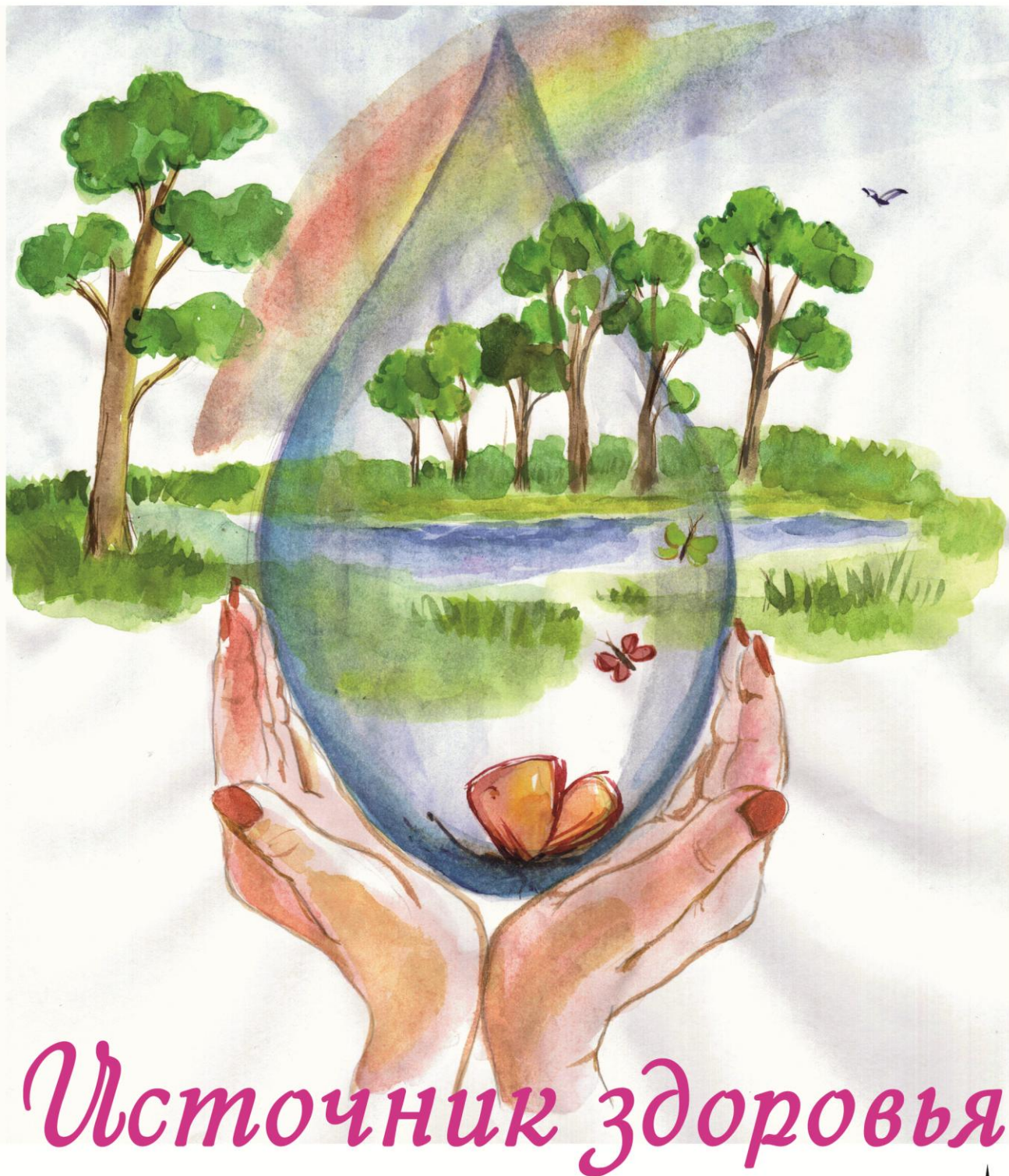


Журнал для тех, кто неравнодушен к детским судьбам.

АЛЬМУС

2015 №11

ДАЮЩИЙ ТЕПЛО



Источник здоровья

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
193174, УЛ. ШЕЛГУНОВА, Д.25



СОДЕРЖАНИЕ:

9 НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ТАНЦЕВАЛЬНОЙ СТУДИИ ЦЕНТРА

15 ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

20 ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
КАК ОСНОВНОЙ АСПЕКТ РАБОТЫ
ОТДЕЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ
ДИАГНОСТИКИ И РАЗРАБОТКИ ИПР

28 ЗАГОРОДНЫЙ ОТДЫХ
БОЛЬШОЙ КОМПАНИЕЙ

4 ВНЕДРЕНИЕ В РАБОТУ ОТДЕЛЬНЫХ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
ЧЕРЕЗ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С УЧРЕЖДЕНИЯМИ
И ОРГАНИЗАЦИЯМИ.

7 МУЗЫКАЛЬНЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ТЕАТР

11 ТАЛАНТЫ НАШИХ СОТРУДНИКОВ

17 ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ -
ЗАЛОГ УСПЕШНОГО БУДУЩЕГО

24 ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ!

24 ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
ДОШКОЛЬНИКОВ

30 КОЛЛАЖ

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

КОЛЬЦОВА Н.П. - ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗА ВЫПУСК,
ШАРКОВА М.Л. - ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР,
РЕШЕТНИКОВА А.В. - ХУДОЖНИК,
МАТЮНИН Р.П. - ВЕРСТКА.



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

ПРИЯТНО СНОВА ВСТРЕТИТЬСЯ С ВАМИ НА СТРАНИЦАХ
ВЕСЕННЕГО ОДИННАДЦАТОГО НОМЕРА ЖУРНАЛА.

НАШ ВЫПУСК МЫ ХОТИМ ПОСВЯТИТЬ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ
ЖИЗНИ. ЕЩЕ А. ШОПЕНГАУЭР СКАЗАЛ: «ДЕВЯТЬ ДЕСЯТЫХ
НАШЕГО СЧАСТЬЯ ЗАВИСИТ ОТ ЗДОРОВЬЯ». КОНЕЧНО ЖЕ,
МЫ ВСЕ ХОТИМ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ И ДЕЛИТЬСЯ СЧАСТЬЕМ
С НАШИМИ ДЕТЬМИ, А ЗНАЧИТ ПЕРЕД НАМИ СТОИТ ВАЖНАЯ
ЗАДАЧА - НАУЧИТЬ РЕБЯТ СОХРАНЯТЬ И УКРЕПЛЯТЬ СВОЕ
ЗДОРОВЬЕ. В СЕГОДНЯШНЕМ НОМЕРЕ НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ
ПОДЕЛЯТСЯ СВОИМ ОПЫТОМ, РАССКАЖУТ КАК ОНИ
СПРАВЛЯЮТСЯ С ЭТОЙ ЗАДАЧЕЙ.

