

2016  МЫ - ДЕТЯМ

ОГБУСО "Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями"

№15

Юбилейный выпуск!





# 2016 МЫ - ДЕТЯМ

ОГБУСО "Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями"



## №15

**Директор Центра  
Семейкина Т.В.**

**Редакция:**  
Зам. Директора по  
социальной  
реабилитации и  
психолого-  
педагогической  
помощи  
**Рассадина Н.К.**

Зав. отделением социальной  
реабилитации  
и психолого -  
педагогической  
помощи  
**Бельтикова М.Д.**

Преподаватель ИЗО  
**Петрова И.А**

Учитель начальных классов  
**Ткаченко Т.В.**

**Адрес редакции:**  
**664043, г.Иркутск, ул.Маршала Конева, 86**  
тел.(3952) 30-18-88  
e-mail: [orkirk@yandex.ru](mailto:orkirk@yandex.ru)  
сайт: [www.orc-irk.ru](http://www.orc-irk.ru)

- ★ *Поздравления* стр.3
- ★ *Областная научно-практическая конференция* стр.6
- ★ *Успешный опыт методической работы* стр.7  
Зам. Директора по социальной реабилитации и психолого-педагогической помощи Рассадина Н.К.
- ★ *Новости из отделений:*  
Отделение ОК и ДП г.Иркутск стр.8  
8 международный фестиваль детей с ограниченными возможностями «Шаг навстречу!» стр.15  
Музыкальный руководитель Ковтонюк Е.В.  
Проект «Я с мамой на концерт». Клуб «Школа жизни» стр.18  
Музыкальный руководитель Мелентьева Н.А.
- ★ *Гиперактивный ли у вас ребенок?*  
Врач-психиатр Толстикова А.Ю.
- ★ *Упражнения для укрепления осанки....* стр.24  
Инструктор-методист ЛФК Ершова О.В.
- ★ *Обучение плаванию детей до года* стр.27  
Врач ЛФК Шеметов П.И.
- ★ *«Горите» или «выгораете»?* стр.32  
Педагог-психолог Александрова Е.К.
- ★ *Рисование штампами....* стр.36  
Инструктор по труду Наговицина С.Н.
- ★ *Устал-рисуй цветы* стр.40

Иркутск, 2016



НА СЧАСТЬЕ!

## Уважаемые коллеги!



Новогодние дни всегда наполнены особой атмосферой. Это время добрых, теплых встреч с родными и друзьями. Новый год мы всегда стремимся встретить за одним столом со своей семьей, чтобы вместе разделить радость успехов, подвести итоги и определить планы на будущее.

Провожая старый год, мы вспоминаем его самые светлые моменты. Могу с уверенностью сказать – вместе мы добились многого, и нам есть чем гордиться.

Дорогие коллеги! Каким будет новый, 2016 год, что он принесет – во многом зависит от нас. Пусть наступающий год принесет удачу, подарит всем хорошее настроение, будет щедрым на яркие идеи и воплотит в жизнь все самые заветные мечты! Здоровья вам и вашим близким! Счастья, благополучия и новых успехов!

## С новым 2016 годом!

Директор Центра *Т.В. Семейкина*

Год Обезьяны уже на пороге, и мы от всей души поздравляем вас с этим невероятным, наполненным волшебством днем. Пусть Новый год наполнит вашу жизнь яркими, красочными событиями, которые, несомненно, принесут только положительные эмоции. Не бойтесь наслаждаться жизнью, ведь она полна приятных сюрпризов. Еще, желаем, чтоб год Обезьяны принес вам добро и радость. Здоровья вам и всей вашей семье, благосостояния и гармонии. Пусть этот год будет многогранней, ярче и положительней предыдущих!

С Новым годом и пусть повсюду окружают чудеса.

Пусть Обезьянка в этот год  
Много счастья принесет!  
Сколько снега за окном,  
Столько теплоты в ваш дом!  
Сколько лампочек в гирлянде,  
Столько радости во взгляде!  
Сколько пузырьков в фужере,  
Столько же удачи в деле!  
Сколько за столом гостей,  
Столько радостных вестей!  
Сколько праздничных одежд,  
Столько сбывшихся надежд!



**Отделение круглосуточного и дневного пребывания  
г.Шолохов**



# 2016

**Уважаемые коллеги!**

Пусть Новый год звездой счастливой  
Войдет в семейный Ваш уют.  
Со старым годом торопливо  
Пусть невзгоды все уйдут!  
Пусть каждый день теплом согреет  
И много счастья принесет,  
И все сомнения развеет  
Пришедший в полночь Новый год!  
Пусть Новый год здоровья Вам прибавит!  
Пусть Новый год Вам счастья принесет!  
И все хорошее оставит!  
И все плохое унесет!





## ОБЛАСТНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ДИСПАНСЕРНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ И РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»



«Диспансерное наблюдение и реабилитация детей и подростков», - так определило тему областной научно-практической конференции педиатров Иркутской области Министерство здравоохранения Иркутской области и АДВИО ( ассоциация детских врачей Иркутской области), на которую от ОГБУСО «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями» были приглашены заместитель директора по медико-социальной реабилитации Тимофеева О.П., заведующая отделением медико-социальной реабилитации Пономаренко Е.Н и заведующая отделением социальной реабилитации и психолого-педагогической помощи Бельтикова М.Д., представившие участникам конференции опыт работы реабилитационного центра по таким направлениям, как эффективность реабилитации ДЦП в условиях реабилитационного центра и социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями, технологии и методы социальной реабилитации.



Специалисты реабилитационного центра получили уникальную возможность познакомиться с современными методами реабилитации детей. В работе конференции приняла участие д.м.н. Зеленская В.Н. – профессор кафедры педиатрии Новосибирского государственного университета, которая познакомила участников конференции с инновационными методами в реабилитации детей с гиперактивностью - темой очень актуальной для нашего реабилитационного центра. Вопросы диспансерного наблюдения и реабилитации детей и подростков в Иркутской области представили д.м.н. Решетник Л.А. – профессор, заведующая кафедрой детских болезней ГБОУ ВПО ИГМУ, д.м.н. Петрова А.Г. – профессор кафедры детских инфекционных болезней ГБОУ ВПО ИГМУ, президент АДВИО. В работе конференции приняли участие к.м.н Андреева И.В., старший сотрудник НИИ антимикробной химиотерапии ГБОУ ВМПО «Смоленская государственная медицинская академия», заведующие детских поликлиник г.Иркутска и стационарных медицинских учреждений. Участникам конференции были вручены сертификаты



Убедена, что встречи на таком высоком уровне специалистов разных ведомств помогают эффективно решать вопросы социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями.

*Зам.директора по социальной реабилитации и психолого - педагогической помощи Рассадина Н.К.*



## Успешный опыт методической работы в ОГБУСО «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями».

Методическая работа – это комплекс мероприятий, базирующийся на достижениях науки, передового социального, психолого-педагогического и педагогического опыта; направленный на всестороннее повышение компетенции и профессионального мастерства специалистов, оказывающих социальные услуги. Это мониторинг реализации *Федерального закона от 28 декабря 2013 г. № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»*, это процесс обновления содержания индивидуальной программы получателя социальных услуг, нашел отражение в работе всех методических объединений реабилитационного центра. Потребовал обновления содержания социально-педагогических, социально-психологических услуг, услуг в целях повышения коммуникативного потенциала получателей социальных услуг детей-инвалидов, детей с ОВЗ, обновления содержания и форм работы с семьей, воспитывающей ребенка с особыми потребностями.

