «гиперопека ведёт к возникновению выученной беспомощности».

Реже, но наблюдается эмоциональное отвержение больного ребёнка. Родители, недопонимая сложившейся ситуации, пытаются компенсировать своё негативное или пассивное отношение к ребёнку подчёркнутой заботой о его здоровье и материальном благополучии.

В этих семьях нет тесного эмоционального контакта родителей с детьми. Часто родители обвиняют врачей в возникновении и неизлечимости болезни у ребёнка. Благоприятным типом семейного воспитания считается «принятие и любовь», где родители помогают ребёнку в таких делах, которые важны для него, поощряют, наказывают, одобряют независимость ребёнка. Если родители хотят понять ребёнка и помочь ему, то они должны научиться сознавать, что, с одной стороны, они являются окружающей средой, в которой ребёнок живет и растёт, а, с другой, они оказываются непосредственными участниками становления ребёнка в борьбе с болезнью.

При этом родители, как и специалисты, работающие с детьми-инвалидами, должны опираться на те функции, которые у ребёнка остаются сохранными, то есть в какой-то степени совершенными и лучшим образом развитыми. Очевидно, что во всех трех ситуациях должна проводиться кропотливая серьезная работа с родителями. Необходимо: направить их усилия по более оптимальному пути; обучить правильному пониманию своих тяжелых обязанностей; вооружить хотя бы минимумом психологических, педагогических, медицинских знаний и раскрыть возможности их использования; помочь родителям признать за ребёнком потенциальную исключительность. Если в семье нет ясности по этим вопросам, то серьёзным препятствием на пути развития ребёнка-инвалида становится сама семья.

Все услуги должны быть скоординированы таким образом, чтобы помочь детям и их семьям, поддержать индивидуальное и семейное развитие и защитить права всех членов семьи. Помощь максимально возможно должна оказываться в естественном окружении ребенка, то есть не в изолированном учреждении, а по месту жительства, в семье.

Работа в данном направлении - забота не только специалистов органов здравоохранения, образования, системы социальной защиты населения.

Сами родители, общественные организации и объединения должны воспитывать в



обществе стремление морально поддерживать семьи, имеющие ребёнка с недостатками развития, делать все для лучшего понимания их проблем, способствовать устранению всех препятствий, мешающих успешному социальному развитию, обучению, социальной адаптации и интеграции ребенка-инвалида.

Таким образом, в последние годы наметилась тенденция улучшения социальной поддержки семей с детьми с ограниченными физическими и умственными возможностями. Этому способствовал ряд обстоятельств, в частности, укрепление и расширение законодательной и нормативно-правовой базы социальной поддержки семей с детьми-инвалидами (прежде всего на региональном уровне), определенная трансформация массового сознания россиян, еще недавно представлявших инвалидность лишь в медицинском аспекте, динамичный рост числа центров реабилитации детей с ограниченными возможностями.

Особое внимание уделяется социальному обслуживанию детей-инвалидов, развитию социально-реабилитационных услуг. К началу 2017 года в системе органов социальной защиты населения РФ действовало 305 специализированных реабилитационных центров и 680 отделений реабилитации в качестве структурных подразделений в учреждениях социального обслуживания семьи.

В рамках федеральной целевой программы «Дети-инвалиды» в 2017 году свыше 60 центров реабилитации детей с ограниченными возможностями получили необходимое реабилитационное оборудование и авто-транспорт.

Но всё это мало отражается на решении внутренних психологических проблем родителей ребёнка-инвалида, особенно матери. Тесный эмоциональный контакт с матерью, начиная с первых дней жизни, её ласка и забота являются залогом полноценного психического развития любого ребёнка. Ребёнок - инвалид должен чувствовать, что близкие люди его любят и понимают, не считая хуже других детей, всегда готовы прийти на помощь. Но кто-то должен прийти на помощь и семье, ведь больной ребёнок является постоянным стрессовым фактором, особенно для матери.

Кроме того, хотелось бы отметить, что основная цель ранней социально-реабилитационной работы связана с обеспечением социального, эмоционального, интеллектуального и физического развития ребёнка, имеющего нарушения, и достижением максимального успеха в раскрытии потенциала ребёнка для обучения. Другая важная цель - предупреждение вторичных дефектов у детей с нарушениями развития. Третья цель состоит в том, чтобы адаптировать семьи, имеющие детей с задержками развития так, чтобы эти семьи могли удовлетворить потребности ребенка максимально эффективно.

Социальная работа с семьей требует от профессионала отношения к родителям как к партнёрам, изучения способа функционирования конкретной семьи и выработки индивидуальной программы, соответствующей семейным потребностям и стилям. Проблема детской инвалидности является актуальной во всем мире. Семья, ближайшее окружение ребенка с ограниченными возможностями - главное звено в системе его воспитания, социализации, удовлетворения потребностей, обучения, профориентации.

Когда в семье есть ребёнок-инвалид, может повлиять на создание более жёсткого окружения, необходимого членам семьи для выполнения своих социальных функций.

***Резюме: Воспитание здорового образа жизни у детей основная задача современной семьи.***

Воспитание здорового образа жизни детей — одна из актуальных проблем в нашем обществе.

Важную роль в формировании здорового образа жизни ребенка играет семья. Родители имеют возможность развивать личность ребенка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знают лучше, чем кто-либо другой. Они несут ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие. Они хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, выносливыми, сильными, умными.

Семья - это самое главное и важное, что есть в жизни каждого ребенка. Она играет самую важную роль в его жизни и определяет его будущее. Каждый член семьи должен создать в ней условия и уют необходимые для формирования здорового образа жизни и тем самым формировать его и у будущего поколения. Здоровье — это неотъемлемая часть существования каждого из нас и только от нас зависит, каким оно будет.

Родители обязаны приучить детей к здоровому образу жизни, закладывать задатки с раннего детства, приучать его к хорошему, и подавать хороший пример для подражания и лишь только тогда будет у нас здоровый народ и здоровая нация.

Семья для ребенка - это место рождения и основная среда обитания. В семье у него близкие люди, которые понимают его и принимают таким, каков он есть, - здоровый или больной, добрый или не очень, покладистый или колючий и дерзкий - там он свой. Именно в семье ребенок получает азы знаний об окружающем его мире, а при высоком культурном и образовательном потенциале родителей, продолжает получать не только азы, но и саму культуру всю жизнь.

Семью укрепляют общие дела и заботы, будни, наполненные полезным содержанием, совместный досуг и отдых. Физическое воспитание имеет большое значение для семьи.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждения успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.)

Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни — главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Семья как малая социальная группа и социальный институт

Семья, как правило, представляет собой более сложную систему отношений, чем брак, поскольку она может объединять не только супругов, но и их детей, а также других родственников.

Семья — это основанное на кровном родстве, браке или усыновлении, объединение людей, связанных общностью быта и взаимной ответственностью за воспитание детей.

Основными признаками семьи являются:

1. Брачные, кровные связи или связи усыновления.
2. Общее проживание.
3. Общий семейный бюджет и домохозяйство.

Обычно «ядром» семьи считают супружескую пару, и все статистические классификации состава семей строятся в зависимости от добавления к «ядру» детей, родственников, родителей мужа и жены.

Типы и виды семей, какие бывают

В зависимости от структуры родственных связей семья может быть:

1. **Нуклеарная (простая)** — состоит из супругов и детей, которые от них зависят. Такая семья включает два поколения.

2. **Расширенная** — состоит из нескольких нуклеарных семей или из нуклеарной семьи и других родственников (три и больше поколений).

3. **Неполная** — в которой отсутствует один из родителей. Отсутствие одного из родителей может быть вызвано разными причинами: смертью, отсутствием брака, разводом.

Наиболее распространенными в современных западных странах являются нуклеарные семьи. В них существуют не более 3-х ролевых позиций (отец — муж, мать — жена, сын — брат или дочь — сестра). Каждый человек может быть одновременно членом нескольких нуклеарных семей, тем не менее, эти семьи не образуют расширенную семью, так как не живут “под одной крышей”.

В расширенных семьях, как правило, более рационально организован быт, у молодых больше времени, реже возникают большие ссоры из мелочей, больше внимания к чужому мнению. Тем не менее, могут присутствовать вмешательство в личную жизнь детей, мелочная опека, жесткий контроль со стороны родителей.

В нуклеарных семьях акцент делается на брачные отношения, а родительские отношения отца и матери с детьми, детей между собой выступают дополнением к браку. Наоборот, расширенная семья всей своей структурой обнаруживает, что связь, которая цементирует ее, является кровность родителей и детей, братьев и сестер.

По количеству детей выделяют семьи:

1. **Бездетные.**
2. **Малодетные** (1-2 ребенка).
3. **Многодетные** (3 и более детей).

Малодетные семьи — те семьи, в которых «мало детей» с демографической точки зрения (для воспроизводства населения). С точки зрения социальной психологии для возникновения первичных групповых отношений среди детей, двух детей недостаточно, так как первичные групповые отношения возникают, начиная с 3-х членов группы. Известный в социологии факт стойкости первичных групп, которые состоят из 5-7 членов, подтверждается в социологии семьи статистикой разводов — увеличение количества детей ведет к уменьшению вероятности развода.

Рождение второго ребенка уменьшает вероятность развода в 2,5 раза, а рождение третьей — в 9,5 раз. Было бы ошибкой считать, что рождение еще одного ребенка укрепляет семью, скорее у супругов, уверенных в надежности

своих отношений, существует потребность в детях, соответственно, они принимают решение о рождении еще одного ребенка.

По критерию распределения власти различают:

1. **патриархальные** семьи, где отец является «главой семейного государства».
2. **матриархальные** семьи, где высочайшим авторитетом и влиянием пользуется мать.
3. **эгалитарные** семьи или партнерские — это такие, где нет четко выраженных семейных прав, где преобладает ситуативное распределение власти между отцом и матерью.

В зависимости от возраста супругов различают:

1. **Молодежную семью** — когда возраст супругов до 30 лет. Основными проблемами такой семьи являются адаптация к новым обязанностям, быту, появление ролей, связанных с родительством, проблемы с трудоустройством и экономическим обеспечением.
2. **Семью среднего супружеского возраста.** Основные проблемы такой семьи — однообразие, рутинность выполнения домашних обязанностей, скука, стереотипность взаимоотношений, ощущение того, что самое интересное и значительное в жизни уже состоялось и теперь жизнь «протекает» мимо.
3. **Пожилую супружескую пару.** Возникают проблемы, связанные со здоровьем супругов, необходимость заботливого отношения друг к другу, освоение новых семейных ролей.

По особым условиям семейной жизни выделяют следующий ряд семей:

1. **Студенческие семьи.** Типичные проблемы такой семьи: отсутствие жилья, полная материальная зависимость от родителей, тем не менее такие семьи характеризуются большой сплоченностью, активностью, эмоциональностью. Супруги в таких семьях восприимчивы к новому, верят в лучшее.
2. **Дистантные семьи** — юридически зафиксированные, тем не менее, фактически их нет. Это семьи трудовых мигрантов, моряков, полярников, артистов, спортсменов, геологов и т.п. Мужья и жены длительное время находятся отдельно, не ведут общее хозяйство, обязанности по воспитанию детей и их содержанию выполняет, как правило, один из них. В

этих семьях большая опасность адюльтера и распада семьи, но некоторые очень стойкие, где прочность отношений объясняется свежестью чувств.

3. **Семьи, которые ожидают рождения ребенка** — возникают проблемы, связанные с подготовкой к будущим ролям, чрезмерной заботой о здоровье будущей мамы и ребенка.

### *Какие функции семьи бывают*

Функции семьи:

1. **Репродуктивная** функция — воспроизводство себе подобных. Чтобы человечество не прекратило свое существование, общество не превратилось в интернат для престарелых, уровень населения не снизился, необходимо, что бы в каждой российской семье было не менее 2-3 детей.

2. **Воспитательная** функция семьи — это осуществление первичной социализации ребенка и воспитание детей вплоть до достижения ими социальной зрелости. Под воспитанием подразумевается система целенаправленных воздействий на воспитуемого для привития ему определенных воззрений, норм и образцов поведения, а также определенных нравственно-психологических и физических качеств.

Социализация — явление более широкое, включающее также всю совокупность стихийно складывающихся обстоятельств и факторов, влияющих на становление и развитие личности. Поэтому воспитательная функция семьи фактически реализуется не только в форме сознательных и целенаправленных педагогических воздействий родителей на детей, но и посредством всей атмосферы семейной жизни.

3. **Регулятивная** функция и функция **первичного социального контроля** включает в себя систему регулирования отношений между членами семьи, в том числе первичный социальный контроль и реализацию власти и авторитета. В прошлом государство способствовало утверждению в семье власти и авторитета главы семьи, который в течение всей жизни нес ответственность за поведение своего потомства. Были предусмотрены наказания за непослушание родителям. Обеспечение выполнения социальных норм членами семьи, в особенности теми, кто в силу различных обстоятельств (возраст, заболевание и т. п.) не обладает в достаточной степени способностью самостоятельно строить свое поведение в полном соответствии с социальными

нормами. Семья — малая социальная группа, в ней учатся строить свое поведение в соответствии с существующими социальными нормами.

4. **Обучающая** функция — в семье происходит обучение подрастающего поколения. Здесь учат говорить, ходить, читать, считать.

5. **Коммуникативная** функция удовлетворяет потребность членов семьи в общении и взаимопонимании. Психолого-педагогические исследования подтверждают, что формирование различных социальных ориентации, установок, эмоциональной культуры, нравственное и психологическое здоровье человека находятся в прямой зависимости от характера внутрисемейного общения, проявления в общении психологических установок, прежде всего взрослых членов семьи, от морально-психологической атмосферы в семье.

6. **Эмоциональная** функция — удовлетворения ее членами потребностей в симпатии, уважении, признании, психологической защите. Функция эмоционального удовлетворения. Отсутствие тепла и взаимопонимания, любви может быть причиной эмоциональных и поведенческих трудностей. Данная функция обеспечивает эмоциональную стабилизацию членов общества, активно содействует сохранению их психического здоровья

7. **Экономическая** функция — ведение членами семьи общего хозяйства. Формирование крепких экономических связей между ними. Ведение членами семьи общего хозяйства. формирования крепких экономических связей между ними. Нормы семейной жизни включают обязательную помощь и поддержку каждого члена семьи в случае, если у него возникают экономические трудности. Наличие своего бюджета. Организация потребительской деятельности.

8. **Духовно-психотерапевтическая** функция. Духовное общение — развитие личностей членов семьи, духовное взаимообогащение. Психотерапевтическая — позволяет членам семьи устраивать спонтанные психотерапевтические сеансы.

9. **Интимно-эротическая** функция. Существует для удовлетворения интимных потребностей семьи, регулирует интимное поведение мужа и жены. Обеспечение биологического воспроизводства общества, благодаря чему семьи превращаются в роды, идущие в поколения.

10. **Хозяйственно-бытовая** функция. Удовлетворение членами семьи своих биологических и материальных потребностей. Удовлетворение потребности в сохранении их здоровья хозяйственно-бытовыми способами. Питание семьи, приобретение и содержание домашнего имущества, одежды, обуви, благоустройство жилища, создание домашнего уюта, организацию жизни и быта семьи, формирования и расходование домашнего бюджета.

11. **Развлекательно-рекреативная** функция. Совместная организация развлечений и восстановления после работы. Забота о здоровье и благополучии членов семьи. Отдых, организация досуга.

12. **Защитная** функция. Во всех обществах институт семьи осуществляет в разной степени физическую, экономическую и психологическую защиту своих членов.

В последние годы семья является объектом все большего числа социологических и социально-психологических работ, осуществляемых российскими и зарубежными исследователями.

### ***Что представляет собой семья и ее экология***

Семья представляет собой часть социальной среды человека. В социальной среде выделяют два уровня: макросреду и микросреду. Социальная макросреда — это совокупность материальных и духовных факторов, непосредственно и опосредованно, положительно и отрицательно воздействующих на личность и изменяющихся в процессе практической деятельности людей (характер общественного разделения труда, вытекающая из него социальная структура общества, система образования, воспитания).

Социальная микросреда — это часть среды, непосредственно действующая на личность и включающая такие элементы, как «...трудовой, учебный или другой первичный коллектив, семья, школа, близкие друзья, интересующие человека информационные источники и другие явления личной жизни». Семья представляет часть социальной микросреды, в которой человек проводит около трети своей жизни.

Социологи рассматривают экологию семьи как «область знаний, изучающих различные аспекты взаимодействия семьи, общества и природы, в том числе вопросы естественного планирования семьи, естественного

вскармливания новорожденных, ответственного родительства, воспитания детей как будущих супругов и родителей, здорового образа жизни и т. д.».

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями возможно более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования. Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребенку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья. Каждый из родителей желает, чтобы ребенок вырос физически и психически здоровой, без вредных привычек. Во многом формирование здорового образа жизни зависит от традиционной составляющей этого влияния: стиля жизни семьи, способа организации жизни, характера взаимоотношений между супругами, участия обоих родителей в воспитании, правильной организации

свободного времени семьи, отношение самих родителей к употреблению алкоголя, курение, применение наркотических веществ.

### *Критерии воспитания здорового образа жизни*



Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

- первое условие создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи;

- второе условие успешности формирования здорового образа жизни — тесная, искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться. Общение — великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их;

- третье условие — повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Психолог В. Каримова, высоко оценивая роль семьи в формировании здорового образа жизни, считает необходимым обратить особое внимание на следующие аспекты:

1. Укрепление всестороннего здоровья народа, нации следует начинать, прежде всего, с семьи. Для реализации воспитательно-просветительской программы «Здоровая семья» следует привлечь махаллинских советников по вопросам религиозно-просветительного и духовно-нравственного воспитания, женские комиссии, активистов махалли, проводить учебно-методические семинары.

2. К просветительно-пропагандисткой работе по подготовке молодежи к семейной жизни, ее освоению философии здорового образа жизни следует привлекать не только ученых и соответствующих специалистов, но и махаллинских старейшин с богатым жизненным опытом, педагогов и наставников.

Исходя из непосредственной взаимосвязи проблем семейного благополучия и воспитанности детей, следует постоянно обеспечивать надзор общественности за такими важными факторами, как возраст вступающих в жизнь, беременных молодых женщин, их здоровье, семейные условия, отношение к спорту, физическая закалка.

Таким образом, из приведенных определений видно, что единой точки зрения, что считать здоровьем человека, нет. Но мы можем сделать вывод о том, что понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

### ***Здоровье: компоненты и виды***

В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья.

**Соматическое здоровье** — текущее состояние органов и систем организма человека, — основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

**Физическое здоровье** — уровень роста и развития органов и систем организма, — основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

**Психическое здоровье** — состояние психической сферы, — основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

**Нравственное здоровье** — комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, — основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Состояние здоровья детей на сегодняшний день оставляет желать лучшего. И рост заболеваемости связан не только с неблагоприятной экологической обстановкой, с постоянным ростом нагрузок, психоэмоционального перенапряжения и гиподинамии, но и с отказом родителей вести здоровый образ жизни. Здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Часто уровень знаний и умений родителей в области воспитания привычки к здоровому образу жизни невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребенку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривая его только как отсутствие заболеваний,

совершенно не учитывая взаимосвязи физического, психического и социального благополучия. В результате у детей формируются вредные привычки, от которых избавиться бывает очень трудно.

### ***Критерии эффективности воспитания здорового образа жизни***

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания здорового образа жизни:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Задача родителей — донести значение ежедневной заботы о своем здоровье до сознания своего ребенка, обучить искусству укрепления здоровья

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Для решения такой задачи родителям необходимо помнить правило — «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!».

### **Формы воспитательной деятельности**

Формы воспитательной деятельности бывают различного характера:

#### **По направленности содержания**

- интеллектуально — познавательные;
- социально — творческие;
- профессионально — ориентационные;
- культурно — досуговые;
- спортивно — оздоровительные;
- художественно — творческие;

### **По характеру взаимодействия и совместной деятельности**

- состязательные формы (конкурсы, соревнования);
- зрелищные (спектакли, просмотры кинофильмов);
- продуктивно- созидательные (защита проектов, выставки);
- коммуникативные формы (круглые столы, вечера встреч);
- демонстрационные (презентационные);
- индивидуальное самовыражение (портфолио).

Понятие «здоровье» не имеет четкого определения в научной литературе. Кто - то считает его свойством, кто-то процессом, кто-то трактует его как состояние, кто-то способностью. Как правило, здоровье это не только отсутствие болезней, но и состояние полного душевного, физического и социального благополучия.

Но не все семьи понимают это, считая, что если ребенок не болеет, значит, он здоров. Также не все родители уделяют должного внимания воспитанию у ребенка знаний о здоровом образе жизни, поэтому многие дети не используют элементарных правил «чистых рук» и прочее.

Существует одно основное направление семейного воспитания по формированию у ребенка здорового образа жизни. К нему относится — работа с детьми. Необходимо донести значение ежедневной заботы о своем здоровье до сознания своего ребенка, обучить искусству укрепления здоровья, сформировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

Родители должны уделять особое внимание формированию благоприятной атмосферы в доме, воспитывать в ребенке уважение к себе и окружающим, бережному отношению к своему здоровью. Большое значение имеет воспитательное воздействие на ребенка личным примером родителей.

Родители — наши помощники и союзники во внеклассной деятельности. Важнейшим направлением во внеурочной деятельности является сохранение и укрепление здоровья детей, формирование установок на здоровый образ жизни, родители показывают пример своим воспитанникам, принимая участие семьями в школьных соревнованиях.

Известно, что судьба человека, его будущие успехи или неудачи, счастье или несчастье, выбор профессии, даже настроение связаны с семейной средой.

Семья – это особый институт, в основе концептуализации которого лежат высокие нравственные начала, трудолюбие, взаимопонимание, «социально-исторические традиции взаимоотношений между людьми, полами и различными поколениями, направленность на создание необходимых условий для жизни, достижения зрелости ребенком».

Семья представляет собой один из факторов, обеспечивающих существование государства, его жизнеспособность и прогресс.

В свою очередь, формирование здорового образа жизни в семье как один из важных факторов развития духовно-просвещенческих ценностей является необходимым условием для становления здорового народа, здоровой нации.

Формирование личности ребенка в процессе семейного воспитания происходит двумя путями: под влиянием семейного образа жизни, а также под особым воспитательным воздействием родителей.