МЫ ХОТИМ БЫТЬ УСПЕШНЫМИ, А УСПЕХ В ЖИЗНИ КАЖДОГО
ЗАВИСИТ ОТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ. ТАК ДАВАЙТЕ ЖЕ БЕРЕЧЬ
ЗДОРОВЬЕ - ЭТОТ БЕСЦЕННЫЙ ДАР ВСЕХ ВРЕМЕН
И НАРОДОВ.



ВНЕДРЕНИЕ В РАБОТУ ОТДЕЛЬНЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ЧЕРЕЗ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С УЧРЕЖДЕНИЯМИ И ОРГАНИЗАЦИЯМИ



Социальный педагог
Кольцова Наталья Петровна

Хорошее здоровье составляет главную ценность для человека. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле — здоровый дух». Ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого детства. Мы, взрослые, личным примером должны научить детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, чтобы будущее поколение было здоровым, развитым личностно, интеллектуально, духовно и физически.

Ужасающим становится распространение среди детей и подростков наркомании, алкоголизма, токсикомании, курения. Вместе с тем, уровень информированности подростков по вопросам последствий злоупотребления табака и алкоголя очень невысокий.

Прогнозируемый вред от курения, употребления спиртных напитков одни подростки представляют слишком далеким от реальной жизни, а другие вообще не воспринимают в силу очень распространенного среди современной молодежи падения субъективной цены собственного здоровья.

В последнее время мы всё чаще и чаще слышим, что появляются новые технологии в воспитании детей. Их создают с целью поиска новых форм, средств, способов

формирования и укрепления здоровья детей. Это здоровьесберегающие технологии. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Специалисты предлагают несколько подходов к классификации здоровьесберегающих технологий. Наиболее проработанной и используемой в образовательном учреждении является классификация, предложенная Н.К. Смирновым, он выделяет несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, соответственно и разные методы и формы работы.

Взаимодействие Центра с другими организациями и учреждениями создало у воспитанников атмосферу заинтересованности в дополнительном образовании по вопросам здорового образа жизни.

Учитывая особенности восприятия, которыми обладает каждый из детей, проводились занятия разных форм: презентации, видео презентации и интерактивные занятия, беседы, лекции. В них включались разные виды деятельности, чтобы воспитанники могли и посмотреть, и послушать, и подвигаться. При такой организации учебного процесса даже непоседы и обычно невнимательные ученики могут стать успешными,



почувствовать, что и они способны добиться победы.

На занятиях отношения с ребятами строились так, чтобы воспитанники могли самостоятельно открывать что-то новое, привлекающая уже известное.

По классификации Н.К. Смирнова, одной из составляющих здоровьесберегающих образовательных технологий (ЗОТ) является группа – медико-гигиенические технологии (МГТ). Важный компонент группы — это проведение мероприятий по санитарно-гигиеническому просвещению.

Решению данной задачи способствовало сотрудничество Центра с Молодежной консультацией Невского района «Левый берег». Занятия для наших воспитанников проводили специалисты данного учреждения, используя такие формы работы, как презентация, интерактивное занятие, видео презентация, общаясь с ребятами на доступном языке и используя наглядность по профилактике здорового образа жизни.

Другая, не менее важная, группа – учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек.

Занятие, проведенное совместно с руководителем изостудии «Мой выбор — здоровье, радость, красота», позволило воспитанникам Центра задуматься о своем здоровье, о том, что отрицательно воздействует на



него и, что нужно сделать для его укрепления, творческие работы детей показали насколько глубоко они прониклись данной темой.

Что такое вредные привычки, к каким последствиям они приведут, как можно уберечь себя от их влияния, сохранить свое здоровье? Ответить на эти вопросы нашим детям помогли инспектора ОДН Невского района, юрист Региональной благотворительной общественной организации «Золотой Пеликан», руководитель программы «Гестор», Виталий Анатольевич Васильев, специалисты Молодежной консультации Невского района, которые проводили лекции, беседы, презентации по правовой грамотности, предупреждению вредных привычек, большое им спасибо за взаимодействие.





Здоровая личность предполагает не только физическое здоровье, но и психическое. Необходимо, чтобы ребенок жил в гармонии с самим собой, ощущал принадлежность себя к родине, своему народу, гордился историей страны. Увлекательные занятия в Центральной районной библиотеке им. Л. Соболева, в музее «Невская застава» позволили ребятам узнать больше о нашей родине, культуре, истории, традициях любимого народа.

Очень важно постоянно, шаг за шагом, прививать детям мысль, что они сами творцы своего здоровья.

Искусство вести здоровый образ жизни доступно каждому, нужно только преодолеть свои слабости и лень, иметь большое желание и силу воли.

В статье описана только малая часть здоровьесберегающих технологий, которые существуют в Центре, но я считаю, достаточно важная по профилактике здорового образа жизни наших детей. Ведь, чем больше воспитанники будут информированы по данному вопросу, тем легче им будет адаптироваться в обществе и занять достойное место в жизни.



МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ТЕАТР



Заведующая отделением
по реализации образовательных программ
Пискарева Елена Владимировна

В 2014 году стартовал новый проект «Музыкальный педагогический театр», в рамках которого проходят постановки произведений и сказок, с проходящими красной нитью темами сиротства, пронизанные сочувствием к слабым и угнетенным, бережным и чутким к ним отношением, призывом к состраданию, где идет борьба добра со злом, с окончательной победой добра. Данная тема нашла большое отражение в авторских и народных произведениях. Это и «Пеппи – длинный чулок», «Сестрица Аленушка и братец Иванушка», «Сказка о мертвой царевне и семи богатырях», «Кошкин дом», «Дикие лебеди», «Морозко», «Золушка», «Снежная королева», «Маленький принц», «Буратино», «Спящая красавица», «Белоснежка и семь гномов», «Король Лев», «Серебряное копытце», «Дюймовочка».

