ПРАЛЕСКА

Штомесячны навукова-метадычны ілюстраваны часопіс

№ 4 (188)

красавік 2007

Выходзіць са жніўня 1991 года

ЗАСНАВАЛЬНІК: Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь 220010, г.Мінск, вул. Савецкая, 9

Часопіс зарэгістраваны ў Міністэрстве інфармацыі Рэспублікі Беларусь. Пасведчанне № 353, 31 жніўня 2004 года.

Галоўны рэдактар Алесь САЧАНКА

РЭДАКЦЫЙНАЯ КАЛЕГІЯ:
Т.М. АРЭШКА, І.Ул. ЖЫТКО, В.К. ЗУБОВІЧ, Т.М. КАРАСЦЯЛЁВА, Л.М. КЛЫШКО, Г.Р. МАКАРАНКАВА, Л.А. ПАНЬКО, Н.Ф. ПАШКАВЕЦ, К.В. ФІЛІПАВА, М.М. ЧАРНЯЎСКІ, В.Ул. ЧЭЧАТ, В.А. ШЫШКІНА.

НАВУКОВЫЯ КАНСУЛЬТАНТЫ:
В.І. ІЎЧАНКАЎ, Я.Л. КАЛАМІНСКІ, І.А. КАМАРОВА, Л.А. КАНДЫБОВІЧ, Т.Ю. ЛАГВІНА, Г.А. ЛЮБІНА, А.І. ЛЯЎКО, Н.С. СТАРЖЫНСКАЯ, І.І. ЦЫРКУН, В.Ул. ЧЭЧАТ.

Літаратурны рэдактар: А.М. МАЛІНОЎСКАЯ

Мастацка-тэхнічная група: М.М. БУДЧАНІН, В.К. КУРАНАВА, М.К. ПАНЧАНКА, В.І. САЧАНКА, Н.Я. ЧАРАТУН

Дзяжурны рэдактар: С.А. ШТАБІНСКАЯ

ЗМЕСТ НУМАРА

РЭГІЁНЫ

Л. ДЮБАЙЛО. ЛИДА: ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС В ДЕЙСТВИИ 2

МАЙСТАР-КЛАС

Л. ЛАДУТЬКО, С. ШКЛЯР. Я И МИР ВОКРУГ МЕНЯ. Воспитываем ценностное отношение к рукотворному миру 5

ДАКУМЕНТЫ

О ПЛАТЕ ЗА ПОЛЬЗОВАНИЕ УЧЕБНИКАМИ И УЧЕБНЫМИ ПОСОБИЯМИ 24

ПОЛОЖЕНИЕ О ПОРЯДКЕ ВЗИМАНИЯ ПЛАТЫ ЗА ПОЛЬЗОВАНИЕ УЧЕБНИКАМИ И УЧЕБНЫМИ ПОСОБИЯМИ УЧАЩИМИСЯ И УЧЕБНЫМИ ПОСОБИЯМИ ВОСПИТАННИКАМИ В 2007/2008 УЧЕБНОМ ГОДУ 25

ДЗІЦЯЧЫ САД—ШКОЛА

Ж. ГОРБАЧ. МАЛЕНЬКИМИ ШАГАМИ — В БОЛЬШОЙ МИР. Из опыта адаптации детей к обучению в школе 26

ПАСЛЯ ЧАРНОБЫЛЯ

И. КОМАРОВА, Н. ИВАНЧИКОВА, Е. СТАРОВЫБОРНАЯ. ПУТЕШЕСТВИЕ НА ПЛАНЕТУ ЗУМ. Конспект занятия по радиоэкологическому воспитанию для детей группы «Фантазёры» 31

И. КОМАРОВА, А. ШАРДИНА. О ЧУДО-ДОЗИМЕТРЕ И ЕГО ПОЛЬЗЕ 32

ІНТЭРВ'Ю НА НОВАЙ ПАСАДЗЕ

А. САЧЕНКО. «МИССИЯ МОЯ — СОЗИДАТЕЛЬНАЯ». Интервью с главным инспектором управления образования Гомельского облисполкома А.В. Мельниковой 37

МАЗЫР: ДЗІЦЯЧЫ ДОМ

И. ВИШНЕВСКАЯ. «МЫ У ИСТОКОВ ДОБРА И СВЕТЛЫХ НАДЕЖД» 40

И. МАШКОВСКАЯ. ОТКРЫВАЕМ СЕРДЦА 42

В. ВИШНЕВСКАЯ. ЕСТЬ ШАНС! Ранняя социализация детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей 45

Н. ГРИЩЕНКО. КОГО БОИТСЯ БУКА-ЗЛЮКА. Коррекционно-развивающее занятие для детей старшего дошкольного возраста 46

И. ТЕТЕРУК. Я УСТРОИТЬ БАЛ ХОЧУ. Социально-бытовая деятельность в группе «Фантазёры» 47

Н. БАДАЛЕЙ. В КОРОЛЕВСТВЕ ЦВЕТОВ. Сюжетно-игровое занятие в бассейне для детей средней группы 48

ГУЛЬНЯ: УВЕСЬ СВЕТ І ЖЫЦЦЁ ДЗІЦЯЦІ

Я. ШАБАЛА. ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА. (Продолжение) 49

«БУСЛЯНКА». СЯМЕЙНЫ КЛУБ 55

А. САЧЕНКО. ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ! Жирное, мучное, беленькое, сладенькое, а также низкая физическая активность, незнание элементарных основ здорового питания становятся первопричиной ожирения и различных болезней, считает наш собеседник — врач-эндокринолог 19-й Центральной районной поликлиники г.Минска Оксана Петровна Страх 56

Т. СУКОВАТЫХ. БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА. Причины и проявления болезни 63

М. ЧАРНЯЎСКІ. «ВЯСЁЛЦЫ» — 50! У часопіса для дзяцей — юбілей 65

А. ПРАЛЕСКАВІЧ. МАЭСТРА ВЯСНЫ. Птушка года-2007: салавей 67

ЮРЫДЫЧНЫ КЛУБ 68

● На першай старонцы вокладкі: намеснік загадчыка па асноўнай дзейнасці ясляў-сада № 92 г.Мінска Лілія Канстанцінаўна ЛАДУЦЬКА і настаўнік-дэфектолаг Святлана Уладзіміраўна ШКЛЯР са сваімі выхаванцамі.

ПРАЛЕСКА

У НАСТУПНЫМ НУМАРЫ № 5 (май)

«Эўрыка»: ужо ў дашкольным узросце

«Тэхніка і транспарт»: «Майстар-клас».

Выпісвайце, чытайце, выкарыстоўвайце ў рабоце свой прафесійны часопіс!

Рэдакцыя асобныя нумары часопіса не прадае і не распаўсюджвае.

© «ПРАЛЕСКА», красавік, 2007. 220103, г.Мінск, вул. Сядых, 42. Тэл.: 281-20-65; 281-50-84; 281-26-62 (бухгалтэрыя). E-mail: praleska-red@tut.by. (Матэрыялы, дасланыя па электроннай пошце, да разгляду не прымаюцца.)

Матэрыялы ў рэдакцыю павінны быць надрукаваны на машынцы або набраны на камп'ютары, рысункі, фотаздымкі разборліва падпісаны з адваротнага боку. Абавязкова неабходна дакладна і поўна паведамляць сваё прозвішча, імя і імя па бацьку, паштовы індэкс, хатні адрас, тэлефон, пасаду, пашпартныя дадзеныя (серыя, нумар, калі і кім выдадзены, асабісты нумар грамадзяніна). Рукапісы па пошце не вяртаюцца. Рэдакцыя не вядзе перапіску з аўтарамі. Рэдакцыя можа друкаваць пэўныя матэрыялы ў парадку абмеркавання, не падзяляючы пункт погляду аўтараў. За дакладнасць прыведзеных у публікацыях фактаў і цытат адказнасць нясуць аўтары. Тых, хто звяртаецца ў «Юрыдычны клуб», просім коратка і дакладна паведамляць сутнасць вашага пытання.

Падпісана да друку з гатовых дыяпазітываў 30.03.2007. Папера афсетная, на вокладцы і ўкладцы мелаваная. Фармат 60x84 1/8. Ум. друк.арк. 8,5. Ум. фарб.-адбіт. 11,0. Улік.-выд. арк. 11,45. Тыраж 10.841. Заказ 907.

Надрукавана ў Рэспубліканскім унітарным прадпрыемстве «Выдавецтва «Беларускі Дом друку». 220013, г.Мінск, праспект Незалежнасці, 79. Якасць друку адпавядае якасці прадстаўленых рэдакцыяй дыяпазітываў.
Пераносы некаторых слоў зроблены паводле магчымасцей камп'ютара.

Лилия ЛАДУТЬКО,
заместитель заведующей по основной деятельности,
Светлана ШКЛЯР,
учитель-дефектолог
(ясли-сад № 92 г.Минска)

МАЙСТАР-КЛАС

ПРЭМ'ЕРА РУБРЫКІ

Я И МИР ВОКРУГ МЕНЯ

ВОСПИТЫВАЕМ ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ К РУКОТВОРНОМУ МИРУ

Уже давно работают вместе Лилия Константиновна ЛАДУТЬКО и Светлана Владимировна ШКЛЯР. Они известные в дошкольном мире специалисты, авторы многочисленных публикаций, книг, рецензий. На базе их дошкольного учреждения и при их непосредственном участии апробировалась программа «Пралеска». Поэтому именно этих педагогов мы и пригласили открыть на страницах «Пралескі» рубрику «Майстар-клас». Об этом несколько вопросов Л.К. Ладутько и С.В. Шкляр.

— Лилия Константиновна, скажите, долгий ли был путь к сотрудничеству со Светланой Владимировной?

— Наше дошкольное учреждение — экспериментальная площадка для апробации программы «Пралеска». Именно тогда мы и познакомились со Светланой Владимировной — смелой, способной к экспериментированию. Так началось наше сотрудничество.

В ней «подкупили» такие качества, как творческий талант, профессиональный ум, яркая мотивация к исследовательской деятельности. Именно она была инициатором нашего совместного творчества. Объединяет нас то, что мы никогда не считаемся со временем — работаем сверхурочно, в выходные, праздники…

Иногда я её ругаю за то, что она «втянула» меня в эту деятельность. Иногда благодарю за то, что эта работа заставляет искать, творить, за интересную, бурную, творческую деятельность.

— Светлана Владимировна, легко ли работать с соавтором, который при этом ваш руководитель? Ведь ваша совместная деятельность требует равноправия?

— С таким руководителем, как Лилия Константиновна, работать не только легко, но и интересно. Она умеет увидеть в любом человеке, даже в новичке, педагогическую изюминку, направить деятельность в творческое русло. Тонкое чувство юмора, присущее ей, помогает всем без исключения сотрудникам и мне в том числе критически взглянуть на свою деятельность. И в тоже время она очень корректный человек. Я много раз наблюдала, как она продумывает фразы, подбирает мягкие, не резкие, но точные слова, чтобы не обидеть сотрудника, а дать стимул для раскрытия творческих способностей.