В годы независимости основная ответственность по воспитанию гармонично развитого, следующего требованиям здорового образа жизни человека падает на семью. Здоровый образ жизни обретает особую значимость в утверждении позитивных качеств здоровой и гармонично развитой личности, на что и призвано быть направленным семейное воспитание детей.

Здоровая семейная среда складывается под воздействием авторитета родителей, их стремления к постоянному совершенствованию, заботы и справедливости по отношению к окружающим, позитивных внутрисемейных взаимоотношений. Основу благополучия семьи составляют ее сплоченность, взаимное доверие, благожелательность, любовь.

Среди многих факторов здорового образа жизни в семье особое место занимают взаимоотношения между родителями и детьми, уважение и благожелательность к старшим, правильное воспитание детей, обустроенность и порядок в семье, соблюдение режима дня, правильное питание, привитие трудолюбия, культуры общения и др.

Одним из наиболее эффективных факторов утверждения здорового образа жизни в семье является личный позитивный пример старших, который вызывает у детей стремление подражать и следовать им. «Успешная реализация функций семьи рассматривается как один из важных критериев

семейного счастья. Поэтому успешное выполнение семьей своих задач воздействует не только на ее внутреннее состояние, но и на социальное здоровье общества».

Утверждение здорового образа жизни в семье определяет процесс всестороннего физического и духовного совершенствования детей. Они учатся у родителей человечности, гуманности, уважению к старшим, заботе о младших, соблюдению чистоты и порядка, правилам общей и личной гигиены.

Как отмечал выдающийся педагог А.С. Макаренко, человека воспитывает все: события, явления, вещи однако, прежде всего это делают люди. Среди них первое место принадлежит родителям и учителям, тесное взаимодействие между которыми является необходимым условием для всестороннего совершенствования детей, утверждения здорового образа жизни.

Формирование здорового образа жизни, поэтапно реализуемое в семье, детских садах, школе, профессиональных колледжах, высших учебных заведениях, в процессе самостоятельного образования имеет одной из своих важных целей воспитание гармонично развитого поколения в духе высокой культуры здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни требует прежде всего обратить особое внимание на обеспечение семейного здоровья, здоровой наследственности, подготовки юношей и девушек к семейной жизни.

Развитие страны, общества получает должную обеспеченность, если в семье поставлено на правильную основу воспитание детей, духовно-нравственный облик семьи строится и на позитивных ценностях наших предков, если в семье утвердилась современная культура здорового образа жизни.

На здоровье ребёнка влияет огромное количество факторов: окружающая среда, питание, образ жизни, наследственность.

Избежать множества заболеваний, уменьшить влияние вредных факторов на формирование здоровья помогает здоровый образ жизни, основам которого учит не только школа, но и семья. Общество заинтересовано в прочной духовно, нравственно и психологически здоровой семье. Именно в семье происходит преломление социальных влияний на детей. Насколько здоровой является семья, настолько жизнеспособно всё общество.

Вопросы распорядка дня, личной гигиены, рациональная система питания, занятия спортом, закаливание, гигиена кожи, уход за зубами, ногтями, волосами, гигиена одежды, обуви, жилища, борьба с вредными привычками – ко всему этому должна быть потребность, а она закладывается в семье.

Хорошо, когда ребёнок ест, ложится спать, садится за уроки в одно и то же время. Его организм должен быть готов к предстоящему виду деятельности. Такой ребёнок и с аппетитом, и засыпает быстро, и не раскачивается долго, принимаясь за уроки – а, значит, на всём экономит время и меньше устаёт.

В каждой семье режим дня организуется по-разному. Но, к сожалению, сами взрослые зачастую бывают весьма не дисциплинированы в выполнении этого режима. Более того, с лёгкостью дают добро на нарушение режима своим детям. В первую очередь это касается сна.

Систематическое недосыпание нарушает работоспособность ЦНС, приводит к переутомлению и неврозам. А чтобы этого не случилось, жалея своих детей, родители щедро позволяют им подолгу спать утром. Особенно чётко это прослеживается по субботам.

Выработать привычку вовремя ложиться спать под силу только семье, причём, самое лучшее, если родители сами ложатся спать в определённое время, а не засиживаются перед экраном телевизора.

Особую тревогу вызывает тот факт, что большинство учащихся вместо прогулок на свежем воздухе просиживают у телевизора или компьютера по 2 – 3 часа, а то и больше.

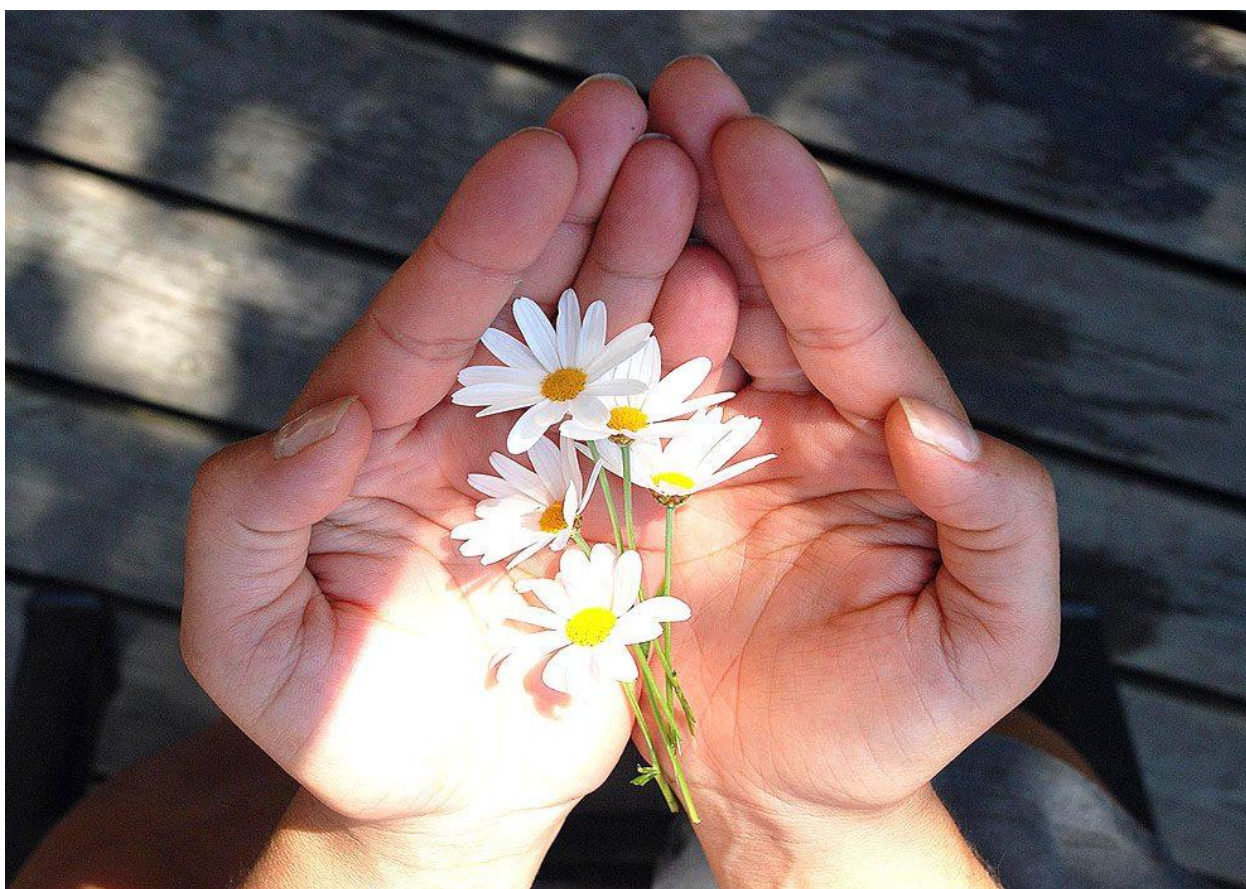
Пример родителей ничем не заменишь. К сожалению, лишь 6% семей в России начинают свой день с гигиенической зарядки, мало семей в холодное время года проводит выходные дни на природе, занимаясь спортом (пример).

Активный отдых просто необходим, тем более школьникам когда у детей идёт интенсивный рост. А нам ведь надо видеть своих детей не только умными, но и здоровыми, и счастливыми. Кто -то великий сказал: «Здоровый нищий - счастливее больного короля».

Повторим еще раз прописную истину: дети из курящих семей, причем не важно, подвержены этой пагубной привычке мать или отец, обычно сами рано начинают курить. Если родители не курят, то вероятность того, что дети

не будут курить - в 1,5 раза выше. При этом пример некурящих родителей больше значение имеет для мальчиков.

Главный выход к которому пришла мировая научная мысль в отношении проблемы подросткового курения - для того, чтобы снизить уровень курения среди подростков, необходимо снизить уровень курения среди взрослых, поэтому рекомендуется направить усилия не на сугубо подростковые профилактические программы, а на работу со взрослыми, в первую очередь, родителями и учениками. Наши дети смотрят не только на курящих родителей, но и пьющих родителей.



Другая проблема – алкоголь. Надо признать, что пить и напиваться в России стало не стыдно. А водка стала вообще национальным достоянием и обязательным атрибутом истинно русского человека. «Алкогольные традиции» - тяжелое наследие прошлого.

А ведь 2/3 землян не употребляют алкоголь, не курят, не употребляют другие наркотики. 694 больших и малых народов, населяющих Землю, ведут здоровый образ жизни.

Общество, в котором живём мы и наши дети, школьное воспитание помогает сформировать навыки ЗОЖ, но на первом месте всегда будет семья. Дети во всём подражают родителям, даже если в подростковом возрасте отрицают это.

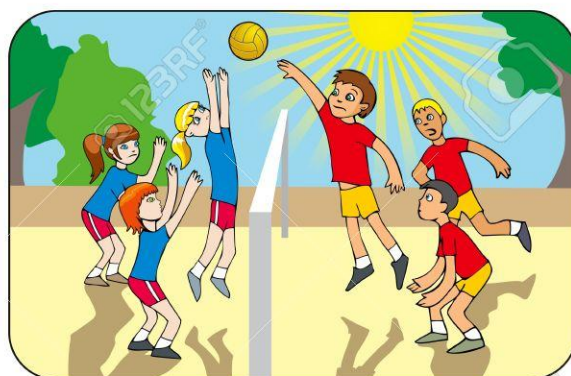
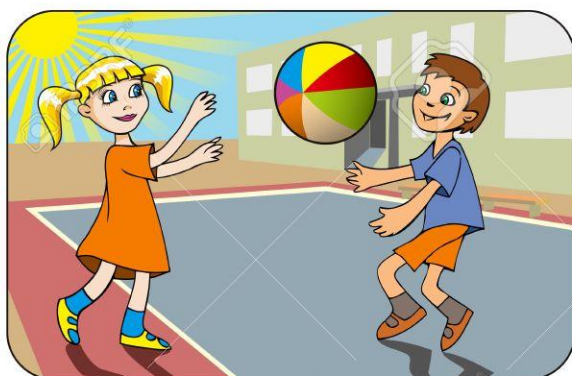
Семья –это целый мир со своими правилами, отношениями к жизни, здоровью, воспитанию.

Образовательные, оздоровительные программы могут только помочь дополнить, обогатить знаниями, но заменить семейное воспитание, пример родителей они не могут заменить.

***Начинать надо с себя – взрослого, и пусть будут здоровы наши дети!***

## Раздел II

*«Организация рациональной двигательной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях их социализации в образовательном учреждении и семьи»*



***«Организация рациональной двигательной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях их социализации в образовательном учреждении и семье»***

**Описание проблемы.**

Дети с ограниченными возможностями здоровья, это особая категория детей, которую ряд социальных педагогов, психологов и дефектологов относят к группе детей с особыми образовательными потребностями. С этим нельзя не согласиться, так как дети этой социальной группы требуют особых образовательных подходов во всем, начиная от самого процесса обучения и воспитания и заканчивая организацией их двигательной деятельности и коррекцией объема двигательной активности.

Мы считаем, что проблемы семьи, воспитывающей детей с ограниченными возможностями здоровья требуют большого внимания, поскольку проблемы ребенка – это прежде всего проблемы семьи, а затем уже государства, при этом они неразрывно связаны между собой и никакое государство не может, да и не должно в большинстве случаев заменять семью.

Знание общих закономерностей и особенностей формирования двигательной деятельности детей с различными отклонениями представляет особую важность для поиска эффективных педагогических средств и методов коррекции двигательных и сенсорных нарушений.

Это означает, что нарушение двигательной функции у детей с сенсорными поражениями, умственной отсталостью и церебральными параличами имеют разные причины, а следовательно, и разные способы коррекции. У детей с умственной отсталостью — это локализация органических поражений в ЦНС, которая приводит к недоразвитию моторики. У детей с ДЦП это тугоподвижность в суставах, что также приводит к недоразвитию моторики.

Рассматривая организм ребенка как самостоятельную живую саморазвивающуюся систему, необходимо учитывать, что двигательная деятельность является «биологически необходимым действием» всего растущего организма ребенка для его дальнейшего развития и формирования.

Еще философы древности считали, что «... судьбу индивидуума в борьбе за существование решают его действия - большая или меньшая степень их

адекватности во все усложняющемся процессе приспособления». Рассматривая это положение применительно к детям, имеющим выраженные нарушения в состоянии здоровья, следует отметить, что различные заболевания накладывают специфический отпечаток на развитие и формирование, как двигательной системы ребенка, так и его системы сенсорики, что необходимо учитывать в образовательном и коррекционном процессах.

Все это ставит перед современной коррекционной педагогикой и адаптивной физической культурой совершенно иные задачи для обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья, которые, по нашему мнению, не изменяя основной стратегии как двигательной так и сенсорно коррекции, приобретают несколько иные направления.

При рассмотрении особенностей формирования двигательной сферы детей с ограниченными возможностями следует различать два основных понятия: двигательная деятельность, это в большей степени организованная деятельность, в то время как двигательная активность, это как организованная деятельность, но и в определенной степени спонтанная двигательная деятельность. Применительно к данной категории детей используются оба термина, но мы больше склоняемся к термину двигательная деятельность детей с ограниченными возможностями развития.

Показано, что раннее начало двигательной деятельности и коррекция основного дефекта с помощью методик адаптивной физической культуры и медико-психолого-педагогической реабилитации тем более эффективны, чем раньше они начаты, развивающийся, формирующийся организм более пластичен и чувствителен к воздействию физических упражнений, коррекции и компенсации двигательных и психических нарушений.

Организованные занятия физическими упражнениями позволяют укрепить сохранные двигательные функции, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных физкультурных занятий. Ограничение или отсутствие двигательной активности приводит к гиподинамии, со всеми ее отрицательными последствиями для организма ребенка: снижению естественной потребности в движении, низкому уровню затрат на мышечную деятельность, функциональному расстройству всех систем организма, атрофическим

изменениям опорно-двигательного аппарата, деформации позвоночника и стопы, снижению жизненно важных физических качеств.

***1. Решение теоретических и практических задач по повышению уровня физкультурной образованности родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья.***

Физическая культура – это область общей культуры и истории человечества, социальный феномен, представляющий собой исторически определенный уровень материальных, духовных, научно-теоретических и практических достижений общества полученных в процессе специфическое деятельности образования и науки интегрированный в культуру образа жизни и психофизическое здоровье общества.

Содержательный анализ физической культуры свидетельствует о том, что она, как ни один вид культуры, имеет большие потенциальные возможности в формировании всесторонне развитой личности. Однако в реальной физкультурной практике эти богатые возможности в силу разрыва соматопсихического и социокультурного единства человека, используются далеко не в полной мере. И прежде всего слабо представлена также элементы проявления индивидуальной всесторонности, как самореализация, проективное саморазвитие, творчество личности, связанные с удовлетворением и формированием духовных потребностей, являющихся первичным импульсом всякой деятельности. Это ограничивает возможности физкультурной деятельности развитием зачастую только двигательной сферы занимающихся. В физической культуре в этом случае значительно снижается её культурный потенциал, связанный с развитием интеллектуальных, творческих, коммуникативных потенций человека, с формированием у него личной физической культуры. Нарушается и само измеримость в таких индивидуальных сферах общественной всесторонности, как гармоничность, целостность, универсальность все это требует реального теоретического и методического переосмысления сущности физической культуры, раскрытия её духовного, социокультурного смысла и реализации его в практической деятельности. С позиции всестороннего развития человеческих способностей необходимо

обратить внимание на содержательные образования самореализации связанные с освоением и реализацией в деятельности объективных ценностей физической культуры, непосредственно опирающихся на творческую духовную деятельность. Это предполагает всестороннее развитие человеческих возможностей и способностей как самоцели.

В реальной же культуроведческой практике всё ещё преобладает односторонний подход к предмету воспитания – человеку. Специалисты – культуроведы акцентируют внимание чаще всего на социокультурной стороне личности человека, а специалиста в области физической культуры – на самотопсихической. В результате теоретики – культуроведы до сих пор часто не включают физическую культуру в общую культуру, а специалисты физической культуры слабо используют в своей деятельности теоретические разработки общей теории культуры. И в том, и в другом случае явственно просматривается разрыв целостности и единства человека, всех его проявлений, что, несомненно, приводит к издержкам в воспитательном процессе и негативно сказывается на всестороннем развитии личности.



Всестороннее развитие личности чаще всего рассматривается как идеал, где физическое совершенство является её неотъемлемым компонентом, которое целесообразно рассматривать, однако не с позиций среднестатистических норм физического развития, а в связи с удовлетворением личных потребностей занимающихся с прогрессом их физического развития, как мотив физкультурной деятельности личности. В связи с этим важно заострить внимание на понятиях «культура личности», рассматриваемом как базовое по отношению к понятию «всестороннее развитая личность», а также «физическая культура личности».

Физическая культура личности это область общей культуры человека представляющие собой качественное, системное, динамическое состояние характеризующиеся определенным уровнем социальных знаний физкультурного совершенства, мотивационно ценностных ориентаций и социально духовных ценностей приобретенных в результате воспитания, образования и интегрированных в деятельность, культуру образа жизни, духовности психофизическое здоровье.

Следовательно, роль физической культуры во всестороннем развитии личности тесно связана со всеми её структурными компонентами. Это далеко не просто физическое совершенствование человека как результат его занятий физическими упражнениями, но творческое отношение к своей личности, где духовная сторона играет определяющую роль.

Таким образом, физическая культура связана с формированием целостного человека во всей полноте его сущностных сил. Именно сквозь призму человеческого измерения данное явление раскрывает свои универсальные потенциальные возможности в совершенствовании каждой личности и общества в целом

Как известно, основным каналом приобщения каждого к физической культуре и одним из важнейших слагаемых системы воспитания человека в обществе служит физическое воспитание. В качестве одного из видов воспитания физическое представляет собой образовательно – воспитательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками. Вместе с тем физическое воспитание отличается своими специфическими особенностями.

В норме физическое воспитание многолетний процесс, распространяющийся на все следующие после рождения периоды онтогенеза (индивидуального развития) индивида. Содержание и формы этого процесса в различные периоды, естественно, изменяются в зависимости от закономерностей возрастного развития воспитываемых, динамики условий жизни и деятельности, а также логики развёртывания самого процесса.

В первой многолетней стадии это в основе своей общий базовый курс физического воспитания подрастающего поколения, проводимый в дошкольных учреждениях и школах, в семье, физкультурно – спортивных и других организациях.



В следующих многолетней стадиях и процесс физического воспитания существенно видоизменяется, дифференцируется и все более приобретает характер самовоспитания, особенно у людей зрелого и старшего возраста. Однако и в этих стадиях физическое воспитание не должно терять определенных черт педагогически направленного процесса в том смысле, что деятельность по физическому воспитанию, в том числе и самовоспитанию, всегда должна быть нацелена на реализацию задач, значимых с образовательно воспитательных позиций, и строится в соответствии с педагогическими принципами, правилами, положениями

Наблюдаемое экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий уровень жизни населения страны привели к снижению защитно – приспособительных возможностей детского организма. Исследования проведенные во многих городах страны и сельских школ, показали, что только меньше половины учащихся начальных классов можно отнести к практически здоровым. Создавшееся положение требует безотлагательных мер, в том числе усиления контроля за здоровьем и физическим развитием школьников. И как никогда сейчас возрастает роль родителей.

Прогрессивная общественность должна объединить свои усилия в решении столь серьезной проблемы и шаг за шагом помогать семье воспитывать ребенка.

Учителя физической культуры не могут успешно решить все возникающие задачи без активной и грамотной помощи родителей учащихся. Большинство родителей проявляют живой интерес к школьной жизни своих детей, но в то же время многие не осознают важности правильного режима и отдыха детей, пребывания на свежем воздухе, занятий физическими упражнениями. Правильная ориентация родителей в вопросах физического воспитания школьников в семье – первая задача учителя физической культуры.

К сожалению, многие (если не большинство) родителей почти не имеют представления о физической подготовленности своих детей, что, несомненно, не помогает работе учителя. Необходимость специальных бесед, помогающих родителям осознать роль активного и здорового образа жизни в судьбе ребенка, - очевидный факт для учителя физической культуры любых классов.

Физическое развитие человека и его физическое воспитание - тесно связанные процессы. Вместе с тем они различны по своей природе и без понимания реального соотношения их нельзя понять самую суть физического воспитания. Физическое воспитание по отношению к физическому развитию индивида выступает как своего рода управляющие начало – источник целесообразно направляющих действий.

В процессе физического воспитания решаются не только задачи, замыкающиеся на особенностях отдельного воспитания, но и общие задачи, преследуемые в социальной системе воспитания в целом.

Освоение процесса воспитания человека сопровождается умственным и физкультурным образованием с главной целевой установкой на формирование общей культуры человека.

Важнейшей составляющей общей культуры человека является или, по крайней мере должна быть физическая культура. Всё большую популярность как понятие и актуальность, как явление, приобретает физическая культура личности человека. Это понятие и явление во многом определяется физкультурным образованием человека.

*Физкультурное образование* – это процесс или результат усвоения знаний, умений и навыков, связанных с применением специальных средств и методов направленного физического развития человека, а также приобретение способности передавать изученное окружающим.

Как явление в человеческом обществе физкультурное образование развивается и должно развиваться в двух основных направлениях.