Целями проекта являются: развитие индивидуально–личностных качеств детей, таких как положительная мотивация и устойчивый интерес к творческой деятельности, развитие воображения, зрительного и слухового внимания, фантазии и сотрудничества в совместной творческой работе., раскрытие творческого потенциала детей, повышение самооценки ребенка, умение верить в свои силы. Основной целью

было с помощью методов арт–терапии помочь ребятам справиться с какими–то внутренними проблемами, научиться общению и самовыражению.

При постановке сказки «Двенадцать месяцев» в апреле 2014 г.

использовались такие новые формы работы, которые, возможно, используют далеко не все

образовательные и социозащитные учреждения,

а может только нашло место у нас – это

музыкальный аудиотеатр,

в котором дети участвовали в

процессе создания звуковой фонограммы к спектаклю и музыкального сопровождения к нему. В музыкальной части фонограммы дети учились создавать аранжировки, овладевали элементами игры на электронном музыкальном инструменте – синтезаторе. Шло обучение (добавлению) звуковых эффектов (звуковой обработки) и мастерингу (сведению голоса, шума и музыки).

В рамках проекта был показан в ноябре 2014 г. музыкальный спектакль «Мы в ответе за тех, кого приучили» по мотивам произведения Антуана Де Сент Экзюпери «Маленький принц». Перед работой над спектаклем дети ознакомились с данным произведением, рассматривали иллюстрации к нему, постигали философский смысл сказки.

В День рождения «Альмуса» 25 декабря 2014 года состоялась премьера музыкального спектакля «В гостях у снежной королевы», по мотивам сказки Г.-Х. Андерсена «Снежная королева». Дети были вовлечены в праздничную романтическую предновогоднюю атмосферу с раздачей ролей, репетициями, подбором костюмов.



Новая форма работы в рамках проекта «Музыкальный педагогический театр» была опробована в марте 2015 года. Это музыкальный хореографический спектакль по мотивам мультфильма «Король Лев», в котором приняли участие дети с 4 до 16 лет. Были использованы разные направления хореографии с серьезным музыкальным сопровождением, с декламированием прозы из произведения.

Воспитательный эффект от работы по проекту «Музыкальный педагогический театр», который включен в театральную терапию, реабилитацию средствами арт-терапии, огромен. Дети начинают увереннее чувствовать себя в кругу сверстников, повышается их самооценка. Если ребенок привык быть плохим в жизни: не нужным в семье, отстающим учеником и отрицательным героем в школе, то здесь он – лидер на сцене, преуспевающий маленький актер, его хвалят, им гордятся, он становится положительным героем в жизни.



НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ СТУДИИ ЦЕНТРА «АЛЬМУС»

Хореограф Самарина
Алина Геннадьевна



В основном деятельность нашей студии в той или иной степени направлена на реабилитацию детей посредством танцевальной терапии. Основопологающей задачей танцевальной терапии является формирование у ребенка правильного образа тела. Все, о чем я расскажу в этой статье, направлено на решение этой задачи.

Тело—это физическое проявление души, духа и личности человека.

В основном у воспитанников Центра «Альмус» образ тела искажен из-за сильных физических зажимов, образовавшихся вследствие скопления эмоциональных переживаний в разных частях тела. Вследствие этого искажения ребенок воспринимает свою личность также искаженно,

поэтому очень важно сформировать у ребенка правильный образ тела. В этом нам помогают три основных принципа: выстроенность, связанность, раскрепощенность.

1. Выстроенность. Выстраивая центр тяжести, центр головы на одной оси с центром Земли, ребенок учится крепко стоять на ногах и правильно ходить. Впоследствии, это придает ему уверенность в себе и ощущение связи с окружающим миром.

2. Связанность. Осознание того, что все движения в его теле связаны позволит ребенку впоследствии лучше ощущать связь между своими действиями и их последствиями.

3. Раскрепощенность. Раскрепощенное и свободное тело — это тело человека, свободно реагирующего на любые воздействия окружающей среды.

Следующим направлением деятельности нашей танцевальной студии является танцевальная импровизация. Умение импровизировать под музыку это то, что останется с ребенком на всю жизнь и то, чем он в любой момент сможет себя отвлечь, поднять настроение или просто приятно провести время, в отличии от, пусть даже хорошего, идеально отточенного танцевального 30-ти секундного номера, который со временем забудется. Представим, что музыка —это воздействие, а танец — процесс реагирования на это воздействие, таким образом, чем свободнее ребенок в танцевальной импровизации, тем проще ему будет реагировать на любые воз-





действия окружающей среды. Основной моей задачей является не научить ребенка танцевать, а помочь ему избавиться от зажимов и вернуть себе естественную способность реагировать на музыку душой и телом.

Неотъемлемой частью нашей творческой деятельности является создание хореографических образов, небольших хореографических этюдов. Часто детям не хватает личного внимания и подтверждения собственной важности, поэтому мы с детьми сочиняем их «личные» танцы.

Ребенок сам выбирает стиль: джаз, модерн, хип-хоп, локинг, паппинг, хаус, степ, экспериментал, брейк данс, вакинг, народно- характерный танец, балетный танец. Дальше мы углубляемся в выбранное направление и начинаем фантазировать вместе, при этом, я свою роль, как хореографа, в

глазах ребенка стараюсь свести к минимуму, чтобы он чувствовал себя творцом, способным создать что-то самостоятельно. С недавнего времени мы с детьми начали практиковать создание танцевальных спектаклей.