Несмотря на многолетний стаж совместной деятельности, мне всегда есть чему поучиться у Лилии Константиновны: чётко видеть цель, не отвлекаться на мелочи, однако внимательно прослеживать основные пункты и идеи. Это очень ценные для практиков умения.

— Скажите, как происходит процесс создания таких нужных, интересных и своевременных материалов: один генерирует идеи, а другой их воплощает, или по-иному?

— Интересные идеи появляются и у Светланы Владимировны, и у меня. Но самые лучшие рождаются совместно. К сожалению, катастрофически не хватает времени. Если бы его у нас было достаточно, мы бы вместе смогли и создать гораздо больше. Когда мы вместе — мы сила!

В ПЕРИОД обновления и подъёма экономики страны, преобразования социальных сфер жизни насущной становится проблема качества, бережливости и ценностного отношения к окружающей действительности. Она приобретает ещё большую актуальность в связи с всевозрастающими в современном мире вопросами обеспеченности природными ресурсами, энергосбережения, спросом на продукцию, выпущенную в Беларуси, и роли человеческого фактора в развитии общества и государства.

Проблема качества и эффективности ярко прозвучала в обращении Президента Республики Беларусь к белорусскому народу и Национальному собранию: *«...Вопросы качества — это вопросы нашей жизни, нашей выживаемости. Качеству надо уделить первостепенное внимание. И рядом поставить вопросы эффективности, бережливости. И если мы за эти два процесса уцепимся мёртвой хваткой, будем богаче в два раза».*

Девизом основного направления развития страны названо «построение государства для народа». Речь идёт о новом качестве жизни во всех сферах. И начинать нужно каждому с себя, со своего дома, своей семьи. *«...Сколько бы государство ни прилагало усилий к тому, чтобы сделать страну богатой, она никогда не станет такой, если люди не будут себя вести в ней как трудолюбивые и бережливые хозяева, если не будут любить, ценить и приумножать то, что у них есть».*

В условиях радикальных изменений в обществе произошла переоценка многих ценностей и в сознании людей. В связи с растущим благосостоянием в нашей стране, изобилием предметов повседневного быта, доступных товаров люди всё чаще проявляют небрежное отношение к своему предметному окружению и особенно — к общественному достоянию. Наблюдения за современными детьми показали, что они, к сожалению, имеют неполное представление о профессиях взрослых, своих родителей, о трудовом процессе, не осознают его значимость, не всегда проявляют бережливость, трудолюбие, добросовестность. Исходя из этого, особое значение приобретает воспитание будущего гражданина — хозяина своей республики, умеющего как создавать новое, так и беречь, приумножать достояние страны, её культурные, духовные и материальные ценности, ценить и уважать труд людей, которые всё это создавали.

Дошкольное детство — период первичной социализации личности. На этой стадии развития ребёнок делает первые шаги в познании окружающего мира, приобретает опыт жизни в обществе. В дошкольные годы начинают формироваться черты личности, привычки, отвечающие нормам действующей в рамках данной культуры системы ценностей и традиций, умения ориентироваться в природе, явлениях общественной жизни, окружающих предметах. На завершающем этапе складывается первичная система ценностных ориентаций ребёнка как психическое новообразование (Н.И. Непомнящая).

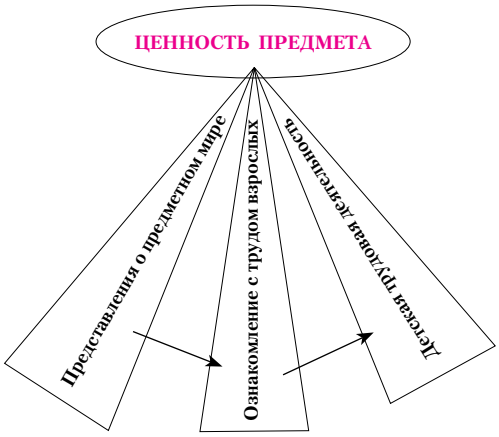
Всё это объясняет причину особого интереса педагогов к проблеме социализации ребёнка. И прежде всего — его целостное развитие в процессе социализации, ибо дошкольный пе-

риод, социально-эмоциональное благополучие ребёнка связаны со становлением целостного образа «Я», а также с умением войти в современный мир.

Предметы рукотворного мира, с которыми ребёнок действует и которые видит в непосредственном окружении, служат средством ознакомления с социальным миром. В них заложен социальный опыт человечества, уровень развития общества, технического прогресса. Предмет выступает как цель и результат труда, направленный на удовлетворение человеческих потребностей, как своеобразный носитель культуры. Именно поэтому он так важен. Особое значение для воспитания старших дошкольников имеет приобщение их к предметному миру, труду взрослых и к созданным ценностям.

Как воспитать у ребёнка ценностное отношение к предметному миру? Как доказывают исследования В.И. Логиновой, М.А. Мишариной, М.В. Крулехт, самым важным условием является системный характер представлений о рукотворном мире. Он заключается в тесной взаимосвязи трёх составляющих: знакомство с предметным миром, трудовая деятельность взрослых и вхождение ребёнка в реальные трудовые связи с близкими для него людьми.

Поэтому за основу данного исследования нами принята педагогическая система целостного развития ребёнка в процессе приобщения его к предметному миру М.В. Крулехт (кафедра дошкольной педагогики Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена).



Задача **первого блока** — формирование системных **представлений дошкольников о предметном мире:** раскрыть ребёнку сущность предмета — его назначение, показать зависимость особенностей его строения и материала, из которого он сделан. Без этого ребёнок не будет осознавать ценность предметного мира.

Модель системного характера представлений о предмете

В силу наглядно-образного характера мышления старший дошкольник сможет осознать ценность предмета через понимание его назначения в тесной связи с познанием его строения, свойств и качеств. Для этого необходимо чётко представить систему видовых и родовых понятий и научиться ими оперировать.

Классификация понятий раздела «Предметный мир»

Видовые понятия	Родовые понятия (обобщающие)	Дифференциация родового понятия
Кукла, мишка, кегли, мяч, матрёшка, машина	Игрушки	Мягкие игрушки, резиновые игрушки, деревянные игрушки
Платье, свитер, юбка, сарафан, шуба, шарф, пижама, халат, плащ	Одежда	Детская — взрослая; Мужская — женская; Зимняя — летняя — демисезонная
Чашка, кастрюля, сковорода, стакан, кружка, тарелка, кофейник, чайник, нож, вилка, сахарница, ваза	Посуда	Кухонная, чайная; Металлическая, стеклянная, пластмассовая; Одноразовая; Игрушечная
Мясо, кефир, молоко, сыр, рыба, колбаса, творог	Продукты	Для человека — для животных; Мясные, молочные, рыбные; Сырые — переработанные
Коттедж, завод, школа, поликлиника, изба, выставочный павильон, небоскрёб, замок, хижина, шалаш, офис, магазин, автозаправочная станция, рынок, собор, дворец	Дом	Строения для жилья, работы, отдыха, социальные учреждения; Индивидуальные — многоквартирные; Одноэтажные — многоэтажные; Деревянные, кирпичные, блочные, глиняные, бетонные, стеклянные; Национальные жилища, временные, старинные, новостройки
Стул, стол, кресло, диван, кровать, табурет, шкаф, шифоньер, тумба, пуфик, полка	Мебель	Деревянная, пластмассовая, стеклянная, мягкая; Кухонная, столовая, спальная, гостиная, детская, игрушечная, антикварная
Холодильник, пылесос, миксер, фен, телевизор, радиоприёмник, часы, градусник, дрель, токарный станок	Техника и приборы	Промышленная техника; Инструменты; Бытовые приборы; Измерительные приборы
Велосипед, мотоцикл, пароход, лодка, самолёт, вертолёт, легковая машина	Техника и транспорт	Грузовой, пассажирский, специальный; Водный, на(под)земный, воздушный
Тетрадь, блокнот, альбом, ручка, карандаш, фломастер, скрепка, кнопка, папка, клей, пластилин, скотч, циркуль	Канцелярские принадлежности	Письменные принадлежности; Офисные принадлежности; Школьные принадлежности

Вторым блоком системы является **ознакомление дошкольников с трудом взрослых** по созданию предметов рукотворного мира.

Все ценности, воплощённые в предметы материальной и духовной культуры, созданы трудом человека. Согласно Д.Б. Эльконину, в дошкольные годы происходит установление связи между предметным миром и миром человеческих отношений: один опосредуется через другой. Поэтому знакомство дошкольников с трудом взрослых играет решающую роль в формировании у них ценностного отношения к предметам рукотворного мира, в понимании ребёнком мира взрослых и активном взаимодействии с этим миром.

Взрослые шьют одежду, строят дома, готовят еду, печатают книги, работают на фабриках и заводах, их трудовая деятельность состоит из множества разнообразных трудовых процессов. В связи с этим педагогическим условием воспитания у дошкольников ценностного отношения к труду взрослых, его результатом является формирование системных знаний о трудовом процессе как единице труда.

Цель, мотив труда	Предмет труда (материал)	Орудия труда (инструмент)	Трудовые действия	Итоговый результат

Системные знания о труде дают возможность детям строить собственные трудовые процессы в соответствии со структурой трудовой деятельности взрослых, становясь её субъектом, что экспериментально доказано.

Это позволяет им вычленить труд взрослых из многообразия явлений современного мира в сущностных характеристиках, показать его ценность, раскрыть мотивы, цели и способы деятельности взрослых. Такие знания о труде обеспечивают возникновение устойчивого интереса детей к труду взрослых, стремление научиться быть такими же умелыми. Дети начинают осознавать личностные качества, необходимые умелому, деловому человеку.

Третий блок системы — **детская трудовая деятельность.**

Вхождение ребёнка в реальные трудовые связи выстраивается поэтапно и связано с дальнейшим освоением позиции субъекта его труда в повседневной жизни дошкольного учреждения и семьи. Руководство взрослыми детской деятельностью направлено здесь на приобретение навыков и умений решения житейских задач, самоутверждение, формирование образа «Я», осознание своих возможностей и способностей для проявления творческой индивидуальности.

Обучение дошкольников целостным трудовым процессам позволяет овладеть умениями, необходимыми для освоения позиции субъекта. У них возникают положительные эмоции от приобретённой умелости, желание включаться в трудовые дела. Повседневная детская трудовая деятельность становится эффективным средством воспитания самостоятельности, сотрудничества и взаимопомощи, ценностного отношения к труду.

Освоение детьми целостного трудового процесса основано на использовании сформированных ранее знаний о трудовых процессах и проходит в несколько этапов, изображённых на следующей модели.

При этом воспитатели ориентируют педагогический процесс, с одной стороны, на освоение того минимума социального опыта трудовой деятельности, который необходим детям для жизни в современном обществе.