Успешный опыт работы по социализации детей, по логопедической и дефектологической коррекции, опыт работы по реализации Федерального Закона №442 -ФЗ был представлен на различных областных мероприятиях и получил одобрение. В рамках региональной *конференции «Социальные практики Иркутской области: от идеи до воплощения»*, состоявшейся 18 декабря 2015 года на презентационных площадках был представлен опыт работы учреждения директором, к.п.н Т.В. Семейкиной по теме: *«Комплексно-оздоровительная программа для социальных практиков учреждений социального обслуживания»*; заместителем директора по социально-медицинской реабилитации Тимофеевой О.П. Она выступила перед участниками региональной конференции по теме: *«Технологии социально-медицинской реабилитации и абилитации детей нуждающихся в социальном обслуживании»*; заведующей отделением социальной реабилитации и психолого-педагогической помощи М.Д. Бельтиковой. Она представила опыт работы по теме: *«Успешные направления работы социальной реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями»*.



В работе *областных методических объединений* приняли активное участие и презентовали свой опыт работы:

Педагог – психолог ОК и ДП г. Шелехов Александрова Е.К. – «Эффективные формы и методы работы психологов в условиях учреждений социального обслуживания»; «Психологическое консультирование в условиях РЦ»; «Профессиональное выгорание психологов» (тренинг).

Логопед ПКК ОК и ДП г. Шелехов Шаньгина В.Н. – «О работе с безречевыми детьми, презентация программ»; «Нетрадиционные логопедические технологии».

Социальный педагог ВКК ОК и ДП г. Шелехов Мушакова И.Б. - презентация программы «Мастерская рукоделия».

Учитель-дефектолог ОК и ДП г. Шелехов Еремина Т.И. – «Игры и упражнения с использованием сенсорных материалов как один из способов развития речи».

Логопед ОСР и ППП Еремина А. В. – «О формах работы с родителями».

Логопед ВКК ОСР и ППП Ткач Г.В. - презентация программы «Логопедическая коррекция»

Музыкальный руководитель ВКК ОСР и ППП Ковтонюк Е.В. – мастер-класс и презентация «Организация и предоставление услуг в целях повышения коммуникативного потенциала получателей социальных услуг».

Преподаватель ВКК ОСР и ППП Иванова Ю.Ю. - «Арттерапевтические технологии и их роль в социализации детей».

Учитель-дефектолог ОСР и ППП Вершинская С.П. - «Дидактическое пособие «Нумикон» и его использование в работе с детьми с отклонениями в интеллектуальном развитии».

Социальный педагог ОСР и ППП Хмель Н.Г. - «Технология реализации программы социально-педагогической направленности «Ладошкины сказки».

Методическая работа является неотъемлемой составляющей единой системы непрерывного образования кадров, системой повышения их профессиональной квалификации.

Непосредственная *цель методической работы* – это постоянное повышение уровня профессионального мастерства каждого специалиста и коллектива в целом. Самая главная и существенная *задача методической работы* – оказать реальную помощь специалистам в развитии их мастерства как синтеза профессиональных знаний и умений необходимых для оказания качественных услуг.

Заместитель директора по социальной реабилитации и психолого – педагогической помощи Н.К. Рассадина

# Отделение круглосуточного и дневного пребывания г.Иркутск



Шелковникова  
Т.И.

зав. отделением  
ОК и ДП. Иркутск



**ПОЗДРАВЛЯЕМ КОЛЛЕГ**



**С ГОДОМ ОБЕЗЬЯНЫ !**

**Будет он счастливым без изъяна!**

**Предприимчивым и ловким будьте смело,**

**Можно начинать свое все дело!**

**Обезьяна любит красоту и деньги,**

**Знает, как полакомиться без издержек.**

**Мы желаем вам отменного здоровья,**

**Сообразительности и любви,**

**Чтобы в этот год достичь всего, что**

**Вы в другие не смогли!**





**Обезьянка** – артистичная, но эксцентричная натура, вместе с тем обладающая весьма сильной интуицией. Она капризна, своенравна, и не всегда предсказуема, потому что довольно трудно догадаться, о чем она думает, потому что действия Обезьяны могут меняться в зависимости от настроения, а она бывает как веселой и доброй, так и злой, и агрессивной.

Хотя капризы и ужимки обезьянки будут не всем по душе – после достаточно спокойного 2015 года Вам придется некоторое время перестраиваться и приспосабливаться к непредсказуемому характеру красной Огненной Обезьяны. Изучите повадки Обезьяны и постарайтесь быть похожими на нее, чтобы завоевать благосклонность этого животного. К успеху вас приведут трудолюбие, смелость, предприимчивость и целеустремленность.

Новый год будет прекрасным временем для поиска новой любви, заключения браков, зачатия и рождения детей. Но страсти будут бушевать, ведь Обезьяна без них не может. Не исключаются громкие скандалы с нежными примирениями. Перемены 2016 года будут внезапными и очень важными, расчетливая и напористая Обезьяна поможет принять неожиданное, но верное решение.

Люди, рожденные под знаком Обезьяны, наблюдательные, решительные, изобретательные и неповторимые, стойкие, но гибкие, быстро находят выход из любой ситуации и обладают развитой интуицией. Даже в случае неудачи, они не падают духом, встают и продолжают идти к намеченной цели.





## Работаем «в команде»

Ульянова И.А., Хомина Л.А.,

соц. педагоги ОК и ДП г. Иркутск

Работа социального педагога отделения круглосуточного и дневного пребывания г. Иркутск зависит от того, насколько четко педагог понимает свою особую роль в реабилитационной работе с ребенком и его семьей. Организация реабилитационного процесса для детей и их семей требует от социальных педагогов активизации своих профессиональных качеств: целеустремленности, деликатности, эмпатии, милосердия и такта. Социальные педагоги постоянно повышают культуру общения, психологическую грамотность, развивают в себе выдержку, без которых невозможны конфиденциальность и доверительность, лежащие в основе педагогической работы.

Социальные педагоги работают «в команде»- взаимодействуют с ребенком и его семьей, друг с другом и со всеми специалистами Центра, выступают в роли кураторов, являются посредниками между специалистами. Они координируют и интегрируют работу специалистов Центра, представителей социального окружения детей и их семей. Такой подход обеспечивает наиболее полную социально - педагогическую реабилитацию детей с ОВЗ и их интеграцию в общество. Большое внимание уделяется созданию атмосферы понимания, поддержки, принятия и психологического комфорта.

Семья и РЦ - каждый из них дает ребенку социальный опыт, но только в сочетании друг с другом они создают оптимальные условия для его вхождения в мир социальных отношений. Во

взаимодействиях с семьей в период реабилитации мы применяем целый комплекс

педагогических технологий, необходимых для успешного развития и воспитания ребенка: технологию социально - педагогического сопровождения по реализации ИППСУ, технологию сотрудничества с ребенком и родителем, технологии социальной коммуникации, технологию проектной деятельности, клубные, информационные, воспитательно – обучающие, эмоционально – нравственные и художественные технологии. Мы используем анимационную и игровую терапию, театральную импровизацию, самодеятельное исполнительство. Они являются важным терапевтическим моментом, благотворно влияют на эмоциональный мир ребенка и его семьи, способствует улучшению психического и физического здоровья. Развивающая совместная деятельность детей с педагогами и родителями направлена на приобретение ребенком необходимого социального опыта в виде навыков, знаний, умений, моральных ценностей, норм поведения, на формирование личности ребенка с ОВЗ, способного в дальнейшем жить в обществе и выполнять определенные социальные роли, то есть успешно интегрироваться в нем.

Основная цель просветительской работы с родителями факультета «Малая академия родительских наук» – выработка единого взгляда педагогов и семьи на воспитательные задачи. Проводя семейные гостиные, мастер - классы, семинары - практикумы, круглые столы, дискуссии, устанавливая непосредственный контакт с родителями и добиваясь взаимопонимания, мы стремимся помочь родителям приобрести и обогатить свой воспитательный опыт.