Маланты наших еструдников



ВОСПИТАТЕЛЬ ПОДРОСТКОВОЙ ГРУППЫ
ФЕДОРОВ БОРИС БОРИСОВИЧ
(ТКАЦКИЕ СТАНКИ И ПРИСПОСОБЛЕНИЯ
ДЛЯ РУЧНОГО ТКАЧЕСТВА)

Маланты наших сотрудников



ВОСПИТАТЕЛЬ ПОДРОСТКОВОЙ ГРУППЫ
ФЕДОРОВ БОРИС БОРИСОВИЧ
(ИЗДЕЛИЯ В ТЕХНИКЕ
РУЧНОГО ТКАЧЕСТВА)

ВОСПИТАТЕЛЬ ПОДРОСТКОВОЙ ГРУППЫ
ФЕДОРОВ БОРИС БОРИСОВИЧ
(ЖИВОПИСЬ)



Маланты наших сотрудников



ВОСПИТАТЕЛЬ ПОДРОСТКОВОЙ ГРУППЫ
ФЕДОРОВ БОРИС БОРИСОВИЧ
(РАБОТА С ДЕРЕВОМ.
ИЗГОТОВЛЕНИЕ ШКАТУЛОК
ДЛЯ ДРАГОЦЕННОСТЕЙ И РУКОДЕЛИЯ.
ДЕКОР ПРЕДМЕТОВ)



Профилактика употребления ПАВ

Психолог
Андреева Анастасия Владимировна

В настоящее время наше общество всерьез заговорило о проблемах употребления психоактивных веществ – свидетельство этому – материалы в печатных и электронных средствах массовой информации. Есть выраженный количественный рост этих явлений, идет "омоложение" потребителей ПАВ. К психоактивным веществам относится любое вещество (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психологического состояния.

Именно поэтому необходимо проводить профилактику употребления ПАВ среди молодежи.

Для формирования у ребенка желания вести здоровый образ жизни и не поддаваться аддикциям необходимо помнить несколько рекомендаций:

- Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте.
- Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.
- Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.
- Научите ребенка говорить «нет». Научите ребенка принципам асертивного поведения.
- Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

С воспитанниками Центра проводится работа по профилактике употребления психоактивных веществ и формированию пред-



ставлений о здоровом образе жизни. Первой задачей является выявление склонности к употреблению ПАВ для определения группы риска (один из методов, используемых для этой цели – тест УПАВ Фетискина), также проводятся беседы о здоровом образе жизни и употреблении психоактивных веществ. Цель таких бесед: выявить знания и представления детей о здоровом образе жизни и употреблении психоактивных веществ, сформировать определенные представления о здоровом образе жизни и УПАВ.



Затем с детьми, вошедшими в группу риска, проводятся групповые и индивидуальные занятия. Например, профилактика УПАВ в форме кинотерапии. На таких занятиях детям демонстрируются документальные фильмы о влиянии табака, алкоголя и других ПАВ на организм человека. Также на занятиях используется техника создания коллажей – создание «позитивного коллажа или плаката» с целью закрепления положительного образа человека, не употребляющего ПАВ. Именно создание «позитивного», а не «негативного» коллажа закрепляет в сознании ребенка мысль о важности ведения здорового образа жизни.



Важную роль в профилактике УПАВ играет социализация подростка, а так же развитие навыков асертивного поведения: преодоление стрессовых ситуаций, изучение приемлемых вариантов копинг-стратегий, формирование адаптивного защитно-совладающего поведения, ролевые тренинги, развитие навыков асертивного поведения. На групповых занятиях создаются условия для личностного роста подростков, для повышения самооценки, осознания наличия выбора и понимания жизненных целей.

Основная цель этих и других занятий состоит в том, чтобы сформировать у детей определенные представления и знания, выработать навыки асертивного поведения, а так же способствовать социализации воспитанников.





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЗАЛОГ УСПЕШНОГО БУДУЩЕГО

Воспитатель старшей группы
Петрушкова Татьяна Юрьевна

Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности. Известно, что 40 % различных, в том числе психических заболеваний взрослых, закладываются в детском возрасте.

В основе формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) лежат такие его составляющие, как рациональный режим дня, двигательная активность, здоровое питание, правильно организованный досуг и отсутствие вредных привычек.

Для младших школьников соблюдение режима дня имеет особое значение. С одной стороны, их нервная система еще далеко не зрелая, и предел истощаемости нервных клеток довольно низок, а с другой стороны — новые условия жизни, необходимость адаптации к нелегким для организма ребенка физическим и психическим нагрузкам, связанным с систематическим обучением, ломка старых стереотипов поведения и деятельности и создание новых, предъявляют повышенные требования ко всем физиологическим системам. Чередование труда и отдыха способствует оптимизации функций организма, лучшей адаптации к условиям школы с минимальными физиологическими затратами, а нарушения режима дня приводят к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, и прежде всего к неврозам. Основными компонентами режима являются следующие: сон, пребывание на свежем воздухе (прогулки, подвижные игры, занятия физкультурой и спортом), учебная деятельность в школе и дома, отдых по собственному

выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена.

Одним из важнейших компонентов в формировании ЗОЖ является двигательная активность. Недостаточная двигательная активность обуславливает появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме школьника. Младший школьный возраст — это период, когда у ребенка особенно выражена потребность в двигательной активности. Учитывая этот факт, с детьми ежедневно проводятся игры на свежем воздухе, различные подвижные игры, конкурсы, эстафеты. Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать не только исходное состояние здоровья, но и частоту и систематичность применяемых нагрузок. Занятия должны базироваться на принципах постепенности и последовательности, повторяемости и систематичности, индивидуализации и регулярности.