С другой стороны, важно создавать условия для детской трудовой деятельности, направленной на раскрытие индивидуального творческого потенциала, максимально соответствующего склонностям и интересам каждого ребёнка.

При формировании у дошкольников ценностного отношения к предметам и объектам рукотворного мира все три блока теснейшим образом связаны между собой и могут быть реализованы в образовательном процессе только целостно.

Важным фактором в воспитании ценностного отношения к предметам рукотворного мира у детей дошкольного возраста является эмоциональная окраска самого процесса познания, опора на «единство аффекта и интеллекта» (Л.С. Выготский).

Кроме того, в обновлённом варианте программы «Пралеска» раздел «Я и мир вокруг меня» дополнен блоком «Ребёнок и рукотворный мир», где поставлена задача содействовать развитию у детей системного видения мира, раскрывая существенные стороны и особенности предметов рукотворного мира, формированию умения правильно использовать их по назначению и ценить, т.е. воспитать ценностное отношение к предметам.

Важным фактором в этом является системность работы в условиях дошкольного учреждения. Такой подход облегчает усвоение детьми представлений и понятий, способствует переходу от познания отдельных внешних свойств к усвоению существенных связей, а в своей основе формирует ценностное отношение к окружающему миру.

Деятельность по реализации этого раздела программы базируется на следующих ключевых позициях:

✓ *Социализация детской личности через освоение ребёнком себя и своей связи с социальной действительностью.*

✓ *Обогащение и наполнение детской деятельности наиболее значимыми для ребёнка специфическими видами и способами.*

✓ *Освоение детьми элементарных систем знаний о явлениях социальной действительности, предметном мире*

и мире природы. Линия познания строится на системном характере представлений об окружающей действительности.

Согласно теории педагога и психолога А.В. Запорожца, основной путь развития ребёнка в период дошкольного детства — это наполнение детской деятельности наиболее значимыми для ребёнка специфическими видами (общение, игровая, познавательно-практическая, художественная, трудовая), в основе которых лежит самостоятельность, целеполагание и мотивация деятельности, нахождение путей её осуществления.

Поэтому важным педагогическим условием является анализ и подбор содержания, которое несёт в себе развивающий потенциал и может стать средством приобщения ребёнка к социальному миру. Это позволит сделать окружающую действительность средством воспитания и социализации ребёнка.

Однако это возможно при условии правильно выстроенной системы образовательного процесса.

Предложенные нами ранее методические пособия по реализации раздела программы «Пралеска» «Я и мир вокруг меня» к блокам «Человек и общество», «Человек и природа» оказали существенную помощь педагогам-практикам в реализации программы, в социализации дошкольников.

Особую актуальность приобретает поиск новых методов формирования у детей ценностного отношения к предметам рукотворного мира. На наш взгляд, только системная работа в этом направлении, основанная на содержательной деятельности и ярких эмоциях, позволит решать воспитательно-образовательные задачи, особую значимость среди которых имеет воспитание ценностного отношения детей к предметам окружающего мира.

В предлагаемом материале «Воспитываем ценностое отношение к рукотворному миру» представлена одна из тем «Дом» системы тематического планирования по разделу «Я и мир вокруг меня» в блоке «Ребёнок и рукотворный мир» программы дошкольного образования «Пралеска».

Реализуя принцип системного характера представлений о предметном мире, труде взрослых, в содержании планирования предусмотрен постепенный переход от знаний об объекте к выделению его существенных характеристик, связей и зависимостей. А главное — ставить детей в такие ситуации, где необходимо проявить ценностное отношение к окружающим предметам.

Здесь использованы методы и приёмы, эффективно влияющие на мотивационную, эмоциональную и нравственную сферы личности ребёнка: систематические наблюдения, решения проблемных ситуаций, моделирование, проекты и акции, занятия и игровые комплексы. Чтобы ценность стала личностно значимой, к ней нужно приобщить, её нужно пережить. А это возможно при условии вовлечения детей в проведение интересных и увлекательных опытов, проектную деятельность, экскурсии, игровые, практические и проблемные ситуации.

Воспитание ценностного отношения может быть осуществлено лишь при условии единства воздействия семьи и дошкольного учреждения. Родители воспитанников оказывают существенную помощь при проведении экскурсий, бесед, совместной трудовой деятельности, при подготовке выставок, тематических недель и т.д.

Мы надеемся, что наши материалы помогут педагогам-практикам более чётко представить себе работу по разделу «Я и мир вокруг меня» программы дошкольного образования «Пралеска», творчески конструировать материал в конкретных условиях.

А самое главное — работа по представленной системе поможет сформировать, воспитать человека, который гордится своей страной, всем тем, что производится в ней, людьми, создающими лучшие телевизоры, лучшие холодильники, машины, конфеты, который будет беречь и приумножать достояние страны.

ЗАДАЧИ ПРИМЕРНОГО ПЕРСПЕКТИВНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ «РЕБЁНОК И РУКОТВОРНЫЙ МИР» (группа «Фантазёры»)

С детьми старшего дошкольного возраста продолжается работа по обогащению знаний и формированию целостного представления о многообразии предметов рукотворного мира, о доступных для понимания разнообразных видах труда взрослых в ближайшем окружении, профессиях, а также — по обеспечению дальнейшего вхождения ребёнка в современный мир.

В связи с формированием к концу старшего дошкольного возраста ценностной ориентации как психического новообразования особое значение для всестороннего их развития приобретает дальнейшее приобщение к предметному миру, созданному трудом людей на более углубленном и системном уровне. В этом возрасте дети готовы к освоению новых способов познания, у них развивается наблюдательность, исследовательский подход к предметам рукотворного мира. Это открывает возможность ребёнку действовать в повседневной жизни разумно, позволяет реализовать в своём поведении ценностное отношение к предметам как к результату человеческого труда.

Живой интерес к технике у старших дошкольников связан с желанием повзрослеть и самостоятельно пользоваться некоторыми бытовыми приборами (миксером, компьютером, музыкальным центром и др.), с мечтой водить машины, корабли, самолёты. Поэтому содержание работы с «Фантазёрами» будет направлено на углубление, обогащение имеющихся знаний о технике, транспорте, других предметах рукотворного мира и связанных с ними профессиях.

Задачи:

✓ содействовать дальнейшему развитию интереса старших дошкольников к предметам рукотворного мира, технике, приборам;

✓ развивать у детей системное видение мира, раскрывая существенные стороны и особенности предметов рукотворного мира:

- *знакомить с разнообразными характеристиками свойств предметов (ткань — шерсть, лён, капрон), выделять общие признаки материалов (стекло — гладкое, прозрачное, скользкое, хрупкое);*
- *обогащать представления детей о разнообразии функций предметов рукотворного мира для быта, труда, игры, отдыха, спорта, художественной деятельности, учёбы и т.д.;*
- *сравнивать предметы по их видовому и родовому признаку, выделяя и сопоставляя их различия и свойства; самостоятельно приходить к более сложным обобщениям (сумка и портфель, платье и сарафан);*

- *группировать, обобщать и классифицировать предметы рукотворного мира по внешним и внутренним признакам (одежду, продукты питания, мебель, технику), по цвету, красочности, необычности, привлекательности, форме, размеру, весу, скорости передвижения, назначению, многократности использования;*

✓ продолжать знакомить дошкольников с историей возникновения того или иного предмета, способом действия с ним, с тем, как изменились предметы (средства передвижения, письма, игрушки, одежда, обработка материалов и т.д.) и стали более удобными, полезными;

✓ знакомить дошкольников с разнообразием видов трудовой деятельности по созданию предметов рукотворного мира в нашей Республике, с изделиями белорусской промышленности (машиностроительной, текстильной, приборостроительной), с её национальной культурой, ремёслами;

✓ развивать исследовательскую деятельность детей с предметами рукотворного мира, раскрывая сущность процесса их создания и разнообразие способов действия с ними;

✓ стимулировать проявление творчества в практическом познании окружающих предметов, их преобразовании (экспериментирование, моделирование, составление алгоритмов);

✓ развивать умение детей устанавливать причинно-следственные связи между:

- *существованием множества предметов рукотворного мира и потребностью человека в них;*
- *функциями, назначением предметов и материалами, из которых они сделаны;*
- *явлениями природы и техническими устройствами, придуманными человеком (самолёт — птица, вертолёт — стрекоза);*
- *ситуацией и назначением предмета (если праздник — нужно одеться нарядно);*
- *содействовать развитию детской наблюдательности;*

✓ вызывать желание активно действовать с предметами рукотворного мира в различных видах деятельности. Использовать интерес к миру предметов техники для развития познавательного общения, сюжетно-ролевой игры; создавать благоприятные условия для детского экспериментирования (определения свойства ткани, вкуса продуктов и т.д.);

✓ расширять представления детей о процессе создания предметов рукотворного мира, об инструментах, используемых людьми определённой профессии, о роли машин и механизмов в облегчении и ускорении трудового процесса (строительные, сельскохозяйственные машины, бытовая техника), о зависимости качества выпускаемой продукции от добросовестного отношения человека к своей работе;

✓ вызывать чувство уважения к тем, кто создал предметы, облегчающие быт и труд людей, гордость за их трудовые успехи и достижения; стимулировать желание выражать восхищение красотой изготовленных человеком предметов;

✓ воспитывать у детей художественный вкус и способность окружать себя предметами, приносящими эстетическое удовольствие, создавать уют, учить видеть в предметах красоту сочетания формы, цвета, размеров и целесообразности в практическом применении; стимулировать желание содержать свою комнату, вещи, игрушки в порядке, бережно хранить их;

✓ формировать навыки бережного отношения к окружающим предметам, учить детей экономно расходовать материалы в детской художественной и трудовой деятельности (брать только необходимое количество бумаги, аккуратно обращаться с одеждой, обувью, игрушками);

✓ стимулировать стремление самим активно участвовать в создании предметов рукотворного мира и обогащении предметно-развивающей среды (оформление интерьера группы, создание игрушек и предметов для игровой, театрально-художественной деятельности);

✓ развивать навыки и умения безопасного обращения с предметами бытовой техники, другими объектами рукотворного мира (утюг держать только за ручку, не касаясь подошвы, соблюдать режим работы на компьютере);

✓ обогащать знания детей о предметах, позволяющих человеку сохранять своё здоровье (спортивный инвентарь, разнообразные измерительные приборы), о пользе здоровой пищи, одежды, посуды, мебели из натуральных материалов.

ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО ТЕМЕ «ДОМ»

Виды деятельности					
Специально организованные виды детской деятельности	Общение	Познавательно-практическая	Трудовая	Игровая	Театральная и художественно-речевая
Занятие по познанию окружающего мира «Дом, в котором я живу» [11] * Занятие по развитию речи «Такие разные дома»* Занятие по познанию окружающего мира «О труде строителей» [12] * Занятие по ознакомлению с окружающим и изоискусством «Телепередача «Детям об архитектуре»* Интегрированное занятие «Нужные вещи (дверь)» [16]* Развивающее упражнение «Какими предметами ты украсишь комнату?» [9]* Пересказ рассказа С. Баруздина «Кто построил этот дом?»** Занятие по ознакомлению с окружающим и изоискусством «Рассматривание картины П.Н. Гавриленко «На лесах»* Упражнения в развитии диалогической речи: «Построим дом», «Сломанная лестница» [9]** Решение лексической задачи: «Что означает слово «дом»?» [23]* Развивающее упражнение «Закроем окошечки» [9]** Лексические упражнения: «Угадай, что за дом?», «Не заблудись!» [9]**	Рассказы воспитателя: «Что такое дом?», «Как появились первые дома?», «В каком доме лучше жить?», «Люди каких профессий строят дом?», «Национальные жилища», «Из чего строят дом?», «Из чего состоит квартира?» [23]* Познавательные беседы: «Почему у комнаты дверь, а у шкафа — дверца?», «Какая у вас в квартире обстановка?», «Кто там ходит по потолку?», «Какие бывают дома?», «Почему кирпич красный?» [25] * Решение вопроса «Для чего люди утепляют двери, окна?»** Этическая беседа «Кто там?» [15]* Познавательная беседа о труде строителей [1]* Беседа по впечатлениям от экскурсии на строительство жилого и офисного зданий* Беседа с использованием иллюстраций и фотографий «О труде строителей» [31]* Рассказ воспитателя «Откуда в дом придёт тепло (вода, свет)?»* Решение проблемной задачи «Чем отличается жилище современного человека?»** Беседа «Мы — бережливые хозяева своего дома!»* Решение проблемной задачи «Чем похожи, чем отличаются дома разных народов?»**	Рассматривание различных строений: современных зданий, замков, промышленных и административных зданий и др.*** Рассматривание фотоальбомов, предметных и сюжетных картинок жилых построек людей разных времён и народов ** Рассматривание фотоиллюстраций памятников архитектуры Беларуси** Рассматривание иллюстраций трудового процесса постройки жилого дома ** Рассматривание схемы-модели «Как вода попадает в наш дом?»** Самостоятельное наблюдение «Какой самый красивый дом в моём районе? Где я хотел бы жить?»** Экскурсии к строительным объектам: «Жилой дом» [31], «Универсам», «Спорткомплекс»*** Целевая прогулка к новому жилому массиву [31] *** Экскурсия по городу (посёлку) «Наш город (посёлок) строится»*** Целевая прогулка к строительным объектам*** Организация наблюдений за работой каменщика, штукатура, маляра и др.*** Моделирование линий разных построек «Что надёжнее?», «Что теплее?»**	Изготовление альбомов о разнообразии построек, сделанных человеком «Необычное о привычном»*** Трудовое поручение «Помоги родителям убрать квартиру»*** Изготовление атрибутов для игры «Строители»** Трудовая акция «Чтоб мороз не пробрался в дом!»*** Трудовое поручение «Вместе с помощником воспитателя наведём порядок»** Моделирование трудового процесса: Коллективное конструирование домика для кукол; Коллективный труд по уборке групповой комнаты; Коллективный труд по уборке территории вокруг детского сада; «Научим Неумейку вытирать пыль в групповой комнате»; Изготовление коврика для игрового уголка*** Изготовление сигнальных карточек «Мой безопасный дом»*** Изготовление панно на стенку** Вышивка салфеток для моечной комнаты** Реставрация обоев групповой комнаты, раздевалки, спальни*** Оформление творческих работ и подарков для семьи: «Крючок для зонтика», «Украсим ключницу»**	Игровой комплекс «Мы построим этот дом»* Дидактическая игра на классификацию жилых строений «Кто где живёт?»** Дидактические развивающие игры: «Разные дома», «Найди отличия», «Подбери ключик к замочку», «Найди два одинаковых здания», «Старый замок» и др.+ Дидактическая игра «Строим дом» [18]** Дидактическая игра «Кто быстрее строит дом?» [3] ** Дидактическая игра «Что кому нужно для работы на стройке?» [3]** Развивающая игра «Архитектор» (моделирование частей постройки с помощью конструктора, подручных, бросовых материалов)** Дидактическая игра «Кто построил этот дом?» [6]** Дидактическая игра «Переезжаем на новую квартиру» [33]** Дидактическая игра «Сколько братьев у нашего дома?»** Сюжетно-ролевая игра «Домик для игрушек» (внесение предметов-заменителей)** Дидактическая игра «Угадай, что изменилось?» [32]** Дидактическая игра «Мой дом» [9]**	Комплексное занятие по развитию и изодеятельности «Терем-теремок»* Беседа «Разные дома» по книжным иллюстрациям к сказкам «Теремок», «Сказка о рыбаке и рыбке», «Сказка о царе Салтане…», «Гуси-лебеди» и др.* Рассматривание репродукции картины «На лесах» П.Н. Гавриленко, 1960 г. и беседа по ней* Беседа по рассказам «Кто построил этот дом?» С. Баруздина и «Пойдём на работу» М. Познанского [31] * Занятие по ознакомлению с изобразительным искусством «Сказочные избушки» (Курочкина, М.А. Детям о книжной графике. — СПб.: Акцидент, 1997)* Беседа по стихотворению Р. Сеф «Дворник»* Пересказ по ролям и организация ролевой игры по сказке «Теремок»** Творческое задание «Украсим дом к празднику» [9]* Чтение рассказов Б. Колесова «Кто помогает строить дом?», А. Чапловского «Дом едет домой»* Рисование «Дом, в котором я бы хотел жить»*** Аппликация «Дома на нашей улице»* Конструирование по схеме, чертежу «Такие разные дома»**

Упражнение в составлении рассказов по сюжетной серии «Что нам стоит дом построить?»** Упражнение в развитии связной речи «Я люблю свою комнату, потому что…»* Упражнение в составлении загадок о постройках, строительных инструментах (ТРИЗ)** Составление рассказа из личного опыта «Чистый подъезд — забота каждого жильца!»***	Этюд-пантомима «Новоселье»** Психогимнастика «Лифт» [19] ** Этическая беседа «Как важен труд строителя»* Коммуникативные упражнения: «Я люблю свой дом, потому что…», «Я благодарен строителям за то, что…»*** Познавательные беседы: «Кто создаёт предметы изобразительного искусства?»*; «Из истории вещей: лифт…» [24]*; «Как изменялось жилище человека?» [30]* Психогимнастика: «Дом из песка», «Плохо под дождём без крыши!», «Морозное окошечко»** Психогимнастика: «Что я слышу каждый вечер дома?», «Отличается ли запах в разных домах?», «Какие на ощупь стены разных зданий?»** Беседа «Безопасность в доме: газовая плита, электрический ток» и обыгрывание речевых ситуаций [15] * Упражнение в развитии навыков релаксации «Строители» [19]** Решение проблемных ситуаций «Из чего построить дом?» по сказке «Три поросёнка» [27]** Беседа «О водосточной трубе» [2]*	Экскурсия в магазин стройматериалов*** Моделирование трудового процесса по постройке дома* Экскурсия к Доске почёта домостроительного комбината*** Опыты с красками «Цветовой дизайн комнаты, дома, микрорайона»* Моделирование строительной площадки и строительства высотного дома с помощью конструктора** Моделирование своей квартиры (групповой комнаты детского сада) из различных конструкторов ** Упражнения в самостоятельном поиске конструктивных решений укрепления построек из песка: «Мост», «Тоннель», «Гараж» [22]* Опыт «Из чего построить дом?» (сравнение разных материалов)* Познавательно-практическое задание «Что из чего сделано в нашем доме?»*** Построение и анализ морфологической таблицы «В каких домах удобно жить?» (ТРИЗ)* Моделирование из геометрических фигур «Такие разные дома!»+ Оформление памятки «Берегите лифт!»*** Оформление напоминающих знаков «Уходя, гасите свет!», «Берегите воду!», «Берегите тепло в доме — закрывайте дверь!» и т.д.***		Сюжетно-ролевая игра «Строители». Введение ролей дизайнера, архитектора и др. Сюжетно-ролевая игра «Мы строим новый город». Введение ситуации «Конструкторское бюро. Новое задание: построить новый цирк, детский театр, спортивный клуб»** Словесная игра «Пинг-понг» по ТРИЗ (подбор определений к предметным картинкам разнообразных зданий и построек)** Сюжетная игра «Мы — строители!» (обогащение лексики: дизайнер, гипсокартон, металлокерамика, черепица и др.)** Словесная игра «Символизация», моделирование сюжета «Строим дом» [4]** Дидактические игры: «Что сначала? Что потом?», «Узнай дом по силуэту», «Какими предметами ты украсишь комнату?», «Определи предметы, облегчающие труд на стройке»** Словесные игры: «Один — много», «Ласковое слово», «Украсим слово», «Доскажи словечко», «Разные очки», «Умозаключения» и др.**	Рассматривание различных предметов изобразительного искусства, используемых в дизайне дома*** Фантазирование «Построим разные дома» по стихотворению Л. Николаенко «Я стану архитектором»+ Литературный утренник-викторина «Жилища сказочных героев»* Речевая игра-фантазирование «Что было бы, если бы … все дома были деревянные»*** Организация встречи со строителями ближайшего строящегося объекта [31] * Рисование «Техника на стройке»*** Творческое задание «Новый дизайн моего дома, групповой комнаты»** Маляванне: «Насценныя талеркі», «Распісныя насценныя дываны, шторы» (В. Сілівон)* Драматизация и фантазирование по сказке «Три поросёнка»** Пересказ сказки «Теремок» (моделирование сюжетного ряда и разных построек теремка) [4] ** Изготовление поздравительных открыток или подарков к профессиональному празднику Дню строителя и встреча с гостями из ближайших предприятий*** Оформление художественной галереи по собственным рисункам «Разные дома»*** Вечер досуга «Теремок на новый лад». Экономическая сказка [27]*

* Деятельность организуется со всей группой детей, фронтально.
** Деятельность организуется с подгруппой детей (в зависимости от интересов самих детей, результатов педагогической диагностики).
*** Деятельность организуется совместно с родителями или в виде домашних заданий (как предварительная работа).
\+ Индивидуально.

ЭКСКУРСИЯ НА СТРОЙКУ

Программное содержание: обогащать знания о строительстве дома, строительной технике, о содержании труда людей разных строительных профессий; развивать внимание, умение наблюдать за процессом создания строительного объекта на коротком этапе, развивать мышление, устанавливая причинно-следственные и пространственно-временные отношения между потребностью человека и его действиями; вызывать эмоциональный отклик на проявление профессиональных умений строителей; воспитывать эстетические чувства в понимании красоты строительного объекта и его гармонии с окружающим.

Ход экскурсии

Занятие начинается на прогулке.

