РАСТИМ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка - это основа формирования личности. Наш детский сад - ставит перед педагогами одну из основных задач -охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма.

Изучив различные формы организации оздоровительных мероприятий, мы создали свою программу физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы «Здоровье», которую постоянно совершенствуем. Программа «Здоровье» предполагает обеспечение необходимых условий: помещения, медицинской аппаратуры, дорожек здоровья, спортивного оборудования, атрибутов для игр. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием, поэтому мы продумали интерьеры групповых комнат и других помещений.

Система физкультурно-оздоровительной работы включает лечебно-профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия. Для детей с заболеваниями верхних дыхательных путей планируем оздоровительную гимнастику. Для повышения сопротивляемости организма простуде используем точечный массаж.
Предлагаем вниманию родителей описание упражнений для верхних дыхательных путей, а также опыт проведения массажа.

Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей

Цель. Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

Задачи. Повысить жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшать лимфо- и кровообращение в легких.

Основные правила.

1. Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.
2. Концентрировать внимание на дыхательном упражнении - это увеличивает его положительное действие.
3. Дышать медленно для насыщения организма кислородом.
4. Дышать носом.

Упражнение 1

1. Погладить крылья носа от кончика к переносице - вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами ***(пять-шесть раз).***
2. Сделать восемь-десять вдохов и выдохов сначала через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
4. При выдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.
5. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».

6. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос ***(три-четыре раза).***
7. Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка. Беззвучно произнести звук «а-а-а» ***(пятъ-шесть раз).***
8. Полоскание горла 1,5-процентным раствором морской соли.

Упражнение 2

1. «Трактор». Воспроизведение звучания мотора трактора. Энергично произносить «д-т-д-т», меняя громкость и длительность (произнесение этих звуков укрепляет мышцы языка).

2. «Стрельба». Представить, что мы находимся в тире и стреляем из пистолета. Высунув язык, энергично произнести «к-г-к-г» (укрепляются мышцы глотки).

3. «Фейерверк». Представить, как мы в новогоднюю ночь стреляем из хлопушки и разноцветные огни фейерверком рассыпаются в воздухе. Энергично произнести «п-б-п-б» (укрепляются мышцы губ).

4. «Соня». Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снижает стрессовые состояния).

5. «Гудок парохода». Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).

6. «Упрямый ослик». Дети делятся на «осликов» и «погонщиков». Ослики весехотят идти дальше. Погонщики уговаривают осликов, но те начинают кричать: «Й-а, й-а». «Что ты хочешь, мой милый Й-а? Сена, лепешек или молока?» - обращается погонщик к ослику. Ослик, получив желаемое, прекращает кричать. (Звук «й» укрепляет связки гортани, упражнение, кстати, очень эффективно воздействует на взрослых людей, страдающих храпом.)

7. «Плакса». Один ребенок имитирует плач со звуком «ы-ы-ы», другой обращается к нему со словами:

Что ты плачешь - «ы» да «ы»?
Слезы поскорей утри.
Будем мы с тобой играть,
Песни петь и танцевать.

После этого плакса перестает плакать, и дети пляшут (звук «ы» снимает усталость головного мозга).

Упражнение 3

1. «Большой и маленький». И.п. - основная стойка. На вдохе подняться на носки, тянуть вверх руки. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какой я большой!»). На выдохе опуститься в и.п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какой я маленький!»).

2. «Паровоз». Ходить по комнате, согнутыми руками имитируя движение колес паровоза, и произносить: «Чух-чух». Двигаясь с разной скоростью, менять громкость и частоту произношения.

3. «Аист». И.п. - основная стойка. На выдохе поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене, горделиво вынести вперед, зафиксировать состояние. Сделать на выдохе шаг, опустить ногу и руки, произнося: «Ш-ш-ш» ***(шесть-семь раз).***

4. «Дровосек». И.п. - основная стойка. На выдохе руки складывают топориком и поднимают вверх. Резко, словно под тяжестью, вытянутые руки опустить,

наклониться, позволяя рукам прорезать пространство между ног, произнести «бах» ***(пять-восемь раз).***

5. «Гуси летят». Медленная ходьба, имитирующая полет: на вдохе руки-крылья поднимать, на выдохе опускать, произнося: «Г-у-у» ***(восемь-десять раз).***

6. «Гуси». И.п. **- стоя, ⁿ<^Щй(*£Гопы**

1 г>о тт no rvuiri ЛВДЩ^

L ПЭГ.

ставлены и отведены назад. На выдохе наклониться вперед; глядя вперед и вытягивая шею, произнести «бах» ***(пятъ-восемьраз).***

7. «Часы*. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со словом «тик» наклониться влево до предела, чтобы правый бок растянулся, как резиновый. Со словом «гак» вернуться в и.п., сделать глубокий вдох, затем то же вправо.

8. «Часы*. И.п. - сидя по-турецки. Положив руки на затылок, произнести «тик», выдохнуть и наклониться влево. Выпрямиться, сделать вдох и произнести «так». Затем наклониться вправо.

Упражнение 4

1. «Погреемся». И.п. - стоя, ноги вместе, руки в стороны. Быстро скрестить руки перед грудью, произнося: «У-х-х! У-х-х!»; вернуться в и.п. ***(восемь-десять раз).***

2. «Мельница». И.п. **-** стоя, ноги вместе, руки вверху, чуть шире плеч. Медленно вращать прямыми руками, произнося: «Ж-р-р»; с увеличением темпа движения увеличивается и скорость произношения. Вернуться в и.п. ***(шесть-семьраз).***

3. «Конькобежец». И.п. - стоя, ноги вместе, руки в замке за спиной, туловище слегка наклонено вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибать то левую, то правую ногу; при этом всем телом разворачиваться в сторону согнутой ноги и произносить звук движущихся коньков: «К-р-р» ***(пятъ-шесть раз).***

4. «Сердитый ежик». И.п. **-** стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубочек. Наклониться как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову опустить, имитируя рассерженного ежа {«П-ф-ф-ф», затем «Ф-ф-р») ***(три-пять раз).***

5. ***«Лягушонок*. И.п.*** **-** стоя, ноги **ВМвИ*.** Представить, как лягушо жж делает быстрые, резкие прыжки, а в перерыве квакает. Слегка присесть, вдохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести: «К-в-а-а-к».

6. «В лесу*. И.п. **-** основная ^T0'*ка' Представить, что за-

&Я|ЯУДИЛСЯ в густом лесу и пытаешься докричаться до товарищей. Сделав вдох, на выдохе с различными интонациями прокричать: «А-у-у».

7. «Веселая пчелка». Вдох свободный. На выдохе произнести звук «з-з-з». Представить, что пчелка села на нос, руку, ногу (звук и взгляд направлять на пчелку).

8. ***«Великан и карлик».*** Встать прямо, поднять руки, потянуться насколько возможно, сделать глубокий вдох; опустить корпус вперед-вниз, согнув ноги в коленях, расслабленно опустить руки до самого пола, сделать глубокий выдох; сесть, скрестив ноги по-турецки, положить руки на затылок, спину выпрямить; откинув голову назад, сделать глубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперед, сделать выдох; сесть, сложив ступня к ступне, руки на коленях; раздвинутые колени прижаты к полу; на выдохе набрать полную грудь воздуха, гордо выпрямить плечи, высоко поднять голову; на выдохе опуститься вниз, головой касаясь ступней ног.

Упражнение 5

1. «Поиграй на трубе». И.п. - стоя прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой (как бы держат трубу). Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и приговаривать: «Ту! Ту! Ту!» ***(15-20 секунд).***
2. «Косарь». И.п. - стоя прямо, ноги врозь, слегка согнутые руки подняты вперед, пальцы сжаты в кулаки. Подражая движениям косаря, поворачиваться направо и налево, делая широкие размашистые движения руками, и произносить: «Ж-у-х! Ж-у-х! Ж-у-х»». Выполнять в среднем темпе ***(пять-восемь раз).***
3. «Дровосек». И.п. - стоя прямо, широко расставить ноги, руки поднять, пальцы сцепить над головой. Быстро наклониться вперед, опуская руки между ногами ***(пять - восемь раз).***
4. «Лови комара». И.п. - стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой, произнося: «З-з-з-з! З-з-з-з!» ***(четыре-пять раз).***
5. ***«Помаши крыльями, как петух». И.п.*** -то же. На вдох поднять руки в стороны, на выдох хлопать руками по бедрам, произнося: «Ку-ка-ре-ку! Ку-ка-ре-ку!» ***(пять-шесть раз).***
6. «Паровоз». Ходить по комнате, делая попеременные движения согнутыми руками, приговаривая: «Чух-чух!» ***(20-30 секунд).***
7. «Погреемся». И.п. - стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Обхватить правой рукой левое плечо, затем левой рукой правое плечо, развести руки в стороны, обхватить плечи руками, произнося: «Б-р! Б-р! Б-р!», опустить руки. Выполнять в среднем темпе ***(четыре-шесть раз).***
8. «Вертушка». И.п. - стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками, приговаривая: «Х-р-р-р! Х-р-р-р!». Выполнять в среднем темпе ***(пять-семь раз).***
9. «Маятник». И.п. - сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Раскачивать туловище вправо-влево, приговаривая: «Т-а-к! Т-а-к!». Выполнять в среднем темпе ***(восемь-девять раз).***

Массаж рук

Цель. Воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущение легкости, радости.
1. «Мыть» кисти рук, активно тереть ладошки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него.
3. Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске.
4. Растирать «мочалкой» всю руку до предплечья; «смывать водичкой мыло»: одной рукой вести вверх, затем ладошкой -вниз и «стряхнуть воду».
Игра «Солнечные зайчики» Дети встряхивают расслабленными кистями рук сверху вниз, словно брызгая водой друг на друга. Представляют, как капельки воды, будто солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого они цвета? Куда летят брызги? Мысленно дети строят радугу из капелек, любуются их цветом и блеском. Тянут ладошки к солнышку, представляя, как добрая сила влияет на них.
Игра «Птичка»
1. Руки сложены ладошками перед грудью. «Птичка в клетке бьется, пытаясь освободиться»: руки напряжены и с усилием двигаются то влево, то вправо.
2. «Птичка вырвалась на свободу»: тело в расслабленном состоянии, обе руки поднимать и, разъединив их «в свободном парении», опускать.

3. Манипуляция руками в свободном парении - в зависимости от фантазии каждого ребенка.

Массаж ушных раковин

Цель. Вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах.
Ребенок, сидя по-турецки, «лепит» ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона: 1) поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри, за ушами; 2) ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны ***(по пять-шесть раз);*** 3) нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»); 4) лепит ушки изнутри (пальцами внутри раковины делает семь-восемь вращательных движений сначала по часовой, затем против часовой стрелки - ушки будут чистыми и всеслышащими); 5) с усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Массаж головы

Цель. Воздействовать на активные точ**ки на голове,** которые улучшают крови.
1. Сильным нажатием пальцев ребенок имитирует мытье головы.
2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
3. Совершает спиралевидные движения пальцами от висков к затылку.
4. ***«Догонялки».*** Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют.
5. С любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расческой, представляя, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».

Массаж лица

Цель. Предотвращать простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица, вырабатывать умения управлять мимикой, «лепить» красивое лицо.
1. Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она стала упругой.
2. Надавливает пальцами на переносицу, на середину каждой брови, делая вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против нее ***(по пять-шестъ раз).***
3. С усилием надавливая на кожу, рисует красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови (от переносицы к вис**кам).**
4. Мягко и нежно лепит глаза, надавли**вая** на **их** уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.
5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос: представляет, какой красивый нос Буратино у него получится.

Массаж шейных позвонков

Цель. Почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела; представить и рассказать, какие ощущения вызывают рисунки, выполненные движением носа в воздухе.

Игра «Буратино»

Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево:
1) мягкие круговые движения головой сначала по часовой стрелке, затем против нее;
2) поворачивает голову в стороны, вверх, вниз; 3) наклоняет голову во время «рисования» сначала вправо, затем влево.

Массаж ног

Цель. Воздействовать на биологически активные центры, находящиеся на ногах, развивать гибкость суставов.

1. Ребенок, сидя по-турецки, подтягивает к себе стопу левой ноги, затем разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами раздвигает пальцы. Сильно нажимает ***на*** пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!..». То же - с правой ногой
2. Поглаживает, пощипывает, с силой растирает голени и бедра. Делает пассы поочередно над каждой ногой, сначала «надевает» воображаемый чулок, затем «снимая его и сбрасывая».

Игра «Покачай малышку» Ребенок прижимает к груди стопу но («малышку»), укачивает ее, касается лбом колена, стопы, поднимает «малышку» выше головы, делает вран тельные движения вокруг лица.

ПРОГОНИМ детские страхи

Многие из нас до сих пор помнят, как, будучи мальчиками и девочками, боялись выходить в зловеще холодную темноту коридора, пугались таинственных шорохов, необъяснимых звуков, внезапных скрипов... Малышу страшно сделать даже один шажок в темноту: потеют ладошки, бегут противные мурашки по спине, потому что в углу комнаты «сидит паук» или «притаилась старая ведьма», которые, в результате его детского воображения, еще и дышат, и шевелятся. Детские страхи... Они нередко преподносят своеобразные сюрпризы и в более старшем возрасте: подчас невротические проявления возникают из-за не изжитых вовремя детских страхов.

