



2022



МЫ - ДЕТЯМ

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

№29



ПОБЕДИ ГОДЫ!

Иркутск 2022.





2022

МЫ - ДЕТЯМ

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

№29

СОДЕРЖАНИЕ

1. Поздравление с Новым 2023 годом!
Директор, кпн Т.В. Семейкина
2. Награждения
3. Участие в областном методическом совете
4. Акция «Елка пожеланий»
5. Специфика использования альтернативной коммуникации с детьми с ТНР
6. Декада Милосердия
7. «И невозможное возможно...»
8. Участие в конкурсе художественной самодеятельности
9. Конкурс «Антикоррупционный плакат»
10. Специализированный курс учебно-методического центра
11. Клуб «Когда семья вместе»
12. Кинезиологические упражнения для развития межполушарного взаимодействия у детей с ОВЗ
Козьмина М.В., учитель-дефектолог отделения социальной реабилитации и психолого-педагогической помощи
13. Играйте вместе с детьми
Микропаузы активного отдыха
Лепешева Н.В., педагог-психолог отделения социальной реабилитации и психолого-педагогической помощи
14. Как бороться со стрессом?!
Быковская С.С., педагог-психолог ОК и ДП г. Шелехов
15. Применение микротоковой рефлексотерапии у детей с ЗПР в условиях медико-социальной реабилитации
Птичкина Л.А., врач-рефлексотерапевт
16. Встреча с чемпионом
Давыдова Т.Г., инструктор-методист по лечебной физкультуре
17. Кофе глазами медика
Малеева Н.П., медицинская сестра ОК и ДП г.Иркутск
18. Мастер-класс «Изучаем дни недели»
Моргач Е.В., социальный педагог ВКК ОК и ДП г.Шелехов
19. Иммерсивный театр
Хмель Н.Г., социальный педагог ВКК
20. Искусство «оригами»
Агеева О.А., специалист по реабилитационной работе в социальной сфере
21. Конкурс рисунков «Не играй с огнем»
22. Новогодние чудеса, или мечты сбываются!
Коллектив родителей ОК и ДП г.Иркутск

Директор Центра
Семейкина Т.В.

Заведующий отделением
социальной реабилитации
и психолого-педагогической
помощи

Бельтикова М.Д.

Преподаватель ИЗО

Петрова И.А.

Преподаватель ИЗО

Федонина Ю.Ю.

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



2023

С Новым годом!

2023

Дорогие коллеги!

Поздравляю Вас с Новым годом!



*Пусть он принесет множество новых
достижений, радостных событий и
счастливых моментов! Любите и будьте
любимы!*

*Желаю Вам крепкого здоровья
и исполнения всех желаний!*

*Директор ОТБУСО РЦ
Семейкина М.В.*





Поздравляем!

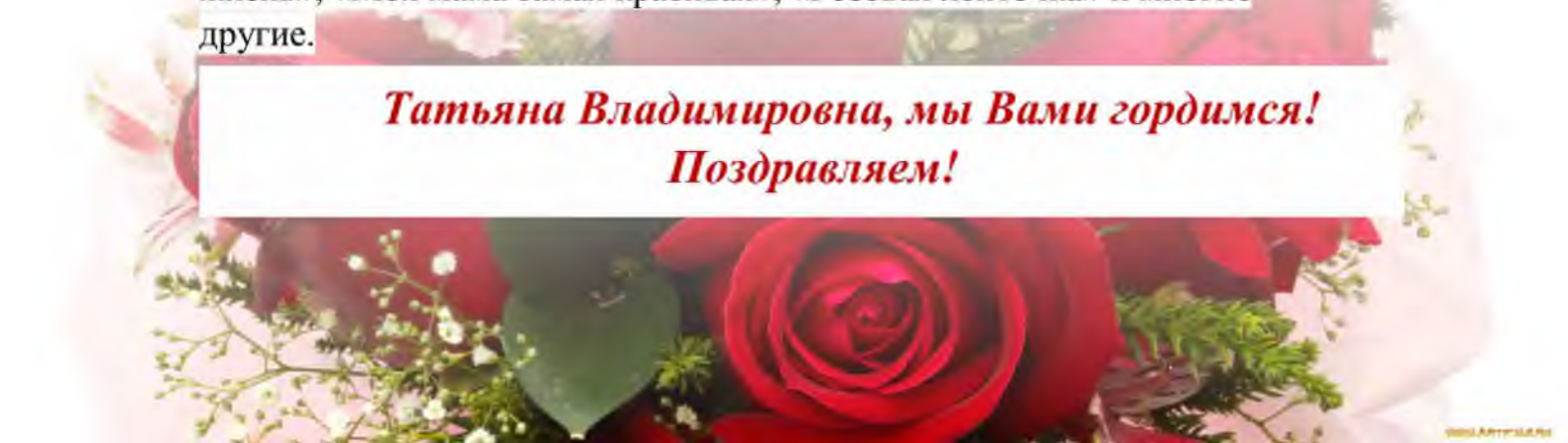
За гуманизм и милосердие, за проявленную заботу о здоровье жителей региона, за активную жизненную позицию и за высокий уровень участия в общественной жизни региона директор нашего Центра Татьяна Владимировна Семейкина награждена Благодарственным письмом Президента РФ.

27 ноября в усадебном комплексе Тимохово-Салазкино в подмосковном городе Видное прошла Всероссийская конференция «Сердце Матери – Сердце России», на которой присутствовали выдающиеся женщины из 85 регионов нашей необъятной страны: жены и матери героев СВО, многодетные матери и матери, воспитывающие детей-инвалидов, а также лидеры общественного мнения, попечители и партнёры организации, представители органов власти.

В рамках мероприятия делегаты ознакомились с деятельностью ВОД «Матери России», обменялись мнениями, поделились лучшими региональными практиками, утвердили новый состав руководящих органов движения. От нашего региона была делегирована Светлана Алексеевна Татарникова .

Вот уже 10 лет, с момента образования и по сегодняшний день, Всероссийское движение «Матери России» возглавляет Валентина Александровна Петренко, член Совета при Председателе Совета Федерации Федерального Собрания РФ по взаимодействию с институтами гражданского общества.

В Иркутской области руководителем регионального отделения Всероссийского общественного движения «Матери России» является замечательная и целеустремленная женщина, директор нашего учреждения Татьяна Владимировна Семейкина. Под её руководством региональное отделение оказало неоценимую помощь многим женщинам региона, реализовало множество социальных проектов, в том числе и федеральных: «Сохрани жизнь маме», «Дети имеют право на жизнь», «Моя мама самая красивая», «Розовая ленточка» и многие другие.



***Татьяна Владимировна, мы Вами гордимся!
Поздравляем!***



Президент
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Семейкиной
Татьяне Владимировне

Уважаемая
Татьяна Владимировна!

Виктор Вас
и плодотворную общественную деятельность

Elymus B. Thomas





Поздравляем!

Заведующий отделением социальной реабилитации и психолого-педагогической помощи ОГБУСО РЦ Марина Дмитриевна Бельтикова награждена дипломом лауреата премии Губернатора Иркутской области в номинации «Лучший заведующий отделением».

Торжественная церемония награждения состоялась в День социального работника в Правительстве региона. Лучшим специалистам учреждений социального обслуживания и соцзащиты вручили премии Губернатора Иркутской области за высокие достижения в профессиональной деятельности, а также почетные грамоты и благодарности Министерства труда и социальной защиты России. Награды вручали заместитель Председателя Правительства Иркутской области Валентина Вобликова и министр социального развития, опеки и попечительства региона Владимир Родионов.

От всей души поздравляем нашу Марину Дмитриевну с заслуженной наградой!



Участие в областном методическом совете

27 сентября специалисты нашего Центра приняли участие в областном методическом совете. Тема мероприятия, на котором собрались представители учреждений социального обслуживания Иркутской области, — «Создание системы оказания комплексно-социально-психолого-педагогической помощи детям с расстройствами аутистического спектра и семьям их воспитывающим».

В программе методического совета прозвучали выступления логопедов, дефектологов, психологов об организации работы. Все они были посвящены коррекционным и образовательным подходам и технологиям, применяемым в работе с детьми, имеющими расстройства аутистического спектра, вопросам комплексного сопровождения детей с нарушениями развития и их семей, а также проблемам инклюзивной практики образования детей с расстройствами аутистического спектра в России, научным исследованиям и обзорам литературы по проблеме.

От реабилитационного центра с докладами выступили три специалиста.

Педагог-психолог Светлана Сергеевна Быковская совместно с логопедом Еленой Вячеславовной Козыевой говорили с коллегами о социализации и развитии коммуникативных навыков у детей дошкольного возраста с РАС в условиях ОГБУСО РЦ.

Педагог-психолог Светлана Владимировна Антипина рассказала об организации реабилитационной работы с детьми с РАС в условиях нашего Центра. В докладе она сообщила, что в ОГБУСО РЦ реализуется пилотный проект по оказанию психолого-педагогической помощи детям группы риска с признаками РАС, с РАС и семьям, их воспитывающих.

Светлана Владимировна рассказала о реабилитационной работе с детьми с РАС, целью которой является создание условий, способствующих достижению детьми с РАС максимально возможного уровня развития и социализации.



У нас снова повод для гордости, друзья!

Специалист по связям с общественностью Центра Наталья Викторовна Бобет награждена Благодарственным письмом губернатора Иркутской области «за качественную работу по ведению официальных сообществ государственных организаций в социальных сетях»!

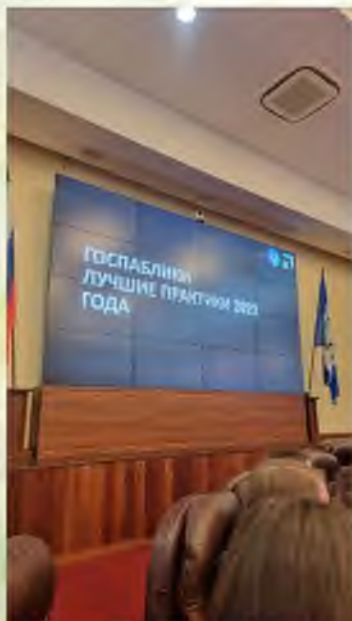
Да, вы всё правильно поняли: Наталья тот человек, который ведёт сообщества реабилитационного центра, из-под её пера выходят заметки и новости, и это она отвечает вам в личных сообщениях.