Первое – связано с приобретением профессии, освоением специальности по физической культуре в условиях специального учебного заведения. Оно характеризуется системным процессом приобретения человеком эмпирических и научно-обоснованных глубоких знаний, умений, навыков, рациональных способов управления человеческим телом, а также освоением эффективными технологиями развивающего воздействия средств и методов физической культуры на организм человека. В целевом плане это направление обязательно связано в нашей стране с юридическим правом специалиста на профессиональную деятельность в области физической культуры.

Второе направление не подразумевает получение физкультурного образования в условиях специального учебного заведения, а в конечном счете, и юридического права на профессиональную деятельность. Но оно, тем не менее, основано на целенаправленном приобретении человеком знаний, умений, навыков, способов рационального управления своим телом и обретением способности не только применять их в целях личного совершенствования, но и передавать своему окружению. Главной целевой установкой этого направления является достижение человеком такого уровня собственного физкультурного образования, который обеспечивал бы приобретенные в полном объеме ценности физической и общей культуры человека.

Содержание второго направления физкультурного образования человека безусловно связано с возрастом конкретного человека и его социальным статусом. Нужны ли нации граждане с таким образованием? Будет ли оно благотворно влиять на формирование культуры личности человека? Ответ в этом случае однозначный. Поэтому, без видимой условности, такое направление можно назвать всеобщим физкультурным образованием. К сожалению, проблема всеобщего физкультурного образования пока не приняла у нас общенационального очертания и, конечно, не имеет научного обоснования как системно функционирующего и развивающегося явления.

Нередко дети испытывают дефицит общения с родителями. Физкультура и спорт – это та сфера, где во-первых, этот дефицит к обоюдной пользе уменьшается. Во-вторых, именно здесь родители

(особенно отец, чей традиционный авторитет в современной семье пошатнулся) всегда будут образцом для ребенка. Втянув «наследника» или «наследницу» в мир физического воспитания, родители «прививают» ему иммунитет против никотина, алкоголя и других вредных привычек, возбуждают как бы ценную реакцию, которая приведет в будущем к появлению здоровых внуков.

***2. Совместные физкультурно-оздоровительные занятия родителей, и всех членов семей с учетом индивидуальной реабилитационной программы разработанной для детей с ограниченными возможностями здоровья.***

Культура семейная и физическая – нерасторжимое диалектическое единство. Культура физическая – составная часть семейной. Пронизывая собой все сферы отношений, физкультура и спорт поднимает их на более высокую ступень.



Культура семейных отношений и физическая культура – нерасторжимое единство, звенья одной цепи. Совместные занятия физкультурой и спортом укрепляют силы «внутреннего притяжения», увеличивают «потенциал доверия» семьи. Физкультура и спорт – это та сфера, которая раскрепощает родителей и детей, уменьшает дефицит их общения, прививает иммунитет против вредных привычек.

Очень значительную, но к сожалению, часто недооценивающую роль в стабилизации и гармонизации семьи играют физкультура и спорт.

В совместных семейных занятиях физкультурой кроются огромные возможности и для повышения воспитательного потенциала семьи, улучшения отношений родителей со своими детьми.

Физкультура и спорт раскрепощают родителей и детей, увеличивают «потенциал доверия» семьи. При этом исчезают, становятся как бы незаметными естественные различия во взглядах на жизнь, обусловленных возрастом.

Бодрящая прогулка или пробежка, загородный поход или «лыжный десант» - наилучшие возможности «все семейного досуга». Часто жена, которая жалуется на недостаток внимания со стороны мужа и нехватку времени на общение с детьми говорит: «...Ну, вы идите на пробежку, а я пока обед вам приготовлю». Но лучше сделать по другому: всем вместе пробежаться, а потом также всем вместе сделать домашние дела. Эмоциональный заряд, получаемый от совместных занятий физкультурой и спортом, расходуется всегда позитивно. Чувство товарищества и взаимной симпатии хорошо знакомо спортсменам – членам общей команды или секции. Нечто подобное, только на более высоком уровне, возникает и в спортивных семьях. Совместный физкультурный досуг в значительной мере «снимает» проблему распределения семейных делю семья как бы превращается в бригаду, принцип которой «вместе работать – вместе отдыхать».

О том, что здоровье детей России последние годы явно ухудшается, говорится часто. Причины перечисляются разные, и чем хуже условия для физического развития растущего детского организма, тем шире и многограннее должны быть меры, помогающие уберечь ребенка от болезней

Система оздоровления и физического развития долгие годы замыкалась на школе, пионерском лагере, спортивной школе. Родители, как правило, радовались достижениям своего чада, на многочисленных соревнованиях, да с гордостью поглядывали на значок ГТО. Теперь роль родителей стала другой: школа уже нуждается не в единомыслии и понимании, а в приходе здоровых учеников, которые обязаны усваивать всё, что положено по утвержденным стандартам.

Дома положено обеспечивать ребенку здоровый образ жизни – приучать к закаливающим процедурам, разумному распорядку дня, по возможности обеспечивать здоровое разнообразное питание, а нередко и дополнительные занятия. Вся подготовка к школьной жизни стала много сложнее, чем была 10 – 15 лет назад, и ребенок, и безусловно, родители должны знать и уметь гораздо больше, чем требовалось раньше. Только при полном единении родителей, школьных учителей, медицинских работников ещё можно надеяться, что процент детей с отклонениями в здоровье не будут стремительно расти из года в год, от класса к классу.



В связи с трудностями родители всё меньше времени уделяют детям, а у тех кто это время находит, зачастую не хватает знаний и опыта для правильного воспитания ребенка. Большую ошибку совершают родители, если они стараются уберечь своё дитя от физических нагрузок, спрятать от влияния окружающей среды, тем самым замедляя адаптацию ребенка к жизненным условиям, что замедляет и физическое и умственное развитие. При любом, самом малом проявлении заболевания часто бегут к врачу, пытаются лекарством «победить» болезнь, забывая, что самое лучшее средство против болезни – движение и закаливание, здоровый образ жизни. Конечно, в случае заболевания врачебный контроль и уход необходимы, но, как правило, врачи борются с проявлениями болезни, а не с причиной её возникновения. Ограничение ребёнка в движении, желание избавить от

физических нагрузок – прямой путь к ухудшению его здоровья, так как тормозится развитие организма.

Понятие гиподинамия (дефицит усилий) в наше время связывается уже не столько с представителями старшего поколения, сколько с детьми, даже самого раннего возраста. Родители, бабушки и дедушки в постоянном общении с детьми могут значительно увеличить двигательную активность ребенка без особых затрат времени и сил. Надо только не забывать об этой важной задаче и проявить выдумку и терпение. Не следует упускать время, отведенное самой природой на формирование определенных физических качеств. Надо своевременно помочь ребенку.

Практика показывает, что родители должны владеть педагогическим и техническим контролем за физическим состоянием ребенка на последующих после рождения этапах жизни. Они должны быть доступны для понимания родителей, достоверно отражать соответствующие уровни развития ребенка, выполнимые в домашних условиях.

Родители должны располагать необходимым объемом знаний для укрепления здоровья своего ребенка через наиболее эффективные средства окружающей среды, сил природы, гигиенических факторов и физических упражнений. Это тем более важно, что существенным фактором, обеспечивающим глубокие преобразования организма ребенка с самых разных периодов его возрастного развития, является мышечная деятельность.

Родители должны осознать важность знаний приемов страховки и мер безопасности детей. Упражнения, предназначенные для домашних заданий, как правило, несложны, но все же травмы не исключены, особенно для учащихся младшего возраста. Они ещё не обладают в достаточной мере ловкостью и координацией. Владение приемов страховки тем более необходимо, если площадь для занятий чиста и можно ударится о предметы домашней обстановки.

Родители должны иметь представление о методах страховки. Хотя дети получают такие знания на уроках физической культуры, желательно, чтобы и дома им напоминали о её необходимости.

«Семейные старты», кроме того, позволяют и взрослым и детям раскрепоститься, учат их общаться друг с другом, повышают эмоциональный настрой, в конечном счете сплачивают семью.

Итоги за год проводятся на конференцию для родителей. И ее проведению были приурочены выставки «Нестандартное оборудование в работе с детьми» (изготовленные самими родителями) и т. д.

До начала конференции родители имели возможности получить в консультационных пунктах советы по подбору фасонов детской одежды, закаливанию, питанию, проведению утренней гимнастики и т. д.

Развитие науки и техники привело к снижению двигательной активности людей, что стало отрицательно сказываться на их здоровье. В наши дни эта проблема особенно остра: по последним данным только 3-х учащихся, окончивших школу, здоровы. Экологическая обстановка на грани катастрофы, и в этом одна из причин врожденных и приобретенных болезней у детей.



Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в младшем школьном возрасте, когда начали и формируются все основные системы и функции организма.

Гигиенисты и врачи утверждают: без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение – это предупреждение разного рода заболеваний. Следовательно, движение – это эффективнейшее лечебное средство.

По мнению психологов, маленький ребенок-деятель. И деятельность его выражается прежде всего в движениях.

В дошкольном и младшем школьном возрасте (5 – 9 лет) полезны все упражнения, развивающие координацию, гибкость, силу (умеренно) и меньше выносливость.

В школе на уроках физической культуры координация движений развивается множеством упражнений, начиная с простейших: ходьба по гимнастическому бревну или скамейке (высота 30-40 см), стойка на носках (20-40 сек), руки вверх, глаза закрыты и т. д. Почти все они могут выполняться ребенком и дома, во время прогулок и игр.

В младшем школьном возрасте упражнения на гибкость дают замечательные результаты, а гибкость (конечно, при постоянных занятиях) остается на всю жизнь. Особое место нужно отводить гибкости позвоночника – «ствола жизни».

Сейчас не многие молодые люди могут похвалиться безупречной работой своих суставов. Упражнения на гибкость в сочетании с силовыми упражнениями ускоряют обменные процессы, что особенно важно для растущего организма ребенка.

В школе на уроках гибкость развивается с помощью как динамических, так и статических упражнений (их сейчас принято называть стретчинг). По такой схеме: принимается то или иное положение, при котором чувствуется достаточное растягивание мышц и связочного аппарата, и это положение удерживается от 20 до 60 сек., после чего следует отдых 10 сек.

Сочетать на уроке упражнения на развитие гибкости и силы удобнее всего при – круговом методе занятий. Конечно, круговой метод требует

четкой организации урока и сложен для учителя, но моторная плотность урока приближается к 100%.

Все ученики работают одновременно. II-III класса за 25 мин. Успевают пройти 4-5 кругов из 10-12 упражнений (время на упражнение 30-40 сек., на отдых 10-15 сек.).

Скоростно-силовые качества в этом возрасте можно развивать успешно, так как это физиологически благоприятный период. Обязательно в урок включаются прыжки на одной, обеих ногах, на месте, толчком одной и обеими ногами с места в длину и высоту.

Выносливость – способность длительное время выполнять то или иное двигательное действие, не свойственна детям младшего школьного возраста. Основное упражнение, позволяющее добиваться хороших результатов в выносливости – длительный легкий бег. Упражнение простое, но нужно четко определить время выполнения. Мы используем на уроках в 1 классе 4-5 мин. В начале урока, 1-2 мин. В конце урока; во 2 классе – соответственно 5-7 и 1-2 мин.; в 3 классе 7-8 и 1-2 мин.



Скоростные качества в начальной школе проявляются довольно слабо, но в возрасте с 6 до 9 лет быстро формируются способности выполнять движения с максимальной частотой. Конечно, скоростные качества в большей мере заложены от рождения, но если не упустить возраст их формирования, то и скоростные качества возможно развить до высокого уровня.

С 1 класса на уроках физической культуры необходимо научить детей технически правильному выполнению упражнений, чтобы ошибки не переросли в навык. При двух уроках в неделю дети в большинстве своем успевают забыть многое из того, что было на предыдущем уроке. Это положение требует своего решения. Первое, самое очевидное – каждодневные занятия в школе. Увы, пока это невозможно по ряду причин (в нашей школе проблема начинает решаться: у нас три урока физической культуры).

Второе – это выполнение упражнений стандартно-повторным методом, т. е. Использование на протяжении нескольких уроков одних и тех же упражнений до полного усвоения движений.

Очень важно, особенно с 1 класс, когда ребенок эмоционально открыт для познания и стремится всему научиться, добиться, чтобы домашнее задание по физической культуре и для детей, и для родителей стало таким же обычным делом, как и по другим предметам. Выполнение дома упражнений и заметно влияет на самосознание ребенка.

Растущий организм ребенка требует огромного количества движений для своего развития. 50-60% времени в режиме дня должно отводиться двигательной активности. Восстановительные процессы в организме ребенка проходят очень быстро. Поэтому дети могут выполнить работу большего объема, чем взрослые. Значит, упражнения должны быть интенсивными, но кратковременными (20-40сек), с небольшим отдыхом, а все основные упражнения должны занимать не более 20-30 мин. занятий. В конце урока целесообразно оставлять время на самостоятельную работу, что еще больше расширяет познавательный интерес к физической культуре.

Значение начальной школы в познании культуры физической переоценить невозможно. Оно определяет отношение к своему здоровью на всю последующую жизнь. И здоровье, и культура начинается с детства.

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако они часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо достижения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым.

Для того, чтобы школьник физически развивался необходимо родителям знать, как организовать занятия физическими упражнениями.

С возрастом, следует увеличить время занятий физической культурой, так в младших классах на задания по физкультуре отводится 30-35 мин., но с последующим классом время повышается на 5 мин. (2)

В семье важное событие: ребенок пошел в школу. Исследования показывают, что успехи школьника в физическом развитии во многом определяет четкое соблюдение режима.

Чтобы правильно выбрать для школьника необходимый двигательный режим, организовать занятия физической культурой и спортом, родители должны хорошо знать особенности развития и возможности детей.



И, конечно, первая задача – приучить детей к новому режиму дня. До школы жизнь ребенка шла по определенному расписанию – естественно сложившемуся или установленному родителями.

В старших классах школьникам ежедневно необходимо уделять внимание целенаправленной двигательной деятельности не менее 1 часа. Связь учителя физической культуры с родителями осуществляется через «дневник здоровья», т. к. на родительском собрании учитель физкультуры может сделать всего лишь краткий анализ деятельности учеников, поэтому надо регулярно проводить индивидуальные консультации с родителями школьников разных возрастных групп.

И кто, как не родители, призваны принять активное участие в решении проблемы физического воспитания детей. Как правило, родителям известны принципы воспитания здорового школьника. Если и возникают вопросы, ответы можно найти в популярной литературе. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется с ранних лет прежде всего внутри семьи.

Многие, особенно взрослые, люди не приобщаются к спорту потому что, считают: им – де негде заниматься. Стадиона или спортивной площадки во дворе нет, и разминаться перед подъездом, на глазах у соседей неловко. Но давайте спросим себя: а кто же нам мешает исправить положение – собраться, позвать детей и дружно, сообща, своими собственными руками соорудить во дворе спортивную площадку, где и старшим места хватило бы для занятий, и ребятишки младшего школьного возраста могли бы летом играть в футбол, баскетбол, пионербол, а зимой кататься с горок, бегать на коньках?

Этим примером можно было бы подтолкнуть школьников к занятиям физической культурой. Но даже если их пока нет, это не преграда для приобщения детей к спорту.

Конечно, приучить себя к ежедневной двигательной нагрузке нелегко даже взрослому. Школьнику тем более.

Родителям надо помогать детям подобрать для начала те упражнения или спортивный снаряд, которые им больше всего по душе. А когда человеку нравится что-либо делать, тогда его не остановят никакие преграды, он легко будет преодолевать все новые и новые рубежи.

Если родители видят, что у школьника возрастает интерес в выполнении физических упражнений, он регулярно занимается физкультурой, то следует поощрять его. В оборудовании «домашнего стадиона» нужно использовать всю фантазию и воображение, т. к. главная цель в дальнейшем будет достигнута, а это – улучшение здоровья детей, повышение их работоспособности, успеваемости.

Существуют методы семейного воспитания как способы, с помощью которых, родители воздействуют на формирование физических качеств школьника.

Убеждение – важнейший метод воспитания. Формы использования убеждения в физическом воспитании школьников: этическая беседа, рассказ, наставление. Поощрения и наказания, их психологическое воздействие и воспитательное влияние. Виды поощрений и наказаний: недопустимость использования в воспитании физических наказаний и мер, унижающих достоинства ребенка.

Более полное физическое развитие детей возможно при использовании оборудования спортивной площадки во дворе, если есть возможность установить «стадион» дома. У ребенка появляется интерес к занятиям физическим упражнениям и этот интерес часто сохраняется на всю жизнь. Родителям первоклассников рекомендуется вести дневник, который необходимо проверять учителю физкультуры.

И все же, чтобы выйти с ребятами на спортивную площадку, надо сделать немалое усилие, прежде всего над собой.

Ведь на нас будут смотреть не только детские глаза, которые все подмечают. Здесь важно все: и внешний подтянутый вид и обращение с ребятами. И конечно физическая подготовка и знание игр. Даже не обязательно знать все тонкости этих игр, просто надо попробовать встать на одну ступеньку с детьми.

Таким образом можно вывести, что важным фактором приобщения ученика к систематическим занятиям физической культурой является создание «домашнего стадиона».

Любое движение активизирует дыхание ребенка, увеличивает потребление кислорода. В связи с этим следует отдавать предпочтение занятиям на свежем воздухе, в том числе и зимой, когда при выполнении упражнений усиливается снабжение крови кислородом и можно вдохнуть свежий воздух.



Помещение, где родители и дети занимаются, всегда следует хорошо проветрить, обязательно открывать окна, а зимой хотя бы форточку. Нельзя заниматься на кухне, где воздух засорен запахами пищи, сохнущего белья и т.п. В целях безопасности необходимо родителям убрать те предметы, которые мешают двигаться или могут разбиться. К сожалению в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует создать все необходимые условия, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться. В связи с этим родители должны помнить: чем лучше они научат ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, и чем меньше избалуют его комфортом, который порождает лишь бездеятельность и лень, тем лучше подготовят его к самостоятельной жизни.

### ***3. Освоение родителями, воспитывающими детей с ограниченными возможностями здоровья основных игровых методик.***

Одним из основных средств реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья является направленная игротерапия.

Через игротерапию осуществляется интенсивная эмоциональная регуляция психологического самочувствия и общения, снятия проблем, неврозов, замкнутости. Общение и занятия по игротерапии способствуют диагностике ранних психологических затруднений и их болезненной коррекции.

Целесообразность использования игротерапии в организации восстановительного периода по улучшению самочувствия детей со сходными медико-психологическими показаниями обусловлена тем, что игра остается наиболее освоенным и органичным видом деятельности и общения, существует единство психологической природы игры и общения и в игре ребенок может свободно выражать себя.

В целом игротерапия представляет собой погружение взрослого в мир ребенка. Наблюдение за детьми с ограниченными возможностями здоровья во время игры позволяет выявить проблемы, возможные причины их возникновения.

Игровая терапия призвана помочь ребенку с ограниченными возможностями здоровья преодолеть сложности развития, исключить проблемы поведения, разобраться, что беспокоит на самом деле. Грамотно проведенный сеанс такой игры позволит ему понять, что он чувствует, как лучше себя вести. Итог проведенной терапии: у ребенка должна повыситься самооценка, развиться коммуникативные навыки, понизиться уровень тревожности. Лучше, если процесс будет проходить в специально оборудованном помещении со знакомыми ребенку детьми.

Неблагополучие ребенка в группе дает начало устойчивым отрицательным чертам характера и делает чрезвычайно трудной и сложной их коррекцию. Не менее трудной становится и коррекция негативного отношения сверстников к подобным детям.

Межличностные отношения детей с ограниченными возможностями здоровья очень консервативны и ригидны, с трудом поддаются перестройке.

Сказанное делает целесообразным акцентирование внимания на необходимости ранней диагностики и коррекции случаев детского неблагополучия, следствием которого становятся негативные формы поведения ребенка.

Можно предположить, что обучение ребенка способам общения со сверстниками путем создания социально значимой мотивации и развития общей игры, где предметом осознания ребенка выступает область взаимоотношений с другими детьми – партнерами по игре, способствует устранению аффективных препятствий в межличностных отношениях детей и достижению более адекватной адаптации и социализации детей.



В настоящем анализе использовалась игротерапия как форма коррекции отношений, где игра выступает своеобразной сферой, в которой происходит налаживание отношений детей с ограниченными возможностями здоровья с окружающим его миром и людьми.

Дошкольный и школьный периоды детства сензитивен для формирования у ребенка основ коллективистских качеств, а также гуманного отношения к другим людям. Если основы этих качеств не будут

сформированы в дошкольном возрасте, то вся личность ребенка может стать ущербной, и впоследствии восполнить этот пробел будет чрезвычайно трудно.

Вот почему ранняя диагностика и коррекция симптомов конфликтных отношений, неблагополучия, эмоционального дискомфорта ребенка среди сверстников приобретают столь огромное значение. Незнание их делает малоэффективными все попытки изучения и построения полноценных детских отношений, а также препятствует осуществлению индивидуального подхода к формированию личности ребенка.

Дети приходят в образовательное учреждение с неодинаковым эмоциональным мироощущением, неоднородными притязаниями и в то же время с различными умениями и возможностями. В результате каждый по-своему отвечает требованиям воспитателя и сверстников и создает отношение к себе.

В свою очередь требования и потребности окружающих находят разный отклик у самого ребенка, среда оказывается разной для детей, а в отдельных случаях – крайне неблагополучной. Неблагополучие ребенка в дошкольной группе может проявляться неоднозначно: как малообщительное или агрессивно-общительное поведение. Но независимо от специфики детское неблагополучие – очень серьезное явление, за ним, как правило, скрывается глубокий конфликт в отношениях со сверстниками, вследствие которого ребенок остается в одиночестве среди детей.

Изменения в поведении ребенка – вторичные новообразования, далекие следствия первопричин конфликта. Дело в том, что сам конфликт и возникающие вследствие него негативные черты длительное время скрыты от наблюдений. Именно поэтому источник конфликта, его первопричина, как правило, упускается воспитателем, и педагогическая коррекция оказывается уже неэффективной.

Внешние очевидные конфликты у детей с ограниченными возможностями здоровья порождаются противоречиями, возникающими при организации ими совместной деятельности или в процессе ее. Внешние конфликты возникают в сфере деловых отношений детей, однако, за ее пределы, как правило, не выходят и не захватывают более глубоких пластов межличностных отношений.