Дети принимают большую часть информации невербально, ориентируясь на язык органов чувств и тела. Большинство воспринимаемой в этом возрасте информации не осознается и остается (иногда на всю жизнь) на бессознательном уровне. Вот почему множество страхов, появившихся в одночасье в детстве, мы храним годами. И, став взрослыми, делимся друг с другом своими переживаниями, забывая, что рядом дети, которые чутко улавливают нашу тревожность, напряжение, конфликты...

Теория страха

«Страх - это специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх вызывается всегда конкретной и близкой, уже наступившей опасностью» (А. Спива-ковская).

«Страх - аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока» (А.И. Захаров).

Различают возрастные и невротические детские страхи.

Возрастным страхам подвержены практически все дети. Наиболее ярко они проявляются у эмоционально чувствительных детей как отображение особенностей их психического и личностного развития. Причины возникновения таких страхов следующие:

- ∇ наличие страхов у родных, большая часть которых передается неосознанно (однако есть и внушаемые страхи: Баба Яга, гуси-лебеди, пауки и другие персонажи, которыми родители обычно запугивают детей, чтобы добиться послушания);
- ∇ тревожность в общении с ребенком;
- ∇ чрезмерное предохранение от опасности;
- ∇ большое количество запретов;

- ∇ многочисленные нереализуемые угрозы взрослых;
- ∇ психологическая травма - испуг, шок;
- ∇ нервно-психические перегрузки матери как следствие вынужденной подмены семейных ролей;
- ∇ конфликтные ситуации в семье и т.д.

Невротические страхи - результат длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений, нередко на фоне болезненного перенапряжения нервных процессов (обычно это страхи темноты, одиночества, животных), а также недостаточной уверенности в себе, отсутствия адекватной самооценки, психологической защиты, наличия многочисленных страхов.

Такие неврозы оказывают неблагоприятное влияние на формирование характера и личности ребенка. Для них свойственны эмоциональная интенсивность и напряженность, длительное течение, постоянство, избегание объекта страха, а также всего нового и неизвестного, относительная трудность устранения страхов.

Детский невроз страха имеет разнообразные патологические проявления, в частности ***ритуалы, нередко шокирующие окружающих.*** Собственно, по их наличию в быту и определяется детский невроз.

Страх условно делится на ситуативный и личностно обусловленный.

Ситуативный страх возникает в необычной, крайне опасной, шокирующей взрослого или ребенка обстановке, например при нападении собаки. Часто он появляется в результате психического «заражения» паникой в группе людей, тревожных предчувствий членов семьи, конфликтов и жизненных неудач.

Личностно обусловленный страх появляется в незнакомой обстановке, при новых знакомствах и предопределен особенностями характера, например повышенной мнительностью.

Также страхи можно условно разделить на врожденные и приобретенные.

Врожденные (или возрастные) страхи сопровождают определенный возрастной период развития. После 3 лет у детей бурно развивается фантазия, воображение, образное мышление; при этом они очень наивны и легковнушаемы. Маленькие дети могут бояться всего: любого резкого звука, темноты, игрушки. И даже если взрослому кажется, что ребенок благополучно пережил какую-либо пугающую его ситуацию, можно ожидать, что спустя несколько дней или даже недель у него все же появятся страхи.

Дети 6-7 лет нередко начинают бояться смерти - своей или близких. Ребенок, осознавая, что человек смертен, страшится любого стихийного бедствия - грозы, урагана, пожара, которые ассоциируются у него с угрозой для существования.

Одна из причин приобретенных страхов - реально происшедшее событие. Например, ребенок боится заходить в лифт, потому что раньше в нем застревал, испытав при этом ощущение беспомощности, страха, ужаса. Также страх может быть связан с конкретными объектами, лицами -

возникает боязнь отрицательных персонажей и «нехороших» людей. Такого рода страхи легче других поддаются коррекции, а если неприятные события не повторяются, то нередко они уходят сами собой. Еще одна причина - запугивание.

У детей из конфликтных семей страхи животных, природных стихий, заболеваний, смерти встречаются чаще, чем у их сверстников из благополучных семей, им чаще снятся кошмары.

Дополнительный источник страхов - телевизор, поэтому обращайте внимание на то, какую информацию ребенок получает из новостей и других передач, как реагирует на нее. Не следует недооценивать влияния на детскую психику и литературных произведений. Чем меньше ребенок, тем большее впечатление они на него производят. Именно поэтому, когда вы решите почитать малышу новую сказку, постарайтесь заранее познакомиться с ее содержанием.

Страхи также можно делить на реальные и воображаемые, острые и хронические. Реальные и острые страхи предопределены ситуацией, а воображаемые и хронические - особенностями личности.

Детские страхи: норма и патология

Говоря о детских страхах и их проявлении, необходимо понять, что считать нормой, а что патологией. В отечественной и зарубежной психологии выделено 29 страхов, которые могут испытывать дети от рождения до 16-18 лет. Что же можно считать нормой детских страхов?

В таблице «Детские страхи» ***(см. приложение 1)*** приведены данные исследований М. Кузьминой для каждой половозрастной группы.

Особо сложным - «кризисным» периодом, как можно увидеть из таблицы, является 7-летний возраст.

Психологам следует также обратить внимание на другие «кризисные» возрасты: 3-4 года (общее количество страхов у мальчиков снижается, а у девочек возрастает), 11-12 лет.

Следует знать: в норме с 12 лет количество страхов должно сокращаться, а к 16-18 годам они должны уйти.

Виды страхов

Навязчивые страхи: гипсофобия (страх высоты), клаустрофобия (боязнь закрытых пространств), агорафобия (боязнь открытых пространств), ситофобия (боязнь принимать пищу) и т.д. Навязчивых детских страхов сотни и тысячи; все, безусловно, перечислить невозможно. Ребенок испытывает их в определенных, конкретных ситуациях.

Бредовые страхи - это страхи, причину появления которых найти не удается. Например, почему ребенок боится ночного горшка, отказывается принимать ту или иную пищу (фрукты, овощи или мясо), боится надеть тапочки или завязать шнурки. Бредовые страхи часто указывают на серьезные отклонения в психике, могут служить началом развития аутизма. Дети с бредовыми страхами должны лечиться в клиниках неврозов и больницах.

Сверхценные страхи, связанные с некоторыми идеями (как говорят, с идефиксами), первоначально соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом

ребенок думать уже не может. К таким страхам относятся социальные страхи: боязнь отвечать у доски, заикание.

Детские сверхценные страхи считаются по праву самыми распространенными, именно с ними в 90% всех случаев сталкиваются практикующие психологи. На этих страхах дети часто «застревают», и вытащить их из них подчас бывает очень сложно. К опосредованному детскому сверхценному страху смерти можно отнести: страх темноты, в которую детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков; страх сказочных персонажей, а также страхи потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков.

Выявление страхов

Выявить наличие страхов у ребенка старше 3 лет можно с помощью беседы: вопрос - ответ ***(см. приложение 2).*** Вопросы должны быть доступными для детского понимания. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа «да - нет» или «боюсь - не боюсь». Повторять основной вопрос (боишься или не боишься) следует только время от времени, тем самым избегая непроизвольного внушения страхов.

При стереотипном отрицании всех страхов нужно добиваться развернутых ответов типа «Не боюсь темноты». Взрослый, задающий вопросы, должен сидеть рядом с ребенком, а не напротив, не забывая периодически подбадривать его и хвалить за то, что он говорит правду. Лучше задавать вопросы по памяти, только иногда заглядывая в список.

Излишне тревожным, замкнутым, стеснительным детям вопросы можно задавать выборочно (иногда я не решаюсь задать пятый вопрос).

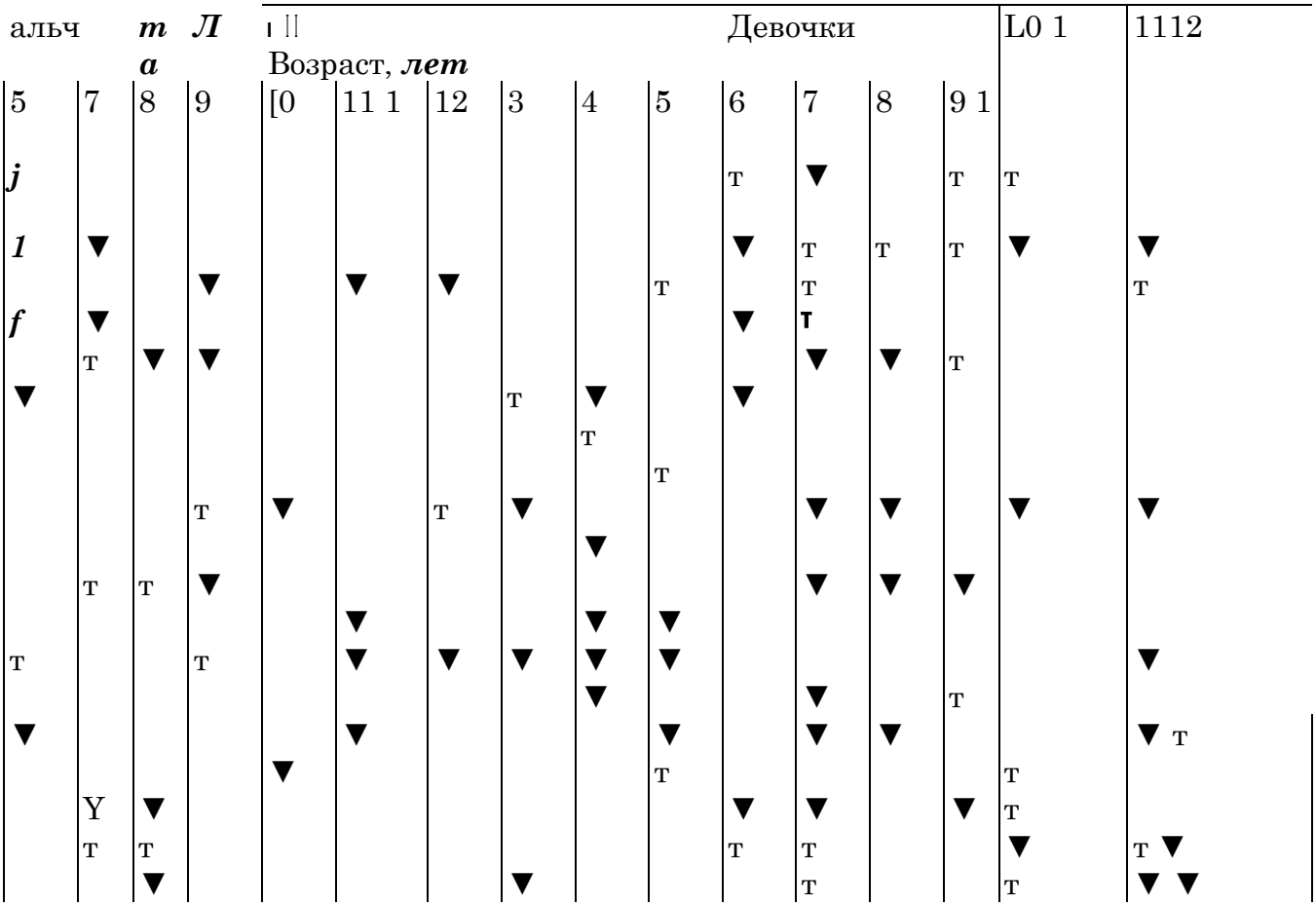
Снятие страхов

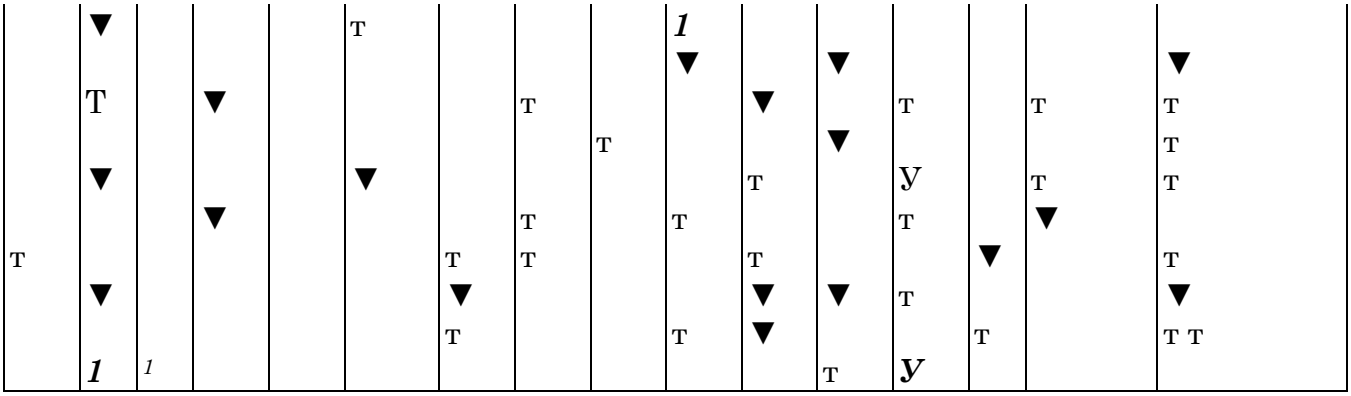
После нескольких лет работы в нашем детском саду мы выявили ряд самых часто встречающихся страхов у дошкольников. Ориентируясь на эти данные, создали авторскую программу по устранению (уменьшению) основных детских страхов посредством ***сказкотерапии.*** В программу включены и другие методы, такие, как прорисовывание страхов, просмотр мультипликационных фильмов, проигрывание ситуаций и т.д. Они направлены как на осознанное обесценивание страхов, так и на их бессознательное устранение. На сказкотерапевтических занятиях ***(см. приложение 3)*** мы вызываем у детей сочувствие (эмпатийное чувство) к пугающему объекту, персонажу, погружаем их в избегаемую ситуацию. Например, заплаканную и несчастную Бабу Ягу отводим в «салон красоты»; Кощея учим благотворительности; в темном помещении красавице Темноте помогаем не бояться спрятанных в ней предметов и т.п. - лечим, выручаем, жалеем, подсказываем, учим, общаемся. Занятия проводит опытный педагог-психолог.