Вот что она говорит о награде на своей личной странице:

— Эмоций — через край! Значит, всё делаю правильно! Но эта Благодарность не только моя, всего нашего коллектива, ведь с информационными поводами для пабликов реабилитационного центра у нас проблем нет. Коллеги делают многое, чтобы дети с ОВЗ восстанавливались и развивались. А я пишу об этом. И у меня получился с ними отличный тандем!

Стоит сказать, что с 1 декабря 2022 года вступил в силу закон о госпабликах. И теперь страницы в соцсетях должны вести все госорганы. Нашим официальным пабликам в ВК, Одноклассниках и Телеграм чуть меньше года, и они успешно развиваются. Их ведение признано одним из лучших, что отмечено Благодарственным письмом. А ещё эта награда – признание smm-специальности на государственном уровне. И это значит, что люди, занимающиеся развитием госпабликов получают мощную поддержку. Уже сейчас обучением специалистов занимается ЦУР Иркутской области.

Поздравляем Наталью Викторовну с заслуженной наградой! И ждём новых интересных публикаций!





Акция «Елка пожеланий»

С 29 ноября по 16 декабря 2022 года наш Центр принял участие в областной добровольческой Акции «Елка пожеланий». Организатором Акции являлось областное государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования «Учебно-методический центр развития социального обслуживания». Целью Акции была поддержка солдат и офицеров Российской армии, выполняющих боевые задачи в ходе проведения СВО на территории Украины. Мы изготовили елочные игрушки в форме новогоднего плоского шара диаметром 10-15 см. Лицевая сторона шара оформлялась в новогодней стилистике, на тыльной стороне шара написали пожелания военнослужащим, участвующим в СВО. Всех военнослужащих поздравили с наступающим Новым годом и пожелали скорейшего возвращения домой!



Специфика использования альтернативной коммуникации (ресс) с детьми с ТМНР

26 октября 2022 года на базе «Иркутского детского дома-интерната № 2 для умственно отсталых детей» прошёл областной методический совет по теме "Внедрение методов альтернативной и дополнительной коммуникации в работу с детьми с тяжёлыми множественными нарушениями речи". Методическое объединение собрало специалистов 15 учреждений социального обслуживания со всей области.

Специалистами детского дома-интерната № 2 был представлен опыт внедрения альтернативной коммуникации, использование айтрекинг технологии в работе с детьми с выраженными физическими, психическими, эмоциональными нарушениями (дети с ТМНР).

Логопед нашего Центра Екатерина Сергеевна Золотарева представила слушателям доклад на тему «Специфика использования альтернативной коммуникации (ресс) с детьми с ТМНР в условиях ОГБУСО «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями». В своём выступлении Екатерина Сергеевна осветила этапы освоения ресс, показала видео-отрывки занятий, развеяла мифы, касающиеся этой технологии.

На круглом столе, модератором которого была начальник управления организации социального обслуживания граждан Анна Борисовна Пшеничникова, обсуждалась проблема преемственности между детскими домами-интернатами и психо-неврологическими домами-интернатами, а именно необходимость работы по АДК с детьми и продолжения этой работы со взрослыми в психо-неврологических интернатах для обеспечения качественной жизни человека в русле непрерывного длительного сопровождения людей с инвалидностью.



Декада Милосердия

1 декабря 2022 года в России стартовала ежегодная Декада инвалидов, призванная привлечь внимание к вопросам обеспечения равных возможностей в общественной и культурной жизни для всех категорий граждан. Все мероприятия, которые будут проводиться в эти дни, приурочены к Международному дню инвалидов, в нашей стране он отмечается 3 декабря.

Декаду открыли праздничным концертом. Для маленьких и взрослых зрителей наш творческий коллектив подготовил душевную программу: в её номерах звучали легенды Байкала, песни о родном Иркутске и Родине, пустились в пляс ростовые куклы и состоялся вокальный дебют юной артистки Есении Толстиковой.

В течение десяти дней ребят ждали интересные мероприятия: это и интерактивные викторины, и игры, тематические занятия и многое другое. Для родителей мы провели консультации и тренинги. Завершилась Декада Милосердия 10 декабря мастер-классом «Волшебные снежинки».



«И НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНО...»

С 6 декабря 2022 года в «Сибэкспоцентре» начала работу областная выставка-ярмарка технического народного творчества инвалидов «И невозможное возможно...» и мы снова принимаем в ней участие! Выставка продлилась три дня.

В день открытия мероприятия гостей нашего стенда встречал Бабр (Ольга Хоменок), с ним с удовольствием делали фотоснимки на память не только дети, но и взрослые. На консультациях педагоги-психологи Светлана Антипина и Наталья Еремеева ответили на вопросы о работе двух служб Центра — Службы ранней помощи и Службы психолого-педагогической помощи. На мастер-классах вместе с преподавателем ИЗО Ингой Петровой творили из фоамирана рождественский цветок, с инструктором по труду Светланой Наговициной — объёмную собачку из ниток, с социальным педагогом Светланой Верещагиной — новогодние игрушки в технике «артишок», с Татьяной Гайфудиновой делали символ наступающего года в технике «изонить». А с Натальей Хмель погрузились в технологии иммерсивного театра.

Но мы не только занимались творчеством. Общались с коллегами и участвовали в круглом столе «Внедрение инновационных методов и практик социального обслуживания в рамках реализации комплекса мер Иркутской области, направленных на поддержку семей, воспитывающих детей с ОВЗ». Руководитель Службы ранней помощи нашего Центра Наталья Еремеева рассказала об организации оказания ранней помощи особенным детям.

Рефлексотерапевт Лариса Алексеевна Птичкина провела консультации желающим, дала свои рекомендации. Для этого врач привезла с собой необходимое оборудование.

О том, как применяются нейротренажёры на коррекционно-развивающих занятиях с особенными детьми, рассказывала педагог-психолог Светлана Анатольевна Шибанова.

На мастер-классах гости нашего стенда вместе со специалистами по реабилитационной работе Натальей Николаевной Цыденовой делали новогодние игрушки из сосновых шишек, с Любовью Алексеевной Хоминой — сумочку с сюрпризом, с Галиной Николаевной Колесниковой создавали волшебные ёлки, с Ольгой Михайловной Чувашовой творили ангелов-вестников, а в "Мастерской подарков" Ларисы Викторовны Балуткиной учились красиво упаковывать новогодние презенты. А ещё украшали узорами спилы дерева в технике «декупаж» с социальным педагогом Татьяной Анатольевной Усольцевой.

Специалисты всех отделений приняли активное участие, было получено много положительных отзывов от участников выставки.







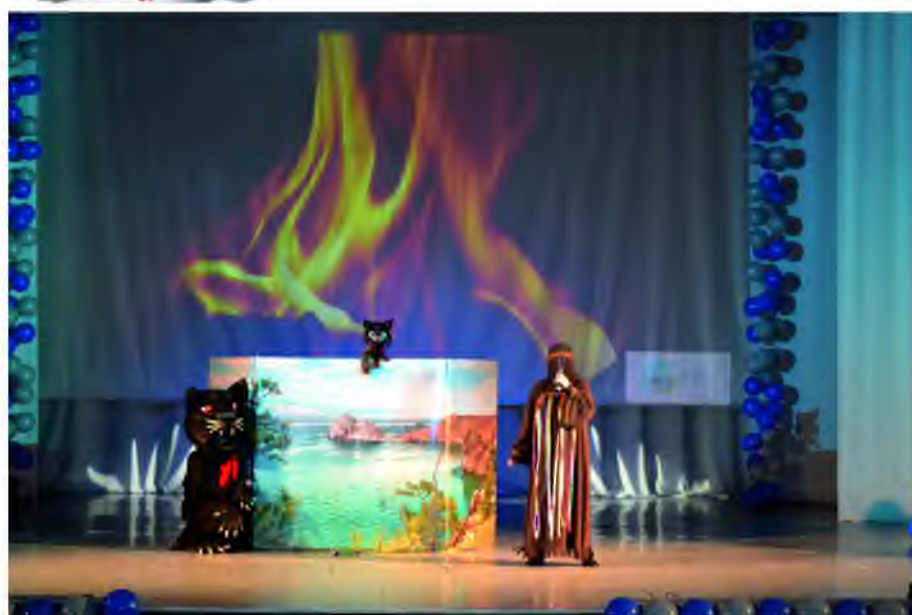
Участие в конкурсе художественной самодетельности

Наши коллеги приняли участие в региональном смотре-конкурсе художественной самодетельности "Я здесь живу и край мне этот дорог", посвященном 85-летию Иркутской области и заняли II и III места. Конкурс проводился в ДК "Металлург" в Шелехове 14 октября 2022 года. В нем принимали участие представители ещё 18 коллективов учреждений социального обслуживания Приангарья.

Второе место в номинации "Вокальное место" получил номер "Благословенный наш Иркутск", третье место в номинации "Оригинальный жанр" занял номер "Легенды Байкала".

А песня "Тайга" в исполнении Екатерины Поповой, специалиста по социальной работе ОК и ДП г.Шелехов, прошла на гала-концерт, проходивший в ОГКУСО "Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей Свердловского района г. Иркутска". Молодцы! Поздравляем!





Поздравляем наших коллег!

Участие наших сотрудников в конкурсе «Антикоррупционный плакат» регионального этапа Всероссийского антикоррупционного форума финансово-экономических органов завершилось победой!

Первое место в номинации конкурса «От 36 лет» занял антикоррупционный плакат преподавателя ИЗО Инги Александровны Петровой. А сценка «Лисица и сурок» социального педагога Натальи Григорьевны Хмель в той же номинации стала второй в конкурсе «Видеоматериал антикоррупционной направленности».

Организатором конкурса было Федеральное казначейство при поддержке Министерства просвещения России.

Поздравляем коллег! И желаем новых творческих побед!



18-21 октября 2022 года

Учебно-методический центр провел специализированный курс
в области декоративно-прикладного творчества

**«Формы и методы работы в области декоративно-прикладного
творчества для различных категорий граждан (взрослые и дети)».**

Программа курса включала методический и практико-ориентированный модуль
с представлением 19 мастер-классов различных техник декоративно-
прикладного творчества.