На базе отделения работают детско - родительские клубы «Родничок», «Планета детства», «Белая ладья», «Мы - зрители и актеры», организующие досуг и отдых детей и их семей. Родители и педагоги являются партнерами в развитии и воспитании детей, их совместная деятельность основана на взаимном доверии и поддержке. Дети, родители и педагоги одновременно являются авторами, участниками и зрителями веселых праздничных, развлекательных и познавательных программ. Досуг создает



условия для самореализации детей и родителей, способствует полному гармоничному развитию, способствует социализации детей, обогащает жизнь семьи.

Совместная партнерская деятельность педагогов и родителей направлена на оказание качественной социальной услуги ребенку и его семье, на создание единого благоприятного пространства для полноценного социального становления, развития и воспитания детей с ОВЗ. Работа с ребенком и его семьей требует индивидуального и дифференцированного подхода и соблюдения следующих принципов: работать с раздражительными – предупредительно, с нетерпеливыми – терпеливо, со стеснительными – заботливо, с обидчивыми – тактично, с грубыми – выдержанно. В процессе работы ребенок воспринимает педагогов и родителей как союзников, получает у них поддержку, учится правильно оценивать себя и свои возможности, получает социальный и эмоциональный опыт и понимание социально – культурной значимости общего дела, приобретает опыт социального взаимодействия и расширения круга общения.







## 8-ой международный фестиваль детей с ограниченными возможностями «Шаг навстречу!»

4-11 июля 2015 года в Санкт-Петербурге состоялся 8-ой международный фестиваль детей с ограниченными возможностями «Шаг навстречу!». Счастливой участницей фестиваля стала лауреат и дипломант областных фестивалей «Байкальская звезда» - Сиданченко Елена. Длинный творческий путь прошла Лена, чтобы добиться признания и получить достойную награду. Несколько лет Лена Сиданченко участвовала в областном фестивале «Байкальская звезда», а в 2014 году она стала лауреатом этого фестиваля и получила долгожданное право участвовать в гала-концерте, на сцене Музыкального театра им. Загурского. Затем, видеозапись этого выступления была отправлена художественному руководителю фестиваля В.Соколовой. Сколько было радости и счастья у Лены, когда она узнала о положительном результате отборочного тура Восьмого Международного творческого фестиваля детей с ограниченными возможностями «Шаг навстречу!» в г. Санкт-Петербурге.

Возможность участия в фестивале такого уровня детям с ограниченными возможностями, находящимся на реабилитации в нашем центре, представилась впервые. Участие Лены в фестивале состоялось благодаря помощи председателя регионального отделения Всероссийского общественного движения «Матери России» Иркутской области Семейкиной Т.В., которая нашла средства для оплаты перелета и участия Лены в фестивале «Шаг навстречу».

В рамках этого Международного фестиваля Елена Сиданченко выступила перед ветеранами Великой Отечественной войны и в гала-концерте фестиваля, где выступали лучшие из лучших участников фестиваля.

Что такое фестиваль «Шаг навстречу?». Это более 400 детей из 32 регионов России, это 12 концертных площадок, мастер – классы, конференции, концерты, это экскурсии по северной столице России, это встречи с удивительными художниками и музыкантами. Фестиваль «Шаг навстречу», это встреча и шаг с теми, кто талантлив, но плохо видит, плохо слышит, плохо ходит, или вообще передвигается на коляске. Именно этот фестиваль позволяет раскрыть творческий потенциал детей-инвалидов, способствует их более полной социальной адаптации в современном мире.

Поездка в Санкт-Петербург, участие в таком грандиозном событии - это заслуженная награда Лене не только за талант, но и за трудолюбие, целеустремленность и упорство в достижении поставленной цели. В этом году Лена поступила в Университет на международный факультет. Пожелаем ей удачи, творчества и хорошего здоровья!

Музыкальный руководитель Ковтонюк Е.В

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ  
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

# «ШАГ НАВСТРЕЧУ!»



## ДИПЛОМ

лауреата 1-ой степени

### НАГРАЖДАЕТСЯ

**Сиданченко Елена**

*ОГБУ СО "Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями"*

За участие в  
Восьмом Международном творческом Фестивале  
«Шаг навстречу!»

Художественный руководитель  
Валерия Соколова

4 - 11 июля 2015 года





Волнуемся перед концертом



Гала- концерт . с худ. рук. Валерией Соколовой



Лена с корейским музыкантом из оркестра "Ханбит"



# Проект «Я с мамой на концерт» (клуб «Школа жизни»)



Социальная поддержка ребенка с синдромом Дауна-это целый комплекс мероприятий, связанных с лечением, образованием, социальной адаптацией и интеграцией в общество. В реабилитационном центре с 2008 года существует клуб «Школа жизни», центр ранней педагогической помощи, где проводится коррекционно-развивающаяся работа для детей и родителей, проживающих в городе Иркутске и Иркутской области. Для решения проблемы приобщения детей к социализации в общество нашими педагогами активно используется метод проектирования – современный метод интеграции деятельности, который позволяет решать комплекс задач, подчиненных одной теме разнообразными методами и приемами. Метод актуален и очень эффективен. Он дает ребенку возможность синтезировать полученные знания, развивать коммуникативные способности. В этом году за основу работы клуба был принят проект «Я с мамой на концерт». В декабре месяце состоялся нетрадиционный концерт с участием педагогов, родителей и детей, посещающих клуб «Школа жизни». Работа в проекте дала возможность каждому из участников проявить себя в любой деятельности культурного, музыкального, театрального, художественного досуга. В актовом зале собрались зрители и артисты, все нарядные и с торжественным настроением. Ведь это отчетный концерт педагогов, родителей и детей. На сцену выходили участники, вместе с организатором и ведущей Мелентьевой Н.А. читали стихотворения, танцевали, пели. Иркутская областная общественная организация родителей детей с ограниченными возможностями «Радуга» организовали показ костюмов, сделанных руками родителей из бумаги.





Каждый участвующий в дефиле чувствовал свою значимость, и мир вокруг ребят сверкал, переливался всеми цветами радуги. Зрители с благодарностью аплодировали. Активное участие принимали педагоги центра. Петрова И.А. предоставила вниманию зрителей и участников выставку работ детей «Снежные совы и К\*», посещающих занятия клуба. Хмель Н.Г. создала серию сказок вместе с родителями с красивым названием «Ладошкины сказки». Использование современных технологий сделало концерт более ярким, насыщенным, красочным. И в заключении концерта чувственный, страстный испанский танец исполнили педагоги Вершинская С.П., Иванова А.Я., Мебуришвили Н.А. Зрители, родители, дети, педагоги с удовольствием вместе сфотографировались после мероприятия. За активное участие в проекте родителям вручили благодарственные письма, а детям в подарок красивые лошадки - качалки, которые предоставили спонсоры. Этот нетрадиционный концерт убедил всех, что проектная деятельность помогает развивать коммуникативные навыки у детей, а также объединяет усилия педагогов и родителей, расширяет круг общения. Надеемся на дальнейшее совместное сотрудничество в нашем реабилитационном центре.



Музыкальный руководитель Мелентьева Н.А.