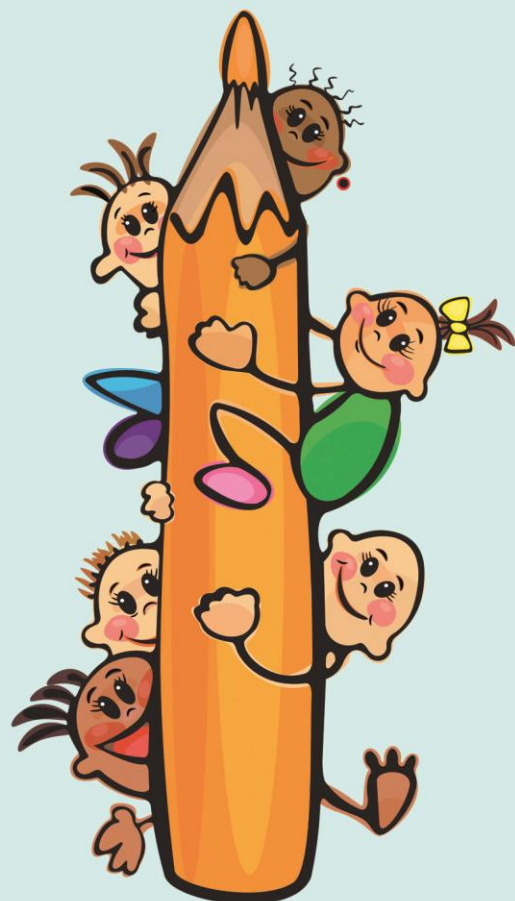


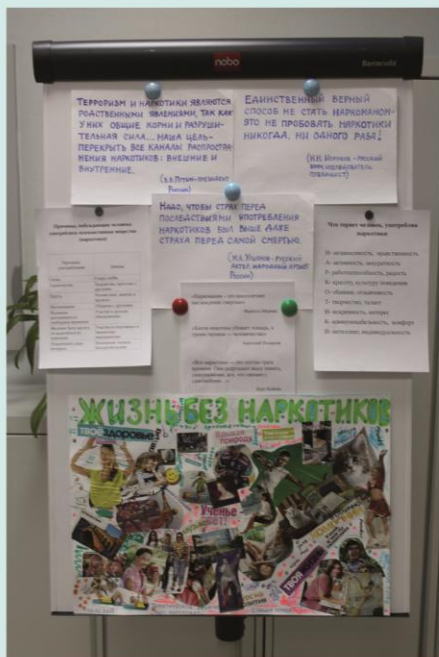
Большую роль в формировании ЗОЖ играет рациональность питания младшего школьника. В основе рационального питания лежат 5 принципов, таких как регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность и удовольствие.

Губительные для организма привычки — курение и употребление алкоголя. Младшие школьники знают, что курение и алкоголь вредят здоровью, но эти знания не осознаны ими. Поэтому взрослым необходимо рассказывать ребёнку о том, что эти привычки воздействуют на детский организм во много раз сильнее, чем на организм взрослого. Одним из возможных решений проблемы оздоровления младших школьников и профилактики вредных привычек является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Знания о ЗОЖ формируются в процессе тематических занятий. При развитии представлений о ЗОЖ лучше использовать простые методы и приемы: «уроки здоровья», практические занятия, беседы, чтение, рисование, игры.

«Уроки здоровья» обязательно входят в планы воспитателей, они проводятся не реже раза в месяц, для них выбираются разные темы. Необходимые знания, касающиеся этой проблемы, я стараюсь давать воспитанникам своей группы, проводя профилактические мероприятия, такие как: «Курить — здоровью вредить!», «Нет — наркотикам!», «Посеешь привычку — пожнёшь характер!» и др. Воспитанники разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила ЗОЖ. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

Ещё одной вредной привычкой считается компьютерная зависимость. Неправильная организация времени пребывания ребенка за компьютером может привести к негативным последствиям. Для минимизации вредного воздействия необходимо соблюдать некоторые правила. Через каждые 30–40 минут работы за компьютером необходимо делать 10–15-минутный перерыв, во время которого выполнять



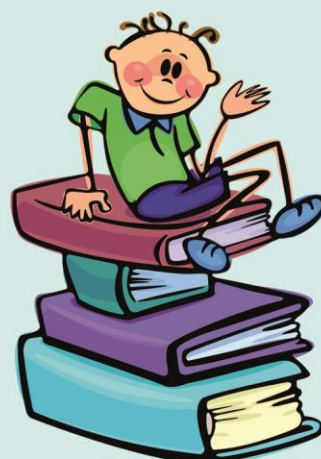


простейшую гимнастику для глаз. Время работы за компьютером необходимо заранее оговорить с ребёнком, чтобы не вызвать у него испуг и негативную эмоциональную реакцию.

В своей работе с детьми, я стараюсь переключать их внимание с компьютерных игр на другие виды деятельности. Например, настольные игры, ручной труд, рисование. Кроме развития внимания, творческого мышления и художественного вкуса, в процессе коллективного досуга происходит сплочение детского коллектива, группы и укрепление дружбы между детьми.

Важнейшим компонентом в формировании ЗОЖ младшего школьника — это пример взрослых. В силу своих возрастных особенностей младший школьник испытывает большое доверие к взрослым. Для ребёнка слова педагога, его поступки, оценки имеют огромное значение. Именно педагог не только словами, но и всем своим поведением, своей личностью формирует устойчивые представления ребёнка об окружающей его действительности. Пример имеет огромное значение в воспитании младшего школьника. Вот почему так важно, чтобы в жизни ребёнка было множество примеров здорового образа жизни.

Таким образом, ЗОЖ объединяет все, что способствует успешному выполнению учебной, игровой, трудовой деятельности, общественных и бытовых функций, обеспечению оптимальных условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья и повышению работоспособности. Основное содержание процесса формирования ЗОЖ младших школьников составляют комплексные оздоровительные мероприятия (оптимально организованный режим дня, систематические занятия физическими упражнениями, рациональное питание, медико-профилактические мероприятия), направленные на сохранение и укрепление здоровья, правильная организация досуга, а также мероприятия, направленные на профилактику вредных привычек.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК ОСНОВНОЙ АСПЕКТ РАБОТЫ ОТДЕЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ И РАЗРАБОТКИ ИПР

Заведующая отделения социальной
диагностики и разработки ИПР
Иванова Алла Викторовна



При поступлении в Центр ребенок проходит через адаптационный период, который протекает на разных уровнях: физиологическом, психологическом и социальном. Сущность адаптации состоит в обеспечении процесса развития несовершеннолетнего, поддержании равновесия между ним и новым окружением, возможности адекватно приспосабливаться к условиям как благоприятным, так и неблагоприятным, что является основной функцией психологического здоровья.

Психологическое здоровье ребенка – это необходимое условие его полноценного функционирования и развития. Отсутствие негативных изменений в работе психических процессов, комфортное психическое состояние несовершеннолетнего, поддержание им здорового образа жизни, наличие социально-приемлемых, соответствующих возрасту интересов, стремление к развитию и познанию – составляющие данного термина.

Представляя психологически здоровую личность, независимо от возраста, вырисовывается следующий образ: жизнерадостный, веселый, открытый человек, который стремится к самопознанию, саморазвитию, а также познанию других и окружающего мира с помощью разума и чувств. Такой человек принимает себя таким, каков он есть, и признает ценность и уникальность других людей; он осознает ответственность за свою жизнь и поступки, знает о своих правах и правах других людей; способен быстро

адаптироваться к изменяющимся условиям среды и не боится находиться в ситуации неопределенности, веря в удачу завтрашнего дня. Он живет в гармонии: в гармонии с самим собой и окружающим миром, окружающими людьми.