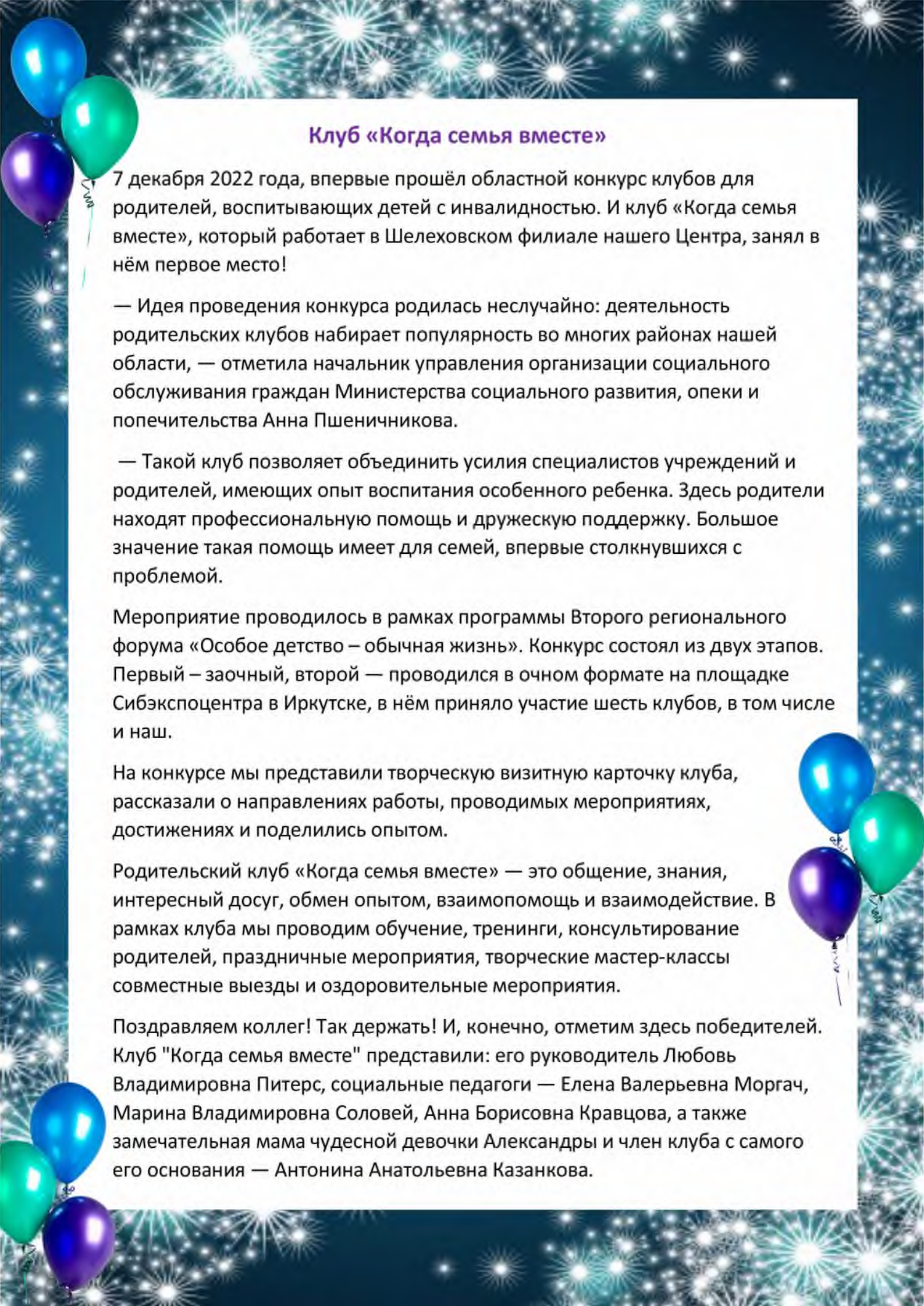
Участником курса от нашего учреждения выступила Иванова Юлия Юрьевна,
преподаватель изобразительного искусства с мастер-классом по боди-арту и
глиттер-тату «Сибирские фантазии».

В качестве прекрасной модели выступила Хоменок Ольга Александровна
(специалист по социальной работе).

Для представления была подготовлена небольшая презентация и видео-
ролик с мастер-классом продолжительностью до 30 минут. Курс проходил в
онлайн формате.

Специалисты, которые были включены в программу, участвовали в полном
курсе бесплатно, с правом получения удостоверения о повышении
квалификации.





Клуб «Когда семья вместе»

7 декабря 2022 года, впервые прошёл областной конкурс клубов для родителей, воспитывающих детей с инвалидностью. И клуб «Когда семья вместе», который работает в Шелеховском филиале нашего Центра, занял в нём первое место!

— Идея проведения конкурса родилась неслучайно: деятельность родительских клубов набирает популярность во многих районах нашей области, — отметила начальник управления организации социального обслуживания граждан Министерства социального развития, опеки и попечительства Анна Пшеничникова.

— Такой клуб позволяет объединить усилия специалистов учреждений и родителей, имеющих опыт воспитания особенного ребенка. Здесь родители находят профессиональную помощь и дружескую поддержку. Большое значение такая помощь имеет для семей, впервые столкнувшихся с проблемой.

Мероприятие проводилось в рамках программы Второго регионального форума «Особое детство – обычная жизнь». Конкурс состоял из двух этапов. Первый – заочный, второй — проводился в очном формате на площадке Сибэкспоцентра в Иркутске, в нём приняло участие шесть клубов, в том числе и наш.

На конкурсе мы представили творческую визитную карточку клуба, рассказали о направлениях работы, проводимых мероприятиях, достижениях и поделились опытом.

Родительский клуб «Когда семья вместе» — это общение, знания, интересный досуг, обмен опытом, взаимопомощь и взаимодействие. В рамках клуба мы проводим обучение, тренинги, консультирование родителей, праздничные мероприятия, творческие мастер-классы совместные выезды и оздоровительные мероприятия.

Поздравляем коллег! Так держать! И, конечно, отметим здесь победителей. Клуб "Когда семья вместе" представили: его руководитель Любовь Владимировна Питерс, социальные педагоги — Елена Валерьевна Моргач, Марина Владимировна Соловей, Анна Борисовна Кравцова, а также замечательная мама чудесной девочки Александры и член клуба с самого его основания — Антонина Анатольевна Казанкова.



Кинезиологические упражнения для развития межполушарного взаимодействия у детей с ограниченными возможностями здоровья

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Кинезиология существует уже двести лет и используется во всем мире. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель. Основателями образовательной кинезиологии являются **американские педагоги**, доктор наук **Пол Деннисон** и **Гейл Деннисон**. Эта система была разработана ими более 40 лет назад. В России она известна с начала 90-х годов, последователями этого направления в образовании являются **В.Ф. Базарный, А.Л. Сиротюк** и другие. Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии.

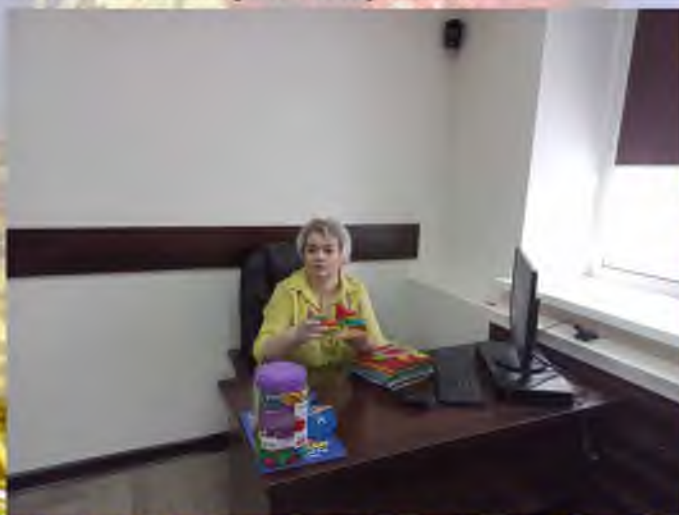
Развитие головного мозга ребёнка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7 лет, у мальчиков до 8-8,5 лет.

Признаки несформированности межполушарного взаимодействия:

- Плохая память.
- Агрессия.
- Нарушения речи.
- Трудности в коммуникации с ровесниками.
- Письмо в зеркальном отражении.
- Затруднения в описании ситуации по рисунку.
- Затруднения при переписывании текста или написании под диктовку.

Основные задачи кинезиологических упражнений:

- Развитие межполушарного взаимодействия.
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие общей и мелкой моторики.
- Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.
- Развитие речи.
- Развитие интеллектуальных и творческих способностей.
- Формирование саморегуляции поведения.
- Снятие эмоциональной напряженности, повышение стрессоустойчивости.
- Создание положительного эмоционального настроения.
- Профилактика дислексии и дисграфии (нарушение процессов чтения и письма).
- Развитие физических и психофизиологических качеств.
- Улучшение зрительно-моторной координации, ориентировки в пространстве.
- Профилактика отклонений в развитии ребенка.





Рассмотрим некоторые наиболее эффективные кинезиологические упражнения.

Упражнения пальчиковой гимнастики:

1. Сжимание пальцев в кулак и разжимание обеих рук одновременно ладонями вверх, затем ладонями вниз.
2. Вращение кистями рук – вовнутрь, наружу.
3. **«Пальчики здороваются или колечки»** - поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно последовательно указательный, средний и т.д. Вначале выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
4. **«Кулак-Ребро-Ладонь»** - ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола; распрямленная ладонь на плоскости стола. Данное упражнение выполняется сначала правой рукой, затем — левой, затем — двумя руками вместе. Можно сопровождать стихами:
- Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь),
- Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).
5. **«Лезгинка»** - ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук.
6. **«Ухо-нос-хлопок»** - ребенку необходимо взяться левой рукой за кончик носа, правой рукой за левое ухо. Одновременно отпустить руки и хлопнуть в ладоши и поменять положение рук. Можно сопровождать стихами:
Ухо, носик мы возьмем,
Хлоп – опять играть начнем!
7. **«Кулак - ладошка»** - правая рука - кулак, левая рука ладонью вниз. Затем одновременная смена, теперь правая рука ладонью вниз, левая рука - кулак. Движения рук ускоряем.