Поэтому они имеют преходящий, ситуативный характер и обычно разрешаются самими детьми путем самостоятельного установления нормы справедливости. Внешние конфликты полезны, так как они представляют ребенку право на ответственность, на творческое решение трудной, проблемной ситуации и выступают в качестве регулятора справедливых, полноценных отношений детей. Моделирование подобных конфликтных ситуаций в педагогическом процессе может рассматриваться как одно из эффективных средств нравственного воспитания.

Внутренний психологический конфликт возникает у детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях их ведущей игровой деятельности и большей частью скрыт от наблюдения.



В отличие от внешнего он вызывается противоречиями, связанными не с организационной частью деятельности, а с самой деятельностью, с ее сформированностью у ребенка, противоречиями между требованиями сверстников и объективными возможностями ребенка в игре или противоречиями в мотивах игры ребенка и сверстников.

Такие противоречия не могут преодолеваться детьми без помощи взрослых. В условиях этих противоречий ущемляется внутренний эмоциональный комфорт ребенка, его положительное эмоциональное самочувствие, он не может удовлетворить своих существенных потребностей, искажаются не только деловые, но и личностные отношения, возникает психологическая изоляция от сверстников. Функция внутренних конфликтов сугубо отрицательная, они тормозят становление полноценных, гармонических отношений и формирование личности.

Каждый ребенок занимает в группе сверстников определенное положение, которое выражается в том, как к нему относятся сверстники. Степень популярности, которой пользуется ребенок, зависит от многих причин: его знаний, умственного развития, особенностей поведения, умения устанавливать контакты с другими детьми, внешности и т.д.

В школьном возрасте ведущей деятельностью является сюжетно-ролевая игра, а общение становится ее частью и условием. С точки зрения Д.Б. Эльконина, *«игра социальна по своему содержанию, по своей природе, по своему происхождению, т.е. возникает из условий жизни ребенка в обществе»*.

Особое значение для развития личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья, для усвоения им элементарных нравственных норм имеют отношения по поводу игры, так как именно здесь складываются и реально проявляются усвоенные нормы и правила поведения, которые составляют основу нравственного развития дошкольника, формируют умение общаться в коллективе сверстников.

Если к поведенческому компоненту можно отнести и взаимодействие в совместной деятельности, и общение, и поведение члена группы, адресованное другому, а к гностическому – групповую перцепцию, способствующую осознанию субъектом качеств другого, то межличностные отношения будут аффективным, эмоциональным компонентом структуры межличностных процессов.

Таким образом, общение – это коммуникативная деятельность, процесс специфического контактирования лицом к лицу, которое может быть направлено не только на эффективное решение задач совместной

деятельности, но и на установление личностных отношений и познание другого человека.

Межличностные отношения (взаимоотношения) детей с ограниченными возможностями здоровья – это многообразная и относительно устойчивая система избирательных, осознанных и эмоционально переживаемых связей между членами контактной группы. Несмотря на то, что межличностные отношения актуализируются в общении и в большей своей части в поступках людей, сама реальность их существования значительно шире. Выражаясь образно, межличностные отношения можно уподобить айсбергу, у которого лишь надводная его часть предстает в поведенческих аспектах личности, а другая, подводная часть, большая, чем надводная, остается скрытой.



Рассмотрение феномена детских отношений, на фоне которых разворачивается конфликт, позволяет перейти к его описанию и анализу. Межличностные отношения детей с ограниченными возможностями здоровья очень сложны, противоречивы, нередко с трудом интерпретируются. Они не лежат на поверхности (подобно ролевым и деловым) и лишь частично

проявляются в общении и поведении детей, требуя специальных методик для обнаружения.

Рожденные, опосредованные игрой, межличностные отношения тем не менее могут существовать и независимо от нее, как и от любой другой детской деятельности, в чем существенно отличаются от ролевых и деловых, всецело "утопленных" в игре. Вместе с тем они тесно переплетаются и, будучи очень эмоциональными у дошкольников, нередко "врываються в игру". Благодаря особой эмоциональной насыщенности межличностные отношения гораздо более других «привязаны» к самой личности ребенка и могут быть очень избирательными и устойчивыми.

Игра у детей является многоплановым, многопластовым образованием, которое порождает разные типы детских отношений: сюжетные (или ролевые), реальные (или деловые) и межличностные отношения.

Первые два типа детских отношений в игре составляют ее внешний план, так как открыты для непосредственного наблюдения. Они достаточно хорошо изучены и описаны в отечественной литературе и составляют важную главу в истории исследования детских отношений в игре.



Данные, полученные в результате изучения работ различных авторов, свидетельствуют о том, что на первых этапах исследования детской группы

основными симптомами детского неблагополучия являются малая общительность ребенка или, наоборот, открыто конфликтующее со сверстниками поведение. Малая общительность – объективно существующее явление. У таких детей резко снижены основные характеристики общения по сравнению с остальными членами группы. Малая общительность в большинстве рассматриваемых различными авторами случаев свидетельствует о наличии конфликтов между ребенком и сверстниками, о чем говорят суженность ее сферы, неучастие ребенка в стабильных игровых объединениях детей, отсутствие взаимных симпатий между детьми. Симптом малообщительности, проявляемый внешне одинаково, – сложное явление.

Так, малая общительность может вызываться отсутствием у ребенка достаточно развитых игровых умений и навыков: сниженной подвижностью, тормозящей реализацию адекватных способов сотрудничества: невозможностью реализовать индивидуальные, не связанные с игрой потребности: несформированностью потребности в совместной игре (в этих случаях сам ребенок уходит от совместных игр.).

Диагностирование причин детского неблагополучия позволило обнаружить, что неблагополучие отношений ребенка со сверстниками, его глубокий конфликт с ними порождаются недостаточной сформированностью ведущей деятельности ребенка. Исследователи выделяют недостаточную сформированность операций игры и искажения в ее мотивах в качестве главной причины внутренних психологических конфликтов у дошкольников.

В соответствии с причинами были дифференцированы два типа таких конфликтов: конфликт при несформированности операциональной стороны игровой деятельности и конфликт при искажении мотивационной основы деятельности. Разобрав более подробно возникновение и развитие двух этих типов психологического конфликта у дошкольников, вникнув более глубоко в их суть, можно будет судить о том, какие методики можно более эффективно использовать для диагностики данного явления и какие игровые методы могут быть наиболее эффективно использованы с этой целью в педагогической психологии.

Изменение мотивации игры ощутимо отражается на содержании потребности ребенка в сверстнике, а интерес к сверстнику как носителю человеческих, личностных качеств возникает у ребенка лишь к концу

дошкольного возраста. Что же касается младших дошкольников, то потребность в сверстнике, в объединении с ним выступает в виде потребности в нем, как в партнере по игре. Это именно тот этап в развитии данной потребности, когда сверстник нужен ребенку для сугубо практических, некоммуникативных целей – удовлетворить острое стремление действовать и вести себя как взрослые. К этому периоду (4-м годам) владение операциями игры становится главным, определяющим требованием, предъявляемым к сверстнику. Роль игровых навыков настолько значительна, что дети нередко предпочитают грубого, эгоистичного, но "интересно играющего" ребенка доброму, отзывчивому, но малопривлекательному в игре. Это отнюдь не означает, что младшие дошкольники еще не способны оценивать личностные качества партнеров.



В этом возрасте большинство детей с ограниченными возможностями здоровья могут вполне объективно охарактеризовать своих товарищей со стороны таких важных для совместного сотрудничества качеств, как доброта, уживчивость и т.п.

И тем не менее сверстник, как было отмечено в исследованиях А.А. Рояк, необходим в этот период ребенку прежде всего со стороны своих игровых качеств: игра на данном этапе приобретает особый личностный смысл.

Особенно активно сверстники избегают контактов с ребенком, у которого недостаточная сформированность игровых навыков сочетается с незнанием положительных способов сотрудничества, так как он постоянно вмешивается в игры, мешает их проведению, невольно разрушает созданные детьми постройки.

Ребенок также не менее активно отвергается сверстниками при неадекватном владении им способами сотрудничества, встречающимися, с одной стороны, у излишне подвижных, не умеющих управлять своим поведением детей, хотя и владеющих игровыми навыками и положительными способами сотрудничества. С другой стороны, это медлительные дети, не умеющие развивать необходимый в игре динамизм действий, вследствие чего сверстники в буквальном смысле слова убегают от них, несмотря на умение таких детей играть и доброжелательное отношение к партнерам.

Лишенные возможности полноправно участвовать в играх, такие дети не могут удовлетворить и собственную острую потребность в совместной игре, что приводит в конце концов к глубокому психологическому конфликту со сверстниками.

Порождая конфликтную ситуацию между ребенком и сверстниками, несформированность игровых навыков обнаруживается в игровом взаимодействии детей и ведет к рассогласованию (противоречию) между требованиями партнеров и объективными возможностями ребенка в игре. Причину такой операциональной неготовности к детскому саду следует искать в семье: ребенок приходит в группу детского сада уже потенциальным носителем будущих серьезных осложнений в своих отношениях с детьми, и ни острое стремление к игре и общению, ни его положительные личностные качества, ни наблюдаемое в отдельных случаях умение интересно рассказывать не компенсируют для сверстников его основного дефекта.

Со второй половины среднего дошкольного возраста начинают возникать детские жалобы на то, что «не берут играть», которые отражают ущемленность существенной для ребенка потребности. Это – первый симптом

осознания собственного неблагополучия, невозможности стать полноправным участником игры. Именно в данный период возникают случаи отказа посещать детский сад, сопровождаемые заметным снижением активности в завязывании контактов, постепенным отходом от сверстников, понижением настроения.

Осознание неблагополучия в игре, в столь важном для школьника «деле», вызывает у него глубокие переживания, которые приобретают особенно острый характер в связи с высокой эмоциональностью данного возраста, стремлением получить признание и одобрение своих достоинств. И не получив его, ребенок всячески стремится защититься от остроконфликтной травмирующей ситуации, все более замыкаясь в себе, постепенно отходя от сверстников. Однако отношение к ним остается по-прежнему доброжелательным. Понимание собственного неуспеха в игре длительное время не меняет личностного отношения ребенка к детям.

Негативное отношение сверстников способствует формированию у ребенка неправильного представления о себе, резкому снижению самооценки и уровня притязаний. Успех в игре столь значим для ребенка данного возраста, что его отсутствие приводит к снижению важнейших образований личности – уровня притязаний и связанной с ним самооценки, к искажению детского самосознания.

К возникновению качественных сдвигов в поведении ребенка, в его отношении к детям, к себе переживания проходят длинный путь: от импульсивных, неосознанных эмоциональных реакций до осознанных, глубоких, напряженных аффективных состояний, искажающих отношение дошкольника к самому себе и в конечном итоге его общую положительную направленность. После возникновения открытого этапа конфликт, став "взаимным", межличностным, продолжает развиваться и обостряться.

Недостаточное владение ребенком с ограниченными возможностями здоровья навыками игры, в результате которого возникает психологический конфликт, не единственный вариант непривлекательности ребенка в качестве игрового партнера. Конфликт между ребенком и сверстниками принимает особенно острые формы, когда невладение игровыми навыками осложняется недостаточным развитием у ребенка положительных способов сотрудничества с детьми (неумением поделиться, уступить и т.п.).



Аналогичный конфликт со сверстниками возникает и тогда, когда ребенок, владея навыками игры и положительными личностными качествами, не может реализовать их из-за неадекватности способов сотрудничества. Главные причины в этом случае могут крыться в излишней двигательной активности или, напротив, замедленности действий ребенка.

Ситуация неуспеха оказывается для излишне возбудимых детей особенно негативной: возникающие вследствие психологического конфликта со сверстниками отрицательные реакции поведения нередко приобретают невротический характер.

Острый конфликт со сверстниками с последующим отчуждением ребенка от детской группы наблюдается и тогда, когда, владея игровыми навыками, а также способами сотрудничества, ребенок реализует подобные умения лишь частично, постоянно отставая в своих действиях от сверстников. Из-за излишней медлительности такие дети не в состоянии соответствовать необходимому в игре динамизму действий. В итоге сколько-нибудь длительных контактов с детьми не возникает.

Анализ случаев психологического конфликта между ребенком и сверстниками позволяет обнаружить, что причиной его может быть не только несформированность операций, но и какие-то искажения в мотивах игры.

В школьном возрасте, в связи со значительным усложнением деятельности, появлением сюжетно-ролевой игры, необходимо считаться с мнением сверстников, уметь управлять своими непосредственными желаниями и согласовывать их с желаниями остальных детей, существенно изменяется мотивационная сфера ребенка.

Возникает иерархия мотивов, которые, в свою очередь, приобретают качественно иной, своеобразный характер: появляются опосредованные, социальные потребности, способные побуждать деятельность ребенка вопреки существующим у него непосредственным желаниям, через сознательно принятые намерения и цели. И хотя выбор между узколичными желаниями и интересами окружающих труден для дошкольника, уже в этом возрасте начинают формироваться простейшие общественные мотивы поведения, которые побуждают ребенка сделать нечто полезное окружающим, помочь товарищу, прислушаться к его мнению, поделиться игрушкой, лакомством и т.п.

Однако усваиваемые нормы не всегда обладают для ребенка необходимой побудительной силой и не во всех случаях определяют его поведение. Более того, уже в этом возрасте нередки случаи, свидетельствующие об искажениях в мотивации ребенка, о преобладании негуманных, эгоистических мотивов, зачастую сопутствующих низкому уровню нравственного развития.

Авторитарный ведущий – ребенок, строящий руководство игрой на принципах господства-подчинения. Активно стремясь к игре, такой ребенок в действительности движим лишь потребностью в самоутверждении. Общая формула мотивации детской игры – "не выиграть, а играть" – здесь оказывается искаженной: не играть, а выиграть, отстоять свое место главного. Именно поэтому они предпочитают объединяться с малоинициативными, конформными детьми группы, добровольно принимая второстепенные роли, совместная игра перестает привлекать их, если нет возможности «диктаторствовать».

Наличие двух столь противоречивых планов детских отношений при авторитарном типе руководства игрой: одного – внешнего, благополучного, другого – глубоко конфликтного – представляет серьезную опасность как для развития личности ведущего, так и его партнеров.

Блокирование потребности, как правило, искажает личностное развитие ребенка, с одной стороны, способствует появлению нежелательных черт поведения: неуверенности в себе, недоверчивости к сверстникам, обидчивости, грубости, вплоть до элементов агрессивного поведения, с другой – отрицательно сказывается на деятельности ребенка, резко снижая его активность на занятиях при объективном владении им необходимыми знаниями. При дефиците удовлетворенности ведущей потребности ребенка существенно нарушается и развитие самосознания, резко снижается уверенность в себе, в своих возможностях, уменьшается самоуважение. В результате тормозится процесс саморегуляции ребенка и, таким образом, его личностного творчества, в том смысле, который вкладывает в это понятие Л.И. Анциферова. Чрезвычайно существенным в этой связи оказывается наличие гармонии между требованиями сверстников и объективными возможностями ребенка в игре, а также между ведущими потребностями ребенка и сверстников.

### *Примерные игры для детей и взрослых членов семьи.*

#### **МЯЧИК КВЕРХУ**

Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: «**Мячик кверху!**» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «**Стой!**» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

#### Правила

1. Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «**Мячик кверху!**»
2. Водящему разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли.
3. Если кто-то из играющих после слов «**Стой!**» продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего.
4. Убегая от водящего, дети не должны прятаться за постройки или деревья.

### Указания к проведению

Дети встают в круг близко друг к другу. Место водящего в центре круга лучше очертить небольшим кружком. Если водящий не поймал мяч, который далеко укатился, прежде чем кричать: «Стой!», ему нужно догнать мяч и вернуться на свое место. Дети в игре должны быть очень внимательны, быстро реагировать на сигнал.



*Игра 'Мячик кверху'*

### Вариант игры

Водящий стоит в центре круга и выполняет упражнение с мячом, дети считают до пяти. На счет «пять» они быстро разбегаются. Водящий кричит: «Стой!» — и бросает мяч в того из играющих, кто стоит ближе. Запятнанный становится водящим. Если он промахнулся, то должен догнать мяч, а дети в это время стараются убежать как можно дальше. На сигнал «Стой!» все останавливаются, водящий вновь старается осалить кого-нибудь.

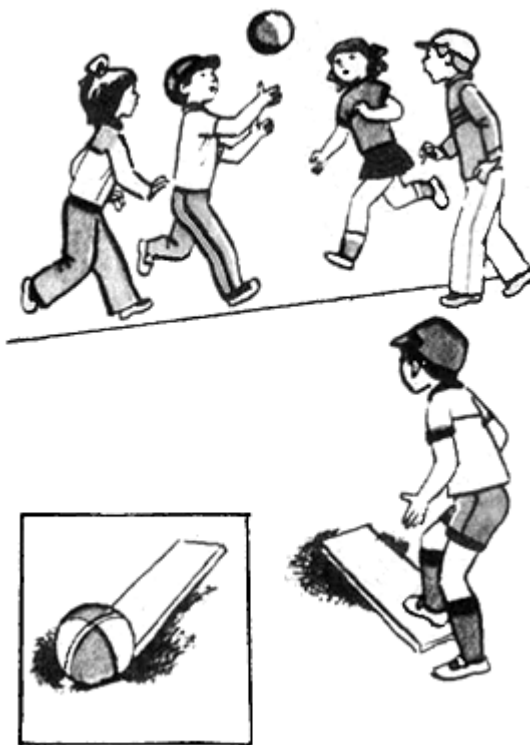
## СВЕЧИ СТАВИТЬ

В земле делают небольшую ямку, опускают в неё одним концом дощечку так, чтобы другой ее конец был приподнят над землей. В ямку на доску кладут мяч, водящий бьет ногой по выступающему, концу доски, мяч летит вверх,

играющие бегут за ним. Тот, кто мяч поймал или взял его первым с земли, идет к ямке, кладет его на доску и бьет по доске. Игра продолжается.

### Правила

1. Играющие должны стоять на удобном расстоянии от доски с мячом.
2. Во время игры не разрешается отбирать мяч друг у друга.



*Игра 'Свечи ставить'*

### Вариант игры

Небольшую доску, на одном конце которой закреплена корзиночка или коробочка, кладут на невысокую перекладину. В корзиночку кладут шарики по числу играющих. Играющие стоят полукругом на некотором расстоянии от доски. Водящий ударяет ногой по свободному концу доски, шарики разлетаются в разные стороны. Каждый ребенок старается поймать или найти шарик и положить его в корзинку. Тот, кто прибежал с шариком последним, становится водящим.

## ПОДСТЕНКА

Дети (не более 4 человек) встают друг за другом, лицом к стене. Первый игрок бросает мяч в стену, стоящий за ним ловит. Поймав мяч, он бросает его в стену, а ловит первый игрок. Затем первый снова бросает мяч, но так, чтобы,

отскочив от стены, он долетел до третьего игрока. Третий ловит его и бросает в стену, первый ловит мяч и снова бросает его так, чтобы, отскочив от стены, он перелетел через головы всех играющих и достиг четвертого игрока, который должен поймать мяч.

После этого играющие меняются местами, первый встает последним, второй первым и т. д. Игра заканчивается, когда все играющие выполнят роль водящего.

#### Правила

1. Играющим разрешается при ловле мяча сходить с места, ловить мяч с отскока от земли.

2. Тот, кто мяч не поймал, выходит из игры.

#### Вариант игры

Две команды играющих (в каждой не более 10 человек) встают у черты на расстоянии 1 м от стены. По сигналу первые игроки в командах одновременно бросают мяч о стену, быстро отходят и встают за последним в своей команде. Ловят мяч вторые игроки. Они также бросают мяч о стену и быстро уходят. Мяч ловят третьи игроки и т. д. Если играющий уронил мяч, он его поднимает, встает на свое место и продолжает игру. Выигрывает команда, в которой играющие уронили меньше мячей.

#### Правила

1. При бросании и ловле мяча можно сходить с места, но не переступить черту.

2. Прежде чем ловить мяч, играющий должен быстро подойти к черте.

3. Разрешается ловить мяч с отскока от земли.

#### Указания к проведению

Успех игры зависит от умения бросать и ловить мяч, поэтому нужно, чтобы в каждую команду входили игроки примерно с одинаковыми умениями и навыками владения мячом. Игру лучше проводить как соревнование.

По договоренности игроки при ловле мяча могут выполнять разнообразные задания. Они могут быть и простые, и более сложные:

1) ударить мячом о стену и поймать одной рукой, правой или левой;  
2) ударить мячом о стену и поймать с отскока от земли одной рукой, правой, левой (все эти упражнения можно выполнять с хлопком);

3) ударить мячом о стену, бросив его из-под ноги, поймать и т. д.

## ГОНКА МЯЧЕЙ

Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе играющие выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении.

Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему.

Дети выбирают другого водящего. Игра повторяется, но мячи перебрасываются в обратном направлении. По договоренности игру можно повторить от 4 до 6 раз.

### Правила

1. Начинать игру ведущим нужно одновременно по сигналу.
2. Мяч разрешается только перебрасывать.
3. Если мяч упал, то игрок, уронивший его, поднимает и продолжает игру.



*Игра 'Гонка мячей'*

### Указания к проведению

Для игры необходимо два мяча разного цвета. Чтобы дети поняли правила игры, сначала надо провести ее с небольшой группой (8—10 человек). Играющие должны точно перебрасывать мяч, быть внимательными при приеме мяча: тот, кто ловит, не должен стоять неподвижно и ждать, когда мяч

попадет в руки. Ему нужно следить за направлением летящего мяча, а если потребуется — сделать шаг вперед или присесть.