Детские страхи

Название страха

1. Остаться дома в одиночестве
2. Нападения
3. Заболеть и заразиться
4.Умереть
5. Смерть родителей
6. Чужих людей
7. Потеряться
8. МаШяпапы
9. Наказания
10. Бабы Яги, Кощея, Бармалея
11. Опоздать в школу
12. Перед тем как заснуть
13. Страшных снов
14. Темноты
15. Животных: волка, змею, паука
16. Транспорта: самолетов, машин
17. Бури, наводнений, землетрясении
19. Глубины
20. Маленьких помещении
21. Воды
22; Пожара
23. Огня
25. Больших помещений, улиц
27. Уколов
29. Резких, громких звуков.





Список вопросов на выявление страхов (А.И. Захаров)

Приложение 2

Скажи, ты боишься или не боишься:

1) когда остаешься один;
2) нападения;
3) заболеть, заразиться;
4) умереть;
5) того, что умрут твои родители;
6) каких-то людей;
7) мамы или папы;
8) того, что они тебя накажут;
9) Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ;
10) опоздать в сад;
11) перед тем как заснуть;
12) страшных снов (каких именно);
13) темноты;
14) волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
15) машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
16) бури, урагана, землетрясения, наводнения (страхи стихии);
17) когда очень высоко (страх высоты);
18) когда очень глубоко (страх глубины);
19) в тесной, маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе (страх замкнутого пространства);
20) воды;
21) огня;
22) пожара;
23) войны;
24) больших улиц, площадей;
25) врачей (кроме зубных);
26) крови (когда идет кровь);
27) уколов;
28) боли (когда больно);
29) неожиданных, резких звуков, когда что-нибудь внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом).

Приложение 2

Структура коррекционно-развивающего сказкотерапевтического занятия

(по Т.Д. Зенкевич-Евстегнеевой)

Этап

«Вход» в сказку

Повторение

Расширение

Закрепление

Интеграция Резюмирование

«Выход» из сказки

Назначение

Создать настрой на совместную работу

Вспомнить полученные на прошлом занятии знания, приобретенный опыт

Расширить представления о чем-либо

Приобрести новый опыт, выявить новые качества в личности ребенка

Связать новый опыт с реальной жизнью

Обобщить приобретенный опыт, связать его с уже имеющимся

Подготовить к взаимодействию в привычной социальной среде

Содержание

Коллективное действие: например, взявшись за руки и встав в круг, дети смотрят на горящую свечу, читают стихотворение

Ведущий задает детям наводящие вопросы о пройденном, интересуется, использовали ли они новый опыт в повседневной жизни, как им помогли новые знания и навыки

Ведущий рассказывает или показывает новую сказку. Предлагает детям научиться тому, что умеют персонажи сказки, помочь какому-либо существу из этой сказки и пр.

Игры, позволяющие детям приобрести новый опыт, символические путешествия, превращения и пр.

Ведущий обсуждает вместе с детьми, в каких ситуациях они могут использовать приобретенный опыт

Ведущий подводит итог занятия: четко проговаривает последовательность действий на занятии, благодарит детей за их успехи, подчеркивает значимость приобретенного опыта, проговаривает жизненные ситуации, в которых дети могут использовать новый опыт

Дети и ведущий, взявшись за руки, встают в круг. Ведущий говорит: «Мы берем с собой все важное, что было с нами, все, чему мы научились». Дети протягивают руки, как будто что-то берут из круга, и прикладывают их к груди

«Страх **темноты»** ***Комплекс сказкотерапетвических занятий***

Цели и задачи. Устранить либо частично обесценить страх темноты, повысить самооценку, развивать ориентацию в темноте, тактильные, кинестетические ощущения, формировать коммуникативные навыки, развивать фантазию, креативное мышление, речь, логику, мышление.

Для детей младшей и средней групп

(по пособию Е. Синицына «Умные сказки»)

Оборудование. Волшебный цветок (свеча в форме цветка), по два билета одного цвета на каждую пару детей, нарисованные городские дома.

Ход занятия

Психолог. Дети, сейчас мы попадем в чудесную страну, где вещи умеют чувствовать и говорить.

Дети подходят к Волшебному цветку, встают в круг, берутся за руки, читают стихотворение.

Волшебный цветок, в сказку веди,

Не дай, Цветок, ослабнуть в пути.
Ты смелость и свет нам скорей подари
И сказку новую оживи!

Психолог. Вот мы и попали в страну Ус-лышляндию. Как вы думаете: что чувствуют эти стены? О чем они говорят? ***(Ответы.)*** А о чем могут говорить пол? Зеркало? Машины и деревья на улице? ***(Ответы.)*** Давайте представим, что мы автобусы. О чем мы можем думать, говорить? Чего мы можем бояться? ***(Ответы.)*** Сегодня мы узнаем, о чем думал и что чувствовал маленький автобус, который очень боялся темноты. Слушайте.

Жил-был на свете малютка-автобус. Он был ярко-красного цвета и жил с папой и мамой в гараже. Каждое утро все они умывались, заправлялись бензином, маслом и водой, затем везли пассажиров из деревни в большой город у моря, а потом из города в деревню. И так весь день: туда и обратно, **туда** и обратно.

Игра «Автобусы и пассажиры». «Автобусы*' должны найти своих «пассажиров» по билетам одного цвета. Нашедшие друг друга, взявшись за руки, «ездят» под музыку, пака другие «автобусы» ищут своих «пассажиров*. Во время игры нельзя говорить.

Психолог. Малютка-автобус часто про**делывал** этот путь днем, но ездить поздно **вечером** ему еще не приходилось. К тому же он очень боялся темноты. Покажите, как он боялся.

Этюд «Страх*. Дети пантомимически изображают испуг.

Психолог. И вот мама сказала ему... Что могла сказать мама малютке- автобусу? Какими словами можно утешить, подбодрить? ***(Ответы.)*** Мама рассказала малютке-автобусу историю о Темноте, которая очень боялась автобусов. У нее тоже была мама, и од**нажды** она сказала ей: «Не надо бояться! Ес**ли** ты побоишься выйти, чтобы окутать мир тьмой, - звезды не узнают, что пора светить, а люди - что пора спать. Ну же, смелей!».

Пантомимический этюд «Темнота боится*. Дети показывают настроение и состояние Темноты под чтение стихотворения.

Мне страшно, мурашки бегут по спине.
Мне грустно, печально, нерадостно мне.
Пойду я направо, налево, кругом,
Но только спуститься я вниз не могу.
Автобусов страшно боюсь... Но, друзья,
На землю спускаться - работа моя.

Психолог. Наконец Темнота окутала весь город, но не успела она опомниться, **как,** гудя на ходу, сквозь нее промчался автобус. Какая неожиданность! Но ей понравилось: «Пожалуй, немножко щекотно и очень весело».

Подвижная игра «Поймай Темноту*. Двое детей (автобус), взявшись за руки, ловят Темноту (всех остальных) и присоединяют к себе.

Психолог. Позднее, когда появилась луна, Темнота играла в прятки с домами. А утром взошло солнце и отправило Темноту домой. Она с радостью сообщила маме, что уже не боится автобусов.

Игра «Темнота ищет дом*. Дети игцут заранее спрятанные нарисованные дома, психолог направляет их движения по залу словами «горячо» и «холодно».

Психолог. Когда мама-автобус закончила свою историю, малютка-автобус сказал: «Ладно, поеду». Пришел водитель, завел мотор, зажег свет, пришли люди, расселись по местам, и маленький автобус поехал прямо в Темноту к большому городу.

Упражнение «Автобус едет в Темноту*. Дети вместе с психологом встают друг за другом и «ездят» (ходят) по практически не освещенному «городу» (залу).

Психолог. А теперь мы должны покинуть эту страну: наше время истекло. Скорее к Чудо-цветку!

Волшебный цветок, сказка прошла,
Много чудес она принесла.
Скорее домой, Цветочек, неси
И все, что узнали, в нас сохрани!

Ну, вот мы и узнали одну маленькую историю. Как вы думаете: теперь Темнота и автобусы будут бояться друг друга? Что нужно делать для того, чтобы не бояться? ***(Ответы.)***

Прощание.

Для детей старшей и подготовительной к школе групп

Проводится в полутемном помещении.

Оборудование. Волшебный цветок, гирлянды, диапроектор, диафильм «Ахи-Страхи», фонарик.

Ход занятия Психолог. Здравствуйте, дети! Сегодня мы опять отправимся в чудесную страну. Там мы встретим прекрасную героиню -красивую, но грустную. А кто это, вы узнаете позже.

Дети подходят к Волшебному цветку, встают в круг, берутся за руки, читают стихотворение.

Волшебный цветок, в сказку веди,
Не дай, Цветок, ослабнуть в пути.
Ты смелость и свет нам скорей подари
И сказку новую оживи!

Психолог. И вот мы уже отправились на поиски нашей героини. Как вы думаете: почему так темно? ***(Ответы.)*** Да, потому что
героиня наша не любит свет. Она не сердитая и не страшная, она просто не может жить при свете; она исчезает. Вы догадались, кто это? ***(Ответы.)*** А вот и она. ***(На стуле сидит воспитатель в черном костюме, плачет.)*** Кто ты? Почему ты плачешь?

Темнота. Я - Темнота. А плачу я потому, что очень люблю детей, а они меня почему-то боятся.

Психолог. Ну что ты, Темнота, не все дети тебя боятся, а те, кто боится, не знают, как ты переживаешь. Дети, кто боится Темноты? ***(Ответы.)*** Милая Темнота, хочешь, мы с тобой поиграем?

Подвижная игра «Жмурки*. Водящий с завязанными глазами ловит других участников и узнает их на ощупь, психолог координирует движения.

Темнота. Ой, как весело! Спасибо, дети, а я вам за это покажу что-то красивое ***(включает гирлянды).*** Ведь и гирлянды, и салюты очень красиво смотрятся именно в темноте.

Психолог. Дети, а чем еще освещают таинственный мир темноты? ***(Люстрами, фонарями, фарами, рекламными вывесками, светильниками, свечами.)***

Темнота. Дети, я хочу познакомить вас с одним из моих любимых развлечений.

Показ диафильма «Ахи-Страхи» и его обсуждение.

Психолог. А ведь смотреть диафильмы можно только в темноте! Ой, почему ты опять заплакала? Что тебя огорчило?

Темнота ***(всхлипывая).*** Вы-то хорошие, а все остальные так и будут меня бояться!

Психолог. Нет, мы расскажем всем, что ты совсем не страшная.

Темнота. Я им все время об этом говорю, но они меня не слышат.

Психолог. Дети, почему мы боимся темноты? А что можно сделать, чтобы не бояться ее? ***(Ответы.)***

Темнота. Конечно, меня не стоит бояться, но не забывайте о том, что я иногда сама не вижу, что во мне прячется. Остерегайтесь открытых люков, ямок и других неприятностей, которые можно просто не увидеть в темноте.

Психолог. Поэтому нужно взять фонарик. Вот посмотрите ***(достает фонарик).*** Только не светите на нашу Темноту - она боится света.

Дети. Почему ты боишься света?

Темнота. Я исчезаю при свете. А если я исчезну совсем и не спущусь на город вечером, то люди не узнают, что пора ложиться спать, а звездочки и луна не узнают, что пора выходить на небосклон. А теперь давайте опять поиграем, ведь со мной никто никогда не играл.