Упражнение для развития общей и мелкой моторики:

1. **«Рубим капусту»** - постучать по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.
2. **«Домики»** - соединить кончики пальцев вытянутых рук и с усилием сжимать их друг с другом. Затем можно отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно.
3. **«Барабан»** - постучать каждым пальцем правой руки по столу под счет: 1-2-3 и т.д. Затем тоже сделать левой рукой.
4. **«Столбики»** - раскатывать на доске небольшой комочек пластилина по очереди каждым пальцем правой и левой рук.
5. **«Циркачи»** - вращать карандаш между большим, указательным и средним пальцами одной и другой руки.
6. **«Лучики»** - сидя, согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать пальцы обеих рук постепенно ускоряя темп до максимальной усталости. Затем расслабить руки.
7. **«Кисточки»** - вытянуть руки перед собой, сгибать кисти вверх и вниз, потом вращать обеими кистями по часовой и против часовой стрелки сначала в одном направлении, затем в разных направлениях, сводить и разводить пальцы обеих рук. Движения рук сопровождаются широким открыванием и закрыванием рта.

8. **«Потанцуем»** - ребенку предлагается поднять невысоко левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги. Затем те же движения выполнить с правой ногой и левой рукой. Можно сопровождать стихами:

Любим все мы танцевать,
Руки, ноги поднимать.

9. **«Зеркальное рисование»** - положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Необходимо рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Глазодвигательные упражнения:

1. **«Маятник»** - свободные перемещения глаз из стороны в сторону.
2. **«Филин»** - предложите ребенку закрыть глаза на 3-4 секунды, а затем широко открыть, смотреть прямо и не моргать в течение 5-6 секунд.
3. **«Рисование носом»**. Нарисуйте крупно на листе бумаги букву или простую фигуру. Пусть ребенок запомнит ее, а затем закроет глаза и попытается нарисовать ее контуры своим носом.

Можно использовать для развития межполушарного взаимодействия нейропсихологическую игру – «Попробуй повтори». В данной игре участник должен воспроизвести положение рук или позу, которую он видит на картинке, для чего ему необходимо совершить некоторое конкретное движение. Также для синхронизации работы полушарий можно использовать специальные прописи (нейропрописи), планшеты, межполушарные доски.

Кинезиологические упражнения можно выполнять во время игры, рисования, утренней гимнастики или проводить целый комплекс упражнений как регулярное занятие. Для результативности работы данные упражнения необходимо проводить регулярно, в доброжелательной обстановке. Сначала взрослому необходимо вместе с ребенком разучить упражнения, отработать технику, а затем, если это возможно, ребенку рекомендуется выполнять упражнения самостоятельно с постепенным наращиванием темпа и времени.

Рекомендуемая литература:

1. Давыдова О.А. Графомоторика.
2. Деннисон Пол И., Деннисон Гейл И. Гимнастика мозга. Руководство для педагогов и родителей.
3. Зегебарт Г.М. Волшебные обводилки.
4. Сиротюк А. Л. Обучение детей с учётом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей.
5. Трясорукова Т.П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Нейродинамическая гимнастика.

Козьмина М.В.,
учитель-дефектолог отделения социальной
реабилитации и психолого-педагогической
помощи.

Играйте вместе с детьми

Игра - потребность детского организма, средство разностороннего воспитания ребенка. В игре ребенок приобретает новые и уточняет уже имеющиеся у него знания, активизирует словарь, развивает любознательность, пытливость, а также нравственные качества: волю, смелость, выдержку, умение уступать. Ребенок в игре изображает то, что видел, пережил, он осваивает опыт человеческой деятельности. В игре воспитывается отношение к людям, к жизни, позитивный настрой игр помогает сохранить бодрое настроение. В игре развивается воображение.

В игре ребёнок обучается:

- Эмоционально вживаться, "врастать" в сложный социальный мир взрослых людей.
- Переживать жизненные ситуации других людей как свои собственные, понимать смысл их действий и поступков.
- Осознать своё реальное место среди других людей.
- Уважать себя и верить в себя. Решая игровые задачи, дети проявляют максимальную компетенцию, они действуют уверенно, не задавая вопросов взрослому и не спрашивая у него разрешения. Игра - это арена детских успехов и достижений. Задача взрослых - закрепить у ребёнка уверенность в себе, проявляя положительное отношение к его игровой деятельности.
- Надеяться на собственные силы при столкновении с проблемой: игра предоставляет детям возможность ставить и решать собственные задачи. Дети, имеющие большую игровую практику, легче справляются с реальными жизненными проблемами, чем мало играющие.
- Свободно выражать свои чувства. Ребёнок, живущий под постоянным неусыпным контролем взрослых, начинает вести себя неестественно. Он недостаточно смел и решителен для того, чтобы обнаруживать свои подлинные чувства, отчего его поведение становится скованным. Возникают барьеры в общении. Поэтому взрослые должны положительно относиться к его неподдельным эмоциям и сами проявлять естественность и чистоту отношений.
- Переживать свой гнев, зависть, тревогу и беспокойство. В свободных играх детей страх, агрессия и напряжение находят выход и ослабевают, что значительно облегчает реальные взаимоотношения между детьми.



Ребенку необходимы - время и игровое пространство. Если он посещает детский сад, то в лучшем случае поиграет вечером, если не будет других соблазнов: телевизора, компьютера и т. д. Игровое пространство это уголок, столик с любимыми игрушками, стул, правильно подобранный игровой материал. Игра у ребенка обычно возникает на основе и под влиянием полученных впечатлений.

Не всегда игры бывают с положительным содержанием, часто дети отражают в игре негативные представления о жизни.

Ребенок 4 - 5-летнего возраста нуждается в совместной игре с взрослыми. Дети этого возраста могут играть в путешествия, обыгрывать сюжеты понравившихся им сказок, мультфильмов. Здесь уже появляются многотемные игры, то есть объединение нескольких сюжетов в один. Например, в игре "дочки-матери" куклы посещают детский сад, болеют, ходят в магазин, на почту, ездят отдыхать и т. д. Важно направлять игру детей, не разрушая ее, сохранять самостоятельный и творческий характер игры, непосредственность переживаний, веру в правду игры.

Советы родителям по проведению игр:

Правило первое: игра не должна включать даже малейшую возможность риска, угрожающего здоровью детей. Однако нельзя и выбрасывать из нее трудные правила, выполнить которые нелегко.

Правило второе: игра требует чувства меры и осторожности. Детям свойственны азарт и чрезмерное увлечение отдельными играми. Игра не должна быть излишне азартной, унижать достоинства играющих. Иногда дети придумывают обидные клички, оценки за поражение в игре.

Правило третье: ваше внедрение в мир детской игры – введение туда новых, развивающих и обучающих элементов – должно быть естественным и желанным. Не устраивайте специальных занятий, не дергайте ребят, даже когда у вас появилось свободное время: «Давай-ка займемся шахматами!». Не прерывайте, не критикуйте, а учитесь играть вместе с детьми, незаметно и постепенно предлагая свои варианты какого-то интересного дела. Добровольность – основа игры.

Правило четвертое: не ждите от ребенка быстрых и замечательных результатов. Может случиться и так, что вы вообще их не дожидаетесь! Не торопите ребенка, не проявляйте свое нетерпение. Самое главное – это те счастливые минуты и часы, что вы проводите со своим ребенком. Играйте, радуйтесь открытиям и победам – разве не ради этого придумываем мы игры, затем.



Правило пятое: поддерживайте активный, творческий подход к игре. Дети большие фантазеры и выдумщики. Они смело привносят в игру свои правила, усложняют или упрощают содержание игры. Но игра – дело серьезное и нельзя превращать ее в уступку ребенку, в милость по принципу «чем бы дитя не тешилось».

Итак, с накоплением жизненного опыта, под влиянием обучения, воспитания – игры детей становятся более содержательными, разнообразными по сюжетам, тематике, по количеству исполняемых ролей, участников игры. В играх ребёнок начинает отражать не только быт семьи, факты, непосредственно воспринимаемые им. Но и образы героев прочитанных ему сказок, рассказов, которые ему надо создать по представлению.

Однако без руководства со стороны взрослых дети не всегда умеют играть.

В этом случае без помощи взрослого не обойтись. А также совместные игры родителей с детьми духовно и эмоционально обогащают детей, удовлетворяют потребность в общении с близкими людьми, укрепляют веру в свои силы. Не лишайте ваших детей этой радости, помните, что вы и сами были детьми.

Лепешева Н.В., педагог-психолог отделения социальной реабилитации
и психолого-педагогической помощи



Микропаузы активного отдыха

Уважаемые родители! Очень важно давать себе возможность регулярно освобождаться от накопившегося напряжения, выдерживая микропаузы активного отдыха.

Микропаузы активного отдыха — это самая короткая форма гимнастики, длящаяся всего 20-30 секунд. В микропаузах активного отдыха используются мышечные напряжения динамического, а чаще изометрического (без движений) характера, расслабление мышц, движения головой, глазами, приемы самомассажа, дыхательные упражнения, ходьба по помещению и т.д. В данном случае вы прорабатываете 12 зон тела. На протяжении дня они могут применяться многократно, по мере необходимости.

Несколько раз в день занимайтесь следующим упражнением:

- Начните с плавного вращения глазами — сначала в одном направлении, затем в другом. Зафиксируйте свой взгляд на отдельном предмете. И затем переключите его на предмет, расположенный поблизости.
- После этого займитесь челюстью и широко зевните несколько раз.
- Расслабьте шею, сначала покачав головой, затем покрутив ею из стороны в сторону.
- Поднимите плечи и медленно опустите.
- Расслабьте запястья и поводите ими.
- Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.
- Теперь обратитесь к торсу. Сделайте несколько глубоких вдохов.
- Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.
- Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.
- Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите и распрямите пальцы ног.

Лепешева Н.В., педагог-психолог отделения социальной реабилитации и психолого-педагогической помощи





КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ?!

Хорошая идея делать что-нибудь
расслабляющее,
прежде чем принять важное решение в
жизни.

Пауло Коэльо

Что такое стресс? По классическому определению Селье, стресс – это неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование. Этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям.