Воспитатель (В.). Ребята, в каком городе (посёлке) вы живёте? Города похожи друг на друга? Каждый город чем-то отличается от другого. В каждом имеются свои особенности в архитектуре. Вы знаете, что обозначает это слово? *(Искусство проектирования зданий, сооружений.)*

Какие запоминающиеся здания есть в нашем городе? Их можно увидеть на визитной карточке города, по которой его все узнают. Люди всегда стремятся улучшить своё жильё, поэтому города и посёлки постоянно расширяются новыми районами, застраиваются бытовыми комплексами, садами, школами, магазинами, зданиями культуры и отдыха. Кто из вас недавно въехал в новую квартиру? Для чего человеку нужен свой дом, своя квартира? Недалеко от нашего детского сада тоже строятся новые дома. Вы хотите посмотреть, как их строят? Тогда давайте совершим экскурсию на стройку.

Дети с воспитателем выходят за пределы детского сада. По дороге вспоминают правила поведения во время экскурсии.

Как называется улица, по которой мы сейчас идём? Какие дома мы здесь видим? *(Многоэтажные, жилые, магазины, административные здания.)*

Какой дом на этой улице вам больше всего нравится? Чем он привлёк ваше внимание? *(Красивой окраской, необычными формами окон, балконов, лоджий, крыш и т.д.)* Чем ещё украшают дома? Как благоустраивают территорию вокруг дома? *(Изгороди, скамейки, цветники, детские площадки и др.)* Вы видите, где развёрнута ближайшая стройка? Как вы узнали её? *(По огороженной забором территории, там стоят подъёмные краны, много другой техники, строительного материала...)* Соблюдая технику безопасности, мы не можем заходить на территорию стройки. Как вы думаете, почему существуют такие правила?

По каким признакам можно узнать, давно ли начато строительство? *(Этот дом начали строить недавно, т.к. ещё видны края котлована.)* Кто знает, что такое котлован? *(Это огромная яма, которая нужна для укрепления фундамента здания.)* Как называется машина, которая роет котлованы?

К нам во двор забрался крот,
Роет землю у ворот.
Сотню рук он заменяет,
Без лопаты он копает.

(Экскаватор.)

Главная часть у экскаватора — это ковш, который стальными зубами вгрызается в землю, набирает её и насыпает в грузовик, самосвал.

Что такое фундамент? *(Это то же, что у человека ноги. Он должен быть крепким, чтобы удерживать стены дома.)* Вы видите фундамент? Какой он? Из чего сделан?

Как люди укладывают такие фундаментные блоки в котлован? *(Им помогает другая машина.)*

Длинной шеей поверчу —
Груз тяжёлый подхвачу.
Где прикажут, положу,
Человеку я служу.
Не поднимет без меня
Он такие тяжести.
Строим вместе мы дома
Для счастья и радости!

(Подъёмный кран.)

Что ещё умеет делать подъёмный кран? Кто им управляет? *(Крановщик.)* А вы видите крановщика? Где он находится? *(На верхушке подъёмного крана есть кабина со стеклянными окнами.)* Почему в ней окна такие большие? Чем управляется кран? *(Нет руля, но есть педали и рычаги.)* Кто знает, какая часть крана называется стрелой? Почему?

Работа крановщика очень ответственная, т.к. от его внимательности и точности зависит многое. Как вы думаете, что? *(Безопасность строителей, качество постройки, сохранность стройматериала и т.д.)* Смогли бы строители обойтись без подъёмного крана? А как же люди обходились без него раньше?

Знаете ли вы, что строители общаются с крановщиком на особом языке: слово «вира» обозначает «вверх», а слово «майна» — «вниз». Давайте и мы сейчас поиграем с этими словами! Сейчас проверим, сможете ли вы работать крановщиками?! Когда я скажу «вира», поднимайте руки вверх, а при слове «майна» — опускайте вниз. При этом я буду выполнять другие движения, чтобы вас запутать, поэтому будьте внимательны.

А теперь давайте отдохнём и попросим кого-то из строителей рассказать нам про стройку. Спросите, какой материал используется для этого дома. *(Природный: щебень, гравий, камень и искусственный: кирпич, бетонные блоки, панели. Даже целую стенку можно сделать на заводе, а потом установить на подготовленное место. В Минске домостроительный комбинат делает уже готовые комнаты.)*

Из чего делают бетон? Кирпич? *(Из песка, щебня, гравия и цемента.)* А может вы догадаетесь, из чего делают красный кирпич? *(Из глины.)*

Как называется профессия человека, который укладывает стены из отдельных кирпичей, камней? *(Каменщик.)* Внимательно посмотрите, в каком порядке он выкладывает кирпичи. Обратите внимание на разную укладку кирпича. Запомните варианты укладки, потом попробуем повторить их с помощью конструктора.

Расскажите нам, пожалуйста, как и чем скрепляют части дома? *(Над этой проблемой трудятся и каменщик, и сварщик.)* Кто такой сварщик? *(Дети предлагают свои варианты ответов.)* Посмотрите вдаль — увидите яркий огонёк электросварки, которая накрепко соединяет между собой железобетонные конструкции. Этот огонёк очень яркий, опасный для глаз человека, поэтому сварщики надевают большие шлемы (или очки).

Ребята, посмотрите сами, какие строительные материалы ещё нужны для стройки дома? *(Стекло, дерево, утеплители, пенопласт, стекловата, пластик и др.)*

Давайте сейчас сами попробуем определить некоторые качества строительного материала. Предлагаю вам не только рассмотреть, но и потрогать красный и белый кирпич, деревянную балку, часть бетонного блока, части пластиковой панели и др. Сначала давайте определим, какой из кирпичей прочнее. Как это проверить?

Какой из всех этих материалов быстрее нагревается на солнце, а какой дольше держит тепло? Для чего необходимо знать такие качества строительного материала, прежде чем начинать строить дом?

Какие ещё машины вы видите на этой стройке? *(Самосвал, бетономешалку, панелевоз и др.)*

Обратите внимание на другую часть дома *(подъезд, этаж или другой дом)*, где строительство уже близится к завершению. Что здесь уже сделано? *(Накрыта крыша, вставлены окна, двери и т.д.)*

Из чего сделана крыша? *(Черепица, металлочерепица, шифер, жесть.)* Какой она формы? Как называется рабочий, который кроет крышу? *(Кровельщик.)*

Можно ли уже жить в таком доме? Нет, т.к. ещё нет полов, не готовы стены... Люди каких профессий сейчас работают в этом доме? *(Штукатур, маляр, паркетчик, столяр, сантехник, электрик, газовщик...)* Иногда строители сдают дома уже в таком «сыром» виде, а жильцы сами обустраивают квартиры по своему вкусу и желанию.

Обратите внимание, что возле первого подъезда уже идёт благоустройство территории. Угадайте, про что я говорю:

Там, где строят новый дом,
Ходит воин со щитом.
Где пройдёт он, станет гладко,
Будет новая площадка.

(Бульдозер.)

Вспомните, как благоустроена территория вокруг ваших домов, нашего сада? Как вы думаете, понравится ли этот дом новым жильцам? А вы сами хотели бы стать строителями? Почему эта профессия всеми уважаема? А лёгок ли труд строителей? Как можно выразить благодарность строителям, которых будущие жильцы могут даже и не увидеть? *(Беречь результат их труда: правильно пользоваться лифтом — не перегружать его, не хлопать сильно дверьми, не сорить, не рисовать на стенах и т.д.)*

Понравилась ли вам экскурсия? Давайте поблагодарим строителей за интересную встречу.

ЧТО ТАКОЕ «ДОМ»?

ЗАНЯТИЕ ПО ПОЗНАНИЮ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА

Программное содержание: учить ориентироваться в доме, подъезде, детском саду, группе; узнавать и называть строения в городе по назначению, вывескам, графическим схемам; называть и показывать части дома; определять назначение комнаты по мебели; определять материал, из которого построен дом; называть строительные профессии.

Материал: серия картин из энциклопедии «Почемучки» «Мой дом»; фотографии города; картинки (фотографии) с изображением деталей, частей дома, поэтапного построения дома; амбарные замки с сердцевиной, кнопочные — с ключами от дипломата, шкатулки и т.д. Игра «Найди отпечаток ключа!». Картинки (фото) сюжетного ряда «На стройке дома». Игрушка-макет сказочного дома, магнитофон с аудиозаписью голосов разных сказочных героев.

Ход занятия

Воспитатель (В.) *(показывает макет сказочного домика)*. Как вы думаете, чей это домик?

Включает голоса: «Избушка, избушка, стань ко мне передом, а к лесу задом!», «Нам не страшен серый волк!», «Козлятушки, ребятушки, отопритеся, отворитеся!» и т.д. *(Это дом сказочных героев.)*

В. Что такое «дом»? Для чего он нужен?

У животных есть дом? А у людей? Давайте рассмотрим серию картин «Мой дом»: какие разные люди и какие разные у них дома! Какой из этих домов похож на наши современные? *(Изба, хата.)*

Сейчас рассмотрите фотографии нашего города и скажите, какие дома вы на них видите? *(Высотные, многоэтажные.)* Сравните их с избой и хатой — что у них общего? Я буду называть части дома и показывать картинки с их изображением, а вы, когда услышите нужную, обязательную для дома деталь, хлопайте в ладоши один раз. Если же названная мною деталь не важна для всех домов, стойте тихо. Начинаем:

Крыша!.. Молодцы, все хлопнули один раз. Почему? *(Без крыши дом никому не нужен. Крыша есть у каждого дома.)* Для чего она нужна? *(Защищать от дождя, снега.)* Да, все хотят иметь крышу над головой! А кто из сказочных героев жил на крыше? *(Карлсон.)*

Окно!.. Вспомните загадку про «дом без окон и дверей».

Колонны!.. Кто хлопнул в ладоши, пусть объяснит: разве не бывает домов без колонн? Для чего нужны колонны?

(И так далее с картинками со словами: ставни, труба, кирпичи, ступени, дверь, арка, комнаты, шпиль, чердак, купол, фундамент, погреб, гараж...)

Выберите, пожалуйста, из фотографий только те части дома, которые есть в современном доме! Сейчас из этих фотографий мы составим карту! Это будет схема вашего пути домой.

Дети выкладывают ряд из фотографий, составляя рассказ о своём пути.

Итак, подходя к дому, вы сначала видите его целиком. Вот первая картинка — весь дом. Дальше мы открываем дверь (картинка) и входим куда? *(В подъезд.)*

Идём дальше. Как идём? *(По лестнице, по ступенькам или едем в лифте.)* Куда привёз нас лифт? *(На свой этаж.)*

А из лифта куда мы идём? *(К своей квартире.)* И что мы видим? *(Опять дверь.)* А на двери... *(показывает амбарный замок)*. Нет? Для какой двери этот замок? Выберите нужную картинку.