## Гиперактивный ли у вас ребенок?



Многие родители считают своих детей гиперактивными, но не всегда оказывается правдой, ведь такой диагноз должны ставить специалисты. Согласно статистике гиперактивность встречается у детей школьного возраста от 2 до 20%, у мальчиков в 3-4 раза чаще. Гиперактивность - это всего лишь симптом, который может входить в гиперкинетическое расстройство, но отдельно проявляется в виде двигательного беспокойства, вставаний и беготни, возникновении трудностей в тихом проведении досуга. Повышенная активность детей, если интеллект в норме, не требует каких-либо дополнительных медикаментозных назначений. В таких случаях помогает приучить ребенка к режиму дня и запись в спортивные кружки. В том случае, если гиперактивность сочетается с дефицитом внимания - ребенок не способен длительно проявлять интерес к игрушкам, выполнять инструкции на занятиях, при этом нарушается организация деятельности, избегает, либо отказывается от заданий, требующих постоянных умственных усилий, часто теряет вещи, легко отвлекается на внешние стимулы, отвечает импульсивно, не дослушав вопрос. Могут быть нарушения речи в виде невнятности фраз и предложений. В раннем возрасте до 3-х лет возникают нарушения поведения в виде истерик, когда ребенок падает на пол и плачет, не реагируя на уговоры взрослых. С началом обучения в школе у детей бывают проблемы с успеваемостью: трудности письма, расстройства при запоминании стихов или таблицы умножения. Низкая успеваемость часто сочетается с нарушением дисциплины. В таких случаях ребенок мешает одноклассникам, отвлекается, конфликтует с ребятами. Такие проявления требуют обследования ребенка и оказания помощи как медикаментозной, так и психологической, логопедической. Причиной нарушений могут быть перинатальные поражения центральной нервной системы: недоношенность, гипоксия во время беременности, либо асфиксия в родах может возникать при длительном безводном периоде, обвитие пуповиной. В период новорожденности головной мозг ребенка может поражаться при различных заболеваниях, операциях под наркозом, черепно-мозговых травмах, сопровождающихся сотрясением, гидроцефалией, наличии кист в головном мозге. При наличии факторов, поражающих нервную систему, необходимо провести диагностические исследования, которые требуются для постановки диагноза и оценки степени поражения головного мозга. Проводятся такие исследования как рентген черепа, ЭЭГ, Эхо-ЭГ, КТ, МРТ. После постановки диагноза необходимо принимать медикаментозное лечение в виде ноотропов.



По определению экспертов ВОЗ, ноотропные препараты — это средства, оказывающие прямое активирующее влияние на обучение, улучшающие память и умственную деятельность, а также повышающие устойчивость мозга к агрессивным воздействиям. Наиболее важными проявлениями действия ноотропов являются активация интеллектуальных и мнестических функций, повышение способности к обучению и улучшение памяти. Они в той или иной степени стимулируют передачу возбуждения в центральных нейронах, облегчают передачу информации между полушариями большого мозга, улучшают энергетические процессы и кровоснабжение мозга. К ноотропам относят в первую очередь пирацетам, пиридотол (энцефабол), ацефен (меклофеноксат), а также некоторые препараты, структурно связанные с гамма-аминомасляной кислотой (аминалон, пантогам, фенибут, пикамилон). Все препараты этой группы продаются без рецепта, но принимаются только по назначению врача.

Врач психиатр Толстикова А.Ю.

С Новым 2016 годом, дорогие коллеги!



## Упражнения для укрепления осанки у детей и ее правильного формирования.

Хорошая, правильная осанка – это не только красиво, эстетично и модно. Прямая спина свидетельствует об отменном здоровье, а вот искривления должны вызывать опасения. Ведь сутулость провоцирует нарушения функционирования внутренних органов. Ребёнок с искривлённой спиной чаще болеет простудами и бронхитами, страдает от запоров и гастрита. Подобные проблемы грозят неправильным развитием сердца или лёгких. Ещё до посещения врача родители смогут определить наличие у малыша нарушения осанки.

Особую бдительность необходимо проявить, если наблюдаются:

- Частая утомляемость, неуклюжесть.
- Отказ от подвижных игр.
- Головные боли, болезненность в области шеи.
- Боль в конечностях после прогулки.
- Расположение на стуле с упором на руки.
- Нежелание долго пребывать в одном положении.
- Хруст суставов при движении.

Если вы наблюдаете у ребёнка один или несколько из этих симптомов следует обратиться к врачу. Только лечащий врач подберёт лечение согласно виду и степени нарушения осанки. В ход идут массажи, гидропроцедуры, оздоровительная гимнастика. Начинать оздоровительную гимнастику можно в игровой форме.

Игры - любимое детское занятие. Пусть на отдыхе они станут для ребенка не просто развлечением, но и помогут им укрепить здоровье.

Инструктор – методист ЛФК предлагает комплекс простых игровых упражнений для формирования осанки и укрепления позвоночника и мышц спины.

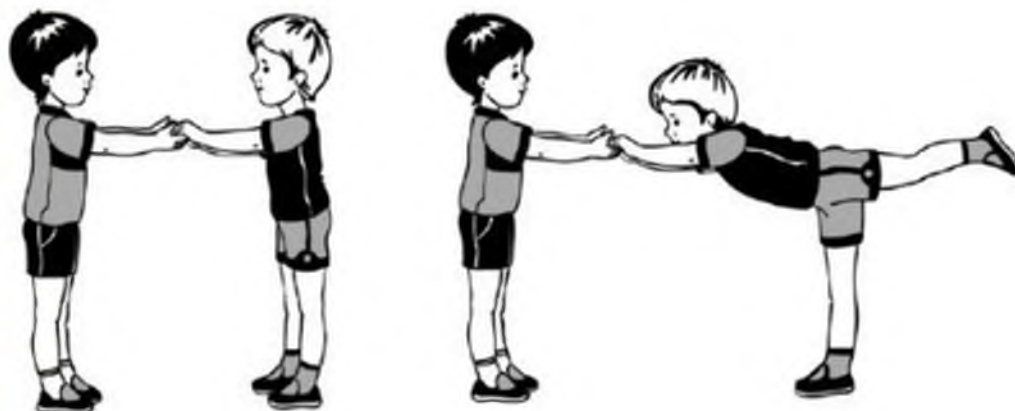
### Волшебная палочка

Исходное положение – ноги на ширине плеч, опущенные руки держат палку за концы. Поднять руки вверх, завести палку за спину. Сделать наклон влево, затем вправо. Вернуться в исходное положение.

### Маленький силач

На любой детской площадке есть турник, но лучше всего выполнять это упражнение на шведской стенке. Крепко держась руками за перекладину, согнуть ноги под прямым углом и пробыть в таком положении несколько секунд. Кто сможет дольше?

## Ласточка



Это упражнение на растяжку полезно для укрепления позвоночника и тренировки вестибулярного аппарата. Исходное положение – ноги вместе, руки опущены. Отвести правую ногу назад, руки в стороны и замереть. Можно делать вдвоем.

Повторить упражнение с левой ноги.

## Велосипед

Исходное положение – лежа на спине. Ребенок должен «покрутить педали велосипеда» или показать ножками «ножницы». Упражнения, укрепляя брюшной пресс, формируют правильную осанку.

## Кошка сердится



Исходное положение – стоя на четвереньках. Пусть ребенок представит себя кошкой: «Вот она сердится, фырчит, выгибает спинку. Прогнулась, потянулась. Успокоилась, расслабилась, снова стала доброй!»