Затяжной стресс или его недостаточное проживание может приводить к устойчивой тревожности, которая порождает вегетативные, невротоподобные и другие психические нарушения. Для преодоления этих негативных реакций важным является овладения тревожностью как состоянием, снятие его отрицательных последствий и устранение тревожности как относительно устойчивого личностного образования. Для этого важно знать природу стресса.

Как можно помочь себе во время стрессовых ситуаций? Важным является овладение тревожностью как состоянием, снятие его отрицательных последствий и устранение тревожности как относительно устойчивого личностного образования.

В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволят решить какую-то частную задачу, это методы быстрого восстановления организма и внимания, с помощью мышечной релаксации и дыхательных упражнений.

Предлагаю несколько приемов саморегуляции, которые вы можете использовать для контроля и регуляции психических состояний, в том числе состояния психического перенапряжения.

Упражнение «Внутренний луч» — этот метод можно использовать на начальной стадии снятия раздражения, когда происходит нарушение самоконтроля, исчезает психологический контакт в общении с другими людьми, появляется тенденция отчуждения. Для выполнения этого упражнения понадобится 5-10 минут времени, необходимо расслабиться, занять удобное положение тела и представить следующие картины:

«Представьте, что в верхней части головы возникает светлый луч, который движется сверху вниз и медленно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и приятным светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляются складки на лбу, «оппадают» брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Светлый внутренний луч создает внешность нового спокойного, уверенного и благополучного человека».

Метод отвлечения (5 – 10 минут в день) состоит в произвольном переключении внимания с одного объекта на другой. Овладение им необходимо людям, чьи условия напряженной работы вызывают навязчивые мысли, отрицательные эмоции или чрезмерное эмоциональное возбуждение.



Первый вариант. Отложите в сторону все бумаги и предметы, относящиеся к работе. Посмотрите на что-то, что не связано с вашим заданием, например, выгляните в окно и найдите дерево, которое вам нравится. Внимательно посмотрите на него. Постарайтесь угадать его высоту. Обратите внимание на его ствол, ветви. Посчитайте крупные ветви. Найдите изгибы, которые вам особенно симпатичны. Обратите внимание на цвет коры, листья. Найдите как можно больше оттенков. Заметьте, в какую сторону дует ветер, как сильно он качает ветки. Посмотрите, какие птицы сидят на ветвях дерева. Постарайтесь определить их название. Наблюдайте за деревом так долго, как вы сами захотите. Обратите внимание на то, на что ранее никогда не обращали. Постарайтесь запомнить это. Наполните себя спокойствием и силой, запомните эти ощущения. В трудные минуты вы сможете представить это дерево, вновь увидеть его перед своим мысленным взором и таким образом снять стрессовое напряжение.

Второй вариант. Закройте глаза и погрузитесь в аудиальные (слуховые) ощущения. Если возможно, включите приятную, спокойную музыку. Если такой возможности нет, постарайтесь вслушаться в то, что происходит вокруг вас. Вслушайтесь в общий гул звуков и постарайтесь выделить из него несколько потоков: это шумят деревья, едут машины, поют птицы, смеются дети, разговаривают взрослые и т.д. Обратитесь к дыханию. Дышите ровно, глубоко и спокойно. Наполняйте свои легкие свежим воздухом. Наполняйтесь силой и энергией.

Третий вариант. Возьмите в руки какой-нибудь небольшой предмет, закройте глаза и погрузитесь в тактильные (связанные с прикосновениями) ощущения.

При чрезмерной фиксации на задаче, неизбежно происходит перенапряжение, что порождает тревогу и ухудшает общее самочувствие. Благодаря методу отвлечения, мысль не «застревает» на поставленной задаче, а находит продуктивные пути её достижения.



Метод регуляции дыхания состоит в повторении сочетаний глубокого вдоха с последующим продолжительным выдохом. Правильно поставленное брюшное дыхание вовлекает в дыхательный акт все легкие, увеличивая емкость, обычно задействованную в дыхании, улучшает насыщение крови кислородом. Двигающаяся диафрагма массирует органы брюшной полости, в первую очередь, печень, оживляя ее кровоснабжение. Спокойное упорядоченное дыхание способствует эмоциональному выравниванию.

Метод мышечного расслабления способствует снятию не только психического, но и физического напряжения. Его цель — вызвать ощущение тяжести и теплоты в определенных группах мышц или конечностях (ногах, руках). Именно теплота и тяжесть характеризуют расслабленность и спокойствие.

Устройтесь поудобнее, например, в кровати перед сном, позаботьтесь, чтобы вам никто не мешал, закройте глаза и начинайте осваивать упражнение, цель которого вызвать ощущение тяжести в ногах и руках.

Отрегулируйте спокойное, умеренное, "вечернее" дыхание без счета. Представьте, что ваша правая рука становится тяжелой. Мысленно говорите себе (многоточия означают паузы): "Моя правая рука постепенно тяжелеет... Она приятно давит на одеяло... Тяжелеет каждый палец... Становится тяжелой ладонь... Это приятное ощущение тяжести в правой руке... Правая рука становится совершенно тяжелой".

Затем по той же формуле представьте, что тяжелеет левая рука. Наконец, обе руки тяжелые... Так же для ног. Окончательная формула: "Руки и ноги совершенно тяжелые".

Если вызвать ощущение тяжести сразу не получается, представьте, что к каждому пальцу у вас на руках привязаны небольшие гирьки, гирька побольше лежит и на ладони. Или свесьте руку с кровати, уроните ее и почувствуйте, какие ощущения возникают. Это и есть желаемый эффект тяжести. Затем приступайте к упражнению.

Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете.

Г. Селье

Быковская С.С.,

педагог-психолог ОК и ДП
г.Шелехов





Применение микротоковой рефлексотерапии у детей с задержкой психоречевого развития в условиях отделения медико-социальной реабилитации

С ноября 2022 года на базе кабинета рефлексотерапии отделения медико-социальной реабилитации внедряется новый метод реабилитации: микротоковая электропунктура. Микротоковая рефлексотерапия - эффективный аппаратный метод лечения задержки психоречевого развития у детей, при которой токи малой частоты и силы фокусируются на определенных корковых областях, генерируя малые токи в аксонах, что передается как на прилежащие к месту стимуляции корковые нейроны, так и в глубокие отделы головного мозга и иные корковые зоны, функционально связанные с зоной стимуляции. Это позволяет неинвазивно воздействовать на целые нейронные сети. В процессе лечения нарушений речевого развития воздействие производится как на конкретные речевые зоны, так и на универсальные. Это зоны проекции речи головного мозга Брока и Вернике, шейно-воротниковая зона, речевые зоны (область под челюстью, биологические активные точки лица), Су-Джок речевые зоны на кисти и на подушечках пальцев рук, околопозвоночные зоны (справа и слева от позвоночника). Стимуляция этих зон, которые и структурно, и функционально связаны между собой, позволяет задействовать подкорково-стволовые структуры на благо лечения речевых нарушений. Активация моторных и сенсорных центров руки при микротоковой рефлексотерапии способствует речевому развитию по аналогии с занятиями по развитию мелкой моторики (пальчиковые игры, рисование и др.). Кроме того, при электростимуляции периферических нервов активизируются процессы нейропластичности в головном мозге.

На первом этапе реабилитации проводится консультация врача невролога, рефлексотерапевта, в процессе которой выявляются жалобы родителей, собирается анамнез болезни и жизни ребёнка, проводится осмотр пациента, изучаются результаты ранее проведённых инструментальных методов обследований. После этого анализируются выявленные данные и определяется дальнейший реабилитационный маршрут.

На втором этапе лечения в течение трёх дней проводится электропунктурное исследование по методу Накатани, то есть измерение значений электропроводности в репрезентативных точках.

На третьем этапе проводится непосредственно курс микротоковой рефлексотерапии, состоящий из 10-15 лечебных сеансов.

Перерыв после первого курса рефлексотерапии составляет 1-2 месяца, после второго 2-3 месяца, после третьего курса 4-5 месяцев.





Под воздействием низкочастотных импульсов активизируются компенсаторные возможности пострадавших зон головного мозга за счёт активизации межнейронных связей между сохранными клетками, построения новых внутрислоушарных и межполушарных нервных связей. В результате этого происходит дозревание функциональных систем, относящихся к поражённым отделам мозга, и как следствие коррекция той или иной психологической дисфункции. У ребёнка пластичность головного мозга, обеспечивающая компенсаторные перестройки, возможна только до определённого возраста, примерно до 7 лет. Поэтому необходимо раннее обследование ребёнка для выявления патологии с дальнейшим построением коррекционно-реабилитационных и лечебных мероприятий. Как правило, для достижения наиболее эффективного результата требуется продолжение реабилитационно-коррекционных мероприятий, включающих повторные курсы микротоковой рефлексотерапии, логопедического массажа, занятия с логопедом, психологом, дефектологом, адаптивная физическая культура.

Птичкина Л.А.,
врач-рефлексотерапевт.



ВСТРЕЧА С ЧЕМПИОНОМ

Чтобы познакомить наших особенных детей с разными видами спорта, мы решили провести серию встреч с людьми, посвятивших себя спорту и достигших побед. И первая встреча уже состоялась. Ребята вместе с инструктором-методистом по лечебной физкультуре Татьяной Григорьевной Давыдовой побывали в гостях в СК «Рекорд».

Лично задать вопросы чемпиону мира по хоккею с мячом – большая удача. А подружиться с ним – удача вдвойне. Нашим начинающим спортсменам повезло, они не только познакомились с российской хоккеисткой, мастером спорта России международного класса по хоккею с мячом и многократной чемпионкой России по этому виду спорта Зоей Владимировной Именохоевой, но и приняли участие в открытой тренировке под её руководством. Тренер научила ребят правильно держать клюшку, и вот первая победа – ребятам удалось несколько раз ударить по оранжевому мячу по всем канонам хоккейной науки!



После тренировки, уже в стенах СК «Рекорд», детей ждала экскурсия. Они увидели и даже подержали в руках кубки с чемпионатов России и мира, которыми были награждены Иркутские хоккеистки.