Подвижная игра «Кто поймает зайчика?*. Темнота пускает «зайчика» фонариком, дети по очереди ловят его под музыку.
Темнота. Здорово! Очень мне с вами весело! Приходите ко мне еще! Придете? ***(Да.)***
Психолог. Сейчас нам пора расставаться. Давайте запомним, что Темнота совсем не страшная, а очень, очень добрая. Дети, скорее подойдите к Цветку, пора возвращаться в детский сад.
Волшебный цветок, сказка прошла,
Много чудес она принесла.
Скорее домой, Цветочек, неси
И все, что узнали, в нас сохрани!
Психолог. Понравилось вам в этой сказке? Что сохранил в вас Волшебный цветок? Темнота какая? Чего нужно опасаться в темноте? Чем освещают волшебный мир темноты? С***Ответы.)***
Молодцы! Мы еще раз навестим Темноту? ***(Ответы.)***
Прощание.
Для детей старшей и подготовительной к школе групп
Оборудование. Бенгальские огни, мешочек с разными предметами, маленькие фонарики (на каждого ребенка), кувшин, большой пазл (с изображением кувшина), Волшебный цветок, стулья детские (пять-шесть штук), скользящая материя больших размеров, «тоннель» из обручей, обтянутых тканью.
Ход занятия
Занятие проводится в темном зале при одном слабом источнике света.
Психолог. Здравствуйте, дети! Сегодня мы опять попадем в сказку к чудо-темноте. Давайте вспомним, что произошло, когда мы ее видели в последний раз. ***(Ответы.)*** А теперь подойдем к Волшебному цветку, который поможет нам попасть в новую сказку. ***(Дети садятся вокруг Волшебного цветка.)***
Волшебный цветок, в сказку веди,
Не дай, Цветок, ослабнуть в пути.
Ты смелость и свет нам скорей подари
И сказку новую оживи!
Психолог. Смотрите, дети, сегодня в зале совсем темно, но нам не страшно. Правда? Давайте попробуем найти Темноту.
Темнота ***(шепотом).*** Я тут, я тут!
Дети находят Темноту, ориентируясь на шепот, здороваются с ней.
Темнота. Дети, а я очень рада, что вы меня нашли и узнали. Интересно: узнаете ли вы ДРУГ друга в темноте?
Игры -«Узнай на ощупь* и «Узнай по голосу*. Дети с завязанными глазами узнают друг друга на ощупь и по голосу.
. Психолог. Как здорово! Вы хорошо знаете друг друга! Темнота, мне кажется, что ты сегодня какая-то странная. Что случилось? Ты съежилась, сгустилась...
Темнота. Все дело в том, что я не всегда знаю: что во мне прячется? То мне кажется, что наокне паук, а это, оказывается, цветок. То мне мерещится в углу Баба Яга (я ее очень-очень боюсь), а оказывается, это старое пальто на вешалке. Вот и теперь вон там стоит дракон ***(указывает на пианино).***
Психолог. Дети, разве это дракон? А что же это? Давайте посветим фонариками. ***(Темнота указывает на предметы, дети высвечивают их фонариками.)*** Вот видишь, Темнота, это обыкновенные вещи, которые ид-за твоей фантазии становятся страшными чудовищами. А мы с ребятами умеем превращаться в животных и даже в предметы.
Игра «Море волнуется - раз*. Дети учат Темноту играть, затем она называет изображаемые предметы. ■ л Психолог. Темнота, у нас для тебя есть маленький подарочек. Его найдут ребята вед-в этом «волшебном мешке».

Игра -«Волшебный мешок*. Дети по очереди на ощупь определяют предметы, спрятанные в мешочке, называют их форму, фактуру и т.п. Достают фонарик.

Психолог. Вот тебе подарок - маленький фонарик. А еще я тебе и всем детям дарю волшебное стихотворение. Страх, страшок, страшилка, Брысь, брысь, брысь! В смех, смешок, смешилку Пре-вра-тись!

, .• Когда ты увидишь что-нибудь страшное, $0*сразу же прочитай эту прогонялку.

Темнота. Ну-ка, попробую! ***(Читает.)***

Психолог. Теперь все вместе. ***(Дети хором читают стихотворение.)*** А сейчас по очереди ***(читают).***

Темнота. Здорово! Я ничего теперь не боюсь! ***(В зале вспыхивает и гаснет свет. Темнота падает.)***

Психолог. Что с тобой? Кто же это сделал? Чем мы можем помочь?

Темнота. Скорее, вот там. ***(Показывает в угол комнаты. Там лежат разрозненные части большого пазла. Дети собирают картинку.)***

Психолог. Посмотрите, это кувшин с живой водой. Вот что хотела сказать Темнота. Надо найти настоящий кувшин с живой водой. Но в Темном царстве сделать это трудновато. Вы готовы к трудностям? Тогда в путь. Мы идем по горам ***(по стульям),*** через болота ***(по скользягцей ткани на четвереньках)*** и пещеры ***(через тоннель ш обручей, обтянутых черной тканью).*** Вот и нашли волшебный сосуд! ***(Берут кувшин отдают Темноте.)***

Темнота ***(отпив воды).*** Спасибо! Вы мне очень помогли.

Психолог. Но кто мог зажечь свет? Kai ты думаешь, Темнота?

Темнота. Мне кажется, это кто-нибуд! из тех, кто боится меня. Он не знает, кака* я одинокая и несчастная, как мне бывае: грустно и страшно. Но вы, дети, не побоя лись проделать трудный путь, чтобы выру чить меня. За это я хочу вас наградит] ***(раздает бенгальские свечи, зажигает их).***

Психолог. Ах, как красиво! Спасибо Темнота! Мы теперь совсем не боимся те бя, потому что знаем, какая ты добрая, кра сивая, веселая. А сейчас, дети, нам пор; возвращаться из сказки.

Волшебный цветок, сказка прошла,
Много чудес она принесла.
Скорее домой, Цветочек, неси
И все, что узнали, в нас сохрани!

Ну, вот мы и вернулись из сказочног путешествия. Расскажите о наиболее важ ном, интересном. Было ли трудно? Как в] себя чувствуете? ***(Ответы.)***

Прощание.

И. КУЛИНЦОВ/
психоло ГДОУ№111 Санкт-Петербу!

КАКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОБЩЕСТВО ПРЕДЪЯВЛЯЕТ К ОБУЧЕНИЮ СЕГОДНЯ?

Важно не то место, которое мы занимаем, а то направление, в котором движемся.
Л.Н. Толстой

Сегодня человеку для активного участия в жизни общества, осуществления себя как личности необходимо постоянно проявлять творческую активность, обнаруживать и развивать свои индивидуальные способности, непрерывно учиться и самосовершенствоваться. Поэтому в обучении на первое место выдвинута задача ***развития*** ребенка.

Многие скажут, что ребенок развивается в процессе ***любого*** обучения. Но изменения ценностей, целей и задач образования и углубленные научные педагогические исследования привели к изменению трактовки понятия ***«развитие».*** На современном этапе необходимо ***целостное развитие каждого ребенка,*** что предполагает максимально разностороннее и гармоническое развитие его способностей, интересов и склонностей, формирование культурной, высоконравственной, творчески активной личности.

В Законе РФ «Об образовании», ст. 14 подчеркивается, что «содержание образования является одним из факторов экономического и социального прогресса общества и должно быть ориентировано на обеспечение ***самоопределения*** личности, создание условий для ее ***самореализации...***», т.е. содержание образования должно обеспечивать целостность, непрерывность обучения и учитывать возрастные особенности детей.

Эти изменения направления содержания образования привели к расширенному обновлению дошкольных образовательных программ, активной разработке вариативных, комплексных и парциальных программ.

г-2

3

Активно ведутся дискуссии и по вопросу предшкольной подготовки, созданию условий и обеспечению равных стартовых возможностей для последующего обучения в начальной общеобразовательной школе, по формированию предпосылок учебной деятельности у дошкольника.

Для воспитателя становится необходимым не только осознанное понимание структуры и особенностей содержания игровой деятельности, но и понимание того, как можно выстраивать, опираясь на дошкольный опыт ребенка, основу будущей, новой для него учебной деятельности.

Новые цели и задачи обусловили новое содержание образования, а следовательно, и новые методы обучения.

Известные психологи и педагоги говорят о том, что знания ребенку не следует давать в готовом виде. Это означает, что педагог должен уметь моделировать такие ситуации, когда у ребенка появляется потребность в определенном понятии или способе действия, а также организовывать, направлять и поддерживать собственную деятельность детей по овладению знаниями.

Многим педагогам психологически трудно отказаться от сложившихся стереотипов (например, «вкладывать» в ребенка как можно больше информации), сменить ценностные ориентиры, осознанно прийти к собственной рефлексии и быть готовым к принятию принципиально иной педагогической позиции. Однако в современных условиях педагог должен владеть принципиально новой развивающей технологией, уметь работать с новым, непривычным для него содержанием обучения. Это требует прежде всего ***психологической готовности педагога*** и ***осознания потребности*** в овладении именно современной развивающей системой обучения, а также специальной подготовки и переподготовки на курсах повышения квалификации. Он должен уметь работать с новым содержанием, знать современные развивающие методики.

В этой связи главными целями становятся:

— формирование и развитие собственного творческого мышления;
— формирование самостоятельной аналитической деятельности;
— методологический анализ программы и ее дидактического обеспечения;
— знание специфики использования развивающих технологий.

4

Авторы данного пособия не ставили цель — охватить весь круг представленных выше проблем. Оно познакомит педагогов дошкольных образовательных учреждений лишь с некоторыми, наиболее разработанными формами организации обучения дошкольников, поможет им овладеть общими способами деятельности при подготовке к занятиям, которые имеют развивающую направленность, и позволит педагогу легко научиться планировать содержательные, выстроенные в определенной логике занятия с детьми.

Мы надеемся, что методическое пособие поможет воспитателю более осознанно, обоснованно, творчески подойти к своей педагогической деятельности, а методическим службам, администрации ДОУ — оказывать поддержку педагогам, выстраивать соответствующую систему работы, обогащать опыт сотрудничества коллег.

Методические материалы могут быть использованы и в системе дополнительного образования.

18

РАЗЛИЧНЫЕ ПОДХОДЫ К СТРУКТУРЕ ЗАНЯТИЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ НОВОГО МАТЕРИАЛА

...развивающее и традиционное обучение являются альтернативными, но не конкурирующими системами... Вопрос выбора той или иной из них — это по существу вопрос выбора той или иной цели образования.
В.В. Репкин

В чем состоит главное отличие развивающего обучения от классического, традиционного?

Педагогов дошкольных образовательных учреждений сегодня окружает лавина вариативных, парциальных программ для развития воспитанников, поэтому для каждого педагога принципиально важно суметь разобраться, какие из них действительно развивающие, какие — лишь пропагандируют отдельные развивающие элементы, а какие — только декларируют свой развивающий характер.

Нижеприведенные тезисы-цитаты дают возможность четко определить главное отличие развивающего обучения от традиционного:

1. **Традиционная педагогика основывается на трех китах — «дать образец,** мотивировать его **воспроизведение,** вводить **дозированную помощь, постепенно уменьшающуюся, по мере того как ребенок осваивает образец».**[1]

2. **«Не давать образцов, ставить ребенка в ситуацию, где его привычные способы действия с очевидностью непригодны, и мотивировать поиск существенных особенностей новой ситуации, в которой надо действовать, — вот основания нетрадиционной педагогики».**[2]

[1] *Цукерман Г.Л.* Учебная задача — точка роста поисковой активности: Комментарий к видеозаписям уроков. — М.: АПКиППРО, 2005. — С. 15.

[2] *Там же.*

19
Проблема состоит в том, что развивающие программы активно реализуются в начальной школе, а в дошкольной педагогике к вопросу о развивающем обучении относятся неоднозначно, высказываются различные мнения по поводу применимости его системы к дошкольному возрасту. На этот вопрос, по нашему мнению, весьма убедительно отвечает д.п.н. А.В. Белошистая: «...Если система дошкольного образования не пожелает стать ***развивающей,*** то ей останется только один вариант — быть ***обучающей]*** Третьего не дано! Именно этот факт является главным "камнем преткновения" при создании системы дошкольного образования. Педагога дошкольного образования при старом подходе всегда готовили как ***педагога обучающего,*** а для становления дошкольного развивающего образования требуется педагог совершенно иной формации — ***педагог, умеющий развивать обучая»[1].***
Мы хотим помочь воспитателю увидеть лишь некоторые, но наиболее яркие формы организации занятий как в обучающих, так и в развивающих системах дошкольного образования. При этом уделим внимание лишь ***внешней структуре*** занятия, отражающей общий подход, не затрагивая внутреннюю структуру, т.к. математическое, экологическое и др. направления имеют свое специфическое содержание, методику и т.д.
Внешняя структура занятия — это его этапы, на которых решаются те или иные дидактические задачи.
Внутренняя структура определяется содержанием и последовательностью заданий, взаимосвязью между ними, отражает процесс усвоения детьми того или иного содержания и характер их деятельности.
Интересен для педагогов ДОУ содержательный и методический анализ современных программ математического образования дошкольников А.В. Белошистой[2], которая рассматривает основные программы формирования элементарных ма
7
тематических представлений дошкольников с трех важнейших позиций: методической компетентности (методическая некомпетентность, к сожалению, еще присутствует во многих программах); развивающего обучения (многие программы опираются лишь на отдельные положения развивающих концепций Л.В. Занкова, Д.Б. Эльконина — В.В. Давыдова, Ш.А. Амонашвили); преемственности с начальной школой.

Занятие в классической системе обучения дошкольников

В классической (типовой) системе обучения дошкольников в основном нет специальных занятий, целиком посвященных изучению нового материала. Новый материал обычно небольшими частями вводится почти на каждом занятии. Бывают занятия, на которых изучение нового материала является основной дидактической целью. Этой работе отводится большая часть занятия, при этом другие его части подчинены изучению нового. Для установления связи нового материала с изученным, включения новых знаний в систему проводят повторение тех разделов и вопросов, которые подготовят детей к восприятию новых знаний и помогут им сделать, при помощи педагога, выводы и заключения.
Например, Л.С. Метлина в пособии для воспитателя детского сада «Математика в детском саду» писала, что «изучение нового материала включает три вида работ: во-первых, педагог показывает и объясняет новые задания, демонстрирует образец, выявляя свойства и связи математических объектов. Дети наблюдают за действиями педагога, слушают его указания, пояснения, отвечают на вопросы; во-вторых, некоторые дети выполняют индивидуальные задания под непосредственным контролем воспитателя, остальные наблюдают за действиями товарища, слушают его, вносят исправления, отвечают на вопросы; в-третьих, дети самостоятельно работают с раздаточным материалом, овладевая новыми умениями и навыками».[1]
19
Типовая структура занятия может быть такова:
1. Повторение пройденного материала.
2. Показ, объяснение, образец выполнения заданий по новому материалу.
3. Первичное закрепление изучаемого материала.
4. Повторение.