Шалаш	Многоэтажный дом
Изба	Амбарный замок

(Воспитатель раздаёт детям ключи и раскладывает на столе разные замки.)

У меня перепутались все ключи! Помогите мне подобрать к каждому замку его ключик! *(Несколько ключей остаются лишними.)*

В. Это не лишние ключи, а отгадки для игры «Найди отпечаток ключа!» *(показывает плакат с рисунками отпечатков ключей)*. Найдите подходящие отпечатки и подпишите рядом номер ключика.

На плакате я вижу две одинаковые цифры! Кто первый их заметит? Это номер коробочки для нового задания «Лабиринт».

(Воспитатель раздаёт картинки лабиринтов. Дети выполняют задание индивидуально.)

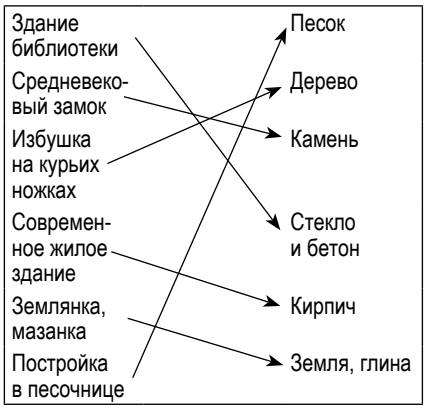
Посмотрите на картинку с героями знакомой вам сказки, узнали? *(«Теремок».)* Что натворил медведь? *(Разрушил теремок.)* Почему теремок разломался?

Медведь большой, а теремок — ... *(маленький);*

Медведь могучий, сильный, крепкий, а теремок — ... *(хрупкий).*

Если этот медведь придёт к нам, он сломает наш сад? Почему наш сад крепкий, а теремок хрупкий? Из чего он построен? *(Из дерева.)* А детский сад? *(Из кирпича, бетона, цемента...)*

Рассмотрите картинки крепости, замка, избушки, многоэтажного здания, постройки в детской песочнице. Расскажите, что из чего сделано?



Давайте выстроим из картинок слева ряд: что строили сначала, что потом? Объясните свои действия.

Что же сделали герои сказки «Теремок»? *(Построили новый теремок.)* Какие вы знаете профессии, необходимые для строительства дома? Может посоветуем героям сказки пригласить мастеров?

Анечка, кого бы ты посоветовала пригласить первым? Ещё до начала строительства надо дом... Нарисовать! Кто рисует (проектирует) дома? *(Архитектор.)* Представьте, что вы архитекторы, расскажите, какой бы вы посоветовали этим сказочным героям построить дом? Почему? Кто ещё может строить дом?

Дети называют специальности строителей, их действия, инструменты, выбирая картинки (фото) из сюжетного ряда «На стройке дома». Таким образом составляется план строительства.

Дома вместе с родителями нарисуйте свой дом, а завтра нам расскажете, кто в каком доме живёт! А сейчас нам предстоит большая работа — построить дом для игрушек. У нас имеется план *(показывает на сюжетный ряд),* а строительный материал есть? *(Конструктор.)*

Дети выбирают конструктор и переходят к практической части.

В конце занятия воспитатель отмечает особые качества каждой работы и предлагает детям поиграть с ней.

ТАКИЕ РАЗНЫЕ ДОМА

ЗАНЯТИЕ ПО РАЗВИТИЮ РЕЧИ

Программное содержание: активизировать словарь детей по теме «Дом», упражнять в согласовании существительных с числительными в роде (пять этажей, два дома); учить образовывать относительные прилагательные (дом из камня — каменный, дом — домашний) и сложные слова (одноэтажный дом), подбирать родственные слова (дом, домик, домище, домовой, домашний); вызывать интерес к разным постройкам, их дизайну, воспитывать эстетический вкус.

Материал: фишки, картинки с изображением разных зданий, жилых домов, их составных частей; разноцветные маркеры и карандаши; игрушка гном или домовёнок Кузя; разрезные элементы деталей дома для коллективной аппликации.

Ход занятия

В. Ребята, кто это у нас здесь плакал? *(Дети переглядываются в недоумении. Никто.)* Я хорошо слышала, что кто-то здесь плакал. А вы очень шумно играли и не слышали. *(Ищет в группе.)* Прислушайтесь хорошенько. Слышите?

Воспитатель показывает спрятанного заранее игрушечного гнома с приклеенными большими слезинками из бумаги.

Что случилось с маленьким Гномом? Почему он плачет? *(Выслушивает варианты ответов детей.)* Сейчас он скажет мне на ушко *(прикладывает игрушку к уху, прислушивается, кивает, удивляется, сочувствует Гному, вызывая ответную реакцию сочувствия у детей).*

Ай-яй-яй! Гном сказал мне, что потерялся, что у него нет дома. Вы каждый день идёте по своей улице в детский сад. Как она называется? Назовите свой адрес.

Вот видишь, Гном, наши дети знают свой домашний адрес и уже не потеряются. А если у тебя нет дома, то и адреса тоже нет. Что же делать? Давайте построим дом для Гнома!

Посмотрите на картинки и назовите слово, которое объединяет все предметы, изображённые на них:

Дверь, лестница, фундамент, крыша, лифт — дом;

Пол, стены, потолок, дверь, окно — комната;

Подоконник, рама, стекло, ручка — окно.

Тем детям, кто даёт правильный ответ, воспитатель вручает элемент разрезного дома.

Фигуры, которые вы сейчас выиграли, мы в конце занятия сложим в большой дом для нашего Гнома. Поэтому старайтесь выиграть как можно больше деталей, отвечая правильно на мои вопросы и задания.

Воспитатель показывает картинку брёвен и досок:

Доски на гору везём,
Будем строить новый дом.

Повторите эту фразу с разными интонациями: с вопросительной интонацией, с удивлением, с утверждением.

Доски на гору везём? Будем строить новый дом? (ударение на разные слова)	Доски на гору везём? Будем строить новый дом? (растерянно, безразлично)	Доски на гору везём! Будем строить новый дом! (радостно)

Тем детям, кто участвовал в упражнении, воспитатель вручает элемент разрезного дома.

Ух, привезли доски на гору, устали. Надо отдышаться. Гном предлагает нам сделать весёлые упражнения.

1. Руки вверх и наклониться, улыбаться — не лениться!

2. Руки за спину — назад наклониться каждый рад!

3. Вдох и выдох не забудем — на ладошки дуть мы будем.

4. Щёки надуваем — парус вспоминаем. Хлоп ладошками — и нет воздуха за щёчками!

Молодцы! Гному весело играть с вами. Но надо строить ему дом! Кто строит наши дома? Дома строят строители разных специальностей.

Вспомним отрывки из стихотворения С. Баруздина о тех, кто строил дом.

КТО ПОСТРОИЛ ЭТОТ ДОМ

КАМЕНЩИК

На стройке жаркая пора,
Сигнал уже пробил.
Сегодня каменщик с утра
К работе приступил...
Кладёт кирпич за кирпичом —
Растёт этаж за этажом,
И с каждым часом,
С каждым днём
Всё выше новый дом.

ПЛОТНИК

Летят опилки белые,
Летят из-под пилы:
Это плотник делает
Рамы и полы.
Топором, рубанком
Выстругивает планки,
Сделал подоконники
Без сучка-задоринки...

МАЛЯР

Красить комнаты пора —
Пригласили маляра.
Но не с кистью и ведром
Наш маляр приходит в дом:
Вместо кисти он принёс
Механический насос.
Брызжет краска по стене,
Солнце светится в окне.
Стали стены голубыми,
Словно небо в вышине.
Новый дом почти готов —
Примет к празднику жильцов!

Назовите другие специальности строителей. Что они делают на стройке? Тем детям, кто даёт правильный ответ, воспитатель вручает элемент разрезного дома.

Из чего строят дома? *(Из кирпичей, плит, дерева, глины.)* Как называется дом из глины? *(Глиняный.)* Дом из кирпича — ... *(кирпичный);*

из дерева — ... *(деревянный);*

из бетонных блоков — ... *(блочный);*

из камня — ...

из стекла — ...

изо льда — ...

из снега — ...

из бумаги — ...

из картона — ...

Тем детям, кто даёт правильный ответ, воспитатель вручает элемент разрезного дома.

Уважаемый Гном, а какой дом нравится тебе? Ребята, из какого материала лучше всего построить дом для нашего Гнома? Почему вы так думаете?

Важно не только построить дом, необходимо его ещё обустроить. Дом из двух этажей — ... *(двухэтажный).* Из трёх — ... *(трёхэтажный),* из пяти — ... *(пятиэтажный),* из девяти — ... *(девятиэтажный),* из двенадцати — .... *(многоэтажный).*

Как называется дом царя *(дворец),* Кащея Бессмертного *(замок),* Бабы Яги *(избушка на курьих ножках),* мышки-норушки с лягушкой-квакушкой *(теремок)*?

Гному нужен маленький дом. И в нём всё будет маленькое. Я буду говорить о большом доме, а вы — о маленьком.

У меня дом, а у вас? *(Домик.)*

У меня стены, а у вас? *(Стеночки.)*

У меня дверь, а у вас? *(Дверка.)*

У меня окно, а у вас? *(Окошко.)*

У меня ступени, а у вас? *(Ступеньки.)*

У меня крыльцо, а у вас? *(Крылечко.)*

У меня кирпичи, а у вас? *(Кирпичики.)*

Тем детям, кто даёт правильный ответ, воспитатель вручает элемент разрезного дома.

Нам тесно будет в таком маленьком домике, поэтому надо построить дом побольше. Давайте поиграем в игрушечную стройку.

Физкультминутка «Игрушечная стройка» (по стихотворению И. Лопухиной).

Получили мы подарки.
Кирпичи, бруски и арки
Из коробки мы берём,
Строим мы красивый дом.

Дети изображают, как выкладывают предметы из коробки.

Строим быстро, строим споро,
Без цемента, без раствора.
Дом растёт всё выше, выше,

Садятся на корточки, постепенно выпрямляясь, а потом вставая на носки.

Есть карниз, труба и крыша.

Руками как бы кладут кирпичи.

Вы построили дом? Сейчас я посмотрю, какие получились дома!

Воспитатель ходит между детьми и делает вид, что рассматривает дома. Некоторым даёт советы: поправить трубу, приделать крыльцо, протереть окно и т.д.

Вот теперь всё готово. Пора звать гостей и праздновать новоселье:

Дом построен! У ворот
Ждёт игрушечный народ,
Проходите, Черепашка,
Крокодил и Чебурашка,
И Петрушка, и матрёшка,
И игрушечная кошка!

Дети вытягивают руки вперёд и делают повороты в стороны, призывные жесты.

Радуйтесь, игрушки, звери,

Руки поднять вверх с радостным выражением лица.

Открывайте окна, двери,

Движение правой рукой от себя и в сторону.

Движение левой рукой от себя и в сторону.