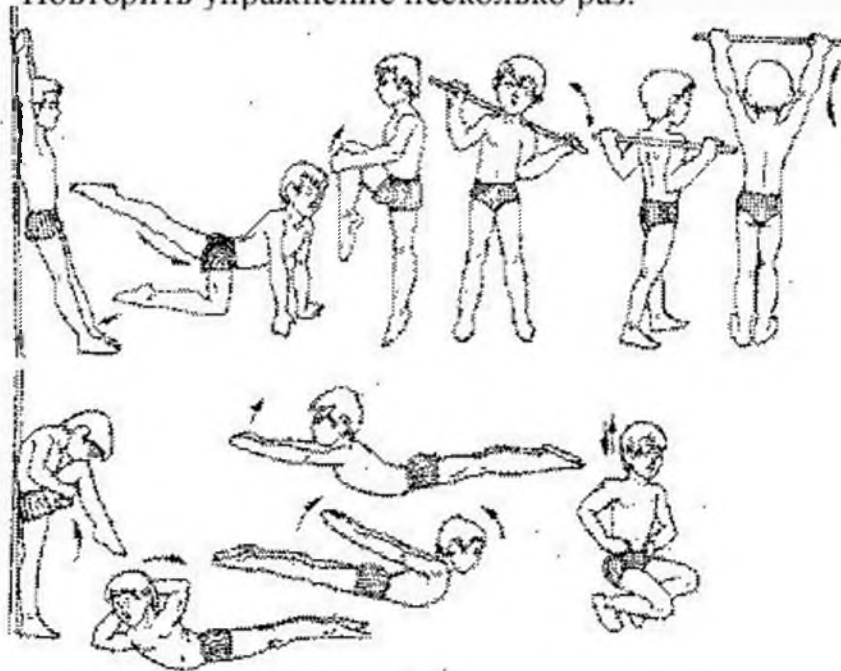
## Лодочка

Исходное положение – лежа на животе. Малыш должен приподнять согнутые в коленях ноги, обхватить лодыжки руками и начать покачиваться, как лодочка на волнах. Упражнение очень полезно для растяжки.

### Лягушка на берегу

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, – на талии. Присесть, опираясь на всю стопу, затем занять исходное положение. Присесть, опираясь на боковую часть стопы. Подняться.

Повторить упражнение несколько раз.



Инструктор – методист ЛФК Ершова Ольга Валерьевна.



## Обучение плаванию детей до года

Все чаще возникают вопросы: «Нужно ли учить плаванию ребенка, когда он только родился?», «Сможет ли ребенок научиться этому?», «Не опасно ли в таком раннем возрасте плавание для малыша?» И поэтому эта статья призвана помочь, научить и дать практические советы.



Во время плавания, а в особенности, под влиянием регулярных занятий плаванием, двигательная активность ребенка становится значительно обширнее, совершенствуется гораздо быстрее. Пребывание ребенка в воде во время систематических занятий плаванием облегчает и ускоряет адаптацию - приспособление организма к гравитации. Большое значение имеет закаливающее, гигиеническое, механическое и физическое воздействие воды. Механическое воздействие воды на тело ребенка состоит в том, что, передвигаясь по поверхности воды, он получает легкий, приятный и полезный массаж. Такой водный массаж благоприятно влияет на периферическую нервную систему и укрепляет кожный покров тела. Воздействуя на многочисленные кровеносные сосуды, залегающие в кожном покрове, давление воды облегчает периферическое кровообращение, а значит и деятельность сердца. Давление на грудную клетку, создаваемое водой, способствует увеличению глубины выдоха, за которым обычно следует и более глубокий вдох. А глубокое дыхание является мощнейшим профилактическим средством, предупреждающим заболевания дыхательных путей. Плавающие дети в 3 раза реже болеют острыми респираторными инфекциями, легче переносят их, и у них практически не возникает заболеваний кожи и желудочно-кишечного тракта. Правильно проведенное занятие, помимо всего прочего, вызывает положительные эмоции. Дети становятся более спокойными, жизнерадостными, у них появляется хороший аппетит и крепкий сон.



Применение плавания и других водных процедур основывается на природных задатках грудных детей. Находясь в материнской утробе, ребенок все время плавал! В течение 9 месяцев он развивался в жидкой среде в условиях антигравитации. Маленький «инопланетянин» рождается на свет с готовыми плавательными рефлексам, которые угасают в возрасте 3 – 3,5 месяцев, если их не закреплять.

Особенно важными являются дыхательный и толчковый рефлекс. Первый состоит в том, что ребенок еще до появления на свет обладает способностью инстинктивно задерживать дыхание, когда его нос и рот погружаются в воду. Это позволяет при обучении ребенка применять ныряние, не опасаясь, что ребенок захлебнется. Толчковый рефлекс заключается в том, что при принудительном сгибании ног ребенок реагирует их немедленным разгибанием. Этот рефлекс влечет за собой некоторые методические рекомендации: при обучении плаванию в первую очередь необходимо совершенствовать движения ногами, развивая, прежде всего те формы движения ногами (сгибание в коленных и тазобедренных суставах), которые проявляются в этом рефлексе.

Ежедневные систематические занятия плаванием позволяют научить грудного младенца плавать раньше, чем ходить - уже к концу 1 года жизни. Приобретенные в грудном возрасте навыки остаются на всю жизнь, если продолжать занятия в 2-х и 3-летнем возрасте.

Опыт показывает, что если начать занятия в ванне без опоздания, то есть спустя 2-3 недели после рождения ребенка, когда заживет пупочная ранка, и продолжать их регулярно, то у ребенка уже на четвертом месяце появляются осознанные активные движения руками и ногами. Поначалу родители занимаются ребенком в обычной домашней ванне. Когда ванна становится мала для малыша, и он приобретает начальные навыки, можно переходить в бассейн. Этого можно достичь специальными упражнениями, побуждающими его к самостоятельным активным движениям. Механизм их возникновения объясняется следующим образом. Во время занятий по плаванию на кору головного мозга воздействует комплекс сигналов и раздражений, вызываемых: осязанием воды и ее механическим действием; зрительным и слуховым восприятием всей обстановки урока в ванне; углубленным дыханием и задержкой дыхания; многократным повторением однотипных движений. Под влиянием такого широкого потока систематически, изо дня в день повторяющихся сигналов, в коре головного мозга происходит образование новых путей и связей, активизирующие не только двигательные центры, но и другие центры, находящиеся во взаимодействии с ними и регулирующие слаженность функций всего организма. Именно такой широкий круг раздражений, получаемых ребенком на занятиях по плаванию, способствует ускорению не только физического развития (ребенок начинает самостоятельно стоять и ходить на 2—3 месяца раньше), но и общего его развития, сознательного отношения к познанию окружающего мира.

Чтобы приступить к обучению, важно знать показания и противопоказания к назначению плавания.

Показания к назначению плавания:

К занятиям плаванием и закаливанию могут быть допущены здоровые дети, а также некоторые младенцы с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, но с разрешения врача педиатра.

Противопоказания к назначению плавания:

Заболевания в острой стадии, заразные кожные болезни, гипотрофии II-III степени. Процедуры плавания прекращаются, если ребенок плачем или криком выражает неудовольствие, а также при появлении «гусиной кожи» или дрожи.

Следует ограничивать нагрузку при наличии таких неблагоприятных признаков, как отставание в весе, частые простудные заболевания.

Плаванием с грудными детьми следует заниматься 4 – 5 раз в неделю. Лучше всего плавать за два часа до кормления или ночного сна. Начальные дозы процедуры плавания 6 – 10 – 12 минут зависят от веса ребенка при рождении: соответственно 2,5 – 3 – 4 кг. Они ежедневно увеличиваются на 4 – 6 минут, достигая 40 – 45 минут к концу года. Оптимальной температурой для начала занятий обычно считается 36 – 37°, то есть температура, приближенная к микроклимату материнской утробы. Ежемесячно рекомендуется снижать ее на 1° с тем, чтобы к концу первого года она равнялась 28-29°.

Цикл плавания включает в себя выполнение разных элементов, переводы ребенка из одного положения в другое с помощью точных ручных поддержек. Следует помнить, что нельзя перехватывать младенца и переводить его из одного положения в другое без фиксированной остановки.