Последовательность структурных элементов занятия может быть другой, но в любом случае основная часть занятия посвящается работе над новым материалом.
У классической системы обучения есть свои положительные и отрицательные стороны. Например, показ и объяснение нового материала облегчают его понимание детьми, экономят время, но дети при этом освобождаются от необходимости самостоятельно думать, «открывать» знания, т.к. они преподносятся в «готовом» виде.
Практика показала еще одну из важнейших особенностей традиционного занятия: воспитатель чаще всего озабочен организацией своей деятельности на занятии, а не деятельностью детей, хотя суть процесса обучения требует в первую очередь продумывания организации и мотивирования познавательной деятельности дошкольников.

Занятие развивающей системы Д.Б. Эльконина — В.В. Давыдова

Обучение в начальной школе направлено на формирование учебной деятельности младших школьников. В дошкольном обучении приоритет отдан формированию предпосылок учебной деятельности. Педагоги дошкольных образовательных учреждений пока лишь знакомятся с теорией развивающего обучения Д.Б. Эльконина — В.В. Давыдова и изучают передовой педагогический опыт. Однако некоторые современные программы дошкольного обучения построены на основных принципах развивающего обучения[1], и многие педагоги ДОУ работают в русле этих идей.
[1] Например, программа по развитию математических способностей А.В. Белошистой основана на многих современных принципах развивающего обучения, в т.ч. и принципах В.В. Давыдова — Д.Б. Эльконина.
В конце 50-х гг. прошлого века под руководством Д.Б. Эльконина и В.В. Давыдова началось экспериментальное обучение младших школьников, в основе которого лежали следующие новые принципы обучения:
1) самоопределение человека;
2) предметная деятельность;
3) развитие психики ребенка.

Ключевыми понятиями стали ***учебная деятельность*** и ***учебная задача.***
В течение сорокалетних исследований учебной деятельности представления о ее структуре и динамике менялись. В одной из последних основополагающих работ В.В. Давыдов перечислил действия, которые входят в структуру учебной деятельности:
- принятие от педагога или самостоятельная постановка учебной задачи;
- преобразование условий задачи с целью обнаружения всеобщего отношения изучаемого объекта;

• моделирование выделенного отношения в предметной, графической и буквенной формах;
• преобразование модели отношения для изучения его свойств в «чистом виде»;
• построение системы частных задач, решаемых общим способом;
• контроль за выполнением предыдущих действий;
• оценка усвоения общего способа как результата решения данной учебной задачи.

Эти наборы операций, которые образуют каждое действие, могут меняться в зависимости от того, какие условия возникают для решения каждой конкретной учебной задачи.

Для учебной деятельности характерно также то, что ее направляет и побуждает ***потребность ребенка в самоизменении.*** Эта потребность ***реализуется в решении учебных задач,*** при которых происходит ***усвоение общих способов действий*** с предметами и основ понятийного знания, а не разрозненных понятий, определений, фактов и т.п. Решение же учебных задач осуществляется специфическими ***учебными действиями,*** которые определены и перечислены В.В. Давыдовым в структуре учебной деятельности.

Учебная деятельность требует особенной формы ее осуществления — ***учебного сотрудничества детей и взрослых,*** чаще

10

в форме дискуссий. Именно в дискуссии дети учатся понимать всех ее участников, принимать и соотносить разные точки, доказывать и проверять свои собственные идеи (гипотезы) и выводы.

Исследователи учебной деятельности отмечают также, что она может существовать только в « ансамбле с другими видами деятельности. Причем соотношение "голосов" в этом ансамбле все время меняется в ходе образования ребенка»

Хотим обратить ваше внимание на уже встречавшееся здесь такое понятие, как «учебная задача». В развивающей системе Д.Б. Эльконина и В.В. Давыдова оно имеет особый смысл. Для педагога важно понимать, в чем состоит отличие этого понятия от широко встречающихся понятий-«заменителей», а также таких, как понятие «проблемная ситуация» и пр.

Доктор психологических наук, профессор Г.А. Цукерман пишет: «...понятие ***"учебная задача"*** — это визитная карточка, фирменный знак образовательной системы Д.Б. Эльконина и В.В. Давыдова на рынке образовательных услуг. И, как любая ценность, вынесенная на рынок, понятие "учебная задача" — одно из наиболее профанированных, ставших разменной монетой множества педагогических спекуляций»[2]. Сейчас, к сожалению, учебной задачей называют любое задание, которое дает педагог. В развивающей системе Д.Б. Эльконина — В.В. Давыдова термин ***«учебная задача»*** относится только к ситуациям, которые побуждают детей искать именно ***«общие способы*** решения нового класса конкретно-практических задач»[3].

Что касается общего способа решения задач или общего способа действий, то психологи отмечают: у одаренных детей ориентация на общий способ действия складывается стихийно, без специального обучения, а у «нормальных» детей точно такой же способ действия может сформироваться, если их особым образом учить.

Каковы же педагогические условия, позволяющие педагогу ориентировать детей на высокий уровень рефлексивных достижений?

^*Давыдов В.В.* Проблемы развивающего обучения. — М., 1986.

2"-2

20

Во-первых, дать детям возможность самостоятельно искать способ решения; во-вторых, никаких знаний в готовом виде, меньше инструкций, ограничений действий методом проб и ошибок; направлять поиск общих оснований решения, а не конкретных практических задач.

Структура занятия, основанная на дидактических принципах развивающей системы Д.Б. Эльконина — В.В. Давыдова:

1. «Ситуация успеха» (Оценка того, что ребенок может.) Чаще всего это практическое задание, которое может выполнить каждый ребенок, связанное с будущим новым знанием. После выполнения задания — рефлексия способа и обсуждение того, что сделано.
2. Постановка ***учебной задачи:***
• «столкновение» знания с незнанием (умения с неумением);
• выявление проблемы;
• выдвижение гипотез, идей;
• выбор, проверка гипотез (анализ учебной задачи);
• подведение итога (вывод дети формулируют своими словами).
3. Моделирование. (Конструирование собственной модели. Обсуждение, выбор наилучшей модели с точки зрения удобства пользования ею.)
4. Преобразование модели. (Решение частных задач по применению открытия. Ребенок должен насладиться своим «открытием».)
5. Контроль. (Самоконтроль, взаимоконтроль выполнения предыдущих действий.)
6. Оценка. (Самооценка, взаимооценка усвоенного общего способа. Широко применяются задания с «ловушками», носящие рефлексивный характер.)

Своеобразие занятий состоит в том, что наборы операций в структуре самого занятия могут меняться в зависимости от условий решения конкретной учебной задачи, а также в возможной незавершенности отдельно взятого занятия. Например, учебная задача может возникнуть лишь в конце занятия.

12

Занятие, основанное на дидактических принципах Л.В. Занкова

В 50-70-х гг. прошлого столетия в процессе научного исследования проблемы «Обучение и развитие», проведенного под руководством академика Л.В. Занкова, были сформулированы принципы общего развития младших школьников. Сегодня на этих принципах строятся не только развивающие программы для начальной школы, но и некоторые программы для дошкольников.[1]

Первый дидактический принцип — ***обучение на высоком уровне трудности (с соблюдением меры трудности).*** Основой этого принципа является положение Л.С. Выготского о зоне ближайшего развития: «...педагогика должна ориентироваться не на вчерашний, а на завтрашний день детского развития».[2] Этот принцип

реализуется через систематический подбор заданий, которые требуют от ребенка постоянных умственных усилий, проявления самостоятельности и умения использовать в собственной деятельности результаты коллективной работы.
Второй дидактический принцип — ***ведущая роль теоретических знаний.*** Этот принцип выдвигает на первый план значимость осознания основных положений, которыми должны овладеть дети при обучении. Например, осознание принципа образования чисел в натуральном ряду или раскрытие идеи единства и взаимосвязи живого и неживого в природе и др.
Третий дидактический принцип — ***быстрый темп изучения программного материала.*** Он означает отсутствие многократных однообразных повторений. Постоянное движение вперед — основной смысл этого принципа. Быстрый темп не является самоцелью, не обозначает спешку в изучении того или иного вопроса — он требует постоянного углубления знаний, установления новых связей между новым и ранее изученным материалом, а также с тем, который будет изучаться значительно позже.
21
Четвертый дидактический принцип — ***осознание процесса учения.*** Этот принцип предполагает осознание детьми и понимание того, что они изучают, как это связано с изученным ранее, каких результатов они достигли, каких знаний недостает, какие ошибки возникли или могут возникнуть, как действовать в той или иной ситуации, как решить поставленную перед собой задачу.
Пятый дидактический принцип — ***достижение максимально возможного результата в общем развитии всех детей, в т.ч. самых сильных и самых слабых.*** Этот принцип связан с выявлением и всесторонним развитием индивидуальных особенностей и склонностей каждого ученика, постоянным наблюдением, выявлением и анализом продвижения детей в овладении знаниями. Для учителя это еще планирование, разработка и систематическое применение к каждому ребенку таких технологических приемов, которые могли бы раскрыть его возможности, а также создание благоприятных условий развития как для сильных, так и для слабых детей.
Развивающие занятия включают систему заданий поискового характера, ведущих к раскрытию понятия, правила или действия. Новые знания и способы дети открывают в результате решения коллизий, нахождения вариантов правильных решений, установления взаимосвязей и взаимозависимостей. Педагог организует сравнение материала, его анализ, который подводит детей к обобщению, установлению закономерности, к формулированию этой закономерности, а также применение усваиваемых знаний в разнообразных условиях их проявления, во взаимосвязи с ранее изученным материалом.
Структура развивающего занятия, основанная на дидактических принципах Л.В. Занкова:
1. Подготовительная работа к постановке проблемной ситуации.
2. Постановка проблемной ситуации.
3. Организация осознания учебной задачи и ее принятия детьми.
4. Подготовка и организация системы моделирующих действий (или заданий) для решения проблемной ситуации.
5. Осознание детьми необходимости и рациональности нового знания.
6. Организация ситуации, стимулирующей перенос нового знания или умения на его расширенный содержательный объем.
7. Обобщение этого знания или умения и упрочение его в виде обобщенного способа действий или обобщенного понятия.[1]
Характерной особенностью занятия, основанного на дидактических принципах Л.В. Занкова, является многоаспектность, т.е. работа сразу над несколькими связанными темами программы. Такое занятие требует работы с разнообразным материалом, продвижения в изучении сразу нескольких тем в зависимости от возрастных особенностей детей. В младшей и средней группах работа идет над 1-2 темами, в старшей и подготовительной — над 2-3 темами. При этом одна тема занятия является ведущей.

Структура занятия «открытия» нового знания в дидактической системе «Школа 2000...»

В 2000-2003 гг. был разработан и теоретически обоснован новый вариант дидактической системы деятельностного метода, реализующийся в образовательной модели «Школа 2000...» (технология обучения, система дидактических принципов, электронные средства мониторинга и др.).
Научные руководители образовательной системы «Школа 2000...» — Г.В. Дорофеев, доктор физико-математических наук, профессор, президент Ассоциации «Школа 2000...», автор учебников по математике для старших классов и Л.Г. Пе-терсон, кандидат педагогических наук, доцент, вице-президент Ассоциации «Школа 2000...», автор учебников по математике для дошкольников, начальной и средней школы.
Л.Г. Петерсон пишет, что «концептуальной идеей построения технологии обучения в системе непрерывного образования явилась идея включения ученика в активную познаватель
14
21
ную деятельность. Эта идея объединяет все известные теории развивающего обучения (А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова, Л.В. Занкова и др.)»[1].
Условиями для успешной реализации технологии дея-тельностного метода являются семь дидактических принципов:
■ ***деятельностность*** (ребенок получает знания не в готовом виде, а с помощью педагога добывает их сам в процессе собственной деятельности);
• ***непрерывность*** (преемственность между всеми ступенями обучения на уровне технологии, содержания и методики);
• ***целостное представление о мире*** (обобщенное, целостное представление о природе — обществе — самом себе, роли и месте каждой науки в системе наук);
• ***«мини-макс»*** (содержание образования на максимальном (творческом) уровне и обеспечение его усвоения на уровне социально безопасного минимума);
• ***психологическая комфортность*** (снятие всех стрессо-образующих факторов учебного процесса, создание доброжелательной атмосферы);
• ***вариативность*** (формирование способности к систематическому перебору вариантов и выбору оптимального);
• ***творчество*** (максимальная ориентация на творческое начало).