«Портрет» психологически здорового человека позволяет определить основные направления работы с воспитанниками Центра для развития качеств их личности, которые будут способствовать успешной социализации и самореализации, а также мотивировать к поддержанию здорового образа жизни.

Прежде всего, предусматривается профилактическая работа (профилактика употребления психоактивных веществ, профилактика школьной дезадаптации, социальной дезадаптации, профилактика отклоняющегося поведения). Такая деятельность содержит в себе как тренинговые занятия, включающие информационный блок и отработку, формирование необходимых навыков, так и арт-терапевтические направления работы: кинотерапия, библиотерапия, изотерапия, театротерапия, так и индивидуальную работу посредством различных техник направлений психологии.



Достаточно действенной и пользующейся популярностью у детей, отмечается профилактическая работа в технике «проигрывание ситуации» – это очень полезный вид коррекционной работы, помогающей проанализировать ситуацию самостоятельно. Ярким примером реализации на практике такой техники является тренинг с воспитанниками подростковой группы с целью формирования умения противостоять групповому давлению и способности говорить «нет» в трудных ситуациях. Ребятам предлагается конкретный случай, например, под названием «на дне рождения», где старший брат друга призывает несовершеннолетнего выпить стакан водки, в противном случае он грозит перестать его уважать, а для подростка потерять уважение и авторитет брата друга просто невыносимо. Участники группы каждый по очереди, в каждой роли, проигрывают сцену, которая требует определенного решения. По завершении происходит групповое обсуждение, где ребята совместно обсуждают причины отказа выпить алкоголь и выбирают самый оптимальный вариант. Такая форма работы позволяет каждому участнику прочувствовать ситуацию изнутри, понять, как чувствуют себя обе стороны и сделать правильный выбор. Такое занятие направлено не только на формирование здорового образа жизни, но и приносит массу положительных эмоций у детей, так как во время проигрывания ребята забавляются и шутят. Также эффективным приемом профессионального консультирования является метод «репетиция поведения». На первых этапах которого выявляются основные точки риска у н/л, и стимулируется мотивация к обучению, далее определяются виды желательного поведения, наиболее эффективного для конкретного случая, затем, предоставляется возможность потренироваться, прорепетировать, реагируя на определенные си-

туации в процессе ролевой игры, и, наконец, происходит применение, репетируемого поведения в реальных жизненных ситуациях воспитанника.

Большое внимание уделяется работе по развитию и коррекции нарушений в личностных особенностях несовершеннолетних; коррекции нарушений в структуре самосознания. Такая деятельность направлена на формирование самосознания, самопознания, принятия ребенком самого себя, позитивного самоотношения ребенка, обучение приемам позитивного осмысления неприятных ситуаций, обучение рефлексивным умениям; развития навыков построения жизненных целей и воплощение их в жизнь; а также работа по претворению прав и ответственности.

Существует множество способов и направлений работы по развитию и коррекции личностных особенностей несовершеннолетних. Это групповые формы работы (социально – психологические, социально-игровые тренинги, арт-терапевтические занятия, дискуссии, беседы, лекции, форумы и т.д.) и индивидуальная форма работы, которая может включать в себя арт-терапевтические упражнения, психогимнастику, релаксацию, техники из различных подходов и направлений психологии.



В качестве примера реализации на практике такой деятельности можно привести некоторые направления работы педагогов–психологов на формирование адекватного представления о себе, подкрепления позитивного восприятия себя, принятия свое «Я», работу над самоидентичностью. Это рисуночные техники, создание образов, например рисование себя – техника «автопортрет», создание из каких–либо материалов скульптуры себя – техника «скульптура», создание своего внутреннего мира – техника «моя планета», создание поделки, например, куклы, наделенной особенностями ребенка. Формирование детьми копилки «своих побед» или «своих сильных сторон». Интересная работа, с целью увеличения самосознания, проводится с помощью объяснения воспитанникам, в частности подросткам, почему им нравится те или иные песни и музыкальные направления. Применяется техника «челнока» (гештальтперпия), направленная на расширение зоны самоосознавания. Такая работа заключается в намеренной смене уровней осознания, так называемую в данном направлении – фигуру и фон в сознании ребенка. Например, несовершеннолетний говорит о своих чувствах, психолог, в свою очередь, акцентирует внимание на его телесных проявлениях. Кроме этого, активно применяется работа с именем, так как оно является одним из структурных компонентов самосознания, и многое др.

Также проводится работа по моделированию социального взаимодействия, развитию коммуникативных навыков. Работа по повышению мотивации к обучению, формирование интереса к знаниям и деятельности. Одним из наиболее эффективных способов психологического сопровождения в индивидуальной работе с несовершеннолетними является метод «развивающего диалога». В

процессе построения «развивающего диалога» формируется система отношений, которая позволяет решить любые проблемы развития. Развивающий диалог — универсальный инструмент развития, который имеет философскую и технологическую составляющую. Инструментальная составляющая диалога включает в себя следующее:

- установление контакта с ребенком;
- применение открытых и закрытых вопросов во время беседы;
- применение обратной позитивной связи; включение поисковой активности и повышение мотивации несовершеннолетних;
- способствование осознанию ребенком трудностей и их трансформации;
- передача ответственности несовершеннолетнему;
- включение рефлексивных процессов;
- обобщение, дополнение и реструктурирование новых знаний.



Базовыми отношениями (философская сторона), без которых диалог теряет свою развивающую функцию и без которого технологическая сторона не работает, являются отношения любви (как основа сотрудничества), интереса (как основа контакта), веры (как основа поисковой активности), уважения (цель которого – передача ответственности), смирения (состояние внутреннего мира) и благодарности (познание ценности, личности другого человека).

Осуществляется работа по оптимизации психоэмоционального состояния, исправлению нарушений и развитию эмоционально – волевой сферы детей.

Наиболее действенным при работе с эмоциями и чувствами являются арт-терапевтические техники. Причин этому несколько:

Во-первых, арт-терапия использует язык невербалики: визуальной, пластической, аудиальной экспрессии, вследствие этого она является просто незаменимой в тех ситуациях, где вербальный способ коммуникации невозможен или нежелателен.