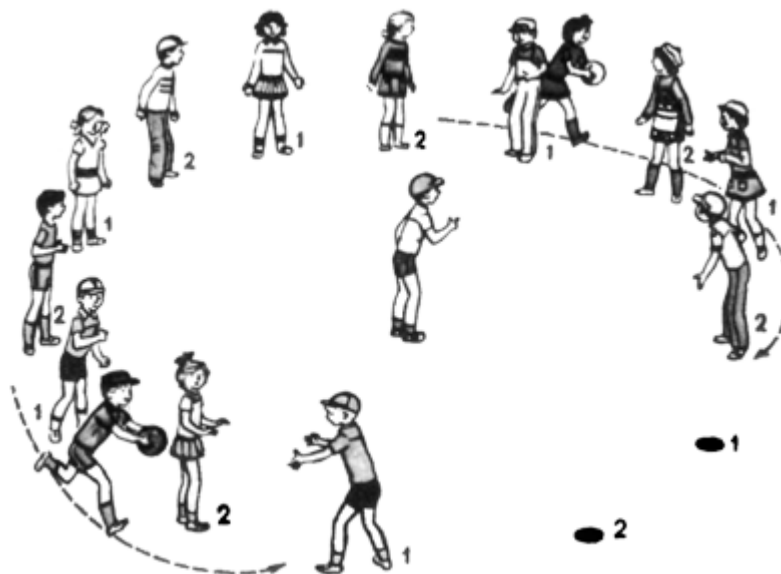
### Вариант 1

Дети встают в круг, рассчитываются на первые и вторые номера. Два игрока, стоящие рядом,— ведущие, они берут мячи и по сигналу бросают их один в правую, другой в левую сторону по кругу игрокам с тем же номером, т. е. через одного. Побеждает команда, у которой мяч быстрее вернется к ведущему.

### Вариант 2

Участники игры встают по кругу на расстоянии шага один от другого и рассчитываются на первые и вторые номера. Два игрока, стоящие рядом,— ведущие. Они берут мячи и по сигналу бегут в противоположные стороны за кругом. Обежав круг, встают на свое место, быстро передают мяч игрокам с тем же номером, т. е. через одного. Игра продолжается.

Побеждает команда, игроки которой первыми пробегут с мячом по кругу и меньше уронят мячей.



*Вариант игры 'Гонка мячей'*

### Правила

1. Играющему разрешается передавать мяч игроку своей команды, только когда он встанет на свое место.
2. Мяч игроки друг другу должны перебрасывать.
3. Бежать разрешается только за кругом.

## ГОРОДОК

На площадке чертят город — квадрат со сторонами по 1 м. В 6—8 м от него проводят черту, на которой каждый, кроме водящего, отмечает свое место — кладет камешек, кубик, роет ямки. Водящий на нижней стороне города ставит фигуру из 5 рюх (городков) и встает недалеко от города. Участники игры встанут каждый у своей отметки и поочередно бросают биты со своих мест в город. Выбив рюхи, играющие бегут в поле за палками. Водящий же спешит поставить новую фигуру и занять любое свободное место. Тот, кто свое место прозевал, становится водящим.

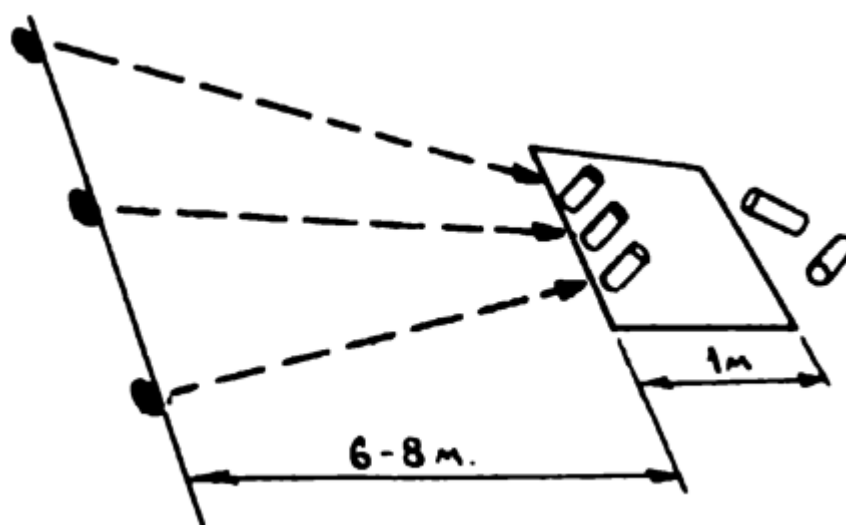
### Правила

1. Водящий не должен повторять фигуры.
2. Каждый играющий бросает только одну биту.

### Указания к проведению

Воспитатель должен обеспечить безопасность детей в игре. Для этого лучше проводить ее на городошной площадке или в стороне от игровой площадки.

Перед началом игры дети договариваются о количестве фигур. Если игра проходит на асфальтовой площадке, то вместо ямок мелом можно нарисовать кружочки. В игре принимают участие не более 5 человек.



*Игра 'Городок'*

## ЗАЙЧИК

На площадке чертят большой круг. Одного из детей выбирают зайчиком, он идет в круг, а все участники игры стоят за кругом. Они бросают мяч друг другу, но так, чтобы он задел зайчика. Зайчик бежит по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто запяtnает его, встает на место зайчика в круг.

### Правила

1. Участники игры не должны заходить за границы круга.
2. Прежде чем передать мяч, нужно назвать по имени того, кто его должен поймать.
3. Передавать мяч нужно быстро, нельзя задерживать его в руках.

### Указания к проведению

Играющих должно быть не более 10 человек; встают они по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Чем быстрее участники игры передают мяч, тем игра проходит интереснее и больше возможностей запяtnать зайчика. Зайчик, по его желанию, может и поймать мячик. В этом случае игрок, чей мяч был пойман, встает в круг и выполняет роль зайчика.

## ЯМКИ

На площадке в один ряд выкапывают несколько ямок, но не больше 10 и отмечают их номерами. На расстоянии 3 м от них проводят черту, с которой играющие прокатывают шары в ямки поочередно, начиная с первой. Игру начинает первый играющий, он прокатывает шар, пока не промахнется. За ним продолжает игру второй, затем третий и т. д. Когда очередь вновь дойдет до первого игрока, он начинает игру с той ямки, в которую не попал.

Кто первым попадет во все ямки, тот выигрывает.

### Указания к проведению

В игре принимают участие не более 10 человек. Ямок может быть разное количество, не обязательно по числу играющих. Дети могут не прокатывать, а бросать шары в ямки.



*Игра 'Ямки'*

## СОЛНЦЕ И МЕСЯЦ

Все дети собираются на площадке, выбирают двух ведущих. Те отходят в сторону и тихо, чтобы никто не услышал, сговариваются, кто из них будет месяц, а кто солнце.

Участники игры встают друг за другом, кладут руку на плечо впереди стоящего или берут его за пояс. Солнце и месяц подходят к играющим, берутся за руки и высоко их поднимают, получаются ворота.



*Солнце и месяц*

Играющие поют песенку:

*Шла, шла тетеря,  
Шла, шла рябая,  
Шла она лугом,  
Вела детей кругом:  
Старшего, меньшого,  
Среднего, большого.*

С этой песенкой они проходят через ворота. Солнце и месяц останавливают последнего и тихо спрашивают: «К кому хочешь — к солнцу или к месяцу?» Играющий так же тихо отвечает, к кому он пойдет, и встает рядом или с солнцем, или с месяцем. Игра продолжается. В конце игры нужно пересчитать, к кому перешло больше игроков.

### **МЯЧ В СТЕНУ**

На расстоянии 1—2 м от стены проводят черту. Играющие встают в поле за чертой свободно, кому как удобно. Водящий встает у черты лицом к стене и бьет мячом в стену так, чтобы он перелетел за черту. В поле его ловит тот игрок, которому это удобнее. Поймавший мяч перебрасывает его водящему. Если водящий поймает его, то уходит играть в поле, а на его место идет тот, кто перебрасывал мяч. Если же брошенный мяч водящий не поймает, то остается у стены водить.

Игру можно усложнить, если играющим дать 2—3 мяча и выбрать 2—3 водящих.

### **СТОРОЖ**

Все, кто принимает участие в игре, берут мячи, встают полукругом, и каждый свое место отмечает кружком. На расстоянии 3—6 м, в середине полукруга, лежит большой мяч, его охраняет сторож с палкой. Играющие по очереди стараются сбить его своими мячами, а сторож палкой отбивает их мячи. Если отбитый сторожем мяч не докатился до игрока, он остается в ноле.

Играющий может мяч взять, но так, чтобы сторож его не осалил. Осаленный игрок становится сторожем.

Когда один из игроков собьет большой мяч, сторож быстро возвращает его на то же место. Но в это время играющие, чьи мячи лежат на кону, стараются их взять.

#### Правила

1. Сторож отбивает мячи только палкой.
2. Играющие сбивают мяч, соблюдая очередность. Очередной игрок бросает мяч в цель, как только сторож отобьет брошенный мяч.
3. Сторож может осалить игрока только рукой.

#### ***4. Организация и проведение совместных детских физкультурно-спортивных праздников.***

Понимание детского праздника, как сложной системы различных субъективно-объективных и личностно-общественных отношений и основанных на них видов деятельности детей и подростков, позволяет выявить основные элементы праздника и структурные взаимоотношения между ними. Праздник объединяет в себе различные характеристики, будучи и познавательным отражением действительности и ее оценкой, выражением духовного мира личности и социальным явлением, видом игровой, эстетической деятельности, средством воспитательного воздействия. И все эти характеристики системно взаимосвязаны, являясь разными аспектами нерасторжимого в своей целостности художественно-педагогического процесса взаимодействия детей и взрослых в проведении праздника.



Детский праздник - важная часть жизни ребенка, это радостное событие, которое позволяет расслабиться, встряхнуться, забыться, а порой и просто отдохнуть от будней. И уже почти афоризмом стали слова: «Без праздников не бывает детства!» Праздники духовно обогащают ребенка, расширяют его знания об окружающем мире, помогают восстанавливать старые и добрые традиции, объединяют и побуждают к творчеству.

Таким образом, праздник является синтезом практически всех видов искусств. А широкое использование их средств в работе с детьми позволяет расширить кругозор, сформировать взгляды и нормы поведения ребенка, развить его творческие способности. В разнообразных видах деятельности проявляются наклонности, формируются определенные умения и навыки.

В системе физического воспитания ребенка школьника прочное место заняли физкультурные праздники, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей. Многолетняя практика работы детских дошкольных учреждений показала значимость физкультурного праздника в активном приобщении каждого ребенка к занятиям физической культурой.

Опыт организаций физкультурных праздников показал их положительное влияние на воспитание у детей интереса к активной двигательной деятельности, а также повышение роли семьи и детского сада в решении задач физического воспитания.

Целью таких праздников является активное участие всех детей и взрослых, посредством чего выявляется двигательная подготовленность детей, умение проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях.

В программу включаются физические упражнения, игры с элементами спорта и подвижные игры, спортивные упражнения, игры - эстафеты, а также занимательные викторины и загадки. Широкое использование музыкальных произведений, игровых приемов (построение сценария в сюжетной форме) делает праздник эмоционально ярким, запоминающимся событием в жизни ребенка.

Не остаются безучастными и дети - болельщики, для них проводятся конкурсы и аттракционы. Интересно проходят летние и зимние физкультурные праздники, под девизами: «Будем спортом заниматься»,

«Зимушка - зима», «Зимние забавы», «Праздник Нептуна». В форме занимательного сюжета с детьми проводятся разнообразные упражнения и игры в воде. Физкультурные праздники являются важной организационной формой работы, которая имеет большое значение для комплексной реализации широкого круга оздоровительных и воспитательных задач. В рациональном сочетании с другими видами работы по физическому воспитанию, они помогают создать целесообразный двигательный режим, который служит повышению функциональных возможностей, улучшению работоспособности и закаленности детей.

Физкультурные праздники значимы для всестороннего развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья. Во время праздника они принимают заинтересованное участие в разнообразной двигательной деятельности - упражнениях, подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах. Действуя с большим эмоциональным подъемом, стремясь к достижению лучших результатов в условиях соревнования, дети совершенствуются физически.

Проявление самостоятельности и инициативы в коллективе сверстников способствуют активному применению дошкольниками приобретенных ранее двигательных умений и навыков, развитию ловкости, быстроты, силы, выносливости, ориентировки в пространстве и др. полезных качеств и способностей.

Участие в праздниках и подготовка к ним приносят большое эмоциональное и эстетическое удовлетворение, объединяет детей и взрослых общими радостными переживаниями, надолго остаются в памяти как яркое событие.

Совместная с товарищами деятельность, игры, красочное оформление места проведения праздника и отдельных видов соревнований, оригинальные костюмы, красивые цветные эмблемы, звучание музыки, торжественное открытие и закрытие праздника влияют на развитие у ребят чувства красоты, хорошего вкуса, воображения. Все это стимулирует их творчество.

Дети обогащаются новыми представлениями и знаниями, у них пробуждается интерес к окружающему, пониманию идейной направленности физкультурного праздника определенной тематики. Праздники помогают

донести до осознания маленьких граждан представления о явлениях общественной жизни. Воспитывать уважение к людям разных профессий, привлекать внимание к выдающимся спортивным достижениям. Пробуждать чувство любви к родному краю и дружба к народам.

Физкультурные праздники оказывают действенное влияние на формирование детей с ограниченными возможностями здоровья. Совместная деятельность, достижение хороших результатов командой, преодоление трудностей сплачивает коллектив, вызывает чувство ответственности (индивидуальной и коллективной). Дети приучаются сопереживать успехам и неудачам товарищей, уметь радоваться их достижениям, поддерживать хорошие, дружеские взаимоотношения между собой, быть предупредительными и заботливыми к младшим по возрасту. У них воспитывается стремление добиваться не только высоких индивидуальных, но и командных успехов. При этом развивается уважение к партнерам по игре, команде соперников.

Соревновательный характер проведения игр и упражнений на празднике способствует воспитанию целеустремленности, настойчивости и находчивости, смелости, решительности и других морально волевых качеств. Участие в физкультурных праздниках помогает детям глубже осознать значение систематических упражнений в двигательных действиях, достижении желаемых результатов, пробуждает интерес к регулярным занятиям физической культурой.

Периодичность проведения, продолжительность (в пределах 40 минут) дифференцируется в зависимости от возраста детей, условий проведения, задачи и содержания праздника.

Программой воспитания и обучения в детском саду физкультурные праздники предусмотрены для детей средней, старшей и подготовительной к школе групп. Дети этого возраста уже достаточно самостоятельны, им доступно коллективное взаимодействие в играх и других видах деятельности, интересно и понятно участие в соревнованиях, аттракционах, драматизация, они инициативны при выполнении поручений или ролей, способны мобилизовать усилия для достижения лучших результатов, правильно воспринять оценку своих действий, поведения. В начале года планируются физкультурные праздники, намечаются их тематика. Это

позволяет предусмотреть наиболее целесообразные их сочетания с праздниками общественной направленности. Более всего приемлемы для детей дошкольного возраста физкультурные праздники, которые организуются для воспитанников одного дошкольного учреждения.

При любой форме организации физкультурного праздника детей с ограниченными возможностями здоровья он должен быть настоящим праздником для детей, недопустимо перерастание детского праздника в развлечение для взрослых, особенно это касается физкультурных праздников с соревновательной направленностью, организуемых по инициативе спортивных организаций.

Активная двигательная деятельность всех детей с ограниченными возможностями здоровья на физкультурном празднике важный фактор в его воспитательной и образовательной эффективности.

Организаторам праздника необходимо позаботиться о том, чтобы никто из детей не находился в рядах постоянных зрителей, болельщиков, желательно, чтобы дети все вместе и поочередно командами участвовали в разных номерах программы, помогали ведущим и судьям.

Детям свойственно эмоционально-двигательное восприятие про и сходящих на празднике соревнований, эстафет, аттракционов. Часто они слишком бурно реагируют на победу и неудачу своих товарищей, очень громко кричат, топают ногами. Хотя и понятно желание детей поддержать соревнующихся. Важно все же уметь сдерживаться, выражать свои чувства более умеренно.

Взрослые не должны забывать об этом, стремиться к поддержанию на празднике разумной организованности и дисциплинированного поведения детей. В это же время следует чутко относиться к проявлениям детей, не заглушать их радость частыми и неоправданными замечаниями. Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе. Во время праздника необходимо обеспечивать достаточно высокую двигательную активность, при условии рациональной одежды детей. При проведении физкультурных праздников в помещении следует руководствоваться настоящими правилами, не допускать сокращения времени пребывания детей на воздухе.

Одним из важнейших требований к организации праздников является проведение их в разные сезоны года. С учетом этого они могут проходить в разнообразных природных условиях местности. Например, физкультурный праздник может быть организован не только на участке дошкольного учреждения, но и в парке, на стадионе, в естественных условиях природного окружения - в лесу, на лугу, берегу озера, моря, реки. От конкретного места проведения праздник а во многом зависит его тематика, структура, специфика, подготовительные работы и оформление. При составлении программы праздника, определении тематики, отбора содержания и его оформления целесообразно учитывать специфику климато-географических, экономических, социальных условий, особенности национальных традиций населения республики, края, области, района.

Подготовка к физкультурному празднику начинается с составления программы. Это поможет четко спланировать работу и своевременно приступить к ее организации определить название или образный девиз праздника, предусмотреть распределение обязанностей между его организаторами, составить план работы каждого из них на длительный срок. Желательно как можно подробнее отразить всю предварительную работу, которая должна быть проделана воспитателями вместе с детьми, родителями, так как успех праздника во многом зависит от того, насколько подробно и четко она спланирована.

### ***Предварительные работы по подготовке физкультурного праздника.***

- Распределение обязанностей: подготовка атрибутов для игр и упражнений; изготовление эмблем для команд, памятных значков для награжденных; отработка сценария праздника, его музыкальное оформление; разучивание детьми гимнастических упражнений для выступлений на физкультурных занятиях, отбор и повторение песен, танцев, обеспечение травмобезопасности места проведения праздника.

- Подготовительная работа воспитателя с детьми: регулярное освоение гимнастических упражнений во время физкультурных занятий и упражнений, гимнастики; ежедневное участие детей в подвижных и спортивных играх, спортивных упражнениях, предусмотренных

программой; оформление мест проведения праздника с выдающимися спортсменами и достижениями (проведение бесед, рассматривание картин, книг, показы диафильмов). Проведение занятий по изобразительному искусству на тему «Спорт в нашей жизни»; Оформление альбомов, стендов, отражающих выступление детей на празднике.

- Организация совместной работы с родителями: распределение обязанностей с родителями; создание команды из числа родителей, участвующих в празднике, проведение консультации; подготовка места для организации соревнований и аттракционов, спортивной одежды и костюмов для выступлений, праздничного сюрприза и плакатов; участие в художественном оформлении, утверждении сценария и реализации программы праздника; фотографирование детей.

- Поручение шефам: работы, связанные с ремонтом физкультурного оборудования, расчистка баскетбольной площадки, проверка исправности трансляционной сети; осуществление постоянной связи с руководством стадиона по вопросам организации праздника.

- Подготовка спортивного сооружения (стадиона): создание условий для выступления детей, организации игр, соревнований, аттракционов, работы судейской бригады; обеспечение травмобезопасности оборудования; проверка санитарного состояния трибун, раздевалок; оформление выставки, раскрывающей достижения спортсменов.

Приведенная схема физкультурного праздника является примерной, ее следует конкретизировать для каждого праздника, с учетом задач и условий, в которых намечено его проведение.

В программе таких праздников должны занять большое место игры, эстафеты, коллективные выступления детей, в которых они демонстрируют, какими стали крепкими, сильными, быстрыми. В литературно художественном материале стихотворениях, песнях, обращениях команды к команде и т.п. раскрывается значение утренней гимнастики, веселых игр на воздухе. Уместно использование стихотворений, игровых образов, сюжетных ситуаций, позволяющих в шуточной форме показать, к чему приводят отрицательное отношение к гигиене, пренебрежение физкультурными занятиями, боязнь свежего воздуха, и т.п.

Содержание физкультурного праздника во многом зависит от сезона года, и конкретных условий, в которых проводятся. Так, на празднике в зимнее время возможно использование физических упражнений и игр, характерных для зимних условий - катание на санках, игры и соревнования на лыжах и коньках, элементы игр в хоккей, игры-эстафеты на льду, на снегу и т.п.

Широкий простор для подбора разнообразных упражнений и игр открывается при проведении физкультурных праздников в летнее время на открытом воздухе. В этих условиях возможно включение в содержание праздника массовых выступлений детей, требующих большого свободного пространства, игр-эстафет с бегом, прыжками с места и разбегом, метанием в цель и на дальность, упражнения в равновесии в разных условиях, а также заданий, выполняемых на велосипедах и самокатах, элементов спортивных игр (баскетбол, бадминтон, футбол), веселых аттракционов (бег со связанными ногами в парах, перепрыгивание каната и др.).

Своеобразно содержание физкультурного праздника на воде - в бассейне, на берегу моря. В ходе его дети показывают свои умения в выполнении подготовительных к плаванию упражнений (скольжение, всплывание, погружение в воду с головой, прыжки в воду и др.), плавание с поддерживающими предметами и без них. При этом широко включаются разнообразные игры, аттракционы, в воде и у воды. При составлении сценария физкультурного праздника, независимо от того, где и в каких условиях он проводится, следует стремиться к тому, чтобы его содержание было разнообразным, интересным, создавало возможность активного участия всех групп детей, доставляло радость и удовольствие не только детям-участникам праздника, но и зрителям, детям и взрослым, приглашенными на праздник гостями. При разработке сценария физкультурного праздника необходимо придерживаться определенного материала.

Наряду с мало групповыми играми на празднике организуются и массовые игры, хорошо знакомые всем детям. В них принимают участие целые группы детей, а также гости, родители. Особенно интересны для детей игры-аттракционы, в которых задания выполняются в необычных условиях.

Вся подготовительная работа с детьми должна вестись постепенно.

Упражнения в равновесии целесообразно выполнять в разных условиях: на земле, бревне, кубе, узкой рейке. В эстафете дети легко справляются с заданием пробежать по мостику. Подготовку к физкультурному празднику следует вести так, чтобы не было необходимости в неоднократных массовых репетициях.

Следует особенно внимательно относиться к отбору музыкальных произведений. Для открытия праздника подбирается выразительная, торжественная музыка, для парада - бодрый марш. Музыкальное сопровождение разных выступлений должно соответствовать их характеру: выполнение обще развивающих упражнений сопровождается ритмичной, плавной музыкой, игры-аттракционы - веселой, бодрой. Музыкальным руководителям поручается подобрать песни, танцы, музыкальные произведения, разучивать их при необходимости, сделать запись отдельных музыкальных фрагментов на магнитофонную ленту, обеспечить своевременную трансляцию их по ходу праздника.

Хорошее впечатление от праздника создается при его организационном завершении, подведении итогов, награждении участников. Следует заранее продумать форму поощрения детей за хорошее выполнение упражнений, первенство в эстафетах, находчивость и ловкость, проявленную в аттракционах и играх-забавах. Важно, чтобы на празднике не было побежденных, чтобы каждый ребенок почувствовал себя счастливым от



участия в нем. Хорошо, если победителей награждают, принимая во внимание такие девизы, как «Выигрывают все - не проигрывает никто», «Главное - не победа, а участие», «Побеждает дружба».