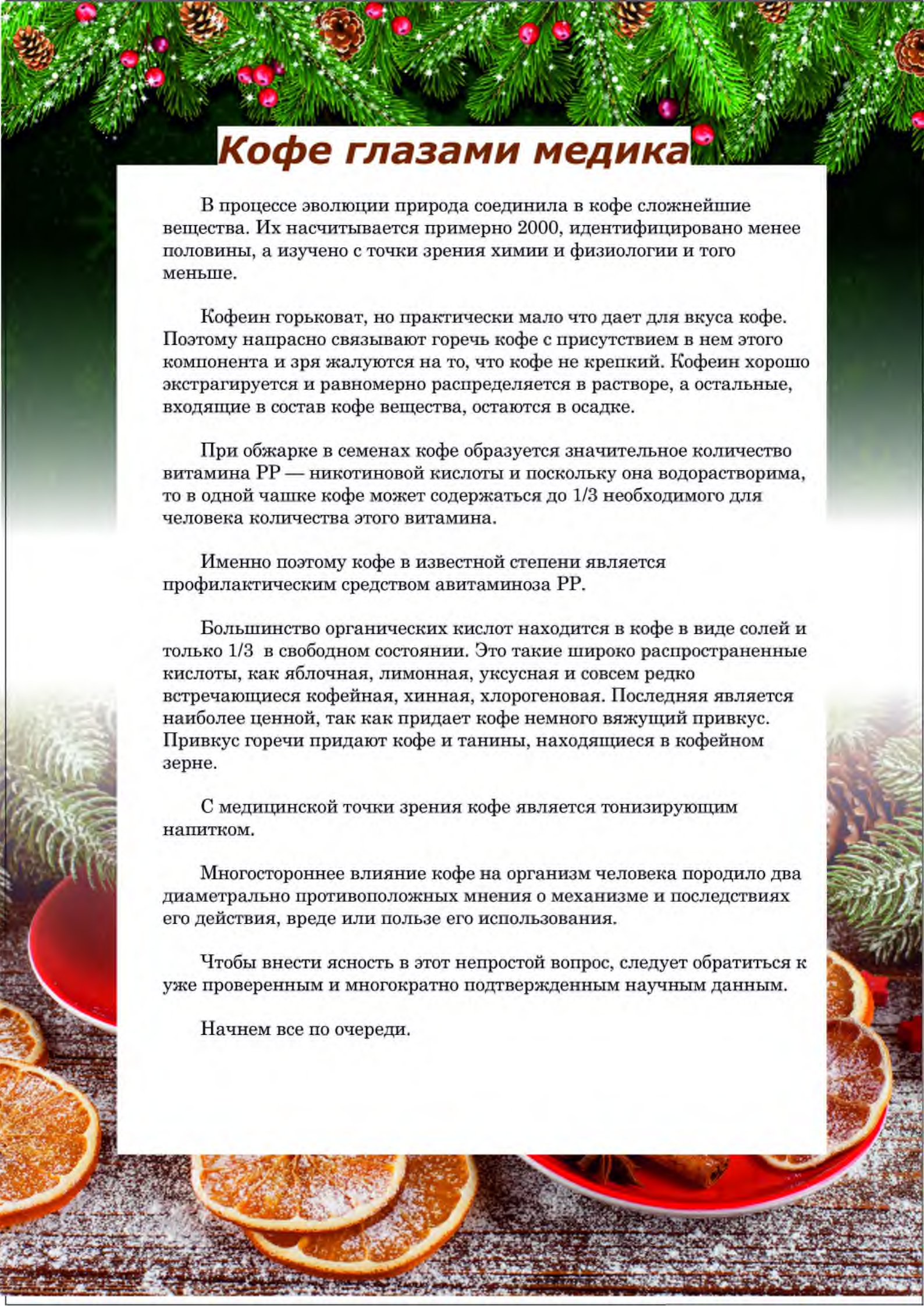
Ну, а после за вкусным чаем устроили Зое Владимировне и игрокам её команды «Рекорд» мини-интервью. Ребятишек интересовало многое: какой матч тренер помнит лучше всего, как выбрать коньки и какими они бывают, сколько лет занимаются и играют юные спортсменки и долго ли они учились кататься на коньках... И, конечно, задали, наверное, самый важный для них вопрос – смогут ли они сами однажды встать на коньки? «Главное очень этого желать!», - уверили их спортсменки. И подарили каждому по оранжевому мячу для игры в хоккей.

Этой встречей общение с Зоей Владимировной Именохоевой не ограничится. Директор СК «Рекорд» Василий Александрович Шангин поддержал решение нашего коллектива знакомить детей со спортом в таком формате, и теперь такие встречи будут проходить регулярно.

Давыдова Т.Г.,

инструктор-методист по лечебной
физкультуре





Кофе глазами медика

В процессе эволюции природа соединила в кофе сложнейшие вещества. Их насчитывается примерно 2000, идентифицировано менее половины, а изучено с точки зрения химии и физиологии и того меньше.

Кофеин горьковат, но практически мало что дает для вкуса кофе. Поэтому напрасно связывают горечь кофе с присутствием в нем этого компонента и зря жалуются на то, что кофе не крепкий. Кофеин хорошо экстрагируется и равномерно распределяется в растворе, а остальные, входящие в состав кофе вещества, остаются в осадке.

При обжарке в семенах кофе образуется значительное количество витамина РР — никотиновой кислоты и поскольку она водорастворима, то в одной чашке кофе может содержаться до 1/3 необходимого для человека количества этого витамина.

Именно поэтому кофе в известной степени является профилактическим средством авитаминоза РР.

Большинство органических кислот находится в кофе в виде солей и только 1/3 в свободном состоянии. Это такие широко распространенные кислоты, как яблочная, лимонная, уксусная и совсем редко встречающиеся кофейная, хинная, хлорогеновая. Последняя является наиболее ценной, так как придает кофе немного вяжущий привкус. Привкус горечи придают кофе и танины, находящиеся в кофейном зерне.

С медицинской точки зрения кофе является тонизирующим напитком.

Многостороннее влияние кофе на организм человека породило два диаметрально противоположных мнения о механизме и последствиях его действия, вреде или пользе его использования.

Чтобы внести ясность в этот непростой вопрос, следует обратиться к уже проверенным и многократно подтвержденным научным данным.

Начнем все по очереди.

Кофе и желудок

Часто на кофе возлагают ответственность за изжогу, гастрит и язву желудка.

Однако нет ни одного серьезного научного доказательства, что употребляемый в умеренных количествах кофе способен привести к возникновению болезней желудка. Кстати, повышение усвояемости пищи происходит, если выпить кофе после еды.

Возможно, отсюда и традиционная подача кофе после окончания трапезы. Лишать кофе язвенников и страдающих гастритом тоже не стоит, им дозволено выпить чашечку слабого кофе после еды, но обязательно с молоком.

Кофе и нервная система

Влияние кофе на нервную систему многообразно. Оно оказывает возбуждающее действие, стимулирует умственную деятельность, облегчает восприятие эмоциональных впечатлений. Кофеин ускоряет течение ассоциативных процессов, снижает усталость и сонливость, располагает к сосредоточенному мышлению, ослабляет действие снотворных и наркотических средств. Происходит все это, если употреблять кофе в малых количествах. Если употреблять большие дозы, то может наступить обратный процесс.

Кофеин ослабляет процессы торможения в центральной нервной системе, вот почему выпитая на ночь чашка кофе может вызвать бессонницу, а утром — наоборот, помогает прогнать сон.

Психостимулирующий эффект кофе длится примерно 3 ч, но что характерно, после этого не наступает депрессивного состояния, как это обычно бывает после приема алкоголя.

Людям сильным, уравновешенным можно увеличить количество употребления кофе, а тем, кто раздражается по пустякам, теряется при столкновении с трудностями, лучше пить кофе весьма умеренно.

Кофе и сердечно-сосудистая система

Кофе повышает активность дыхательного и сосудодвигательного центров, расширяет сосуды сердца, мозга, почек и скелетных мышц, улучшает кровоснабжение всех органов, усиливает частоту и силу сердечных сокращений. Подобное воздействие благоприятно при артериальной гипотонии. У здорового человека умеренное потребление кофе незначительно или вовсе не вызывает изменений сердечной функции и артериального давления. И опять-таки, лишь злоупотребление этим напитком может привести к стойкому повышению кровяного давления. Две чашки кофе, выпитые гипертоником, могут вызвать спазм сосудов головного мозга с одновременным подъемом давления, поэтому таким больным надо быть особенно осторожными. Правда, есть сообщения, что при систематическом употреблении кофе организм адаптируется и кровяное давление не поднимается.

Что касается грозного осложнения ишемической болезни сердца (ИБС), инфаркта миокарда, то вроде бы считается, чем больше чашек кофе выпито, тем выше частота возникновения инфарктов.

Исходя из этого, людям, страдающим ИБС, рекомендуется отказаться от кофе вообще.

Кофе и общие заболевания

Кофе обладает антиоксидантным действием. В поздние сроки после воздействия радиации ускоряет восстановление повреждений в клетках печени, а в ранние сроки действует обратным образом. Есть указания на то, что кофе провоцирует аллергические реакции. Пить кофе нельзя тем, кто в качестве терапевтического средства получает тиамин (витамин В), так как при этом он разрушается.

Таким образом, кофе, при всех своих положительных свойствах, во многом способствовавших его широкому распространению, может оказывать отрицательное воздействие при гипертонии, неврозах, бессоннице, аллергии.

Для здорового человека запрета на кофе не может быть. Очевидно, дело заключается не в самом кофе, а в том, сколько и когда его следует пить. Однако употребление кофе без меры и не ко времени ни к чему хорошему не приведет. В таком случае могут даже появиться признаки «перебора» кофеина: нервозность, бессонница, аритмия, повышенное кровяное давление.

Пить кофе или не пить? Ответим ясно, определенно и однозначно: да, пить, но главным девизом при этом должна быть умеренность.

Малеева Н.П., медицинская сестра ОК и ДП г. Иркутск

Мастер-класс по изготовлению и применению пособия «Изучаем дни недели»

Дети в возрасте 4-7 лет очень часто путают такие понятия как время года и погода. 8 из 10 детей не знают дни недели, а также путаются в понятиях вчера-сегодня-завтра. Между тем, Тамара Давыдовна Рихтерман в своей книге «Формирование представлений о времени у детей дошкольного возраста» пишет: «Детям уже в дошкольном возрасте жизненно необходимо научиться самим ориентироваться во времени: определять, измерять время, правильно обозначая в речи, чувствовать его длительность, чтобы регулировать и планировать деятельность во времени, менять темп и ритм своих действий в зависимости от наличия времени. Умение регулировать и планировать деятельность во времени создает основу для развития таких качеств личности, как организованность, собранность, целенаправленность, точность, необходимых ребенку при обучении в школе и в повседневной жизни». И для того, чтобы ребенку осмыслить эти сложные понятия предлагаю познакомиться с интересным пособием, который может изготовить любой заинтересованный в данном вопросе родитель.