Во-вторых, в процессе такой терапии происходит отреагирование эмоций через осознание пройденного опыта и возможное изменение отношения к нему.

В-третьих, арт-терапия обращается к внутренним силам ребенка, с ее помощью происходит пробуждение творческого потенциала, способности по-новому, нестандартно видеть жизненные ситуации и разрешать трудности; происходит осознание своих ресурсных качеств, сильных сторон; находятся способы решения для трансформации «темных» качеств (способов поведения) в положительные, и умение ими пользоваться.

Кроме того, психогимнастика и релаксационные упражнения могут быть эффективными методами, помогающими ребенку снять чрезмерную зажатость, почувствовать свое

тело, выразить свои переживания, эмоциональные состояния, проблемы.

Таким образом, можно говорить о том, что поддержание и профилактика психологического здоровья несовершеннолетнего, является основой деятельности педагогов – психологов Центра.



ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ!



**Заведующая
приемным отделением
Капрова Ульяна Николаевна**



**Медицинская сестра
приемного отделения
Бородулина Раиса Валентиновна**

При поступлении детей в Центр специалистами приемного отделения проводится первичная диагностика социального случая. Среди диагностических мероприятий одним из первостепенных является медицинское обследование ребенка, которое направлено не только на соблюдение санитарно–эпидемиологических норм проживания в детском коллективе, но и получение адекватных сведений о состоянии здоровья ребенка.

Среди основных отклонений в здоровье воспитанников Центра, выявляемых при первичном обследовании, стоит отметить: социально–педагогическую запущенность, нарушения психологического развития, нарушение развития речи, неврологические отклонения, заболевания желудочно–кишечного тракта, ортопедические отклонения, тубконтакт или тубинфицирование, ослабленность иммунитета (частые простудные заболевания) и некоторые другие специфические заболевания, требующие наблюдения специалистов или лечения, среди единичных вариантов которых стоит отметить умственную отсталость легкой степени, патологию коленного сустава, оперированный врожденный порок сердца, хронический гепатит и др.

Как показывает практика, результаты медицинского обследования зачастую предметно дополняют общую картину социального случая. Можно предположить, что преобладающее большинство выявляемых нарушений обусловлено той социальной ситуацией, в которой находился ребенок: неблагоприятная семейная обстановка с вытекающими последствиями, такими как неполноценное воспитание и развитие ребенка, нарушение режима дня и питания, отсутствие должного ухода и своевременного медицинского обеспечения, либо невыполнение рекомендаций специалистов.

На основании результатов первичной диагностики строится план социально–медицинской реабилитации ребенка, а также определяются направления дальнейшей глубинной социальной и психологической диагностики.

Задачей медицинской службы Центра является обеспечение медицинского обслуживания воспитанников: профилактика заболеваний, организация лечения и оздоровления детей. Учреждение в настоящее время ведет лицензированную доврачебную медицинскую деятельность, в штат входят медицинские сестры. Медицинское обслуживание для воспитанников Центра обеспечивается на базе детского поликлинического отделения по территориальной принадлежности, а также всех районных диспансеров и иных городских учреждений. Медицинскими сестрами организовываются своевременные консультации врачей–специалистов (в том числе узкого профиля), сдача необходимых анализов и проведение назначаемых обследований, а также выполнение назначений врачей в рамках лечения воспитанников. При возникновении острых заболеваний воспитанники Центра госпитализируются в городские стационарные лечебные заведения.

За последние годы имели место несколько случаев, когда именно в период реабилитации в Центре дети получали необходимое специализированное оперативное лечение, не организованное по халатности для них родителями.

Организация лечебно–оздоровительных мероприятий включает в себя также организацию сезонных выездных кампаний в детские лагеря, санатории. В приемном отделении налажено взаимодействие с детскими санаториями различного профиля по Санкт–Петербургу и Ленинградской области.

Говоря о социальной реабилитации ребенка как воздействие на причины, а не только на исправление следствий, стоит остановить внимание на таком направлении работы медицинских сотрудников как санитарно–просветительская деятельность, в том числе совместно с воспитателями, педагогами–психологами и иными специалистами.

Поступая в Центр несовершеннолетние зачастую не владеют элементарными навыками личной гигиены, у детей не сформированы полноценные представления о своем теле, организме, здоровье. Все это конечно является следствием социально–педагогической запущенности, на преодоление которой и направлена работа специалистов.

Медицинские сестры ведут индивидуальные беседы, групповые лекции и практические занятия, направленные на повышение информирования, формирование навыков гигиены, режимных моментов, представлений о здоровых привычках и мотивацию на отказ от вредных, профилактику заболеваний, травм и многое другое.

Данные занятия проводятся регулярно в течение года, тематика их зачастую определяется актуальностью периода (например, в период сезонных заболеваний сотрудники уделяют большее внимание информированию детей и формированию у них навыков профилактики), однако существуют и перманентно актуальные темы, такие как режим питания, уход за своим телом и др.

Большое внимание уделяется индивидуальной работе с детьми. Главной задачей специалистов является мотивация ребенка на сохранение своего здоровья, только пробудив эмоциональное отношение, выведя из состояния равнодушия к этому вопросу, можно добиться результатов. Только если ребенок сможет увидеть или предвидеть последствия своего равнодушия к здоровью, он захочет что–то изменить. Медицинские сестры постоянно ведут и индивидуальные беседы с детьми, направленные на информирование о личностных особенностях их здоровья, специфических проблемах, зонах риска и основных направлениях поддержания здоровья. Важно пробудить в ребенке искренний интерес, заботу о своем организме, научить его задаваться вопросами, искать оптимальные решения.

В период проживания в Центре в рамках формирования навыков здорового образа жизни ребенок привыкает к правильному распорядку дня, режиму питания, учебы и отдыха, осваивает конструктивные формы поведения, получает необходимый багаж знаний и навыков и т. д. Однако важно, чтобы заложенное за период реабилитации ребенка в Центре, «пустило корни» и осталось на уровне привычки, которую ребенок захочет сохранить, ведь здоровье – это, прежде всего, образ жизни. Именно такую перспективную цель и ставят перед собой специалисты.