Награды, знаки внимания могут быть разными: памятные медали, вымпелы, значки, дипломы, эмблемы их применяют дифференцированно. Так, победители в каждом отдельном виде соревнований награждаются медалями сразу после их проведения, остальные дети (участники праздника) в конце всех видов соревнований получают памятные медали (сувениры). Наиболее целесообразны в воспитательном отношении коллективные награды (всей команде, группе). Они помогают сплочению детей, воспитанию у них чувства дружбы и коллективизма. Команда победитель может быть поощрена тем, что первой проходит круг почета, ей доверяют спуск флага соревнований.



Впечатлениями о празднике дети делятся в беседах со взрослыми, самостоятельно повторяют отдельные упражнения, игры, эстафеты. Понравившиеся эпизоды праздника отражаются в рисунках, лепке и аппликации.

**5. Организация и формирование у родителей установки на самостоятельную работу с собственными детьми (организация физкультурного досуга детей), имеющими ограниченные возможности здоровья.**

Ребенок растет и развивается в семье, получает «из рук и уст матери» определенную сумму знаний, которая является основой формирования в детском сознании понимания особенностей окружающего пространства, навыков самообслуживания, взаимоотношений с людьми. Воспитательная работа родителей в семье – это, прежде всего, самовоспитание. Следовательно, каждому родителю нужно учиться быть педагогом, учиться принимать своего ребенка таким, какой он есть, учиться управлять взаимоотношениями с ребенком. Но не все семьи в полной мере реализуют весь комплекс возможностей воздействия на ребенка. Причины разные: одни семьи не хотят воспитывать ребенка, другие не умеют этого делать, третьи не понимают зачем это нужно. Во всех случаях необходима квалифицированная педагогическая помощь, которая поможет в определении верного пути: как воспитывать, чему учить, как учить.

Сотрудничество семьи и педагога является необходимым условием успешного коррекционно – воспитательного воздействия на развитие ребенка.

Самостоятельно изменить сложившуюся ситуацию многие семьи не способны. Родителю, не включенному в реабилитационный и абилитационный процесс, сложно изменить сложившиеся стереотипы своего взаимодействия с ребенком, что тормозит сам процесс реабилитации и абилитации. При оказании своевременной психолого-педагогической помощи повышаются шансы успешной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья и их семей к общественной жизни и укрепления морального и психологического климата в таких семьях.

Для родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, сотрудничество с педагогом расширяет представление о собственной компетентности, придает уверенность в своих силах, способствует пониманию своих возможностей и компенсаторных возможностей ребенка, активному участию в процессе обучения и воспитания, помогает родителю и ребенку адекватно взаимодействовать друг с другом.

Физкультурный досуг - одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Его содержание составляют физические упражнения, которые проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка.

На физкультурных досугах закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.).

Физкультурные досуги способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.



Физкультурный досуг проводится во всех возрастных группах детей с ограниченными возможностями здоровья, начиная с младшего школьного возраста, один-два раза в месяц. В среднем школьном возрасте в течении двадцати-тридцати минут, в старшем школьном возрасте - тридцать пять-сорок минут, в подготовительной к школе - сорок-пятьдесят минут.

При планировании досугов необходимо принять во внимание такие формы работы, как «день здоровья», физкультурный праздник, каникулы. Не следует проводить физкультурные досуги в дни отведенные для физкультурных занятий. Удобнее всего проводить досуг с воспитанниками одной возрастной группы, особенно в младшем и среднем дошкольном возрасте. Однако, допустимо объединение двух одно возрастных и разновозрастных групп.

Эффективность такой формы работы зависит от активного участия каждого ребенка. Взрослые не должны забывать о том, что дошкольникам свойственно бурно выражать свои эмоции, особенно при проведении игр, эстафет соревновательного характера. Нельзя допускать пере возбуждения детей, но в то же время надо чутко относиться к их эмоциональным проявлениям, не заглушать радостное настроение частыми и неоправданными замечаниями. Например, воспитатель, чувствуя, что дети начинают пере возбуждаться, поднимает руку или дает свисток, делает паузу, дети тоже затихают. Затем педагог тихим голосом предлагает продолжить игру.

При проведении физкультурного досуга на открытом воздухе в разные сезоны года следует предусматривать рациональную одежду детей. Физкультурный досуг может быть организован на спортивной площадке, участке детского сада, в естественных условиях природного окружения: на лугу, в лесу, на берегу моря, реки, озера, а также в помещении.

При определении тематики и содержания досуга следует также учитывать климатические условия и национальные традиции местного населения. Как уже отмечалось, физкультурный досуг не требует большой организационно-подготовительной работы, однако, к определению его тематики и отбору содержания надо подходить творчески. При проведении физкультурного досуга в разных возрастных группах перед воспитателем стоят определенные задачи: в младшем дошкольном возрасте необходимо привлекать детей к посильному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях, обогащать их яркие впечатления. В среднем дошкольном возрасте приучать к самостоятельному участию в соревновательных упражнениях, играх, развлечениях. При этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей. В старшем дошкольном

возрасте развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

Структура физкультурного досуга зависит от тематики, поставленных задач и условий проведения.

Примерные схемы построения физкультурного досуга.

***Младший школьный возраст.***

1. Приглашение детей на спортивную площадку.
2. Игровые задания для всей группы (пройти по мостику, пробежать змейкой между деревьями и кустами).
3. Подвижная игра.
4. Сюрпризный момент.
5. Выполнение обще развивающих упражнений.
6. Обще групповые упражнения в разнообразных основных движениях (ходьба и бег на четвереньках, лазанье по поваленному дереву).
7. Подвижная игра.
8. Игра малой подвижности.

Второй вариант

1. Сюрпризный момент (появление литературного героя).
2. Выполнение обще развивающих упражнений с крупными предметами (надутыми мячами).
3. Игровые задания для всей группы (допрыгнуть до колокольчика, пролезть в обруч).
4. Подвижная игра.
5. Обще групповые игровые упражнения (сбей кеглю).
6. Награждение сувенирами.

Третий вариант:

1. Загадка, сюрпризный момент.
2. Обще групповое упражнение в основных движениях (ходьба по бревну, по наклонной доске).
3. Выполнение обще развивающих упражнений с мелкими предметами (погремушками).

4. Общегрупповые упражнения в разнообразных движениях(прыжки через ручеек, подскоке на одной' ножке по узенькой дорожке).

5 Подвижная игра.

6. Успокаивающий момент (ходьба на носочках) или малоподвижная игра «Кто тише».

### ***Средний школьный возраст.***

Следует постепенно вводить в содержание досуга игры с элементами соревнования - «Кто быстрее доскачет до коня», «Кто быстрее наполнит ведро шишками», «Чья команда быстрее построится», «Чья машина быстрее приедет в гараж» и т.д. При составлении содержания следует помнить об активном участии каждого ребенка в играх и упражнениях.

Первый вариант:

1.Сюрпризный момент (телеграмма, встреча с литературными героями).

2. Игровое задание для всей группы (проехать на лыжах через трос воротцев, находящихся на расстоянии 5-6 шагов друг от друга).

3. Игровое упражнение для всей группы(карусель на лыжах вокруг елки в концентрических окружностях).

4. Игра хоровод.

5. Соревнование двух команд (упражнения в равновесии и метании в горизонтальную цель, гонки на санках и т.д.).

6. Награждение победителей и всех участников физкультурного досуга.

Второй вариант:

1. Приглашение на спортивную площадку..

2. Выполнение обще развивающих упражнений.

3. Подвижная игра.

4. Соревнования двух команд.

5. Индивидуальные соревнования.

6. Награждения всех участников.

Третий вариант:

1. Сюрпризный момент, приглашение в зал.

2. Подвижная игра.

3. Атракционы: индивидуальные и групповые.

4. Подвижная игра.

5. Малоподвижная игра.

Четвертый вариант:

1. Вход в зал под музыку.
2. Свободные движения под легкую ритмичную музыку.
3. Выполнение обще развивающих упражнений.
4. Сюрпризный момент (появление сказочного персонажа).
5. Атттракционы: участвуют подгруппы 4-5 человек.
6. Соревнования двух команд.
7. Награждение всех детей.
8. Произвольные танцы под музыку.

### ***Старший школьный возраст.***

В старшем дошкольном возрасте, в отличие от младшего, физкультурные досуги строятся на играх соревновательного характера, эстафетах, где дети разбиваются на команды, выбирают капитанов.

Такие игры требуют ловкости, сноровки, координированности движений. Они побуждают детей к творческому использованию своего двигательного опыта, к поискам самостоятельного решения поставленной задачи. Игры и упражнения следует чередовать таким образом, чтобы в одних участниками являлись команды в полном составе, а в других - представители от команд.

Целесообразно чередовать физические упражнения с предметами и игры соревновательного характера. Эстафеты с хороводами и обще групповыми подвижными играми. При подборе заданий необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его возможности, двигательную подготовленность. Важно, чтобы все дети участвовали в играх и упражнениях.

Примерная схема построения физкультурного досуга.

Первый вариант:

1. Приветствие команд.
2. Соревнование команд (игры с элементами соревнования или игры упражнения соревновательного характера).
3. Соревнование капитанов
4. Показательные выступления команд (обще развивающие упражнения с

мелкими предметами).

5. Подведение итогов.

Второй вариант:

1. Сюрпризный момент (письмо с приглашением на спортивную площадку, участок, зал)

2. Показательные выступления (упражнения с цветами, снежинками, листьями).

3. Обще групповая подвижная игра.

4. Эстафета.

5. Малоподвижная игра.

Третий вариант:

1. Танцевальные упражнения, хоровод.

2. Обще групповая подвижная игра.

3. Атриракционны.

4. Эстафета.

5. Сюрпризный момент.

Для того чтобы лучше узнать каждую семью, уклад ее жизни, систему воспитания ребенка с ограниченными возможностями здоровья, чтобы установить необходимые взаимопонимание и доверие, работники дошкольных учреждений используют разнообразные формы индивидуальной работы с родителями: беседы, консультации, посещение семьи, приглашение отдельных матерей, отцов в детский сад, индивидуальные памятки и папки - передвижки. Беседы с родителями и другими членами семьи могут проводиться утром и вечером, когда детей приводят в детский сад или берут домой. Воспитатель может специально пригласить родителей или других членов семьи для беседы с ними.

Утренние встречи-беседы воспитателя с родителями кратковременны, но имеют немалое значение для выяснения самочувствия ребенка, а также для создания у его близких хорошего настроения, чувства доверия к воспитателю. После вопросов о том, как ребенок провел вечер и ночь, воспитатель по возможности коротко информирует родителей о том интересном, что ждет детей сегодня: физкультурные праздники или досуг. Вечерние беседы с родителями также ограничены во времени. Педагог

информирует некоторых из них о том, как прошел у ребенка день в детском саду, чем он занимался, как проявил себя, на что следует обратить внимание: например, рассказывает родителям о том, что их сын хорошо дежурил, что ему дано задание ознакомиться с улицей, на которой он живет, и в этом ему следует помочь.

Беседы с родителями, хотя и кратковременные, должны быть содержательными, полезными для них. Этому способствует подготовленность воспитателя, доброжелательный тон. Беседует с родителями и заведующий детским садом, а также медицинские работники. Консультации для родителей проводятся тогда, когда назревает необходимость более обстоятельного разговора с ними для того, чтобы проанализировать какие-то промахи и ошибки, которые они допускают в воспитании ребенка, и дать им квалифицированные советы и рекомендации. Как исправить положение. Например: воспитатель, убедившись в том, что причиной капризов ребенка является неправильное воспитание в семье, приглашает мать или отца на консультацию с целью разъяснить им причины капризов и пути их преодоления.



Инициатива проведения консультации может принадлежать и воспитателю, и родителям. Положительный результат консультации зависит

от знания педагогом системы воспитания ребенка в данной семье, от того, насколько квалифицированными будут советы и рекомендации. По истечении некоторого времени после проведенной консультации он интересуется тем, как родители используют полученные знания в воспитании своих детей.

Посещение семьи детей с ограниченными возможностями здоровья воспитателем - один из действенных путей изучения семьи воспитанника, установления тесного контакта с родителями, оказания конкретной помощи. Педагог приходит в семью не как обследователь, а как друг и помощник в сложном деле воспитания ребенка.

Основная цель - увидеть условия, в которых воспитывается ребенок, и оказать необходимую помощь родителям. От воспитателя требуются тактичность, деликатность, конкретность рекомендаций. Вот почему важно готовиться к каждому посещению семьи: ставить перед собой ясную цель, продумать вопросы, на которые педагог хотел бы получить ответ, предложения и советы, которые будут высказаны родителями.

В практике работы с семьей оправдывают себя отдельные, поручения и просьбы, с которыми воспитатели обращаются к родителям: сделать султанчики, флаги для украшения и т. д.

Выполнение таких поручений приближает родителей к жизни школьного учреждения.

В работе с семьей имеются такие проблемы, которые целесообразней ставить на обсуждение коллектива родителей. К ним относятся вопросы, интересующие всех независимо от возраста детей, от условий жизни семьи. К таким проблемам относятся: авторитет родителей; роль семьи в воспитании ребенка; подготовка детей к школе; план работы дошкольного учреждения на год; работа родительского актива и др. Коллективное обсуждение этих вопросов способствует сплочению родителей, созданию правильного общественного мнения и, наконец, более рациональному использованию времени и сил работников дошкольного учреждения. К коллективным формам работы с семьей относятся: собрание родителей - групповые и общие, групповые консультации, конференции, вечера для родителей.

Доклады и лекции для родителей на темы воспитания и обучения детей организуются как в стенах детского сада, так и за его пределами; иногда они объединяют родителей нескольких дошкольных учреждений, расположенных в одном микрорайоне. Такие встречи должны не повторять тематику родительских собраний, а дополнять ее.

Воспитатели проводят консультации для родителей по определенным вопросам, которые диктуются результатами изучения семейного воспитания. Например, на консультацию по теме «Руководство физическим воспитанием дошкольника» приглашаются те родители, которые не уделяют этому достаточного внимания. Заведующий, врач, логопед, музыкальный руководитель также консультируют родителей по вопросам, относящимся к их компетенции. Проведение консультаций требует подготовки, последующего контроля за тем, как используют родители, полученные рекомендации в воспитании детей.



Вечера для родителей и детей с ограниченными возможностями здоровья, проводимые в школьных учреждениях, носят тематический характер, например: «Физкультура и семья», «Праздник в жизни ребенка». Своеобразие этой формы работы заключается в том, что после краткого сообщения, собравшимся предлагается посмотреть художественные выступления детей, сотрудников детского учреждения, самих родителей.

Интересен опыт проведения вечеров и на такие темы: «Как надо любить своих детей», «Роль отца в воспитании детей», «Знаем ли мы своих детей»: вечеров вопросов и ответов; полезны также встречи родителей с детскими писателями поэтами, композиторами. Оправдывают себя и такие формы работы с семьей, как устный журнал, встреча за круглым столом, в которой участвуют педагоги, врач, юрист.

Наибольшую убедительность и действенность в работе с семьей приобретает при использовании комплекса наглядных средств: показ работы воспитателя с детьми, использования технических средств, оформление выставок, стендов, фотовитрин и др.

В практику школьных учреждений вошли так называемые открытые дни для родителей (родительские дни), которые планируются на год. Родители заранее оповещаются о них. В эти дни они наблюдают занятия, игровую и трудовую деятельность, прогулки детей: какими приемами пользуется воспитатель в их обучении и воспитании, как они занимаются, трудятся, ведут себя в коллективе.

Полезно также оформление стендов и витрин, содержанием которых являются текстовые и фотоиллюстративные материалы на определенную тему, например: «Воспитываем спортсменов» или «Готовим детей к школе», «Выходной день дома» - так может быть назван стенд, материалы которого рассказывают о прогулках с детьми в природу, семейных чтениях, совместном труде взрослых, и детей, домашних играх и занятиях. Отдельные стенды носят информационный характер: режим дня в дошкольном учреждении, планы работы воспитателей с детьми на одну-две недели, дни и часы консультаций для родителей.

Чтобы наглядный материал был активно воспринят родителями, необходимо привлекать к нему их внимание, интересоваться, как он используется в воспитании детей.

Родительской общественности принадлежит значительная роль в жизни дошкольного учреждения, в частности в работе с семьей, в каждом детском саду имеется родительский комитет, избираемый на общем собрании родителей. В него входят представители от родителей детей всех возрастных групп.

Работники школьных учреждений, и, прежде всего воспитатели, активно участвуют в педагогической пропаганде в роли ее организаторов, в качестве лекторов и консультантов по вопросам воспитания детей дошкольного возраста.

Физкультурные праздники имеют огромное значение в активном приобщении каждого ребенка к занятиям физической культурой. Они положительно влияют на воспитание детей интереса к активной двигательной деятельности. В них активно участвует весь детский коллектив группы, выявляется двигательная подготовленность детей, умение проявлять двигательные качества в необычных условиях и игровых ситуациях. В программу физкультурного праздника включаются физические упражнения, игры с элементами спорта и подвижные игры, спортивные упражнения, игры эстафеты, а также занимательные викторины и загадки. Физкультурные досуги - форма активного отдыха детей. В содержание досуга входят веселые игры, забавы, развлечения. Они закрепляют двигательные умения и навыки детей, развивают двигательные качества.

Важнейшим фактором, оказывающим всестороннее влияние на укрепление детского организма, является физическая культура.

Актуальной задачей является привитие детям стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям. Усиливается интерес и внимание к организации физической культуры во дворах жилых домов. Родители проявляют большую заинтересованность в том, чтобы в режиме ежедневно предусматривалась их двигательная активность.

Более полное использование всех возможностей физической культуры достигается в совместной работе дошкольного учреждения и семьи. Если меры по укреплению здоровья ребенка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и подвижными играми в семейных условиях (с учетом индивидуальности ребенка), использованием

разнообразных средств у него развиваются индивидуальные склонности и интересы.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая в их совместной деятельности.



Участие в праздниках и подготовка к ним приносят большое эмоциональное и эстетическое удовлетворение, объединяют детей и взрослых общими радостными переживаниями, надолго остаются в памяти, как яркое событие. Совместная с товарищами деятельность, игры, красочное оформление места проведения праздников, звучание музыки, торжественное открытие и закрытие праздника влияют на развитие вкуса, воображения. Все это стимулирует их творчество. Вследствие такой разносторонней деятельности решаются многие задачи трудового воспитания, оказывают влияние на формирование детской личности.

### **Подведем итоги нашей совместной работы.**

Главное для детей с ограниченными возможностями — максимально овладеть навыками самообслуживания, научиться ориентироваться в окружающем мире и жить самостоятельно, насколько это возможно.

Поэтому родителям, педагогам и другим специалистам необходимо выбрать наиболее оптимальные условия и формы обучения, воспитания, физического развития, обеспечивающие нормальную жизнь таких детей в обществе. Каждый человек должен иметь возможность получать необходимые знания, умения и навыки, обучаясь в школе или дома.

Это относится ко всем детям, в том числе и к детям с ограниченными возможностями здоровья. Цель воспитания состоит в том, чтобы помочь ребенку самоутвердиться и социально интегрироваться, насколько позволяют его возможности, ограниченные структурой дефекта.

Эта функция по воспитанию ребенка ложится прежде всего на семью, родителей, которые подчас не в состоянии обеспечить достойное воспитание и нуждаются в дополнительной помощи. В специальных (коррекционных) школах в этом отношении проводится много различных мероприятий для учащихся, включающих в себя подготовительную, коррекционную и социально-адаптационную работу.

Образовательное учреждение выполняет здесь кооперативную роль. Она может давать родителям необходимые знания и рекомендации и оказать действенную помощь детям. Поэтому тесная совместная работа между родителями и образовательным учреждением является одной из важных сторон педагогической деятельности.

Формы ее различны — это посещение учащихся на дому, регулярные беседы с родителями, консультации, советы, помощь родителей школе и другие встречные шаги. Дети, имеющие проблемы в развитии, — сложная и разнообразная группа. Нарушения зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата по-разному отражаются на формировании социальных связей детей. Но независимо от характера патологии для правильно организованного воспитания ребенка родители должны иметь отчетливое представление о причинах отклонения от нормального развития и о возможных последствиях.

Отношение родителей к диагнозу умственная отсталость у их ребенка далеко не однозначное. Сходные реакции родителей наблюдаются и при других диагнозах, констатирующих нарушение в развитии, но реакции имеют различные проявления. Тяжесть, которая ложится на плечи родителей, часто приводит к состоянию паники, трагической обреченности. Из-за дезорганизации они сами нуждаются в психотерапевтической помощи, без отсутствия которой оказываются не способными рационально помочь ребенку.

Не всегда условия в семье бывают благоприятны для развития ребенка. Воспитание здорового полноценного ребенка — достаточно сложный процесс, воспитание ребенка с проблемами в развитии — во сто крат труднее и ответственнее.

Ребенок с ограниченными возможностями здоровья - тоже неиссякаемый источник стимулов для своего воспитателя, только качество их совершенно иное, чем в первом случае.

Такой ребенок требует больше механической работы, монотонного ухода и присмотра, а отклика со стороны ребенка, радостной удовлетворенности бывает гораздо меньше, это приводит к одностороннему утомлению, даже изнурению. Надо стараться разделить обязанности в семье, и общество должно внести свой вклад.

Важно научить родителей методам и методическим приемам, которые они смогут применять в процессе обучения и воспитания своего ребенка.

Первый метод, который может применяться в процессе семейного воспитания «особого» ребенка — это метод моделирования различных бытовых ситуаций. Ребенок развивается, наблюдая за ежедневными событиями в доме: приготовление еды, стирка белья, разговор родителей по телефону.

Второй метод — игровой различные сюжетно-ролевые игры, игры, моделирующие поведение, домашние спектакли, развивающие и подвижные игры. Игра — это осмысленная деятельность, т. е. совокупность осмысленных действий, объединенных единством мотива. Игра является важнейшей самостоятельной деятельностью ребенка и имеет большое значение для его физического и психического развития, становления индивидуальности и формирования коллектива. Игра увлекает ребенка, доставляет ему радость,

вызывает положительные чувства и переживания, удовлетворяет его интересы в творческом отображении жизненных впечатлений.