Этапы занятия «открытия» нового знания

1. Введение в игровую ситуацию:

— ситуативно-подготовленное включение ребенка в познавательную деятельность;

— ситуация, мотивирующая детей к дидактической игре. ***Дидактическая задача:*** мотивировать детей на включение
в игровую деятельность.
Рекомендации к проведению:
— доброе пожелание, моральная поддержка, девиз, загадка и т.д.;
22
— беседа, сообщение и т.п. ***(Любите ли вы сказки? Хотите послушать сказку про ... ? Вы любите путешествовать? Хотите отправиться в гости к жителям страны ... ? Вам нравится... ? Что бы вы выбрали ... ?*** И т.п.)
2. Затруднение в игровой ситуации:
— актуализация знаний, необходимых для изучения нового материала, и предметная деятельность детей;
— фиксация затруднения;
— установление причины затруднения. ***Дидактические задачи:*** актуализировать знания детей;
создать мотивационную ситуацию для «открытия» нового знания или способа действий; развивать мышление и речь.
Требования к этапу
1. Воспроизводятся знания, умения, навыки, являющиеся основой для открытия нового знания или необходимые для построения нового способа действий.
2. Предлагается задание, требующее от детей нового способа действия.
3. Активизируются соответствующие мыслительные операции, внимание, память и т.д.
4. Возникшее затруднение фиксируется в речи детей и формулируется педагогом.
Рекомендации к проведению
Возможны коллективные и индивидуальные формы работы:
— совместная деятельность детей в парах и группах;
— коммуникативное взаимодействие педагога и детей;
— задания для самостоятельного выполнения... И т.д. ***Используемые методы:***
— побуждающий и подводящий диалоги и т.д.;
— фиксирование в речи различных вариантов решения на этапе актуализации, воспроизведения знаний, затруднения;
— включение эмоционального компонента: «яркое пятно», похвала и т.п. ***(Что вас удивило? Что интересного заметили? Сколько мнений в группе? Вы смогли выполнить задание? В чем затруднение? Почему не получается? Чем это задание не похоже на то, которое только что выполнили? Что произошло? Как вы думаете, почему?..*** И т.п.)
3-2
17
3. «Открытие» нового знания или способа действий: предлагаются и принимаются новый способ действий, новое понятие, новая форма записей и т.д.
Дидактические задачи: формировать понятие или представление об изучаемом; развивать мыслительные операции.
Требования к этапу
1. Воспитатель предлагает детям метод решения проблемы и на его основе помогает выдвигать предположения, гипотезы, идеи и обосновывать их.
2. Воспитатель выслушивает ответы детей, обсуждает их с остальными, помогает делать вывод.
3. Используются предметные действия с моделями, схемами и пр.
4. Новый способ действий фиксируется в словесной форме и по возможности в виде рисунка или в знаковой форме, предметной модели, схематически и т.д.
5. С помощью воспитателя дети преодолевают возникшее затруднение с помощью нового способа действия и делают выводы.
Рекомендации к проведению:
— коммуникативное взаимодействие, подводящий диалог, побуждающий диалог, мозговой штурм и т.д.;
— использование двигательной активности;
— использование предметных, игровых, конструкторских материалов и материализованных моделей.
4. Включение нового знания в систему знаний ребенка или воспроизведение нового способа действий в типовой ситуации:
— усвоение нового способа действий;
— закрепление нового понятия, нового знания, нового оформления записей и т.д.;
— обеспечение выражения знания в разной форме;
— углубление понимания нового материала.
Дидактические задачи: тренировать мыслительные способности (аналитические, абстрагирование и т.д.), коммуникативные способности; организовывать активный отдых детей.
Требования к этапу
1. Выполнение продуктивных, т.е. наиболее эффективных, заданий на усвоение знания или нового способа действия в разнообразных условиях его проявления.
18
2. Ориентировка на существенные признаки и способы действий, которые дети «открыли».
3. Использование приемов выбора, сравнения, обобщения; анализ ошибок, обсуждение различных способов решения.
Рекомендации к проведению:
— совместная деятельность воспитателя и детей;
— коммуникативное взаимодействие детей между собой (в группах, парах);
— дидактические игры, игровые ситуации, соревнования, развлекательные приемы и пр.
5. Повторение и развивающие задания: игры и занимательные упражнения развивающего характера, направленные на совершенствование ранее сформированных способностей.
Требования к этапу
1. Взаимосвязь с ранее изученным материалом.

2. Повторение как обучающий, а не контролирующий этап. ***Рекомендации к проведению:***
— коммуникативное взаимодействие — преимущественно в группах или в парах;
— возможность выбора заданий детьми.

6. Итог занятия:
— фиксация в речи детей нового знания;
— анализ детьми собственной и коллективной деятельности;
— педагог помогает осмыслить ребенку его достижения и проблемы.

Дидактические задачи: осмысление детьми деятельности на занятии.

Требования к этапу
1. Организация рефлексии детей и их самооценки своей деятельности на занятии.
2. Фиксация достигнутого результата на занятии — приобретения нового знания или способа деятельности.

Рекомендации к проведению: беседа и ответы на вопросы:
— Во что вы играли?
— Что понравилось больше всего?
— Что нового вы узнали?
— Каким способом?
— Что вызвало у вас затруднение? И т.д.

Возможно использование специальных сигналов: знаков, шкалы и т.д. — для обозначения степени достижений, уровня «роста» знаний на занятии.

З а д а н и я д л я п е д а г о г а
1. Составьте перечень (список) умений, которыми должен обладать педагог при организации и проведении развивающего занятия.
2. Познакомьтесь с конспектами занятий по сенсорному развитию детей раннего возраста.
3. Проведите анализ этих занятий с точки зрения их развивающего характера.
4. Сравните с нашим анализом этих занятий.

«Какие бывают фигуры»

Программное содержание:

— познакомить с геометрическими фигурами: кругом и квадратом;

— учить обследовать фигуры (обводить пальцем контуры, называть их, группировать геометрические фигуры по форме, отвлекаясь от цвета и величины);

— упражнять в правильном назывании форм: «круг», «квадрат».

Предварительная работа: учить детей обращать внимание на форму предметов при выполнении элементарных действий с игрушками и предметами повседневной жизни.

Пособия: кукла с корзиночкой.

Раздаточный материал: круги и квадраты.

Организация занятия: проводится в группе; на стуле — кукла с корзиночкой.

Ход занятия

Воспитатель привлекает внимание детей к кукле:

— Ребята, к нам в гости пришла кукла Таня. Она что-то принесла. Давайте посмотрим, что у нее в корзиночке. ***(Достает из корзиночки круги и квадраты***.) Видите, кукла Таня принесла нам разные фигуры.

Далее воспитатель собирает вокруг себя детей, раздает им предметы из корзинки. Они рассматривают фигуры, называют их.

— Дети, вот это круг. Я обведу его пальцем — вот так. А теперь ко мне подойдет Настя и покажет кукле Тане, как надо обводить пальчиком круг. ***(При этом воспитатель учит детей проговаривать слово «круг»***.) Атеперь давайте все вместе нарисуем пальчиками в воздухе кружок.

(Воспитатель предлагает 2-3 ребятам обвести пальчиком контур круга, при этом учит детей выговаривать слово «круг».)

— А вот это, ребята, — квадрат. Я тоже обведу его пальцем, только теперь у меня палец делает движения вот так: сначала прямо, потом — в угол; палец вниз до угла; затем снова — угол; от угла ведем пальцем влево, угол, и ведем пальчиком вверх.

Сережа, покажи кукле Тане, как надо пальчиком обводить квадрат.[1]

(Воспитатель предлагает 2-3 ребятам обвести пальчиком контур квадрата, при этом учит детей выговаривать слово «квадрат».)

— Теперь все вместе нарисуем пальчиком в воздухе квадрат.

(Попеременно показывая круги и квадраты, воспитатель спрашивает у детей их названия.)

—- Максим, как называется эта фигура? Правильно, это круг. Слава, а как называется эта фигура? Правильно, это квадрат.

Далее воспитатель раздает всем детям по несколько различных фигур, доставая их из корзиночки.

— Давайте положим квадраты на один конец стола, а круги — на другой.

(Дети совместно с воспитателем раскладывают фигуры на две группы.)

— Катя, какая у тебя фигура?

— Круг.

— Правильно, круг. Мы его положим на этот край стола. А это какая фигура?

— Квадрат.

— Правильно, квадрат. Мы его положим на другой конец стола.

Если кто-нибудь из детей ошибается, воспитатель предлагает обвести пальцем фигуру по контуру.

Кукла Таня хвалит детей за то, что они правильно выполнили задание; прощается с ребятами и уходит.

«Знакомство с формой предметов»[1]

Программное содержание:

— ознакомление с формой предметов: шар, кубик;

— формирование способов обследования предмета;

— обучение сравнению предметов с учетом их формы; группировке предметов по форме;

— упражнение в правильном назывании форм: «шар», «кубик».

Предварительная работа: обратить внимание ребят на форму предметов повседневной жизни.

Пособия: раздаточный материал: шары и кубики (по числу детей); 2 ведерка с крышками.

Организация занятия: проводится в группе; в роли матрешки выступает сам воспитатель.

Ход занятия

Воспитатель входит в группу в костюме Матрешки; в руках у него 2 ведерка.

Воспитатель:

— Здравствуйте, ребята! Я пришла к вам в гости и принесла вот эти ведерки. Но они закрыты, и я не знаю, что в них. Давайте откроем крышку и посмотрим, что лежит вот в этом ведерке. ***(Открывает крышку и достает из ведра шары.)*** Оказывается, в ведерке лежат шары!

Затем предлагаем детям самим доставать из ведерка предметы:

— Дети, что это?

— Шар.

— Правильно, шар.

Воспитатель просит повторить название «шар»; взять шар в руки, пальчиками обследовать его, покатать по полу. Затем спрашивает:

— Ребята, может шарик катиться? ***(Может.)*** Правильно, дети, может. Шар круглый, он очень неустойчив на столе и поэтому хорошо катится. Но у нас есть еще одно ведерко, давайте посмотрим, что там лежит. Пусть кто-нибудь из вас откроет крышку и достанет этот предмет из ведерка.

(Ребята по очереди достают кубики.)

— Ребята, а это кубики. ***(Три-четыре раза дети повторяют название «кубик».)*** Максим, как называется эта фигура? ***(Кубик.)*** Правильно, кубик.

(Затем дети берут кубики в руки, обследуют их, ставят на стол, пробуют прокатить по столу.)

Воспитатель: Ребята, оказывается, кубик не может катиться, потому что у него есть углы, которые мешают ему. Но он очень устойчив и хорошо стоит на столе.

(Еще раз предоставляет детям возможность рассмотреть шары и кубики и поиграть ими, а потом сложить в нужные ведерки.)

— Ребята, шары мы сложим в одно ведерко, а кубики — в другое.

Дети раскладывают кубики и шары в два ведерка. Если кто-то ошибается, воспитатель помогает ему:

— Катя, какой предмет ты положила в ведерко? ***(Шар.)*** Да, это шар. Но шары мы складываем в другое ведерко — туда, где лежат шарики. Вот теперь ты все сделала правильно. Молодец!

В конце занятия воспитатель хвалит ребят за то, что они все старались и хорошо выполняли задания.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ПРОВЕДЕНИЕ РАЗВИВАЮЩЕГО ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Вы хотите, чтобы ваши дети были способными и талантливыми?
Тогда помогите им сделать первые шаги по ступенькам творчества,
но... не опаздывайте и, помогая... думайте сами.
Б.П. Никитин

Как Вы готовитесь к занятию? С чего начинаете?

Ответы педагогов ДОУ на эти вопросы оказываются различными и неоднозначными. Почему?

Первая причина, по нашему мнению, состоит в постановке цели занятия, которая напрямую зависит от дидактической позиции педагога: что он хочет делать на занятии — учить или развивать? От определения этой позиции зависит его ориентировка на типовую (классическую) структуру занятия или структуру развивающего занятия.[1]

Для одних педагогов ребенок представляет собой «копилку», в которую они тщательно складывают отобранные знания. По мнению такого воспитателя, чем больше знаний он вложит в детей, тем лучше. От самих детей требуется лишь воспроизведение вложенных знаний.

Другая позиция совсем иная: обучение понимается воспитателем как деятельность самого ребенка. Педагог организует деятельность детей так, что дети, выполняя действия, сами обнаруживают свое незнание и хотят его преодолеть.

Каков же ***общий способ деятельности*** воспитателя при планировании и проведении занятия, согласующийся с принципами развивающего обучения. Этот способ подготовки к занятию поможет любому педагогу (опытному воспитателю, с большим педагогическим стажем, и молодому стажеру) подготовиться к занятию, независимо от программы, учебных пособий и особенностей различных возрастных групп детей.

Общий способ деятельности, связанный с подготовкой к занятию развивающего характера, в различных источниках чаще представлен авторами в виде системы последовательных вопросов, которые помогают педагогу спланировать содержательные, выстроенные в определенной логике занятия, направить его деятельность на развитие дошкольников, сделать ее более осознанной, обоснованной и творческой.

По словам известного автора одного из современных учебников по педагогике П.И. Пидкасистого[1], построение любого занятия сначала « начинается с осознания и правильного, четкого определения его **конечной цели»,** т.е. с того, чего педагог хочет добиться; «затем — установления **средства»** — того, что поможет педагогу достигнуть цели, « а уж затем — определения способа» — того, **как** педагог будет действовать, чтобы достичь цели.

Таким образом, при осуществлении любой деятельности воспитатель должен:

1. Осознать ***цель*** своей деятельности, ее ***задачи*** и сориентироваться в ***условиях ее протекания.***
2. Выработать ***план действий*** в соответствии с результатами ориентировки.
3. ***Реализовать*** намеченное.

4. Осуществить ***самоконтроль,*** т.е. сопоставить результат с планом.

Последние два этапа воспитатель может совмещать, т.е. контролировать свои действия не только после их выполнения, но и в ходе занятия, по возможности и необходимости внося коррективы.