Для изготовления нам потребуется: 2 листа бумаги формата А4, простой карандаш, линейка, ножницы и клей.

Приступим к изготовлению.

- I. Один лист бумаги сложить пополам поперек.



- II. Развернуть бумагу. Разделить лист при помощи карандаша и линейки на 7 равных горизонтальных частей (примерно по 3 см), т.е. на семь дней и на 5 вертикальных колонок: с 1 по 4 колонку располагаются на одной половине листа, а 5-я колонка будет располагаться на второй половине листа.



Что же обозначает каждая колонка?

1 колонка. Порядковый номер дня недели, который отметим дополнительно геометрической фигурой. Фигурки помогают завизуализировать порядковый номер дня. И дети лучше запоминают название и номер по порядку дней недели.

2 колонка. Название дня недели.

3 колонка. Погода. При разговоре с малышом о погоде мы невольно задеваем такие вопросы о временных понятиях: вчера – сегодня – завтра. Рассматриваем признаки времени года, что делают прохожие. Наблюдения за погодой и природой вместе с ребенком занятие очень важное. Так как именно такие наблюдения как раз и учат детей думать, анализировать, сравнивать, систематизировать явления, находить связь между причиной и следствием.

4 колонка. Планы на день. Эта колонка тесно связана с предыдущей колонкой «Погода», так как наши действия и планы на день зависят от того, какая сегодня погода. Так, например, мы вчера с ребенком запланировали на завтра, т.е. на сегодня поход на пляж. Но сегодня с утра увидели, что идет дождь и конечно наши планы поменялись и мы вместо пляжа пойдем в игровую комнату, надев на улицу резиновые сапожки и взяв зонтик. Такое наблюдение помогает не только освоить временные понятия, но и способствует развитию памяти, логического мышления, внимания и воображения.

5 колонка. Тематическая раскраска «Времена года». Взрослый приклеивает готовую раскраску или рисует её сам.

I. Разрезает 5-ю колонку по намеченным семи линиям.



II. Затем каждой полоской пятой колонки перекрываем четыре колонки и приклеиваем к левому краю. И так со всеми 7-ю частями.



III. Получившееся пособие приклеиваем на второй лист формата А4.



Теперь, как это всё работает.

Каждый день, желательно утром, вместе с ребенком открываем первую полоску. Смотрим на первую колонку.



Например, взрослый озвучивает, что это цифра один и что эта цифра соответствует первому дню недели – понедельнику и предлагает закрасить любым цветом кружок и вторую колонку с наименованием дня недели одним цветом. Затем вместе с малышом смотрят в окно на улицу и рассматривают какое небо, какие деревья, светит ли солнышко и т.п. После этого взрослый предлагает схематично изобразить погоду, которую они увидели: ☀ - ясно; ☁ - облачно; ☔ - дождь; ❄ - снег и т.д. Не забываем обсуждать, что происходит в этот момент с природой, что делают прохожие и как они одеты. Параллельно вместе составляем план на день, что мы можем сделать сегодня, проговаривая сегодня, вчера, завтра, утром, вечером, днем. И когда дойдет до 5 колонки отрывает только одну полоску, которая откроет только один фрагмент раскраски и снова взрослый рекомендует его раскрасить цветными карандашами. Таким образом работа проводится всю неделю, в конце недели появиться вся раскраска. И это повод, соединить все фрагменты воедино, рассмотреть полностью картинку, назвать то, что видит ребенок, спросить о том, что ему не понятно, может быть вспомнить об аналогичном событии, которое представлено на картинке из личного опыта ребенка. А также и у вас появится возможность еще раз вспомнить всю недельку целиком, включая ту деятельность, которую вы делали вместе с ребенком.



Такое наблюдение нужно проводить несколько недель каждый день. Это делается специально для того, чтобы дети смогли самостоятельно сделать вывод, что последовательность дней недели неизменна и что она повторяется, что наша деятельность тесно связана с природными явлениями. Работа в такой связке помогает эффективно изучить и закрепить временные понятия и погодные условия.

Моргач Е.В.,
социальный педагог ВКК
ОК и ДП г. Шелехов



«Иммерсивный театр»



Спасенье от сомнений и страданий
Мы, взрослые, откроем детям
Миром знаний.
И поведем их в светлый и прекрасный рай,
Они увидят, что есть еще тот край,
Где любят их, и берегут, и ждут,
В чудесный сад их отведут,
Дадут им море света в мире,
Чтобы комфорт душевный обрели,
Ценили жизнь, а в ней себя и близких берегли.
Хмель Н.Г.

В современных условиях новые технологии органично интегрируются в ОГБУСО РЦ в социальную и культурную деятельность детей и сопровождающих их родителей. К ним относятся не только известные технологии, но и технологии из профессиональных форм искусства, которые приходят к нам как знак нового времени. Иммерсивные спектакли создают эффект полного погружения зрителя в сюжет постановки, это театр вовлечения, где зритель – полноправный участник происходящего. В качестве ключевых отличий иммерсивного театра выделяют три основных момента:

- ❖ Отсутствие барьера между зрителями и актёрами.
- ❖ Вовлечение зрителей в представление.
- ❖ Отсутствие между зрителями и актёрами каких-либо технических или конструкционных сооружений.

Иммерсивный театр – это форма коммуникации современного театра со зрителем, что делает его близким социально-культурной деятельности. *Иммерсивность* (от англ. *immersive* — «создающий эффект присутствия, погружения») — это способ восприятия. Различные примеры эффекта погружения мы наблюдаем в кино, театрализованных представлениях. Частым способом погружения зрителя в разворачивающееся действие достигается за счет использования полихронического повествования. При таком типе повествования участник не играет главной роли, но при этом ему в заранее определённые постановкой моменты, предоставляется возможность выполнить какие-либо действия — передвижение, разговоры. Эти моменты не влияют на повествование, но оказывают большее влияние на участника. Ещё один способ добиться погружения — использование обращения на «ты» к зрителям. Такой прием позволяет связать зрителей с назначенной ролью в спектакле, размывая границы реальности. Также такой прием допускает некоторую двусмысленность, возраст, пол, профессия и т. д. остаются без внимания. Для создания необходимого окружения в иммерсивных представлениях используются разные типы обстановки — от больших многоуровневых зданий до открытых площадок. Это позволяет усилить вовлеченность зрителей в спектакль.

вовлеченность зрителей в спектакль.

Большая часть детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, как правило, сталкиваются с множеством вопросов и трудностей в процессе социализации и творческой самореализации и нуждаются в дополнительной поддержке.

Создание иммерсивного кукольного театра "Расцветаю" для детей с ограниченными возможностями здоровья направлено на повышение уровня социально-психологической адаптации. Педагог специализируется на работе с малышами, которые еще не имеют никакого социального опыта и даже еще не говорят, так же с детьми с диагнозами РАС, ДЦП, ЗПРР, с-м Дауна. Юных зрителей здесь знакомят с устройством окружающего мира, используя интерактивные спектакли. Например, в репертуаре есть представления под названием «Вода», где дети получают интерактивный мокрый опыт. Среди спектаклей для малышей от двух лет стоит обратить внимание на сказки «Колобок», «Волк и козлята», «Гуси-Лебеди». Согласно мнению многих родителей маленьких зрителей, лучшие кукольные спектакли для детей 3-4 лет в театре — это «Музыкальный Теремок», «Сладкая Репка».

Педагог предлагает знакомиться с их сказками по нарастающей сложности. В самых простых спектаклях на сцене появляются только куклы, далее им помогают настоящие взрослые актеры. Представления здесь длятся 25-30 минут, в течение которых дети активно двигаются, поют, танцуют и подыгрывают педагогу.

На занятиях иммерсивного театра всегда включают в себя какой-то тактильный опыт: с водой, песком и другими материалами. Такие ощущения очень нравятся маленьким детям. А для малышей 3-х лет спектакли под живую музыку станут настоящим открытием. И родители не останутся равнодушными, не только слушая волшебную музыку, но и став вместе с детьми творческой личностью.

Педагог думает не о том, как впечатлить участников иммерсивного театра, а о воспитательном или развивающем моменте, что делает постановки особенно ценными.

Цель проекта не только в развлечении - спектакль помогает детям познакомиться с новыми предметами и звуками, взаимодействовать с другими людьми, перестать стесняться новых знакомств и публичного внимания. Максимальное вовлечение в действие и полное погружение в сенсорную сферу, оказывает положительное влияние на эмоциональный фон особенных детей. Это всегда видно по блестящим глазам малышей и родителей. Счастливые дети, гордые родители. Малышам с особенностями в развитии нечасто выпадает шанс сорвать овации зала. А им это необходимо как никому другому. Понимать, что они способны на большее, чем внушает им окружение - и есть главная цель таких инновационных введений. После выступления у малышей будто крылья вырастают за спиной. Воодушевленные, они радостно говорят о том, кого мечтают сыграть в следующий раз или принять участие в квест-заданиях в спектакле.

Более "традиционный" вариант?—Игровой иммерсивный театр—Предполагает наличие актёров в заданном пространстве, в котором действуют некие правила игры. Есть несколько параллельно развивающихся сюжетных линий - спектакль складывается из разных сюжетов подобно тому, как кусочки складываются в мозаику. Как правило, зрители вольны активно исследовать окружающие интерьеры и предметы, могут принимать участие в перформансах с актёрами (в этих ролях ярко проявляют себя и сопровождающие детей: мамы, папы, бабушки и т. д.) при условии, что их пригласят это сделать. К прямому контакту детей никто не принуждает: всегда можно быть в роли пассивного наблюдателя.