«СТРАНА ЗДОРОВЯЧКОВ»

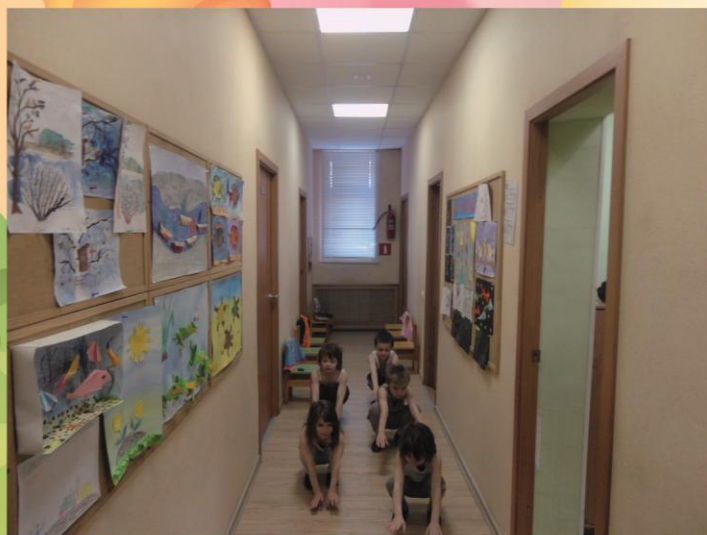
Воспитатель младшей группы
Кондор Елена Бруновна

Важнейшая задача любого государства — это забота о здоровье, физическом воспитании и развитии подрастающего поколения. В социально-реабилитационных центрах эта проблема стоит особенно остро.

Наши воспитанники относятся к группе повышенного риска в связи с высокой вероятностью генетических заболеваний и заболеваний, связанных с асоциальным образом жизни родителей. У детей, попавших в трудную жизненную ситуацию, также не сформировано ценностное отношение к собственному здоровью: их не пугает риск заболеть простудными и инфекционными заболеваниями, они не боятся болезней, вызванных табакокурением и употреблением алкоголя. Поэтому наши воспитанники находятся в зоне особого внимания медицинских и педагогических работников.

С этой позиции основным в работе по укреплению здоровья детей является формирование единого здоровьесберегающего образовательного пространства для приобретения навыков здорового образа жизни. Темы посвященные здоровому образу жизни" должны охватывать все виды деятельности ребёнка. Необходимо воспитывать у детей мотивацию к здоровому образу жизни.

В нашем центре воспитатели приучают воспитанников заботиться о своем здоровье, формируют навыки личной гигиены, дают знания о здоровой пище, ориентируют детей на здоровый образ жизни, дают элементар-





ные знания о том, что такое инфекционные болезни и знакомят с профилактическими мерами борьбы с ними. Эти задачи мы решаем путём комплексного использования здоровьесберегающих технологий: утренняя гимнастика ; музыкально – ритмические занятия; прогулки с включением подвижных игр; пальчиковая гимнастика; зрительная, дыхательная гимнастика на занятиях; оздоровительная гимнастика после дневного сна; физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях); спортивные досуги, развлечения, праздники. Обучение организовывается не только на занятиях, но и во всех режимных моментах.

Как показывает практика, дети 3–7 лет знакомятся с правилами здорового образа жизни наиболее эффективно благодаря целенаправленной организации их сенсомоторной игровой активности через включение во всевозможные игры: тематические, дидактические, подвижные, настольно–печатные, сюжетно–ролевые, игры–драматизации, игры–имитации.

Особое внимание уделяется обучению детей гигиеническим навыкам, формированию у них доступных знаний с учётом возрастных и индивидуальных особенностей. Важнейшим методом работы в этом направлении является приучение ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка. Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

Формирование здорового образа жизни – это не просто усвоение определённых знаний. А стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях на улице и дома. Всё, чему мы учим наших воспитанников, они должны применять в реальной жизни. Именно эти знания являются одним из главных условий социализации дошкольника и последующей интеграции его в общество.



ЗАГОРОДНЫЙ ОТДЫХ БОЛЬШОЙ КОМПАНИЕЙ

Воспитатель средней группы
Пчёлкина Светлана Валерьевна



Подготовка к выезду за город на каникулы всегда становится волнительным и радостным событием для ребят Центра.

Этой весной мы отдыхали в детском оздоровительном лагере «Восход» в Лужском районе ЛО. Сосновый лес и большая территория располагают к длительным прогулкам.

Каждый день нас удивляла погода, преподнося метеорологические сюрпризы. За время отдыха мы наблюдали снег, дождь, солнышко и заморозки. Природа подарила нам возможность побывать во всех временах года всего за девять дней!



Ребятам очень нравилась возможность изучать и покорять территорию: они исследовали все пути подхода к столовой и к корпусу, границы лагеря.

900 шагов до столовой по холмистой дорожке помогали нам поддерживать себя в хорошей физической форме.

Во время прогулок мы вели беседы с ребятами, рассказывали о том, почему детям важно отдыхать за городом, какую пользу приносят прогулки в сосновом лесу.



Наши ребята могли часами играть в лесу, придумывая игры с использованием природного материала. У нас даже появился свой предводитель лесного отряда, широко известный в узких кругах как Юрец-молодец!



Детский коллектив у нас разновозрастной от 6 до 16 лет, и каждый ребенок нашел занятия по интересам. Подростки активно участвовали в творческой жизни отряда, побеждая в конкурсах на лучший видеоклип и в фото-кроссе, попутно они знакомились с ровесниками, приобретая новые социальные контакты. Дети помладше активно посещали кружки, занимаясь бумагопластикой и созданием кукол.



Свежий воздух, хорошее питание, активность в течение дня помогли ребятам зарядиться энергией, которой хватит до следующих каникул.

На природе, где меньше запретов и ограничений, наши ребята смогли выразить свои эмоции в т.ч. и отрицательные и стабилизировать свое эмоциональное состояние.



Проводя ежевечернюю рефлексию, мы можем отметить, что большинство детей говорили о днях, проходящих в лагере «Восход», как о хороших, позитивных. Как же здорово, что у воспитанников Центра есть возможность выезжать в межсезонье на каникулы и весело и интересно проводить время. Именно такие события обогащают их детство яркими воспоминаниями!