Развернутая система вопросов, направленных на обдумывания занятия, составление его плана, реализацию и собственную рефлексию

Составление плана (модели) будущего занятия

- Какова цель занятия, т.е. каким должен быть «конечный» результат?
- Какое понятие следует ввести?
- Какие его признаки помогут детям усвоить данное понятие, осознать, «открыть»?
- Какие действия они должны освоить?
- Как прийти к достижению цели занятия; путем решения каких промежуточных задач?
- Какие дополнительные задачи обучения из других областей знаний надо реализовать на этом занятии? Почему?
- Как организовать занятие?

a) Как создать проблемную ситуацию или поставить перед детьми учебную задачу, а затем включить их в активную деятельность по принятию задачи, решению учебной проблемы?

b) Что нужно сделать, чтобы дети обнаружили, что какого-то знания или умения им недостает?

c) Как сделать, чтобы это знание или умение оказалось им «нужным», чтобы возникло желание узнать, научиться, преодолеть « барьер » ?

d) Как обеспечить усвоение на занятии необходимой информации?

e) Можно ли организовать занятие так, чтобы дети сами «открыли» нужный признак, закон, способ действия? Если да, то как этого добиться; если нет, то как поступить: сообщить все в «готовом виде» или организовать совместный поиск окончательного ответа? И т.п.

f) Как добиться освоения детьми необходимых действий и осознанного овладения материалом в целом?

g) Какой демонстрационный и раздаточный материал необходим для реализации цели занятия?

h) В какой степени реализуются на занятии здоровьесберегающие технологии (смена деятельности детей в течение занятия; организация динамических пауз или физминуток; соответствие длительности занятия санитарно-гигиеническим нормам)?

<u>При планировании воспитатель должен</u>
<u>решить следующие три задачи:</u>

1. поставить основную цель, промежуточные и задать последовательность их достижения;
2. определить основные виды деятельности детей на каждом этапе занятия;
3. выбрать средства и способы организации деятельности детей.

Очень важно, чтобы все решения, которые будут приниматься воспитателем, были достаточно обоснованными. Это — важнейшее условие подготовки к занятию. Педагог должен объяснить, в первую очередь самому себе, каждый из пунктов плана занятия.

Оценка плана занятия:

- Правильно ли отражены суть и содержание изучаемого?
- Удалось ли органично соединить обучение детей с развитием их личностных качеств?
- Получилось ли занятие целостным, завершенным; ясна ли логика движения мысли ребенка, его действий?
- Удалось ли воспитателю запланировать свою роль как активного участника коллективного познавательного процесса; интересно ли будет детям на занятии?

Предлагаемый список вопросов для подготовки к занятию можно считать *общим* **для любого занятия по введению «нового» знания, независимо от его математической или иной направленности.**

1. ***Какие понятия, свойства, закономерности, способы деятельности рассматриваются на данном занятии?***

Ответ на этот вопрос дается исходя из темы занятия, которая и определяет его содержание.

2. ***Что я сам о них знаю?***

Данный вопрос обязателен, поскольку педагог должен достаточно четко представлять себе разницу между полным научным содержанием понятия и тем объемом этого содержания, который он собирается донести до детей. В случае, если знания педагога недостаточны, следует обратиться к соответствующей литературе и учебным пособиям.

3. ***Что из моих знаний я могу донести до детей данного возраста (моей группы)?*** Ответ на этот вопрос поможет педагогу четко сформулировать цель занятия.

4. ***С какими из них дети сталкиваются впервые? С какими уже знакомы? Когда они познакомились с ними?***

Для ответа на этот вопрос следует найти соответствующие старые конспекты занятий, изучить те задания, при выполнении которых дети познакомились с данным материалом. Это даст педагогу возможность выстроить систему заданий, актуализирующих знания детей.

5. ***Знакомство с каким понятием, или свойством, или способом действий является целью моего занятия?***

6. ***Какова главная дидактическая задача занятия (обучающая, развивающая, контролирующая)?***

7. ***Как можно организовать продуктивную развивающую деятельность ребенка, направленную на актуализацию знаний, умений, навыков, на восприятие нового материала, на его осознание и усвоение?***

Ответ на этот вопрос состоит в непосредственном отборе и составлении заданий и выстраивании их в систему: «Сначала я дам такое задание — его

результат даст мне ...; затем его продолжит такое задание — его результат даст мне ...; а затем можно предложить это задание — на выбор, по желанию...».

8. После выстраивания «канвы» занятия полезно спросить себя: ***какие трудности могут возникнуть у детей при выполнении каждого задания, какие ошибки они могут допустить в процессе их выполнения?***

Ответ на этот вопрос позволит педагогу заранее принять меры по предупреждению ошибок и усвоения неверного способа действия или, по крайней мере, быть готовым к появлению ошибок и не придумывать «в пожарном порядке» меры их устранения. Опытные педагоги не боятся использовать ситуацию «нечаянной ошибки» как обучающую — в этом случае педагог намеренно допускает ошибки и побуждает детей найти их и исправить. Для формирования умения предугадывать трудности и ошибки детей полезно при отборе заданий заранее обозначить в конспекте предполагаемые ответы детей, причем постараться предусмотреть разные варианты. Тогда даже самые неожиданные ответы детей не поставят педагога в тупик.

9. ***Какие формы организации деятельности детей я использую на занятии?***

Будет ли это фронтальная работа со всей группой или можно применить групповой метод? Если используется парная работа, то: кого с кем можно объединить в пару; кому из детей обязательно надо предусмотреть индивидуальное задание; и главное: как совмещать результаты групповой работы для достижения цели занятия; как включать в деятельность ребенка, требующего индивидуального внимания?

10. ***Какие наглядные пособия и раздаточный материал я подготовлю к занятию? С какими из них я буду работать сама; с какими — предложу выполнить задание детям; что раздам всей группе и когда это сделаю?***

Логика обдумывания занятия находит отражение в конспекте. Его можно оформить по-разному, но обязательно должна быть сформулирована дидактическая цель и представлены все задания и вопросы воспитателя в той последовательности, которая определена логикой занятия. Следует привести в конспекте также предполагаемые ответы детей и описать действия воспитателя в зависимости от того или иного ответа.

Правила, позволяющие педагогу успешно решать задачи развивающего обучения

1. Самое главное — всегда творчески подходить к проведению этой работы.
2. Учить детей действовать самостоятельно, независимо избегать прямых инструкций.
3. Не сдерживать их инициативы.
4. Не делать за детей то, что они могут сделать сами, или то, что они могут научиться делать самостоятельно.
5. Не спешить с вынесением оценочных суждений.
6. Помогать детям учиться управлять процессом усвоения знаний.
7. Ориентировать детей на их собственные наблюдения и эксперименты.
8. Учить прослеживать связи между различными предметами, событиями и явлениями.
9. Помогать детям формировать навыки самостоятельного решения проблем исследования.
10. Учить их анализу, синтезу, классификации информации, поощрять стремления делать выводы, высказывать суждения и умозаключения.

СНОВА В ШКОЛУ— СНОВА ЗА УРОКИ

Вот и закончилось лето! Каникулы уступили место школьным будням с их радостями и проблемами, одна из которых — домашние задания. От того, как ребенок занимается дома, во многом зависят его успехи в школе, поэтому родителям следует уделить особое внимание этой части образовательного процесса.

Родителям первоклашек

Для первоклашек первый школьный опыт — это не только радость новизны и восторг от первых шагов во взрослую жизнь, но и нередко огромный психологический стресс. В первые дни посещения школы у малышей часто снижается сопротивляемость организма, может нарушиться сон, аппетит, повыситься температура, обостряются хронические заболевания. Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к ее основным требованиям, проходят все первоклассники, только у одних он длится месяц, у других — одну четверть, у третьих - растягивается на весь первый учебный год. И это нужно учитывать: помогите малышу, а не давите на него непомерными требованиями.

Самое главное - научиться делать уроки, и **это касается даже тех** детей, **которые уже умеют читать и считать. Итак, что должны сделать родители, чтобы помочь первоклашке?**

Многие родители, пытаясь приучить малыша к самостоятельности, не помо

гают ему делать уроки, а только проверяют уже выполненное задание. Но не каждый ребенок в первом классе в состоянии самостоятельно сделать даже простое задание. Потребуется несколько месяцев, чтобы ребенок понял, что домашнее задание — это его обязанность, которую надо выполнять. Поэтому первое время вы должны мягко напоминать малышу, что пора садиться за книжки, и помогать ему хотя бы своим присутствием.

Непременным атрибутом учебы являются школьные принадлежности. Экономить на них не стоит, поскольку новые красивые тетрадки, ручки, пеналы сделают процесс учебы для первоклассника более привлекательным. И позвольте ребенку участвовать в выборе школьных принадлежностей, что позволит ему лишний раз прикоснуться к таинству учения и ощутить свою значимость, взрослость.

Первокласснику, как, впрочем, и ученикам постарше, необходим твердый распорядок дня. После школы и обеда дайте ребенку час-два свободного времени - пусть он поиграет или погуляет.

а после можно приступать к выполнению домашнего задания. Но не откладывайте уроки на вечер: после 18 часов сосредоточенность и способность воспринимать новую информацию резко снижаются. Оптимальное время для выполнения уроков 16-17 часов.

Никогда не заставляйте ребенка быстро бросить игрушки и садиться за уроки. Дождитесь момента, когда он сам закончит одну игру и еще не возьмется за другую. Если вы будете прерывать увлеченно играющего малыша — возникнет протест, и необходимость выполнения домашних заданий быстро приобретет негативную окраску.

Выполнение домашних заданий всегда начинайте с самого трудного, пока внимание ребенка еще не притупилось. А к более легким и доступным для малыша урокам можно приступить после некоторого перерыва.

Если у ребенка что-то не получается, помогите ему на промежуточных стадиях. Только не стоит делать за него домашнее задание целиком. Плавно подведите малыша к верному решению, но окончательный ответ он должен дать сам. В заключение обязательно похвалите малыша: «Молодец! Я тебе только немного помогла, и ты сам решил этот сложный пример». У ребенка в таком случае появится позитивная установка: «Я могу». Чаще хвалите малыша и не акцентируйте внимание на неудачах. Поймите: только в ваших силах внушить малышу волю к победе.

Что и говорить, начальная школа — нелегкий труд для ребенка, особенно, когда процесс обучения в школе поставлен не слишком грамотно (а подобное, к сожалению, встречается не так уж и редко). Но еще хуже обстоит дело, если и дома, под зорким родительским оком, малыш не может справиться с домашним заданием. Причем часто в нежелании учиться виноваты сами родители.

Именно они, действуя порой из самых лучших побуждений, отбивают у ребенка тягу к знаниям.

Так, самая распространенная родительская ошибка - это стремление вырастить вундеркинда. Понятно, что очень приятно похвалиться перед родственниками и знакомыми дочкой-отличницей. Но задумайтесь: так важны вашему ребенку успехи абсолютно по всем предметам или ему приходится осуществлять ваши мечты? Требуя хороших оценок, родители не замечают реальных успехов ребенка, его умений и способностей. Исследователи отмечают, что круглые отличники часто не могут разобраться, какая область знаний для них действительно интересна и ценна — ведь им приходится быть «на уровне» по всем без исключения предметам. И такая категоричная родительская требовательность мешает развить в ребенке умение грамотно распределять свои силы и время, ориентируясь на важность работы. Лучше дайте возможность своему умному и замечательному малышу самому решать, что для него нужнее: пятерка по всем предметам или просто хорошие оценки и, скажем, спортивная секция по вечерам или выходным. Возможно, как раз в этом случае успеваемость вашего увлеченного отпрыска приятно вас поразит. Но, разумеется, во всем хороша мера, и допускать полной замены учебы спортивными занятиями или чтением книг, конечно, не стоит.

№9 2007

«Мне скучно!»

В принципе практически все дети рано или поздно начинают оправдывать свое нежелание делать домашние уроки тем, что учебный процесс для них скучен. Игнорировать такие заявления не стоит, ведь даже у первоклассника энтузиазм часто угасает уже на второй-третий месяц обучения, что уж говорить о подростках. Причем постоянно жаловаться, что ему скучно, может и троечник, и отличник. Эта проблема может оказаться гораздо глубже, чем выглядит на первый взгляд: ее следствием может стать устойчивое отвращение к учебе и катастрофическое падение успеваемости.

В чем может быть причина отсутствия интереса к учебе? Возможно, задания слишком легкие, и вашему маленькому гению пора переходить к «высшей» математике? Тогда обзаведитесь различными занимательными книгами по математике, биологии, истории и прочей вспомогательной литературой, которая поможет стимулировать интерес к учебе.

Детское «мне скучно делать уроки» вполне может означать **и то,** что у ребенка не складываются отношения с **учите**лями. Тогда **вам** придется **выяснить, в чем** суть конфликта, **и попытаться его решить.**

Только **разобравшись в причинах внезапно появившейся скуки, можно рассчитывать на дальнейшие успехи маленького школьника.**

Многие родители абсолютно уверены, что быстро и хорошо сделать уроки просто невозможно, и требуют от ребенка сидеть за домашним заданием «день и ночь». На самом же деле чем дольше ребенок сидит за уроками, тем больше устает и тем меньше у него остается в голове. Медики, например, считают, что первоклашки должны тратить на домашние задания 1 час, второклассники - 1-1,5 часа, в третьем-четвер-том классах на это должно уходить около 2 часов, в пятом-шестом — 2-2,5 часа, в седьмом - около 3 часов, и в старших классах - около 4 часов. Причем ученикам начальной школы надо делать перерыв каждые полчаса на 30 минут, старшеклассникам - каждые 45 минут на 15 минут. Только при таком режиме работы, по мнению специалистов, возможно эффективное выполнение, нормальное понимание и глубокое запоминание изучаемого материала.

Когда школьник занимается по ночам, это говорит не только о том, что он не умеет правильно распределять свое время, но и о том, что родители его этому не научили. Кроме того, вечерний сон полезнее утреннего, то есть лучше встать на час раньше и почитать на свежую голову — этот час «покрывает» три вечерних, и утром информация усваивается лучше.