Если занятия прерываются в связи с болезнью или другими причинами, возобновлять их следует так, как будто они проводятся с самого начала, со строгим соблюдением правил постепенности. После болезни занятия плаванием возобновляются только с разрешения лечащего врача. Оптимальным возрастом начала занятий следует считать 5 – 14-дневный возраст. Самый поздний срок 3 – 3,5 месяца. Поскольку в трехмесячном возрасте плавательные рефлексy начинают угасать, начало занятий в этом возрасте сделает их более трудоемкими.





## Организация занятия

1. Берем ребенка со стола, в исходном положении на животе, в двойном ручном хвате под мышки спиной к себе и переносим в воду. Медленный вход в воду ножками и стояние. Речевой сигнал: «Стоим!». Интервал 15 секунд. Стопы опираются о дно ванны, ребенок находится в вертикальном положении. Следите за тем, чтобы его подбородок находился над поверхностью воды.

2. Речевой сигнал: «Идем!». Проходим длину ванны. Следует следить, чтобы малыш сначала опирался каждой стопой и, уже потом переступал.

3. Снова даем речевой сигнал: «Стоим!». Интервал отдыха — 15 сек. Отдых в положении стоя предупреждает двигательное переутомление, поэтому не торопитесь переходить к плаванию на спине.



4. Переходим в положение на спине. Перевод из стояния на спину осуществляется без перехвата кистей. Большие пальцы и ладони переходят на щеки, указательный и средний — под шею, безымянный и мизинец — под затылок (двойная ручная поддержка). Уши и грудь ребенка должны находиться под водой.

5. Выполняем толчок стопами от торца ванны и медленную проводку — плавание на спине до другого торца ванны — «челноком». Количество проводок 6–8 от торца до торца. Двойную ручную поддержку нужно делать мягко и свободно, давая ребенку возможность проявить инстинкт самосохранения, лежащий в основе плавательных рефлексов. Как только малыш начинает грести, характер поддержки меняется. Так называемая одноручная поддержка «ковшиком» — большой и указательный пальцы охватывают шею ребенка, рука находится со стороны затылка и чуть сбоку, не мешая младенцу грести. Одноручная поддержка «ковшиком» позволяет свободной рукой стимулировать гребки.

6. Переводим ребенка из положения на спине в положение стоя. Еще один речевой сигнал: «Стоим!». Ребенок стоит уже не в двойном ручном хвате под мышки, как в начале, а в хвате левой руки за шею сзади (ладонь смотрит к затылку). Правая рука на груди, большой палец под подбородок.

7. Снова ходьба — ребенок проходит от торца до торца ванны и обратно. После ходьбы — стояние 15 сек.







8. Переход в положение на груди: перехват правой рукой «ковшиком» под подбородок. Два пальца за подбородком достигают уха (глубокий хват), большой палец смотрит в сторону. Подбородок ребенка должен находиться над водой под контролем зрения по всему пути плавания по поверхности.

9. Речевой сигнал: «Плывем!». В двойной поддержке — «ковшиком» под подбородок правой рукой, левой — ухватом сзади за шею, плывем в правый ближний угол ванны, поворачиваем в правый дальний угол. Таким образом, делаем «восьмерку». Повторяем ее еще раз. При плавании на груди следует соблюдать осторожность, внимательно следить за тем, чтобы подбородок ребенка и кисть поддерживающего были выше поверхности воды. Делаем 6—8 «восьмерок» и снова стоя отдыхаем 15 сек.

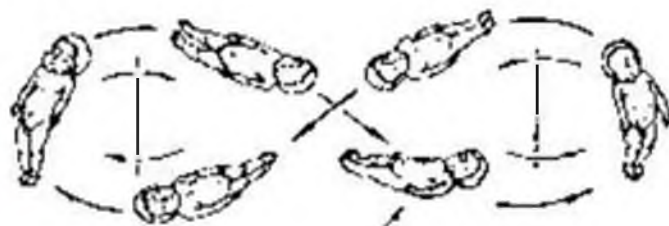
10. Снова выполняем ходьбу — два раза от торца до торца. Не забываем о речевых сигналах: «Стоим!», «Ходим!»

11. Приступаем к выполнению упражнения плавание «крестиком». Двойная ручная поддержка при плавании на спине, медленная проводка по длине ванны («челнок») в ближний угол ванны и поворот ножками в дальний угол (по диагонали ванны), проводка с поворотом, уши в воде. Повторяем 6-8 раз. Речевой сигнал: «Стоим!», отдых в стоянии 15 сек, ходьба 2 раза от торца до торца.

Таким образом, цикл плавания включает в себя выполнение трех упражнений: плавание на спине «челноком», плавание на груди — «восьмеркой» и плавание на спине «крестиком». После каждого плавательного движения повторяется стояние, ходьба, снова стояние. Следует помнить, что отдых должен составлять около половины всей процедуры.

Особое внимание следует уделить речевому сопровождению. Например: стоянию должно соответствовать слово «стой!», ходьбе - «иди!», плаванию - «плыви!», нырянию — «ныряй!». Точная терминология помогает закрепить двигательные навыки.

Врач ЛФК Шеметов П.И.  
ОКиДП г. Шелехов





## «Горите» или «выгораете»?

*Проверьте себя. Подумайте, характерны ли для вас следующие утверждения:*

1. Я неохотно иду на работу.
2. Если я вспомню о работе в выходной, он безнадежно испорчен.
3. Я не люблю общаться с коллегами (клиентами), они меня раздражают.
4. В последнее время я склонен к перееданию (потере аппетита).
5. Я чувствую себя очень усталым после рабочего дня.
6. У меня наблюдаются физиологические изменения в теле от моей работы (хуже стало зрение, слух, обоняние, что-то болит и прочее).
7. Я часто пью кофе, чай (или устраиваю перекуры).
8. Мне нравится моя работа, но я не испытываю такого удовольствия от нее как раньше.

*Если на предложенные вопросы вы хотя бы один раз ответили громкое «ДА!», значит, есть повод предположить у вас симптомы профессионального выгорания.*

Синдром эмоционального выгорания рассматривается в психологии как следствие эмоциональных затрат при общении с людьми. Подобному патологическому состоянию особенно подвержены люди таких профессий как, педагоги, медицинские работники, руководители и социальные работники, т.е. мы с вами все.

Профессиональное выгорание является тем самым подвохом, которого никак не ожидаешь. Но в какой-то момент человек готов бросить работу и бежать туда, куда глаза глядят. Однако правда заключается в том, что от себя не убежишь.

Профессиональное выгорание — это истощение нервных, психических и физических сил, из-за которого не хочется работать. Как пишут в энциклопедиях: «выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной жизненной установке в отношении работы».

Рутинная, напряженный рабочий график, зарплата, не удовлетворяющая имеющиеся запросы, стремление быть лучшим во всем и многие другие факторы способны вызвать сильнейший стресс и негативные эмоции, которые постепенно накапливаются внутри и приводят к эмоциональному выгоранию.

Нельзя не учитывать и влияние социально-культурных факторов. Уровень эмоционального выгорания у людей, работающих в коммуникативных профессиях, всегда повышается в ситуациях социально-экономической нестабильности.

Некоторые особенности характера и образа жизни конкретного человека также обуславливают предрасположенность к подобному состоянию.