Новоселье затевайте,

Наклон вперёд — выпрямиться.

Пойте, прыгайте, играйте!

Прыжки на месте, с поворотом, вприсядку.

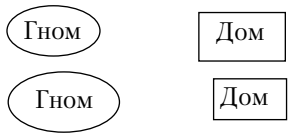
Я прочитаю вам стихотворение И. Лопухиной, а вы догадайтесь, какими словами, похожими на слово «дом», надо закончить каждую вторую строчку.

ГНОМ И ДОМ

Жил да был весёлый гном.
Он в лесу построил... *(дом).*
А за печкой, за трубой
Жил у гнома... *(домовой).*
Рядом жил поменьше гномик.
Под кустом он сделал... *(домик).*
Самый маленький гномишко
Под грибком сложил... *(домишко).*
Старый, мудрый гном-гномище
Выстроил большой... *(домище).*
Был он стар и был он сед,
И большой был... *(домосед).*
Очень строгий, деловитый,
Аккуратный, ... *(домовитый).*
Мох, калину, зверобой —
Всё из леса нёс... *(домой).*
Есть любил он суп вчерашний,
Пил он только квас... *(домашний).*
Каждый день соседи-гномы
Навещали деда... *(дома).*
Всех встречал радушно гном,
Все любили этот... *(дом).*

Какие слова вы называли?

Посмотрите на картинку, на которой изображены домики. Назовите геометрические формы, которые вы на ней увидели. Обведите их маркерами разных цветов.



Дорисуйте дорожку от гнома к его дому *(по признаку величины).*

Вспомните мультфильм «Гном и дом», в котором гном ушёл надолго, а его дом скучал-скучал, да и пошёл искать своего гнома.

Гном приходит — дома нет.
Дом приходит — ... *(гнома нет).*

В разных сказках тоже есть ожившие дома. Помните дом Бабы Яги? *(Избушка на курьих ножках.)* Для чего избушке ножки? Бегать от своей хозяйки, танцевать и т.д.

Знаете ли вы, что люди часто сравнивают дом с человеком? Похож ли он на человека? Не очень... Как тогда объяснить выражение: «Окнами дом смотрит на юг»? Или: «Дом одели в тёплую шубу (нарядно одет)»? Ещё «голые стены», «пузатый дом», «закрыть рот на замок» и т.д.

Сейчас мы с вами поиграем **в игру «Человек — дом».** Я буду называть части тела человека, а вы попробуйте догадаться и назвать подходящую часть дома. Например, у человека есть глаза, а у дома — ... *(окна).* Молодцы, правильно! Начали: ноги — это ... *(фундамент),* рот — это ... *(дверь),* а язык — это, наверное, лифт, потому что быстро поднимает еду, т.е. «людей» вверх-вниз и доставляет к месту назначения — в желудок! Что в доме назовём желудком? *(Кухню.)*

Теперь поиграем наоборот: я назову части дома, а вы — человека! Что у человека иногда называют словом «крыша»: «крыша съехала», «крышу снесло»? *(Это голова.)*

На кого иногда говорят: «У него в голове не все дома»? *(На глупого человека.)*

Дома вместе с родителями нарисуйте необычный дом с настроением: весёлый, грустный, плачущий (во время дождя) и умытый (после дождя). Завтра мы с вами построим новую улицу — «Улицу настроений»!

ТЕЛЕПЕРЕДАЧА «ДЕТЯМ ОБ АРХИТЕКТУРЕ»

ЗАНЯТИЕ ПО ОЗНАКОМЛЕНИЮ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ И ИЗОИСКУССТВОМ

Программное содержание: знакомить детей с архитектурой, её историей, архитектурными памятниками Беларуси и современными строениями; уточнять представления детей о профессии архитектора; стимулировать мыслительные операции сравнения, классификации; воспитывать уважение к труду архитекторов, строителей, к национальному достоянию своей страны; вызывать интерес к истории архитектуры и воспитывать художественный вкус, чувство гармонии формы и цвета.

Материал: дидактический «телевизор», слайды (мультимедиа) об архитектуре, картинки разнообразных построек, фотоиллюстрации, аудиозапись старинной классической музыки. Иллюстрации дидактической игры «Домики из сказок», портреты Незнайки, Карлсона, Дюймовочки и др. Вырезанные элементы архитектуры разных построек, разные отрезки обоев, коробки разных размеров.

Ход занятия

Воспитатель (В.). Ребята, послушайте сказку!

«Жил-был в городе художник. Однажды он увидел цветок, который был такой красивый, что художник решил его нарисовать. К нему подошёл скульптор...

Дети, как вы думаете, кто такой скульптор? *(Ответы детей.)*

...Скульптору тоже понравился этот цветок, и он решил высечь его из камня.

Ребята, из чего ещё может сделать цветок скульптор? *(Вылепить из гипса, глины, высечь из дерева, отлить из металла и т.д.)*

...Подошёл к ним ещё один мастер. Он умел строить дома, мосты, площади, украшать здания колоннами, башнями, крышами... Ему тоже очень понравился этот цветок, и он решил построить свой город и украсить его такими же цветами».

Как вы думаете, что это за мастер? *(Архитектор.)* Архитектор — это мастер, который занимается строительством домов, городов, сёл. А все здания и строения города (посёлка) называются архитектурой.

Каждое здание, посёлок, город имеют свою архитектуру. Как вы думаете, что это значит? *(Все здания разные по величине, цвету, расположению частей, т.е. по архитектуре.)*

Сегодня мы побольше узнаем об архитектуре вместе с нашим героем из сказки — художником, который приглашает нас на телепередачу «Детям об архитектуре».

Художник. С помощью моего волшебного телевизора мы сможем побывать в разных местах нашей республики, нашего города (посёлка). Итак, передача начинается!

На экране выставляют картинку здания церкви Спасо-Евфросиньевского монастыря в Полоцке.

Как вы думаете, где мы оказались? *(В древнем городе.)* Называется он Полоцк.

Давным-давно существовало множество княжеств, среди которых было Полоцкое. Вспомните, кто из известных людей жил в этом городе? *(Евфросинья Полоцкая.)* Вот это здание и есть Спасо-Евфросиньевский монастырь. Это известный памятник архитектуры.

В. Что особенного в этой постройке? Чем она привлекает внимание?

На экране выставляют картинку Софийского собора.

Художник. А вот этот памятник архитектуры построен ещё раньше в том же Полоцке. Его особенность — множество куполов в постройке. Посчитайте, ребята, сколько их здесь? *(Семь.)*

В. Чем украшено здание собора? *(Башнями, колоннами.)* Фасад украшен нишами, фресками *(показывает).*

На экране выставляют картинку Мирского замка.

Художник. Это ещё один памятник архитектуры. Сравните, похоже ли это здание на предыдущие? Чем?

В. Как вы думаете, из какого материала построен Мирский замок? *(Из красного кирпича.)* Да, люди любили строить из этого материала, т.к. красный означал «красивый, почётный, главный».

Художник. Какие украшения вы видите у этого здания? *(Арки, крыши, башни.)*

В. Особенно красиво смотрятся красные башни с белыми нишами и арками.

Художник. Чем окружён замок? *(Земляным валом.)* Для чего был нужен вал? *(Он защищал от врагов.)* Да, основная роль замка в те времена — защита его жителей.

В. Обратите внимание на отверстия в башнях. Они называются бойницы — это место, откуда стреляет, бьёт оружие. На каждой башне есть смотровая площадка. Что ещё подчёркивает мощность этого замка? Какие у него стены? *(Толстые, крепкие, огромные...)*

Художник. Знаете ли вы, почему замок называется Мирским? Одни говорят, что здесь был заключён очень важный для его жителей мирный договор. Другие говорят, что мир — это название большого количества жителей данной местности. Что вам напоминает Мирский замок? *(Крепость.)*

В. Ребята, как вы думаете, легко ли было в то время людям построить такой замок? Была ли у них необходимая техника, разнообразие строительных материалов? Конечно, тогда строительство велось без специальной техники, в основном люди работали только руками и простыми орудиями труда. Однако они умели так строить, что и сегодня мы восхищаемся их мастерством.

Этот замок много раз подвергался разрушениям, но люди его ценят за удивительную историю, за красоту и стараются восстановить, отреставрировать. Мирский замок живёт уже более 500 лет!

Художник. Закроем глаза и представим, что вошли в замок. Что мы здесь услышим? Что почувствуем?

В. Когда мы откроем глаза, увидим себя внутри этого замка! Что вы себе представляете?

На экране выставляют картинку Несвижского дворцово-паркового комплекса.

Художник. А сейчас посмотрите на экран. Изменилось ли место нашего путешествия? Конечно, это другое здание! Чем оно отличается от предыдущего? *(Здесь другие цвета — жёлто-коричневые тона, крыши этого здания другой формы...)*

В. Это уже не крепость, а комплекс построек, в который входит монастырь, замок, ратуша, замковая вежа, въездная брама. Он принадлежал самому богатому роду белорусов — Радзивилам.

Этот комплекс строили с участием иностранных (итальянских) архитекторов, поэтому его стиль отличается от тех, что мы смотрели раньше. Какие отличия вы находите?

Художник. Во дворце Радзивилов проходили пышные балы, на которых вся знать танцевала, общалась, слушала музыку, поэтов и т.д. Давайте представим себя на таком балу: ка-

валеры приглашают дам... И после небольшого перерыва мы продолжим нашу телепередачу.

Включает старинную классическую музыку. Дети танцуют в кругу, повторяя движения художника и воспитателя.

В. Посмотрите на экран: как вы думаете, где мы сейчас оказались? *(В сказке.)* Рассмотрите и угадайте сказочные постройки.

На экране поочерёдно выставляют картинки сказочных домиков: избушка на курьих ножках Бабы Яги, домики трёх поросят, заюшкина избушка, теремок, дворец царя Салтана, избушка старухи из сказки «О рыбаке и рыбке», дворец Снежной Королевы, Кащея Бессмертного и др.

В. Чей это дом? Как вы это узнали?

При правильном ответе педагог отдаёт ребёнку картинку сказочного дома.

Художник. Представьте, что к вам пришёл Незнайка. Какой дом вы ему предложите? Объясните свой выбор: внешний вид дома и назначение, как подходит к характеру, увлечениям данного героя. Будет ли предложенный вами дом удобен для этого героя?

В. Карлсон, медведь Михайло Потапыч, Колобок, Дюймовочка тоже просят вас о помощи в выборе сказочного дома. Какой дом вам больше всего нравится? Чем он хорош?

Художник. Продолжаем нашу телепередачу.

На экране выставляют картинку строительства современного дома.