Третий метод — это смена обстановки. Выезды на природу, прогулки в лес, на озеро и т. п. Природа дает ребенку с ограниченными возможностями очень многое. Они чувствуют себя более раскрепощенными, на них не давит город своими порядками. В лесу можно и покричать, и побегать, а выплеск эмоциональной энергии необходим ребенку. Такие поездки имеют образовательное значение. Можно познакомить ребенка с названиями цветов и деревьев, насекомых и птиц. Можно поиграть с ребенком в простые подвижные игры.

Четвертый метод — доступные ребенку творческие задания: нарисовать, вылепить из пластилина или глины, вырезать из бумаги, раскрасить картинку, сделать аппликацию и пр. В настоящее время проводится большое количество конкурсов и выставок работ детей-инвалидов.

Пятый метод — тесное сотрудничество специалистов и семьи. Некоторые специальные (коррекционные) образовательные учреждения практикуют совместные советы родителей и специалистов.

Шестой метод. Действенным методом в работе с детьми-инвалидами является театр, в котором сосредоточено много важных моментов реабилитации, где ребенок приобретает знания через деятельность. Спектакль, созданный родителями, обладает особой энергией. Дети могут непосредственно взаимодействовать с героями в домашней обстановке. Работая таким образом, родители и сами начинают лучше понимать ребенка, искать творческое разрешение возникающих проблем.

***«Подвижные игры в коррекционной терапии детей с ограниченными возможностями здоровья».***

Игровая деятельность ребенка начинает развиваться уже в раннем возрасте. Для того чтобы игра малышей была полноценной, необходимо создавать для них педагогически целесообразную внешнюю обстановку, правильно подбирать игрушки. Дети младшего и среднего школьного возраста очень подвижны.

Для удовлетворения их потребности в движении необходимо иметь на участке горку, скамейки, ящики и другие игровые пособия. Детям

должно быть предоставлено достаточно места, чтобы бегать, подниматься на ступеньки, сползать по скату горки и т.д., играть в прятки, догонялки.

В методике В.Л. Страковской дано теоретическое обоснование использования подвижных игр в физическом воспитании больных и ослабленных детей.

Предложены методические рекомендации по применению игр, с учетом величины психофизической нагрузки в них и ожидаемой реакции детей на эти нагрузки в зависимости от состояния их здоровья, физической подготовленности и возраста, а также тех психомоторных качеств и общественных навыков, которые может дать применение этих игр в физическом воспитании ослабленных детей.

В методике приведены общие методические указания к проведению игр и частные - к использованию отдельных подвижных игр при некоторых хронических заболеваниях, отклонениях в состоянии здоровья детей, а также данные о наиболее часто встречающихся ошибках при проведении подвижных игр с детьми.

Что особо ценно в прилагаемой методике в ней дана примерная классификация подвижных игр по величине психофизической нагрузки (I, II, III, IV группы), т.е. по величине физической и эмоциональной нагрузки.

Показания к занятиям с детьми подвижными играми по величине психофизической нагрузки:

- Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой (I группа)
- Подвижные игры с умеренной психофизической нагрузкой (II группа)
- Подвижные игры с тонизирующей психофизической нагрузкой (III группа)
- Подвижные игры с тренирующей психофизической нагрузкой (IV группа).

Занятия физическими упражнениями в водной среде с детьми с ограниченными возможностями здоровья, используются как одна из форм педагогического и оздоровительно-коррекционного воздействия.

В силу разностороннего воздействия на организм физические упражнения в воде обладают широким потенциалом и являются эффективным средством повышения функциональных возможностей кардиореспираторной

системы, показателей нейрогуморальной регуляции способствуют повышению устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Отсутствие статического напряжения мышц при выполнении упражнений, горизонтальное положение туловища при плавании облегчают работу сердца, способствуют нормализации тонуса сосудов, увеличению количества функционирующих капилляров, улучшению венозного оттока и лимфообращения.

Термический фактор водной среды имеет существенное значение в восстановлении нервно-рефлекторных и сосудистых процессов. Раздражение кожных рецепторов вызывает увеличение потока импульсов в центральную нервную систему, что в свою очередь изменяет сосудистый тонус, периферическое сопротивление капилляров и приводит к перераспределению крови внутренних органов. В воде увеличивается амплитуда движений в суставах, произвольные мышечные сокращения усиливают интенсивность обменных процессов, повышается потребление кислорода и накопление тепла.

Подъемная сила воды облегчает условия восстановления двигательных актов. Таким образом, физические упражнения в водной среде являются эффективным средством повышения компенсаторных возможностей организма. Среди противопоказаний для занятий в бассейне следует выделить наличие открытых ран, кожные и острые воспалительные заболевания, острые вирусные инфекции и некоторые другие.

Спуск в воду осуществляется по стационарной лестнице с перилами, которая находится у торцевой части чаши. Ширина лестницы 1 м, ширина ступеней 25—35 см, высота 12—14 см. Дети после ампутации обеих нижних конечностей для прохода к чаше пользуются креслом-коляской, а для спуска в воду специальными электромеханическими подъемниками. Одной из форм проведения занятий в водной среде для всех категорий детей с ограниченными возможностями здоровья является коррекционно-оздоровительная гимнастика, направленная на повышение адаптационно-компенсаторных возможностей организма, профилактику нарушений осанки и образования контрактур, развитие силы мышц, координационных способностей, повышения иммунологической резистентности и др.

Занятия гимнастикой в воде проводятся в группах по 4—6 человек или индивидуально, длительностью 30—45 мин. В основной части занятия применяются упражнения, выполняемые у опоры и при помощи вспомогательных плавательных средств в положении лежа на спине и на груди. Комплексы гимнастики дифференцируются в зависимости от уровня дефекта и степени ограничения двигательных функций. В заключительной части применяются упражнения на расслабление.

Для решения оздоровительных задач в условиях мелкого бассейна целесообразно применение игровых заданий и упражнений, так как они способствуют более эффективному усвоению материала.

### **Примерные игры по методике В.Л. Страковской.**

Показания к занятиям с детьми подвижными играми по величине психофизической нагрузки:

#### ***Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой***

***(I группа).***

#### **Поссорились два петушка (для детей 5-6 лет)**

Двое детей сцепляют за спиной пальцы рук, становятся на одну ногу и, пока звучит музыка А. Райчева «Поссорились два петушка», подпрыгивая, пытаются ударить друг друга резкими движениями плеч вперед.

#### **Иголка и нитка (для детей 4-5 лет)**

Дети становятся друг за другом. Первый ребенок – иголка. Он бежит, меняя направление. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать. Игру сопровождает французская народная песня «Горбуны».

#### **Дракон кусает свой хвост (для детей 5-6 лет)**

Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок – это голова дракона, последний – кончик хвоста. Пока звучит музыка Д. Нурыева «Восточный танец», первый играющий пытается схватить последнего – дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг

за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то на место головы дракона встает другой ребенок.

### **Скучно, скучно так сидеть (для детей 5-6 лет)**

Играющие сидят на маленьких стульях. У противоположной стены стоят стулья, но их на один меньше. Ведущий говорит:

Скучно, скучно так сидеть,  
 Друг на друга все глядеть;  
 Не пора ли пробежаться  
 И местами поменяться?

Как только ведущий заканчивает говорить, дети быстро бегут и садятся на стулья, стоящие у противоположной стены. Проигрывает тот, кто остался без стула.

### **Ловишки (для детей 5-6 лет)**

Ведущий выбирает Ловишку. Ловишка стоит, повернувшись к стене лицом. Остальные дети у противоположной стены.

Под музыку И. Гайдна «Рондо» дети подбегают к Ловишке, хлопают в ладоши и говорят:

Раз-два-три,  
 Раз-два-три.  
 Скорее нас лови!

Затем бегут на свои места. Ловишка догоняет ребят. Игра повторяется. Ловишкой становится тот, кого поймали.

### **Лисонька, где ты? (для детей 5-6 лет)**

Дети становятся в круг, ведущий в середине. Затем они отворачиваются и закрывают глаза. В это время ведущий ходит по кругу и незаметно для ребят условленным заранее прикосновением назначает лису, остальные – зайцы. По сигналу все открывают глаза, но никто не знает; кто же лиса. Ведущий зовет первый раз: «Лисонька, где ты?» Лиса не должна выдавать себя ни словом, ни движением, так же и второй раз, а в третий-лиса отвечает: «Я здесь», – и бросается ловить зайцев. Зайца, присевшего на корточки, ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.

### **Сова (для детей 4-5 лет)**

Дети выбирают водящего – сову, которая садится в гнездо и спит. В это время дети начинают бегать и прыгать. Затем ведущий говорит: «Ночь!» Сова открывает глаза и начинает летать. Все играющие сразу должны замереть. Кто пошевелится или засмеется, становится совой. Игра сопровождается музыкой О. Гейльфуса «Балалар».

### **Белые медведи (для детей 6-7 лет)**

Намечается место, где будут жить белые медведи. Двое детей, берутся за руки – это белые медведи. Со словами: «Медведи идут на охоту» они бегут, стараясь окружить и поймать кого-нибудь из играющих. Затем снова идут на охоту. Когда поймают всех играющих, игра кончается.

### **Самый ловкий наездник (для детей 5-6 лет)**

По залу в случайном порядке расставляются стулья. Наездники садятся на стулья лицом к спинке. Когда заиграет музыка, все встают со стульев и начинают скакать по залу, подражая движениям лошади. В это время ведущий убирает один стул. С окончанием музыки – Р. Шуман «Смелый наездник» – дети должны сесть на стулья, но обязательно лицом к спинке. Оставшийся без стула выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется всего один стул для самого ловкого наездника.

### **Тропинка (для детей 6-7 лет)**

Дети делятся на две команды с одинаковым количеством участвующих. В каждой команде дети берутся за руки, образуя два круга, и по сигналу ведущего начинают движение по кругу в правую сторону до тех пор, пока не прекратится музыка.

После этого ведущий дает задание, которое выполняется обеими командами. Если ведущий говорит: «Тропинка!», участники каждой команды становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоняя голову чуть-чуть вниз. Если ведущий говорит: «Копна!», все участники игры направляются к центру своего круга, соединив руки в

центре. Ведущий говорит: «Кочки!» и все участники игры приседают, положив руки на голову.

Эти задания чередуются ведущим. Кто быстрее выполнит задание, тот получит очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Игра выполняется под русскую народную песню «Кума».

### **Веретено (для детей 6-7 лет)**

Играющие делятся на две группы и становятся друг за другом. По команде «Начинаем!» дети, стоящие первыми, должны быстро, как веретено, обернуться вокруг себя. Потом соседи берут их за талию и оборачиваются уже вдвоем и т. д., пока не дойдут до последнего в ряду.

Побеждает та группа, дети которой обернулись, быстрее.

Музыкальное сопровождение: «Лезгинка» (дагестанский народный танец).

### **Реченька (для детей 5-6 лет)**

В игре участвуют две группы детей. Обозначив на полу неширокую речку, подходят к ней по одному от каждой группы и пытаются ее перепрыгнуть. Кто перепрыгнул, возвращается к своей группе, а кто нет – должен перейти в соседнюю.

### **Игра «Змейка» (русская народная игра).**

Все дети берут друг друга за руки, образуя живую цепь. Направляющий игрок становится ведущим. На бегу ведущий несколько раз должен изменить направление(обежать стойки, преодолеть препятствие) и вернуться на свое место. Игроки не должны расцепляться и повторять все движения за ведущим.

### **Игра «У дядюшки Трифона»**

Дети встают в круг, берутся за руки. В центре находится ведущий. Играющие ходят по кругу и говорят нараспев слова:  
У дядюшки Трифона

Было семеро детей,

Семеро сыновей:

Они не пили, не ели,

Друг на друга смотрели.

Разом делали, как я!

При последних словах все начинают повторять его жесты. Тот, кто повторил движения лучше всех, становится ведущим. Правила игры. При повторении игры дети, стоящие в кругу, идут в противоположную сторону.

Ведущий: С давних пор на Руси

Проводились городки.

Бросил биты, посмотри,

Разлетелись городки.

### **Игра «Городки».**

Игроки стоят за контрольной чертой. По одному из команды выходят к линии, бросают биты, стараются сбить городки.

### **Игра «Молчок»**

Чок, чок, кулачок,

Зубы на крючок,

Язычок на полочку – молчок.

### **Игра «Карусели»**

По сигналу инструктора дети громко произносят:

«Еле-еле, еле-еле.

Завертелись карусели,

А потом кругом, кругом

Все бегом, бегом, бегом».

В соответствии с текстом дети идут по кругу сначала медленно, а потом постепенно ускоряют движения. После того, как дети пробегут два круга, они постепенно переходят на ходьбу, говоря:

«Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз-два, раз-два!

Вот и кончилась игра!».

Движение карусели замедляется, дети опускают руки и садятся на корточки.

### **Игра Цапки.**

Водящий ставит руку ладонью вниз, другие участники приставляют к его ладони указательные пальцы: На горе стояли зайцы и кричали: Прячьте пальцы! - тот, кто не успеет убрать пальцы, выбывает из игр  
Игра «Где работа – там еда».

На расставленных по кругу стульях лежат ложки. Играющих больше, чем стульев. Под музыку дети бегут вокруг стульев, с окончанием музыки каждый должен взять со стула ложку. Кто не успел взять ложку и занять стул, – выбывает из игры.

### **Игра Ручеек**

Эту игру знали и любили еще наши прабабушки и прадедушки, и дошла она до нас почти в неизменном виде. В ней нет необходимости быть сильным, ловким или быстрым. Эта игра иного рода — эмоциональная, она создает настроение, веселое и жизнерадостное.

Правила просты. Играющие встают друг за другом парами, обычно мальчик и девочка, юноша и девушка, берутся за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор. Игрок, кому пара не досталась, идет к «истоку» ручейка и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару.

Взявшись за руки, новая пара пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало «ручейка». И проходя под сцепленными руками, уводит с собой того, кто ему симпатичен. Так «ручеек» движется — чем больше участников, тем веселее игра, особенно весело проводить под музыку. Ни один праздник в старые времена не обходился у молодых людей без этой игры.

Ведущий: И в будущем ими вы дорожите!

Ведь игры нас любят честными быть,

Добрыми быть, дружбу ценить.

Ловкость, смекалку они развивают,

Силу и волю в нас закаляют.

С играми жить интересней, забавней,  
Пусть ваше детство будет отрадней.

### *Подвижные игры с умеренной психофизической нагрузкой (II группа)*

#### **«Зоопарк»**

**Цель:** развитие воображения, раскованности в движениях.

Количество игроков – 4-20 человек.

**Инструкция.** Все участники по очереди показывают движения, характерные для задуманного ими по условиям игры животного. Остальные пытаются отгадать. Затем участники объединяются в подгруппы по 2-3 человека. Ведущий, указывая на любую подгруппу, дает название животного. Участники, не сговариваясь, вместе изображают одно названное животное. Далее подгруппа также может изобразить какое-либо животное, а другие участники отгадывают – какое.

**Методические указания.** Игру можно повторять несколько раз.

#### **«Попробуй повторить»**

**Цель:** развитие слуховой памяти, четкости речи.

Количество игроков может быть любым.

**Инструкция.** Ведущий предлагает повторить за ним скороговорки, количество слов в которых постепенно увеличивается:

- Дарья дарит Дине дыню.
- Чащи чаще в нашей пуще, в нашей пуще чащи гуще.
- В ночи не кирпичи лопочут на печи. Лопочут на печи в опаре калачи.
- Кукушка кукушонку купила капюшон, кукушонок в капюшоне был очень смешон.
- Шел Саша по шоссе, нес сушки в мешке. Сушку – Грише, сушку – Мише. Есть сушки – Проше, Васюше и Антоше. Есть две сушки – Нюше и Петруше.

#### **«Узнай по голосу»**

**Цель:** развитие слуха и умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков – 5-20 человек.

**Инструкция.** Игра проводится в спортзале или на игровой площадке. Все играющие, взявшись за руки, образуют круг, водящий стоит в центре. Игроки по сигналу водящего начинают двигаться по кругу вправо (влево), приговаривая:

Мы немножко порезвились,  
По местам все разместились.  
Ты загадку отгадай,  
Кто назвал тебя, узнай.

С последними словами все останавливаются, и игрок, до которого во время движения по кругу водящий дотронулся рукой, называет его по имени изменённым голосом, так, чтобы тот его не узнал. Если водящий узнает игрока, они меняются ролями, если же он ошибся, то продолжает водить.

*Вариант: водящий должен узнать голос своей мамы.*

**Методические указания.**

- Во время игры следует соблюдать полную тишину.
- Водящий с остатком зрения или нормально видящий должны закрыть глаза или надеть повязку.

**«Догоняй мяч»**

**Цель:** развитие внимания, точности и согласованности движений.

Количество игроков – 10-12 детей.

**Инвентарь:** два озвученных мяча.

**Инструкция.** Игра проводится на игровой площадке. Все играющие образуют круг. Двум играющим, стоящим в кругу через 3-4 игрока друг от друга, выдается по мячу. По сигналу водящего играющие стараются как можно быстрее передавать мячи игроку справа, с тем, чтобы один мяч догнал другой. Когда это произойдет, игра начинается снова.

**Методические указания.**

- Мячи можно только передавать, но не бросать.
- Количество мячей можно увеличивать.
- Передача мяча осуществляется на уровне пояса или груди.

**«Догони колокольчик»**

**Цель:** развитие быстроты, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков – 10-12 человек.

**Инвентарь:** колокольчик.

**Инструкция.** Площадку для игры следует обозначить осязательными ориентирами. Из числа играющих выбирают две пары водящих. Одному из игроков дают в руки колокольчик. Игрок с колокольчиком убегает от водящих, а те стараются окружить его, сомкнув руки. Это может сделать одна или обе пары водящих.

Игрок с колокольчиком в момент опасности имеет право передать (но не бросить) колокольчик кому-либо из участников игры.

Пойманный игрок и тот, от которого он перед этим принял колокольчик, заменяют одну из пар водящих. Колокольчик вручают наиболее ловкому игроку, и игра продолжается.

*Вариант (игра для слабовидящих и зрячих):*

*Вместо колокольчика используется колпак на голову. Ловить можно только того, у кого колпак на голове. Такая игра будет называться «Берегись, Буратино!».*

### «Лучший нос»

**Цель:** развитие обоняния.

Количество игроков может быть любым.

**Инвентарь:** несколько одинаковых пакетиков с разными пахучими веществами: апельсиновыми корками, кусочками яблока, чесноком, сыром, перцем, луком (очищенным), кусочком лимона и т.п.

**Инструкция.** Нужно предложить детям обнюхивать один пакет за другим на небольшом расстоянии. Кто даст больше правильных ответов, тот и победил.

**Методические указания.** Игру можно повторять 2-3 раза.

«Где стереть?»

**Цель:** развитие зрительной памяти, тренировка умения ориентироваться на плоскости.

Количество игроков – 4-10 человек.

**Инвентарь:** бумага, карандаш, стирательные резинки.

**Инструкция.** На листе бумаги участники игры рисуют по «рожице». Затем, закрыв глаза повязкой, игрок должен стирать в той последовательности и только те фрагменты рисунка, которые назовет ведущий (например: сначала левый глаз, затем правое ухо, подбородок, нос, волосы и т.д.). Выигрывает тот, кто точнее выполнит задание.

**Методические указания.** Это игра для слабовидящих и нормально видящих детей.

### «Запрещенный цвет»

**Цель:** развитие быстроты двигательной реакции, внимания, навыков счета и произношения слов, умения различать цвет и форму геометрических фигур.

Количество игроков – 6-8 человек.

**Инвентарь:** 30-40 разноцветных геометрических фигур, вырезанных из картона (квадраты, круги, треугольники, прямоугольники).

**Инструкция.** По игровой площадке разбрасываются геометрические фигуры. Ведущий называет цвет (например, красный). По сигналу все играющие должны собрать как можно больше фигур указанного цвета. Выигрывает тот, у кого их больше.

#### *Варианты*

1. *Собрать только круги (цвет не имеет значения).*
2. *Собрать треугольники красного цвета.*
3. *Собрать как можно больше любых фигур, кроме зеленых.*

Возможны и другие варианты.

#### **Методические указания.**

- Победитель любого варианта игры демонстрирует свой результат, вслух пересчитывая собранные фигуры, а затем вслух (вместе с ведущим) называя их (квадрат, треугольник и т.д.). Также вслух называют и цвет фигур (красный, синий, желтый и т.д.).

- Игровая площадка должна быть достаточно большой, чтобы обеспечить безопасность играющих и не допускать столкновений детей друг с другом при собирании фигур.

### «Веревочка»

**Цель:** развитие воображения, фантазии, мелкой моторики, координационных способностей.

Количество игроков – 10-12 человек.

**Инвентарь:** скакалка или веревочка не менее 1,5 метров в длину.

**Инструкция.** Каждому игроку ведущий раздает по веревке и дает команде задание – «нарисовать» определенную фигуру, например: лесенку, змейку, человечка, домик, кораблик, елочку и т.п. Выигрывает команда, наиболее точно изобразившая заданное.

**Методические указания.** Нагрузку можно увеличить, если проводить игру в виде эстафеты с передвижениями от места старта к месту «рисования».

#### **«Поймай мяч»**

**Цель:** развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча.

Количество играющих может быть любым.

**Инвентарь:** один мяч среднего размера.

**Инструкция.** Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех бал водящим.

#### **«Что пропало»**

**Цель:** активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти.

Оптимальное количество игроков – 5-10 человек.

**Инвентарь:** несколько предметов (игрушки, кегли, обручи, скакалка и др.).

**Инструкция.** На игровой площадке ведущий раскладывает 4-5 предметов. Дети в течении одной минуты рассматривают предметы, стараясь их запомнить. Затем по команде дети становятся спиной к игровой площадке, а ведущий в это время убирает один из предметов. Дети поворачиваются и называют пропавший предмет. Выигрывает тот, кто ошибется меньшее количество раз.

#### *Варианты*

1. *Увеличить количество предметов.*
2. *Уменьшить время запоминания предметов.*
3. *Убрать два предмета.*

**Методические указания.** Для игры следует подбирать такие предметы, которые хорошо знакомы детям.

#### **«Узнай друга»**

**Цель:** развитие тактильных ощущений, слухового внимания, памяти, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков – 8-12 человек.