Так, возможные причины выгорания, можно условно поделить на несколько групп, в первую из которых войдут факторы, связанные непосредственно с профессиональной деятельностью: отсутствие контроля над выполняемой работой, низкая заработная плата, повышенная ответственность, слишком монотонная и неинтересная работа, высокое давление со стороны руководства. Ряд факторов, способствующих выгоранию, можно увидеть и в образе жизни человека. Так, подобному явлению наиболее подвержены трудоголики, люди, не имеющие рядом близких людей и друзей, недосыпающие, возлагающие на свои плечи большие обязанности и не получающие помощи со стороны. Среди индивидуальных черт характера, обуславливающих повышенный риск выгорания, психологи выделяют перфекционизм, пессимизм, желание выполнять свои обязанности без посторонней помощи, стремление контролировать абсолютно все.

Можно рассмотреть проблему в качестве пятиступенчатого прогрессирующего процесса, в котором каждая из стадий получила своё оригинальное название:

**«Медовый месяц».** Работник обычно доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом. Если продолжается стрессовая ситуация, профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия и работник становится менее энергичным.

**«Недостаток топлива».** Появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном. При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования у работника быстро теряется интерес к своему труду или исчезает привлекательность работы в данной организации и продуктивность его деятельности. Возможны нарушения трудовой дисциплины и отстраненность (дистанцирование) от профессиональных обязанностей. В случае высокой мотивации работник может продолжать гореть, подпитываясь внутренними ресурсами, но в ущерб своему здоровью.

**«Хронические симптомы».** Чрезмерная работа без отдыха, особенно это касается трудоголиков, приводит к таким физическим явлениям, как измождение и подверженность заболеваниям, а также к психологическим переживаниям - хронической раздражительности, обостренной злобе или чувству подавленности, загнанности в угол.

**«Кризис».** Как правило, развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность. Усиливаются переживания неудовлетворенности собственной эффективностью и качеством жизни.

**«Пробивание стены».** Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека. У работника появляется столько проблем, что его трудовая деятельность находится под угрозой.

Стоит отметить, что развитие синдрома эмоционального выгорания у каждого человека происходит индивидуально. Это процесс в большей степени зависит от профессиональных условий, а также личностных особенностей.

Клинические проявления эмоционального выгорания условно делятся на три обширные группы: физические поведенческие и психологические. В первую группу входят такие симптомы, как синдром хронической усталости, проявления астении, головные боли, нарушения со стороны пищеварительной системы, потеря или стремительный набор массы тела, нарушения сна, артериальная гипертензия, тремор конечностей, тошнота, одышка, боли в сердце и т.д. Поведенческие и психологические признаки, которыми проявляется синдром эмоционального выгорания, заключаются в том, что больной начинает терять интерес к собственной работе, а ее выполнение становится все сложнее.

На фоне снижения энтузиазма и самооценки может возникать:

- чувство собственной беспомощности и бесполезности;
- потеря интереса к работе, ее формальное выполнение;
- немотивированное беспокойство и тревога;
- чувство вины;
- скука и апатия;
- неуверенность в себе и собственных профессиональных качествах;
- подозрительность; повышенная раздражительность;
- разочарование; ощущение всемогущества (по отношению к клиентам, пациентам и т.д.);
- дистанцирование от коллег или клиентов;
- общий негативизм по отношению к перспективам в карьерном росте и жизни в целом;
- чувство одиночества.

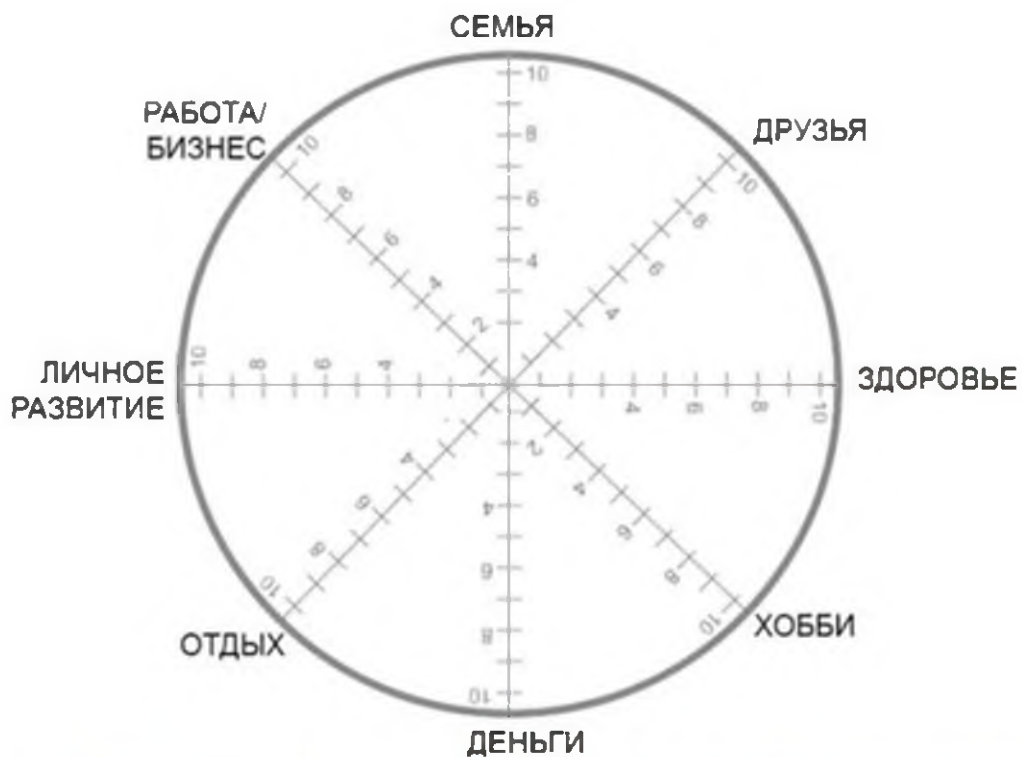
В поведении человека, подверженному выгоранию, также можно заметить некоторые изменения. Обычно это состояние характеризуется практически полным отсутствием физических нагрузок, увеличение рабочего времени, нарушения аппетита, возможно злоупотребление спиртным или наркотическими веществами.

Предлагаю сделать Упражнение на 1 минуту:

#### **Колесо Жизни**

Возьмите лист бумаги и оцените свои успехи в каждой сфере по шкале от 1 до 10.

А потом соедините отметки ваших успехов линией по кругу.



В результате получите свое персональное Колесо Жизни, а вместе с ним и понимание, чему лично вам нужно уделить больше внимания, а на что — меньше. В каких областях у вас дисбаланс.

Это упражнение нужно делать для того, чтобы видеть, на чем Вы едете по своему жизненному пути. Жизнь любого человека складывается из различных аспектов: финансы, здоровье, любовь, отдых и т.д. Очень важно стараться соблюдать баланс во всех направлениях. Иначе за вас это сделает сама Жизнь.

Много работали – заболели и получите вынужденный отпуск, не следите за здоровьем – рано или поздно придется обратиться за помощью к медикам.

Что касается самого упражнения, то оно довольно известно, но лично Вы, читатель, когда его делали в последний раз?

Кстати, не отчаивайтесь, если у вас ни в одной шкале нет оценки в 10 баллов. Обычно оценка 10 – это признак того, что вскоре человека ждет в этой сфере качественно новые перемены, переоценка ценностей.

Есть повод поменять что-то в жизни!