Повторение — мать учения

Ошибкой многих **родителей** является **и то, что они разрешают ребенку** не вы**полнить домашние задания на повторение и закрепление уже пройденного** ма**териала: «Эти примеры мой отличник и так, как орешки, щелкает...».**

Действительно, если ребенок справляется без труда с заданиями, начинает казаться, что их выполнение - напрасная трата времени. И все же они должны быть сделаны. Как правило, это задания на закрепление материала. Кроме того, решение «занудных» примеров и «простеньких» упражнений воспитыва

ет усидчивость, вырабатывает настойчивость и терпение. Поэтому не ограждайте ребенка от рутинных, по вашему мнению, заданий, а учите справляться с ними. Объясните, что и вы, к примеру, моете посуду вовсе не потому, что это самое увлекательное на свете занятие. И помогите увидеть в скучном маленьком задании часть интересного большого.

Делу — время, потехе — час

Отдельно следует сказать о прогулах. Если в былые времена ученики и их родители не допускали даже мысли о пропуске занятий без уважительной причины, то сегодня это практически норма, причем не только для родителей и их детей, но и для медиков, психологов и даже самих учителей. А «уважительной причиной» (если родители в принципе утруждают се.бя подобными объяснениями) может быть не только плохое самочувствие или болезнь, но и переутомленность ребенка, отгул или отпуск родителей и т.д.

Может быть, такое положение вещей и на самом деле разумно, но во всем нужна мера: не привыкайте сами к прогулам и уж, конечно, не приучайте к этому ребенка. В противном случае не стоит удивляться, когда он и без вашей помощи начнет прогуливать школу.

Что же касается переутомления, то чаще всего ребенок устает потому, что не соблюдает элементарный режим дня. Кладите его спать вовремя, следите, что**бы** он не **только** сидел **за** уроками, **но и гулял на свежем воздухе.**

Собраться к собранию

Родители всерьез ощущают свою вину в те минуты, когда слышат жалобы учителя **на поведение, отсутствие старания или плохие оценки ученика. И, разуме**

ется, дома под горячую руку тут же попадает «бестолковый лодырь». Причем отнюдь не потому, что ленится или плохо себя ведет, а потому, что заставил родителей краснеть. Но ведь учитель распекал своего подопечного, а не маму, и ей нужно не кричать на родное дите, а помочь ему справиться с возникшими проблемами. Помните: то, как вы поведете себя в данной ситуации, будет моделью разрешения конфликтов для ребенка в будущем. Что он будет выбирать в спорной ситуации — скандал или анализ проблемы без лишних эмоций?

Не лучшим выходом является и игнорирование приглашений учителя, и особенно родительских собраний. Несмотря на то, что многие родители считают, что не услышат там ничего нового, ходить на подобные мероприятия весьма полезно. Прежде всего, вы можете услышать мнение опытного педагога о вероятных проблемах вашего ребенка, причем иногда даже о тех, о которых вы и не подозревали. К тому же посещение таких собраний для самого школьника не менее важно, чем для учителя. Это наглядное подтверждение родительского внимания и заботы. А ведь для каждого ребенка нет и не может быть ничего ценнее. Есть и еще одна крайне важная причина для посещения родительского собрания: только так вы сможете избавить ребенка от участия в «денежных разборках». Не секрет, что сегодня школьные сборища — это в том числе (а чаще всего - в первую очередь) и финансовые сборы. И очень плохо, если деньги станут спрашивать с ребенка. Вероятно, что каждый раз, приходя в школу, малыш будет чувствовать себя виноватым, поскольку опять либо забыл передать родителям, что собирают деньги, либо родители по какой-то причине их не дали.

Подготовил *Л. Андреев*

№9 2007

ПИТАНИЕ ОТ ГОДА ДО ТРЕХ: ПРОГРАММИРУЕМ БУДУЩЕЕ

Наверное, любой родитель согласится, что нет более долгожданного праздника, чем первый день рождения малыша — это не просто торжество, а еще и очень важный этап в их совместной жизни. Это именно тот долгожданный день, когда воспоминания обо всех трудностях постепенно отходят на второй план. Мокрые пеленки, бессонные ночи, борьба за грудное вскармливание, введение прикормов — все проблемы вспоминаются теперь как страшный сон, а впереди столько всего интересного! Один только именинный пирог чего стоит! Разве можно удержаться и не угостить им виновника торжества?! Обычно именно в конце первого года жизни начинается переход ребенка к семейному j столу, и в связи с этим любящим родителям приходится решать две основные задачи: как обеспечить своему растущему малышу адекватное поступление всех питательных веществ и как привить привычки здорового питания.

■ Необходимо помнить, что питание ребенка в первые годы жизни программирует его будущее здоровье. Избыток или недостаток тех или иных витаминов и микроэлементов может стать причиной множества заболеваний уже во взрослом возрасте. Так, дефицит железа, цинка, селена и йода ведет к угнетению иммунитета и, как следствие, к частым простудам. Удивительно, но исследования показали, что, изменив рацион питания своего малыша, можно существенно снизить частоту обращений к врачу, обходясь при этом без использования различных иммуномодуляторов.

■ Данная проблема особенно актуальна для детей старше года, ведь до этого времени малыш чаще всего получает все необходимые вещества из маминого молока (если он на грудном вскармливании) или же из продуктов, предназначенных для его возраста. После года ребенок постепенно переходит на общий стол, а значит, в его рационе становится все меньше продуктов, специально обогащенных витаминами и микроэлементами. Существенно снижается количество поступающего в организм ребенка витамина С, так как известно, что при тепловой обработке продуктов этот витамин разрушается.

■ Исследования показывают, что чем старше становится ребенок, тем меньше он получает молока, и на первый план выступает недостаток кальция, содержащегося в молоке и кисломолочных продуктах. А ведь потребность детей от года до 5 лет в кальции может быть сравнима с потребностью взрослого человека, и поэтому молочная составляющая рациона ребенка старше года должна быть не менее 500-600 мл в день! При этом очень желательно до трех лет употреблять только те молочные продукты, которые адаптированы для детского организма. В более старшем возрасте врачи рекомендуют давать малышу молоко со сниженным процентом жирности или разбавлять его водой.

■ Не менее важны в рационе питания ребенка различные каши, так как они содержат медленно всасывающиеся углеводы, которые обеспечивают растущий организм энергией. Но здесь важно не переусердствовать, ведь объем каши не должен превышать 200-250 г в сутки. Особенно, если ваше любимое чадо не жалуется на отсутствие аппетита и плохие прибавки в весе.

■ Вообще, суточный объем питания после двух лет должен быть равен 1300-1400 г, а его калорийность около 1500 ккал. На себя обращает внимание тот факт, что калорийность рациона маленького ребенка примерно равна калорийности рациона взрослой женщины, нежелающей поправляться. Это связано стем, что малыш 2-5 лет настолько подвижен, что его энергетические затраты должны обеспечиваться с избытком.

■ Что касается потребления мяса, то желательно использовать мясо нежирных сортов и птицы, можно постепенно вводить в рацион субпродукты (особенно язык). И хотя бы раз в неделю ребенок просто обязан получать на обед или ужин рыбу (конечно, если он не аллергик), лучше всего, если это будет лосось или тунец. Не стоит забывать также о яйцах, ведь в них содержатся легкоусвояемый белок, ценные аминокислоты, витамины, микро- и макроэлементы.

■ Конечно же, в рационе питания вашего малыша должны присутствовать! фрукты и овощи. В любых количествах и в любом виде. Но важно помнить, что! объем сока, который ребенок может) выпить за день, не должен превышать 200-250 мл. Не стоит также забывать про хлеб: ребенку необходимо получать его в объеме около 60 г в день. Соль может присутствовать в различных блюдах в разумных количествах, хорошо бы, что-бы она была йодированной, а потребление сахара не должно превышать 25 г в день. Очень нежелательно, чтобы малыш в этом нежном возрасте получал в большом количестве такие продукты, как шоколад, сосиски и копченые колбасы, газированные напитки и чипсы.

■ В то же время, стараясь соблюдать все многочисленные рекомендации врачей, немаловажно учитывать вкусовые пристрастия ребенка: пусть он познакомится с как можно большим количеством продуктов, разрешенных в этом возрасте!

Подготовила врач-педиатр Ирина Орлова

ВЕСЕЛЫЕ ИГРЫ

Даже полугодовалые малыши любят играть в веселые игры. Эмоциональное общение с мамой необходимо в раннем возрасте для психического и физического развития крохи. В игре ребенок узнает и запоминает новые слова, знакомится со своим телом и учится согласовывать движения, приобретает навыки игрового взаимодействия со взрослым. Наши прабабушки мастерски владели пестовальной (пестовать — наставлять, взращивать) педагогикой, в основе которой лежит народный фольклор — песенки, потешки, сказки, прибаутки. Их стихотворная форма и яркая образность не оставят равнодушными маленьких непосед. Вот некоторые забавные игры, которые обязательно понравятся крохам:

«В ЯМКУ – БУХ»

Сядьте на удобный стул и скрестите ноги. Посадите ребенка к себе на колени и обхватите его руками. Теперь поднимайте и опускайте ноги, ускоряя ритм, увеличивая амплитуду подъема ноги и приговаривая:

Поехали, поехали
С орехами, с орехами!
Поскакали, поскакали
С калачами, с калачами!
Вприпрыжку, вприскочку
По кочкам, по кочкам — в ямку бух!

Опустите малыша вниз, обнимите и поцелуйте его. Затем в быстром ритме, замедляя его к концу стихотворения и увеличивая амплитуду подъема ноги, приговариваете:

Хороша дорога,
Хороша дорога!
Вот стала что-то хуже,
Вот стала что-то хуже.
Шатает, валяет,
Шатает, валяет.
На мостике, под мостиком, На мостике, под мостиком -В ямку — бух!

Опустите ребенка вниз, затем прижмите его к груди и поцелуйте. Эта игра развивает равновесие малыша и формирует чувство доверия к родному человеку.

«ВВЕРХ – ВНИЗ»

Эта веселая игра также хороша для развития вестибулярного аппарата малыша. Возьмите ребенка на руки и выполняйте движения по тексту:

Вверх до неба, вниз до травки.
Вверх до неба, вниз до травки.
А теперь покружились
И на травку повалились, бух!

«ЛАДУШКИ–ЛАДУШКИ»

Как можно чаще играйте с малышом в «ладушки». Тонус мышц и быстрое раскрытие ладошки легче всего нарабатываются при при

косновении к круглой поверхности: голове, собственной ладошке или маминой руке.

Ладушки, ладушки (выпрямите пальчики малыша на своей ладони).
Где были? У бабушки! (соедините его ручки ладошка к ладошке).
Что ели? Кашку! (хлопните в ладоши).
Что пили? Бражку! (хлопните еще раз).
Кыш, полетели, на головку сели! (важно, чтобы малыш прикасался к своей голове, полностью раскрывая ладонь).

«КОМАРИКИ»

Эта потешная игра учит ребенка игровому взаимодействию со взрослым и помогает запомнить названия частей тела.

Царики-дарики (хлопайте в ладоши),
Летели комарики.
З-з-з! (сложите пальцы рук в щепоть) *Вились, вились* (обе руки совершают круговые движения), *Вились, вились,*
В носик вцепились! (дотроньтесь до носика малыша).

Можно точно так же знакомить кроху с другими частями тела, изображая, как комарики вцепились в ручку, в ножку, в ушко, в пятку, в коленку и т.д.

«ЧТО это?»

Закрепить представления о собственном теле поможет следующая игра. Рассказывайте ребенку стихотворение и дотрагивайтесь до частей тела, которые называете. *Это — лобик, это — носик.*
Это (имя ребенка) нежный ротик.
Это — ушки, это — глазки.
Я люблю тебя, мой сладкий.

«ПТИЧКА»

Веселая игра с игрушечной птичкой побудит непоседу заинтересованно слушать и воспринимать речь взрослого. Удержанию внимания способствует несложная образная потешка. Обратите внимание ребенка на игрушечную птичку. Покажите, как птичка летает и садится на ручку детке. Во время чтения стихотворения слегка дотрагивайтесь птичкой до частей тела крохи в соответствии со словами:

Птичка летала, летала,

По ножке проскакала
На головке побывала.
У коленки полетала
Носик щекотала,
И на пальчик села.
На животике лежала.
Села и запела: чик-чирик!

«ВАНЬКА–ВСТАНЬ–КА»

Жестовой речи ребенок обучается быстрее, чем разговорной. В игровом и бытовом общении она незаменима. Эта озорная игра поможет научить малыша кивать головой, выражая согласие. Согнитесь вместе с ребенком как можно ниже, а затем, слушая текст рифмовки, кивните головой и выпрямитесь в полный рост.

Ванька-встань-ка
Сидит, ни гу-гу.
А можешь ли выйти?
Да, могу.

«КТО ТУТ САМЫЙ МИЛЫЙ МАЛЬЧИК?»

Возьмите кроху на руки и продекламируйте ему следующий стишок: *Кто тут самый милый мальчик? Ты не знаешь, кто?*
Покружимся, покружимся **(поворачивайтесь кругом).**
А ведь это ты! **(покажите рукой на ребенка.)**
Повторяйте стишок, меняя действия. Можно прыгать, хлопать в ладоши, махать руками, как птица, и т. д. Эта нежная игра развивает понимание ребенком родной речи и способствует установлению доверительных отношений малыша с близкими людьми.

Подготовила Татьяна Шарапова, педагог-психолог СПб Центра Детского Технического Творчества, студии раннего развития «Маленький принц» (СПб, ул. 6-я Советская, д. 3, ул. Алтайская, д. 4, пр. Большевиков, д. 2). Связаться с Татьяной Шараповой вы можете по тел. 8-921-744-43-94

расти здоровым №5 2008