**Инвентарь.** Повязки на глаза.

**Инструкция.** Одной половине детей завязывают глаза и дают им возможность походить по игровой площадке. Далее им предлагается, не снимая повязки, найти и узнать друг друга. Узнавать можно с помощью рук – ощупывая волосы, одежду. Затем, когда друг узнан, игроки меняются ролями.

*Вариант: если игрок не может узнать другого ребенка при помощи ощупывания, можно предложить попытаться узнать его по голосу.*

**Методические указания.** Следует позаботиться о том, чтобы игровая площадка была абсолютно ровной, иначе дети с завязанными глазами будут чувствовать себя неуверенно.

### «Замок»

**Цель:** развитие у детей мелких мышц кисти, устной связной речи, памяти, воображения.

**Инструкция.**

**Текст**

**Движения**

На двери висит замок

Ритмичные быстрые соединения пальцев рук в «замок».

Кто открыть его бы мог?

Повторение движений.

Потянули, Пальцы сцеплены в «замок», руки потянуть в одну, потом в другую сторону.

Постучали, Движения кистями рук со сцепленными пальцами от себя – к себе.

И – открыли!

Пальцы расцепились, ладони в стороны

### «Голуби»

**Цель:** воспитание у детей навыков метания, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, ловкости, глазомера.

Количество игроков – 2-10 человек.

**Инвентарь:** для игры изготавливаются бумажные «голуби» (самолетики и т.д.).

**Инструкция.** Дети соревнуются, у кого голубь полетит дальше.

*Вариант: дети соревнуются со взрослыми.*

**Методические указания.** Игра для детей 5-8 лет, интенсивность малая.

### «Сидячий футбол»

**Цель:** развитие координации движений, укрепление мышц ног и туловища, тренировка меткости, быстроты реакции.

Играют две команды по 4-6 человек в каждой.

**Инвентарь:** мяч для футбола, кегли.

**Инструкция.** Дети сидят на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой на расстоянии 2,5-3 метров.

Игрок движением ног вперед отбрасывает мяч сидящему напротив ребенку, тот ловит его руками, а затем ногами резко откатывает мяч своему партнеру. За неточный бросок мяча команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

*Варианты*

1. *Ловить отбрасываемый мяч ногами.*
2. *Прокатывать и ловить мяч только одной ногой.*
3. *Сшибать мячом кегли, которые ставят на равном расстоянии между командами; за каждую сбитую кеглю команда получает призовое очко.*

**Методические указания.** Игра для детей от 3 до 14 лет, нагрузка умеренная.

### **«Ходим в шляпах»**

**Цель:** формирование правильной осанки, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, развитие равновесия, ловкости, координации движений.

Количество игроков может быть любым.

**Инвентарь:** «шляпа» для каждого игрока – мешочек с песком массой 200-500 г, дощечка, колесико от пирамиды.

**Инструкция.** Играющие стоят. Детям кладут на голову легкий груз – «шляпу». Проверив осанку детей (голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища), ведущий дает сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по комнате или площадке, сохраняя правильную осанку. Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала и при этом он не нарушил осанку.

*Варианты*

1. *Детям предлагается не ходить, а пританцовывать.*
2. *Пройти по извилистой линии, начерченной на полу мелом.*
3. *Пройти по гимнастической скамейке или переступить через разные предметы на полу или на площадке (кегли, кубики, небольшие игрушки, камешки, шишки и т.п.).*

**Методические указания.** Игра для детей 4-14 лет, нагрузка средняя.

### *Подвижные игры с тонизирующей психофизической нагрузкой (III группа)*

#### **«Метание мешочков»**

**Цель:** развитие меткости, координации движений, силы мышц конечностей и туловища.

Количество игроков может быть любым.

**Инвентарь:** мешочки с песком, обруч (веревка).

**Инструкция.** Дети становятся в круг. В центре круга лежит обруч (веревка в форме круга). В руках у детей мешочки. После того как ведущий произносит: «Бросай!», все дети бросают свои мешочки. Ведущий отмечает, чей мешочек упал точно в круг. Задание повторяется 10 раз. Выигрывает тот у кого больше точных попаданий.

#### **Методические указания.**

- Мешочки можно бросать из любого положения (сидя, стоя), одной или двумя руками.

- Если играют дети разного возраста, то малышей можно поставить ближе к цели, а старших детей дальше от нее.

#### **«Солнышко»**

**Цель:** развитие быстроты и точности движений.

Играют не менее 15 человек.

**Инвентарь:** эстафетные палочки или теннисные мячи.

**Инструкция.** В центре начерчен круг. Все играющие делятся на пять команд и выстраиваются боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч – команда. Игроки, первые от центра круга, держат в руках эстафетные палочки. По сигналу они бегут по кругу и передают эстафету игроку, стоящему теперь первым в своей команде. Прибежавший встает в шеренгу на место ближе к центру. Когда начавши игру окажется с краю и получит эстафетную палочку, он поднимает ее, показывая, что команда закончила игру.

#### **Методические указания.**

Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, мешать совершающим перебежки. За нарушение правил начисляются штрафные очки.

#### **«Бездомный щенок»**

**Цель:** развитие внимания, быстроты реакции и точности движений.

Количество игроков – 7-9 человек.

**Инвентарь:** 6-8 стульев, на один меньше количества играющих.

**Инструкция.** Стулья ставят по кругу, сиденьями наружу. Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу бегут вправо (влево). По свистку каждый старается занять место, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто остается последним.

**Методические указания.** Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз.

### «Мяч по кругу»

**Цель:** развитие внимания и точности движений.

Количество игроков – 5-15 человек.

**Инвентарь:** волейбольный мяч.

**Инструкция.** Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера – одна команда, вторые номера – другая. Два рядом стоящих игрока – капитаны, в руках у них по мячу. По сигналу капитаны передают мяч по кругу игрокам своей команды, то есть через одного. Мяч должен как можно быстрее вернуться к капитану.

**Методические указания.** Можно условиться и передавать мяч три раза по кругу. Если мячи столкнулись, игру продолжают с этого момента.

### «Эстафета с обручем»

**Цель:** развитие внимания и точности движений.

Количество игроков – 10 человек.

**Инвентарь:** обручи.

**Инструкция.** Играющие образуют круг по пять человек, они выстраиваются шеренгами друг против друга. Расстояние между игроками в командах 1,2-2 шага. Первому (капитану) в каждой команде дают обруч. По свистку капитаны пропускают обруч сверху вниз через себя, опускают его, а затем передают соседнему игроку. Тот делает то же самое, передает третьему и т.д.

**Методические указания.**

- Игра длится до тех пор, пока обруч не вернется к капитану.
- Выигрывает команда, которая быстрее закончила игру и не совершила ошибок.
- Игра проводится 3-4 раза.

### «Сбей кеглю»

**Цель:** обучение дифференцировке усилий, развитие глазомера, точности движений.

Количество игроков может быть любым.

**Инвентарь:** кегли, кубики, игрушки.

**Инструкция.** Перед каждым участником на расстоянии 2-3 метров стоят предметы: кегли, кубики, игрушки. Необходимо сбить предмет, прокатив мяч по полу. Выигрывает тот, кто сбил предметы большее число раз.

**Методические указания.** Игра малой интенсивности, может повторяться неоднократно.

### «Шишки, желуди, орехи»

**Цель:** развитие внимания, быстроты реакции, точности движений.

Количество играющих – более шести.

**Инструкция.** Играющие встают по трое, один за другим, лицом к центру, где стоит водящий. Первые в тройках – «шишки», вторые – «желуди», третьи – «орехи». По сигналу водящий произносит любое из трех названий, например «орехи». Все играющие «орехи» должны поменяться местами. Водящий стремится встать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Можно выкрикнуть два названия и даже три. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

**Методические указания.** По желанию детей эту игру можно проводить несколько раз.

*Подвижные игры с тренирующей психофизической нагрузкой (IV группа).  
([http://pedlib.ru/Books/6/0301/6\\_0301-49.shtml#book\\_page\\_top](http://pedlib.ru/Books/6/0301/6_0301-49.shtml#book_page_top))*

### «Веревочка»

**Цель:** развитие воображения, фантазии, мелкой моторики, координационных способностей.

Количество игроков 10—12.

**Инвентарь:** скакалка или веревочка не менее 1,5 метра в длину.

**Инструкция.** Каждому игроку ведущий раздает по веревке и дает команде задание — «нарисовать» определенную фигуру, например: лесенку, змейку,

человечка, домик, кораблик, елочку и т.п. Выигрывает команда, наиболее точно изобразившая заданное.

Методические указания. Нагрузку можно увеличить, если проводить игру в виде эстафеты с передвижениями от места старта к месту «рисования».

### *«Догони меня»*

Цель: развитие внимания, приобретение навыков ловли и передачи мяча, развитие умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков — 10—14.

Инвентарь: два баскетбольных мяча.

Инструкция. Играющие располагаются по кругу, причем игроки обеих команд чередуются. В игре используются два мяча. В исходном положении мячи располагаются на противоположных сторонах круга. По команде водящего игроки одновременно передают мячи вправо (или влево), стараясь, чтобы мяч одной из команд догнал мяч другой команды. Если команда догоняет другую, победительнице присуждают очко.

Методические указания

- Игра повторяется несколько раз.
- Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

### *«Поймай мяч»*

Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча.

Количество играющих может быть любым.

Инвентарь: один мяч среднего размера.

Инструкция. Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим.

Методические указания

- От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры.

- Если играющие не знакомы, то до начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся группа хором его повторяет.

- Играющие могут свободно передвигаться по кругу.

### *«Цветные палочки»*

Цель: развитие ловкости и ориентировки по цвету, навыков коллективных действий, фантазии и воображения.

Количество игроков произвольное.

Инвентарь: палочки — фломастеры с разнообразной гаммой цветов без стержней.

Инструкция. Играющие стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 метров. Перед ними на площадке разбросано большое количество палочек. По команде водящего дети собирают палочки синего (зеленого, красного и др. цвета) и снова выстраиваются в шеренгу.

Побеждает та шеренга, у которой больше собрано палочек и нет ошибок в выборе заданного цвета.

Методические указания. Палочки разбросаны на большой площади, играющие предупреждаются о технике безопасности.

Варианты

1. Собираются палочки независимо от цвета. Играющие должны сказать, палочек какого цвета у них больше (меньше).

2. Каждый играющий «рисует» из палочек заданную фигуру (елочку, лодку, домик и др.) либо придуманную им фигуру. Оценивается: кто красивее «нарисует» фигуру.

3. Командное исполнение заданного рисунка самостоятельно придуманного «рисунка» из палочек. Оценивается красота «рисунка» и коммуникативность в команде при выполнении задания.

### *«Часы»*

Цель: развитие внимания, мышления, ориентировки во времени, закрепление знаний.

Количество игроков не ограничено.

Инструкция. Играющие, изображая циферблат, становятся в круг лицом к водящему, который находится в центре круга.

Играющие рассчитываются на 1—12, что соответствует показателям часов. Ведущий должен назвать время, например 11 часов. Игрок или все игроки, получившие при расчете данную цифру, должны хлопнуть в ладоши. Если ведущий называет цифру 22, то участник или участники с цифрой 11 хлопают 2 раза. За неправильный ответ игрок наказывается штрафным очком или должен выполнить какое-либо упражнение.

Методические указания. Интенсивность игры регулируется темпом произнесения ведущим цифр — заданий.

### *«Месяц»*

Играющие рассчитываются на 1—12 (соответственно количеству месяцев в году):

а) если ведущий называет, например, — цифру «пять» — игрок или игроки с соответствующей цифрой хлопают в ладоши и произносят название месяца;

б) если ведущий называет, например, «июнь», игрок или игроки, соответствующие номеру «6», хлопают в ладоши.

### *46. «Дни недели»*

Играющие рассчитываются на 1—7 соответственно названиям дней недели. Ведущий называет цифру «6». Игроки с номером «6» хлопают в ладоши и произносят слово «суббота» и т.д.

### *«Подними руку»*

Цель: развитие внимания.

Количество игроков не ограничено.

Инструкция. Играющие располагаются в круге, лицом к центру. Ведущий находится внутри круга. Как только ведущий касается рукой одного из игроков, рядом стоящие игроки слева и справа поднимают руки, ближе расположенные к указанному игроку: игрок справа — левую руку, игрок слева — правую руку. Если игрок ошибается, он получает штрафные очки. Побеждает тот, кто получит меньше штрафных очков.

### **«В шеренгу становись»**

Цель: развитие внимания и двигательных качеств — ловкости и силы.

Две команды распределяются по равным силам.

Инвентарь: канат.

Инструкция. Команды выстраиваются в колонну вдоль каната, лежащего на полу. Ведущий стоит у середины каната. По команде ведущего «Марш!» команды начинают перетягивать канат. Ведущий в это время держит его за середину. Когда ведущий подает заранее условный сигнал (поднятая рука, стук ногой и др.), обе команды должны построиться в шеренгу в заданном месте.

Побеждает та команда, которая быстрее и точнее выполнит построение в шеренге.

Методические указания. Ведущий должен соблюдать технику безопасности, выполняя страховку (держит канат) до тех пор, пока все участники не отпустят канат для построения.

Варианты

1. Построение после перетягивания выполнять в «колонну» или «в шеренгу». Словесное указание даётся перед сигналом по перетягиванию каната.

2. Перед сигналом «Марш!» играющие выполняют физические упраж/нения вслед за ведущим.

### **«Поймать Бармалея» — сюжетная игра**

Цель: развитие равновесия, ловкости, воли и координации коллективных действий.

Количество участников произвольно.

Инвентарь: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка и маты (для страховки), горизонтально закрепленные канаты.

Инструкция. В зале устанавливаются скамейки в наклон-пом положении под разными углами, горизонтальные скамейки с широкой и узкой опорой, качающиеся скамейки, горизонтальные канаты на высоте 0,5 метра.

Перед игрой ведущий вспоминает вместе с игроками сюжет произведений К. Чуковского «Бармалей» и «Доктор Айболит». Задача играющих: преодолеть все «препятствия» (пройти, проползти, пролезть,

удержать равновесие) всей командой, найти Бармалея и поймать его (роль Бармалея выполняет второй ведущий).

Ведущий (вожатый, инструктор, педагог, методист или родитель) должен быть абсолютно уверен, что каждый участник игры понял ее правила.

Продуманная, хорошо организованная подвижная игра создает благоприятные условия для речевого общения детей, расширяет диапазон двигательных возможностей, обогащает словарный запас, и самостоятельность, корректирует нарушения психомоторики.

### ***«Три стихии. Земля. Вода. Воздух»***

Цель: развитие внимания.

Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Играющие размещаются по кругу, ведущий называет слово:

«Земля» — играющие принимают положение: руки в стороны;

«Воздух» — играющие выполняют круговые движения руками назад;

«Вода» — выполняются движения, имитирующие волны.

Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остается в кругу последним.

Методические указания. Интенсивность игры регулируется темпом произнесения ведущим слов-заданий.

Вариант

Цель: развитие быстроты реакции, внимания и сообразительности.

Инструкция. Площадка делится на три зоны — «Вода», «Земля», «Воздух». Ведущий называет предмет (например, самолет), играющие бегут в зону, обозначающую «Воздух».

Слово «пароход» — играющие бегут в зону «Вода».

Слово «дерево» — играющие бегут в зону «Земля».

Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры или получает штрафное очко. Выигрывает последний оставшийся участник (либо набравший меньше всего очков).

Методические указания. Нагрузка регулируется сменой способов передвижения: ходьба, бег, прыжки и др.

### Список литературы, рекомендуемый родителям.

1. Антонов Ю.Е. Социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник».- //Управление ДОУ.- 2012.- №1.- с.112.
2. Богина Т.А. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.-//Справочник старшего воспитателя.- 2009.- №6.- с.6.
3. Бузунова А., Волков П. Медико-педагогическая оздоровительная работа.- //Дошкольное воспитание. - №4. - 2003. - С.44.
4. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства.-//Дошкольное воспитание. - №1. - 2004. - С.115.
5. Емельянова М.Н. Тропа здоровья на участке детского сада.- //Справочник старшего воспитателя.- 2013.- №6.- с.13.
6. Кожухова Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников.- // Дошкольное воспитание. - №3. - 2000.
7. Комплексная программа «Здоровьесберегающий подход к организации образовательного процесса в школе». План работы в рамках проекта «Школа здоровья».-//Завуч начальной школы.- 2008.- №5.
8. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребёнка//Дошкольное воспитание. - №1. - 2004. - с.81; №5. - 2004. - с.66.
9. Нещеретова Т.А. Приобщение детей к здоровому образу жизни посредством туризма.- //Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения.- 2013.- №8.- с.6.
10. Павлова С. Школа здорового образа жизни. Викторина для детей 5-7 лет.- //Дошкольное воспитание.- 2013.- №8.- с.17.
11. Помасева З.И. Комплексная программа по непрерывному эколого-валеологическому дошкольному образованию.-//Воспитатель ДОУ.- 2007.- №6.- с.10 (подпрограммы «Будь здоровым и сильным», «Будь внимательным», «Играем вместе», «Подари мне музыку»).
12. Прописнова Т.З. Будьте здоровы. Сценарий развлечения, физкультминутки.- //Справочник музыкального руководителя.- 2014, №2.- с.57.
13. Рунова М.А. Социальное партнерство детского сада и семьи при формировании у детей основ физической культуры и культуры здоровья.- //Справочник старшего воспитателя.- 2013.- №4.- с.50.

14. Соколова Е. Как питаешься, так и улыбаешься. Формирование основ культуры здорового питания у детей старшего дошкольного возраста.- //Дошкольное воспитание.- 2013.- №6.- с.18.

15. Терновская С.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в ДОУ.-//Методист.- 2005.- №5,6 (педсовет, семинар-интервью, семинар-практикум, семинар-брифинг, деловая игра, лекция-диалог).

### **Школа**

1. Барина В.В. Мы за здоровый образ жизни (классный час для учащихся подросткового образа жизни).- //Воспитание школьников.- 2013.-№9.- с.74.
2. Деятельность образовательного учреждения по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся начальной школы. Сборник программ.- Мастер -класс, прил. //Методист.- 2011.- №3.
3. Заремба А.Н. Забота о здоровье –твой образ жизни.- //Открытый урок: методики, сценарии, примеры.- 2013, №4.- с.42.
4. Здоровый образ жизни. Классные часы и мероприятия /сост. Е.В.Дашукевич.- Мн: Красико –Принт, 2013.
5. Игра «Поле чудес» по теме «Здоров будешь – все добудешь».- //Педсовет.- 2013.- №8.
6. Корнеева В.В. Путешествие в страну здоровья (классный час в первом классе).- //Воспитание школьников.- 2013.-№9.- с.51.
7. Кузнецова М.Л. Программа курса «Культура здоровья».-//Методист.- 2007.- №5.- с.35.
8. Культура здорового образа жизни и проблемы ее формирования. [http://www.superinf.ru/view\\_helpstud.php?id=2485](http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=2485) (электронная папка в библиотеке ЦРО УО) /исследование Рихтера о системе наук о здоровье человека, разработка и внедрение здоровьесберегающих педагогических технологий, факторы, влияющие на здоровье ребенка, ранжировка заболеваний школьников, влияние физкультуры на здоровье школьников).
9. Курганский С.М. Экспертиза образовательного процесса с позиции здоровьесбережения.-//Справочник замдиректора школы.- 2013.- №4.- с.18.
- 10.Малярчук Н.Н. Здоровье как нравственная ценность и экономический ресурс.- //Народное образование.- 2013.- №10.- с.9.
- 11.Мельчакова С.В. Здоровьесбережение на уроках русского языка и литературы.- //Открытый урок: методики, сценарии, примеры, 2013.- №5.- с.14.

12. Обласова Л.С. Сохранение здоровья педагогов в рамках проекта «Будьте здоровы».- //Справочник руководителя замдиректора школы.- 2014.- №6 (основные этапы реализации проекта, социально – педагогический тренинг, психологический практикум, семинар – практикум, лист оценки степени благоприятности социально – психологического климата педагогического коллектива).
13. Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. Тематическое планирование, сценарии уроков.1-4 классы.-М: ВАКО, 2008.
14. Панова Е.Г. «Береги здоровье смолоду» (классный час для учащихся X – XI классов).- //Воспитание школьников.- 2013.-№2.- с.72.
15. Педагогика здоровья. Методический сборник. –М: Школьные технологии, 2013 (инновационный методический опыт формирования культуры здорового образа жизни на принципах «Нашей новой школы» и ФГОС).
16. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся начальной школы(электронная папка в библиотеке) (компоненты формирования ценности здоровья, использование возможностей УМК образовательной системы, этапы, направления и мероприятия по формированию культуры здорового образа жизни, методы контроля).
17. Прокофьева И.В, Что мы едим? Урок –сопоставление для учащихся 4-5 кл. - //Открытый урок: методики, сценарии, примеры.- 2013.- №4.- с.47.
18. Суматохин С.В. Формирование у подростков ответственного отношения к репродуктивному здоровью.- //Воспитание школьников.- 2013.-№5.- с.22.
19. Физкульт-привет/сост.В.В.Самодумская.-Мн:Красико-Принт,2006 (физическая культура в здоровом образе жизни школьника, подвижные игры, спортивные праздники).
20. Цыганова Н.С. В.В.Маяковский о формировании навыков здорового образа жизни. Интегрированный урок ОБЖ и литературы.- //Открытый урок: методики, сценарии, примеры.-2013.- №1.- с.27.
21. Частушки о здоровье.- //Педсовет.- 2013.- №3.
22. Школа здоровья/сост.Е.М.Люсько-Мн:Красико-Принт, 2006 (программа «Здоровый образ жизни», здоровьесберегающие технологии, беседы по профилактике вредных привычек).

## Дети с ограниченными возможностями здоровья

1. Мачульская Т.Б. Программа формирования здорового образа жизни у детей с ограниченными возможностями здоровья "Азбука здоровья". <http://www.pandia.ru/text/77/220/12160.php> (электронная папка в библиотеке ЦРО УО) (основные принципы программы, критерии эффективности и способы проверки, основные направления программы, сроки реализации, психологическое обеспечение программы, направления работы).
2. Рунова М.А. Партнерские отношения семьи и детского сада при формировании у детей основ физической культуры и культуры здоровья на основе инклюзии.- //Справочник старшего воспитателя.- 2013.- №5.- с.28.