Иммерсивный театр создает эффект полного погружения зрителя в сюжет постановки, это театр вовлечения, где зритель – полноправный участник происходящего. Для детей с ограниченными возможностями это явление новое, но эффективное. Погружаясь в роль, ребенок учится лучше понимать и выражать себя, управлять собой, он тренирует познавательные способности – мышление, внимание, память, речь, а также вырабатывает навыки, позволяющие чувствовать себя увереннее и преодолевать страх. Когда в представлении участвуют дети, отклик самый, что ни на есть, искренний и эмоциональный. Определенные уровни иммерсивного восприятия достигались в литературе и живописи с момента их зарождения. Именно глубина восприятия предопределяла успех произведений искусства. Современные технологические решения позволяют активизировать внутреннее восприятие окружающего пространства, что дает возможность формирования чувственного восприятия и создания внутреннего ощущения включенности (вживания) в реализуемый процесс. Зачастую установка делается на работу с разными органами человеческих чувств?—Это своего рода мультисенсорный театр, где особое внимание уделяется визуальной составляющей, звукам, запахам. Иммерсивный театр может быть игровым, больше похожим на аттракцион и неигровым, напоминая в развитии настоящее чудо, давая возможность почувствовать себя настоящими актёрами.



Хмель Н.Г.,
социальный педагог ВКК

Искусство «оригами»

«Истоки творческих способностей и дарования детей на кончиках пальцев. От пальцев образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли. Другими словами: чем больше мастерства в детской ладошке, тем умнее ребенок».

Сухомлинский В. А.

Каждый ребенок талантлив, нужно увидеть этот талант, развить его и приумножить. Эта одна из задач, которая стоит перед специалистом по реабилитационной работе в социальной сфере. Чтобы дети с ОВЗ знали, осознавали, что они тоже могут сделать своими руками красивые вещи. Как успешно развивать их способности? Как организовать работу, чтобы дать возможность каждому ребенку открывать для себя волшебный мир творчества, проявлять и реализовывать свои способности? А способности у всех разные и мне как специалисту их надо увидеть и помочь им раскрыться. Поэтому я превращаю свои занятия в совместную творческую деятельность с детьми.

Меня как специалиста по реабилитационной работе в социальной сфере заинтересовала работа в технике «оригами». Это возможность использования искусства оригами для развития у детей с ОВЗ конструктивных и творческих способностей с учетом индивидуальных возможностей каждого ребенка, развивать глазомер, усидчивость, память, внимание, художественный вкус и творческое воображение.

Работа в технике «оригами» – это доступное и увлекательное для детей занятие. За короткое время они могут научиться превращать такой доступный материал, как бумага, в удивительные изделия.

Все дети любят общаться с бумагой. Их завораживает возможность бумаги менять форму. Она легко рвется, мнется, сгибается, скручивается и т.д. Но они даже не подозревают, что, перегнув лист пополам, они делают первые шаги в искусство – оригами.

Искусство «оригами» манит каждого ребенка своими превращениями обыкновенного квадрата бумаги. Это даже не фокус, это чудо! Занятия «оригами» превращает детей в маленьких волшебников, умеющих создавать чудесные поделки из простого листа бумаги. Дети берут в руки простой лист бумаги, и... совершается чудо: он превращается в бабочку, собачку, цветок, елочное украшение. Лист может превратиться в тысячи других изделий по желанию детей. Такие занятия способствуют развитию творчества, пробуждают фантазию, воображение.

Во время занятий каждый ребенок может работать на своем уровне сложности и с учетом своих психологических особенностей

Занятия искусством «оригами» обеспечивает хорошую тренировку мелкой моторики. Упражнения заключаются в складывании, проглаживании сгибов пальчиками, точности и четкости движений. В процессе таких упражнений дети учатся аккуратности, четкости движений. Также при изготовлении поделок из бумаги в технике «оригами» задействованы обе руки, без условия доминирования какой – либо одной и без необходимости удержания инструмента. Такая работа синхронизирует работу обоих полушарий головного мозга.



И это еще далеко не все достоинства, которые заключает в себе искусство «оригами».

Оригами знакомит детей с основными геометрическими понятиями (квадрат, диагональ, угол, сторона и т.д.) Воспитывает желание и умения взаимодействовать со сверстниками при создании коллективных работ.

Работу по знакомству детей с искусством «оригами» строю на основе адаптированной дополнительной общеразвивающей программы «Путешествие в страну оригами», которая разработана для развития детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья и имеет социально-педагогическую направленность.

При обучении детей с ОВЗ «оригами» использую ассоциации. Начиная с освоения базовых форм, сами названия которых похожи на реальные предметы. Например, базовая форма книжка. Нужно только сложить бумагу пополам, открыть и написать, или нарисовать в ней. Детям уже интересно создавать что – то своими руками.

Образовательная деятельность строится на наглядном материале и подробном объяснении процесса изготовления каждой конкретной поделки.

Объяснения начинаю с загадки, показываю готовую модель поделки, провожу дидактические игры. Использую потешки, стихи, поговорки. Перед началом изготовления поделки провожу пальчиковые игры и гимнастику. Это полезно и эффективно.

Главным моментом в работе с детьми с ОВЗ является положительное эмоциональное состояние, радость детей от изготовления поделки и от полученного результата.

Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

ОК и ДП г.Шелехов

Агеева О.А.





Конкурс рисунков «НЕ ИГРАЙ С ОГНЕМ»

Конкурс детских рисунков на противопожарную тему «Не играй с огнём» прошёл в нашем Центре в середине октября.

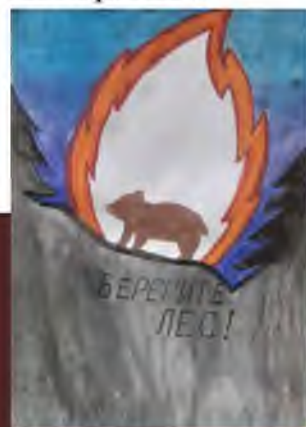
Преподаватель ИЗО Петрова Инга Александровна организовала и провела творческое мероприятие, как дистанционно так и в очной форме на занятиях по декоративно-прикладному искусству.

Рисунки оценивались в двух номинациях: «Я сам», в этом случае ребёнок выполняет рисунок самостоятельно, и «Мы вместе» — вместе с родителями.

Отразить в рисунке противопожарную тему предлагалось юным художникам в разных направлениях – реклама и юмор в пожарном деле, пожарные спасатели спешат на помощь, правила поведения при пожаре и другие.

Маленькие конкурсанты и ребята-подростки постарались отразить в рисунках работу пожарных, природные пожары, пожарную технику и первичные средства пожаротушения.

Всем детям вручены сертификаты участников, а три лучших работы отмечены дипломами.



Новогодние чудеса, или мечты сбываются!

Наступила долгожданная зима. Выпал первый пушистый снег. Деревья оделись в белые шубки. На улице стало сказочно красиво. Свежему снегу радовались все, особенно дети.

Мамочка, - сказал мальчик Саша, - посмотри, как красиво за окном! Пойдём играть в снежки?

Мама согласилась. Они тепло оделись, взяли санки и отправились на улицу.

Во дворе играло много детей. Одни катались с горки, другие лепили снежную бабу, третьи строили крепость. Все смеялись и веселились. Казалось, будто бы мир озарили радость и счастье!

Саша! Саша! Иди скорее к нам! - позвали ребята мальчика.

Саша побежал к друзьям. Вместе они слепили большого снеговика. Нос сделали из морковки, глаза из шишек, нарисовали ему улыбку. Снеговик получился замечательный - как живой. Детям даже показалось, что он подмигнул им. От этого настроение у всех стало еще лучше. Ведь такие чудеса бывают только в сказках... Может, это и была настоящая сказка?..

Вечером ребята разошлись по домам. И тут произошло чудо. Из-под ёлочки, что росла во дворе, появился гномик в красной шубке и в красном колпачке. В руках он держал блокнотик. Маленькими неловкими шажками он подошел к снеговiku и улыбнулся.

Здравствуй, Снеговичок! Я помощник Дедушки Мороза. Приехал из города Великий Устюг. Это родина нашего зимнего волшебника! Расскажи мне, пожалуйста, как вели себя ребята, что тебя слепили? Обижали ли кого или были добрыми и вежливыми?

Здравствуй, Гномик! - ответил Снеговик. - В этом дворе ребята очень хорошие. Они так радовались первому снегу! А в какие интересные игры они играли! Никто даже не дрался! Все были счастливы! Я не удержался и подмигнул им.

Ой! Снеговичок! Ведь так нельзя! Ребята не должны знать, что мы существуем!

Гномик, извини, но я не смог устоять перед детскими улыбками, - грустно ответил Снеговик.





Ничего, - успокоил его Тномик, - Я очень рад, что детки здесь хорошие, послушные. Я запишу в волшебный блокнотик имена этих мальчиков и девочек. Список передам Дедушке Морозу. И когда придет Новый год, а на ёлочках загорятся разноцветные огни, каждый ребенок получит в подарок то, чего он больше всего желает!

Как же это здорово - получать подарки! — обрадовался Снеговик.

Наступил долгожданный праздник - Новый год. В каждом доме витал запах хвои, мандаринов, вкусной еды. Везде царило веселье! Семья Саши тоже была в предвкушении торжества.

Вместе с мамой мальчик нарядил ёлочку. А под ёлочку положил конвертик с письмом для Дедушки Мороза. Саша мечтал о машинке на пульте управления и надеялся, что его желание обязательно сбудется. Он вёл себя хорошо весь год: помогал родителям, не обижал животных и даже старался не ругаться с другими детишками во дворе. Ведь он знал, что Дедушка Мороз и его помощники всё видят.

Утром первого января Саша, не успев как следует проснуться, побежал к ёлочке. И - о, чудо! В большой красивой коробке его ждала машинка! От радости мальчик заплакал: мечта сбылась!

Саша понял, что желания исполняются, главное — шагнуть к ним навстречу: совершать только хорошие поступки, быть добрым человеком и искренне верить в чудеса.

Не бойтесь мечтать!

Чем ярче мечта, тем она ближе к воплощению!

Коллектив родителей ОЖ и ДП г. Иркутск







2023

Январь 2023

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 2023

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					

Март 2023

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 2023

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 2023

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 2023

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 2023

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 2023

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 2023

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 2023

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 2023

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 2023

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

22 - короткий день

© 2023 год выходные и праздничные дни