#### **Предлагаем принять к действию следующие меры:**

1. Использовать «технические перерывы» - это необходимо для психического и физического благополучия. Если есть возможность переключиться на другие интересы во время рабочего дня, то делайте это.
2. Освоить пути управления стрессом, обучиться приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях.
3. Повышать квалификацию, создавать условия для профессионального развития и самосовершенствования.
4. Сокращать ненужную конкуренцию в коллективе, особенно среди сотрудников, непосредственно работающих в команде.
5. Поддерживать хорошую физическую форму. Это значит придерживаться правил здорового отдыха и сбалансированного питания, заниматься физическими упражнениями, не злоупотреблять алкоголем и другими энергетическими стимуляторами.
6. Кроме того, в целях направленной профилактики эмоционального выгорания, каждый должен рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки; учиться переключаться с одного вида деятельности на другой; проще относиться к конфликтам на работе и в быту; не пытаться быть лучшим всегда и во всем.
7. Очень важно то, что для большей эффективности необходимо чтобы увлечения и занятия вне работы носили системный характер. Системность дает чувство стабильности и уверенности, именно это помогает преодолеть стресс.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ** – проблема большая и касающаяся каждого из нас, но проблема, вполне решаемая посредством систем личностного роста, саморазвития и психологии.

P.S. Считаю, что психологическая поддержка педагогов в ситуации эмоционального выгорания является приоритетной линией в работе психолога с коллективом. Нами запланирована работа в этом направлении.

К профессиям, которые больше подвержены профессиональному выгоранию относятся те, где происходит тесное взаимодействие с людьми. Самой тяжелой в этом плане является работа психолога, которому приходится выслушивать проблемы чужих людей. И если у него развито чувство эмпатии (сопереживания), он может неосознанно «присоединяться» к человеку и проживать вместе с ним негативный опыт. Все бы ничего, но у клиента этот опыт один, а психолог накапливает его в сотни раз больше. Он становится живым архивом чужих негативных историй. Поэтому 19 ноября 2015 года состоялся тренинг для психологов образования города Шелехова. Участники (16 человек) оценили пользу и необходимость данной работы.

Педагог – психолог ОЖиДП г. Шелехов  
Александрова Е.К.



## **«Рисование штампами с детьми раннего и младшего дошкольного возраста»**

С Всестороннее творческое развитие полезно и нужно всем детям. Но далеко не все дети любят рисовать, а вот техника рисования штампами, нравится всем без исключения детям и даже взрослым.

Рисую этим способом, дети не боятся ошибиться, так как все легко можно исправить, а из ошибки легко можно придумать что-то новое, и ребенок обретает уверенность в себе, преодолевает «боязнь чистого листа бумаги» и начинает чувствовать себя маленьким художником. У него появляется ИНТЕРЕС, а вместе с тем и ЖЕЛАНИЕ рисовать. Ведь печатать можно чем угодно. Именно это и будет настоящим творчеством.

Научите малыша делать отпечатки. Для этого пропитайте кусочек поролона разведенной гуашью, чтобы получилось подобие штемпельной подушечки. Теперь окунаем нашу формочку в краску, придавливаем к бумаге и осторожно убираем. Цветной отпечаток готов. Можно наносить краску на штамп с помощью кисточки, либо обмакивать его в густую краску.

Не беда, что аккуратные оттиски у малыша получатся не сразу. Здесь, как и в любом деле, нужна определенная ловкость и сноровка.

Для того чтобы печатание фигурок приобрело какой-то смысл, предложите малышу украсить орнаментом бумажную тарелку, вырезанную из картона вазу, платьице нарисованной куклы. Можно нарисовать поролоном ягодки рябины и алую землянику, бусы на шее у девочки и яркий хвост петуха. Главное, чтобы процесс творчества нравился, вызывал эмоциональный отклик у юного художника. Материалы для самодельных штампиков легко изготовить в домашних условиях, используя для этого самые обычные овощи и фрукты.

Их них можно всего за 5 минут создать неповторимый штамп. Первенство в этой отрасли, несомненно, принадлежит картофелю. Благодаря своей крахмалистой структуре, картошка отлично впитывает краску и позволяет создавать четкие и полноцветные оттиски.

Разрежьте картофелину пополам, нанесите на сторону разреза рисунок и аккуратно по контуру уберите лишнее.





Вырезать можно что угодно, вернее то, что позволяет вам ваше умение – от домика до прекрасного цветка

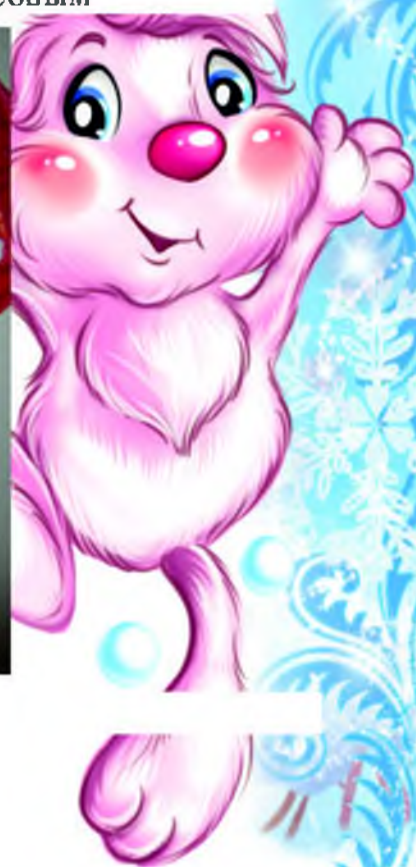
Можно скрутить лист капусты, сделать ровный срез – отпечатком будет необычная розочка.







Из фруктов отдайте предпочтение яблокам, грушам и цитрусовым



Для работы с бумагой используйте гуашь.

Инструктор по труду Наговицина С.Н.

Бывает, нужные слова не приходят в голову, мысли несутся со скоростью света, и кажется, что мозг вот-вот взорвется. В такой ситуации на помощь придут фирменные советы арт-терапевта *Виктории Назаревич*. От вас потребуется только взять в руки бумагу и карандаш и просто начать рисовать. Неважно как. А некоторое время спустя вы обретете удивительную гармонию и спокойствие. Поэтому в любой непонятной ситуации — рисуйте.

Устал — рисуй цветы.

Злой — рисуй линии.

Болят — лепи.

Скучно — заполни листок бумаги разными цветами.

Грустно — рисуй радугу.

Страшно — плети макраме или делай аппликации из тканей.

Ощущаешь тревогу — сделай куклу-мотанку.

Возмущаешься — рви бумагу на мелкие кусочки.

Беспокоишься — складывай оригами.

Напряжен — рисуй узоры.

Важно вспомнить — рисуй лабиринты.

Разочарован — сделай копию картины.

Отчаялся — рисуй дороги.

Надо что-то понять — нарисуй мандалы.

Надо быстро восстановить силы — рисуй пейзажи.

Хочешь понять свои чувства — рисуй автопортрет.

Важно запомнить состояние — рисуй цветочные пятна.

Если надо систематизировать мысли — рисуй соты или квадраты.

Хочешь разобраться в себе и своих желаниях — сделай коллаж.

Важно сконцентрироваться на мыслях — рисуй точками.

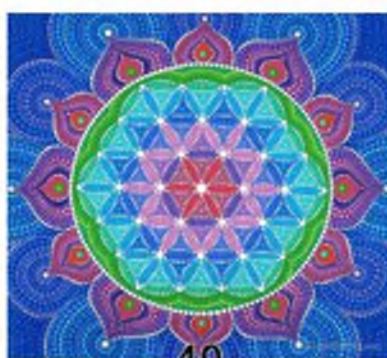
Для поиска оптимального выхода из ситуации — рисуй волны и круги.

Чувствуешь, что «застрял» и надо двигаться дальше — рисуй спирали.

Хочешь сконцентрироваться на цели — рисуй сетки и мишени.



Источник: <http://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/23-sposoba-postavit-mozgi-na-mesto-1066860/> © AdMe.ru







## Календарь на 2016 год

### Январь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### Февраль

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

### Март

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### Апрель

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

### Май

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### Июнь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### Июль

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### Август

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### Сентябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

### Октябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### Ноябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

### Декабрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	