В. Как вы думаете, что делают люди на этой картинке? *(Строят дом.)* Какой это может быть дом: сказочный, древний замок?.. *(Это современный дом.)* Из чего его строят? *(Из кирпича, блоков.)*

Художник. А сейчас я покажу вам разнообразие современных построек! Узнаёте ли вы эти здания? *(Железнодорожный вокзал, Привокзальная площадь, Национальная библиотека, Национальный академический Большой театр Оперы и балета, Национальный художественный музей Республики Беларусь, Дворец спорта, Дворец Республики, стадион «Динамо», Национальный выставочный центр «БелЭКСПО» и др.)*

В. Посмотрите внимательно на все эти фотографии нашего города и скажите, чем отличаются все эти строения от древних замков, монастырей, соборов? *(Материалом, из которого строили; формами зданий — они стали необычными, привлекают внимание лёгкостью, воздушностью, простотой и строгостью или оригинальностью и т.п.)*

Художник. Какое здание вам понравилось больше всего? Мне, например, нравится здание нового вокзала. Оно такое красивое, современное, такое прозрачное, всё светится! Новый век мы встретили с новым вокзалом современного уровня. Стены зеркальной поверхностью отражают всю привокзальную площадь. Войдя в здание, человек как будто попадает в сам город, который приветствует его входными воротами.

В. Почему здание вокзала такое красивое? *(Потому что вокзал — это лицо города, и гости, которые к нам приезжают, видят его первым и любуются им ещё с перрона.)* Издавна для постройки здания вокзала приглашали лучших архитекторов.

А мне нравится здание новой Национальной библиотеки. Это самое необычное здание. Из каких материалов оно построено? Что вам напоминает его форма? А вокруг библиотеки очень красиво оформлены дорожки, клумбы, вся прилегающая территория.

Здание Национальной библиотеки тоже можно назвать архитектурным достижением нашего времени. К нему привозят экскурсии, почётных гостей, теперь это один из значительных объектов города.

Художник. Здание вашего детского сада — тоже работа архитектора.

В. Когда вы станете взрослыми, может и кто-то из вас захочет стать архитектором — это очень важная, почётная профессия.

Художник. Я предлагаю вам уже сейчас попробовать себя в роли архитекторов. Вот вам разные коробки, которые станут основой ваших построек, и детали к ним, элементы украшений зданий и прилегающей территории: колонны, башни, скульптуры, ограды, лепнина, арки, мозаичные панно, витражи, барельефы, разнообразные окна, крыши, крыльцо, навесы, заготовки разных геометрических форм и т.д.

В. Сейчас мы с вами попробуем построить необычный город из всех этих заготовок и деталей. Но постараемся, чтобы все постройки были разные по назначению: и театр, и школа, и библиотека...

Художник. Я бы хотел, чтобы вы помогли мне построить самый красивый и необычный город для жителей моей сказки.

В. Хорошо, мы назовём его город Мастеров!

Дети выполняют коллективное конструирование.

«НА ЛЕСАХ»

ЗАНЯТИЕ ПО РАЗВИТИЮ СВЯЗНОЙ РЕЧИ И ОЗНАКОМЛЕНИЮ С ИЗОБРАЗИТЕЛЬНЫМ ИСКУССТВОМ

Программное содержание: формировать умение воспринимать картину городского пейзажа, чувствовать настроение его героев, отношение к ним художника; закреплять представления о разнообразии передачи внешнего вида человека, его характера, настроения и профессиональных особенностей; учить детей описывать картину, домысливать её содержание, рассуждать о характере героев; расширять представления о труде строителей; вызывать положительный эмоциональный отклик на восприятие картины.

Материал: фотографии современного строительства, видов города, репродукция картины «На лесах» П.Н. Гавриленко, 1960 г.

Ход занятия

Воспитатель представляет детям фотографии современных строек новых микрорайонов, видов города.

В. В каком городе мы живём? В каком микрорайоне? Это новый или старый район города? Вспомните нашу экскурсию по городу, где мы видели много строящихся домов. Для чего строятся новые дома, квартиры, новые школы, магазины, дворцы спорта, агрогородки? Можно сказать, что наша страна — это огромная строительная площадка?

Свои впечатления от экскурсии вы передали в рисунках. А на этих фотографиях фотохудожники тоже запечатлели моменты строительства нашего города. Но сегодня я хочу вам показать, как в своих картинах эту тему изобразил художник прошлого столетия.

Какие жанры картин вы знаете? *(Портрет, натюрморт, пейзаж.)* Вспомните, как говорится в стихотворении Александра Кушнера:

Если видишь: на картине
Нарисована река,
Или ель и белый иней,
Или сад и облака,
Или снежная равнина,
Или поле и шалаш,
То подобная картина
Называется ... *(пейзаж).*

Как вы думаете, к какому жанру относится эта картина? Можно ли её отнести к пейзажу? Это особый вид пейзажа — городской пейзаж.

Перед вами картина «На лесах» художника Павла Гавриленко.

Всмотритесь в неё внимательно: какое время года здесь изображено? Как это узнать? Яркая и свежая зелень на деревьях, прозрачное голубое небо... Эти краски создают ощущение свежести. Думаю, что это весна или начало лета.

Но не это главное на картине. А что здесь главное? Кого вы видите на переднем плане? *(Людей.)* Какая у них профессия? *(Строители.)* Как вы определили? *(По инструментам в руках, рядом нарисована незаконченная стена дома.)*

Поэтому художники изображают на переднем плане главную тему своей картины. Итак, что вы на нём видите? *(Людей, рабочих, строителей, которые высоко стоят на каких-то досках.)*

Как вы догадались, что эти строители стоят очень высоко? *(Внизу виднеются маленькие деревья, подъезды домов.)* А доски — сооружения для работы строителей — называются леса. Поэтому и картину Павел Гавриленко назвал «На лесах».

Как вы думаете, что они строят? Жилой дом, детский сад, школу... Что может строиться во дворе других жилых домов? *(Показывает на маленькие жилые дома внизу.)* Что вы видите на заднем плане картины? *(Много домов, улицы, проспект...)* Почему художник так старательно вырисовывал все мелкие детали? Что он хотел этим показать? Весь город построен руками строителей, он подчёркивает своё уважение к труду людей, которые строят для нас дома, школы, больницы, стадионы...

Можете ли вы узнать город, в котором работают эти люди? *(На втором плане видна стела «Площадь победы», здание цирка города Минска.)*

Представим, что картина ожила... Давайте войдём в этот двор: что мы там увидим? Что услышим? Представьте, что мы с вами оказались на месте этого художника: где мы будем стоять? Что почувствуем?

Из какого материала строители строят этот дом? *(Из кирпича.)*

Можете ли вы определить, современная это стройка или художник уже давно писал эту картину? Как это можно понять? Вспомните одежду современных строителей, которых мы видели на экскурсии? *(У них есть каски, специальная форма.)* Сейчас на стройках почти всё механизировано, работает много техники, а здесь что мы видим из инструментов? *(Только мастерок.)*

Давайте сейчас представим себя такими строителями, возьмём в руки воображаемый мастерок и будем имитировать строительство дома.

Этюд психогимнастики «Строители».

Воспитатель показывает и проговаривает движения, дети повторяют. Затем воспитатель только говорит, а дети показывают движения. После этого кто-то из детей пробует назвать действия строителей, чтобы другие ребята их показали.

Какое настроение изобразил художник у этих строителей? Какими средствами? *(Яркие краски, солнечная погода, улыбки на лицах.)* Природа созвучна настроению людей.

Что вы можете сказать о женщине, стоящей на лесах? Какая она? Какое у неё лицо? Почему художник изобразил её в такой позе? Не зря он нарисовал рабочих на возвышении. Тем самым он хотел подчеркнуть важность труда строителей, возвысить их над всем городом, жители которого очень благодарны этим труженикам.

Как вы думаете, какая специальность у этой женщины? Какие строительные специальности вы можете назвать? Что должен уметь строитель? Какими чертами характера и умениями он должен обладать?

О чём может думать эта женщина в такой момент? Что её могло заинтересовать вдалеке? *(Может, она увидела пролетающий самолёт, о чём свидетельствуют полосы в чистом небе... Может быть, там строится более высокий дом... Возможно, она мечтает о будущем...)* О чём она может мечтать? Давайте попробуем раскрыть тайну, которую скрыл от нас художник, и пофантазируем.

Какое настроение было у художника, когда он писал эту картину? А что вы чувствуете, рассматривая её? Чем она вам нравится? Как много разнообразных предметов нарисовал художник! Как удивительно он передал фактуру каждой вещи, любуясь ею! До чего же красив город! Как же прекрасен труд этих людей! В картине царит радостное, бодрое настроение.

А в какой цветовой гамме нарисована картина? Назовите цвета, краски, которые использовал художник. Здесь много тёплых, солнечных тонов. А есть ли солнышко на картине? *(Да, это видно по тени.)*

Сейчас мы с вами попробуем «изобразить» сами эту ситуацию. Вместо холста у нас будет вот этот ковёр... *(Воспитатель помогает детям выбрать себе роль и найти место на коврике.)*

Вы помните, как художник назвал свою картину? Какое бы вы дали ей название? Почему? Что вам больше всего запомнилось в ней?

«МЫ ПОСТРОИМ ЭТОТ ДОМ!»

ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС

Программное содержание: обобщать представления дошкольников о постройках и процессе строительства зданий; уточнять представления о строительных профессиях; развивать внимание, логическое мышление; стимулировать творческое воображение; воспитывать бережное отношение к результатам труда строителей, работников ЖЭСа и стремление поддерживать порядок в своих жилищах и общественных местах.

Предварительные игровые упражнения: «Назови части дома», «Расскажи о своём доме», «На строительной площадке», «Построим дома из разных материалов», «Из чего построен дом», «Найди дом по описанию», «Кто что делает», «Какой дом самый высокий (длинный, прочный)», «Сосчитай этажи», «Какие бывают дома», «В гостях у трёх поросят».

Материал: куклы Василёк и Анечка, их плоскостные изображения в спецодежде строителей, предметные картинки инструментов, два больших (ватманный лист) рисунка пятиэтажных домов с незаконченными контурами разных рам; карандаши для каждого ребёнка; строительный материал (конструктор), плоские геометрические фигуры, клеевой карандаш, предметные картинки разных столов, домов, строительного материала.

Ход игрового комплекса

Воспитатель (В.). Ребята, вы многое уже знаете о своём городе, какие разнообразные постройки в нём создают архитекторы и строители. Посмотрите, сколько у нас сегодня гостей! Вы их знаете? Это наши знакомые — Василёк и Анечка. Назовите, кто есть на этих картинках? Они переоделись в спецодежду строителей и мечтают о новоселье — поможем им? Сегодня мы с вами превратимся в строителей и поиграем в **игру «Выбери инструмент!»**

Сначала надо выбрать инструменты и строительный материал. Назовите инструменты по картинкам. Для чего они нужны на стройке? Найдите среди них лишний и закройте картинку.

Топор	Рубанок	*Молоток*	Пила

Назовите первую букву в названии этих предметов.

Продолжить игру на всём наборе картинок. Разложить все картинки для Василька и Анечки по признаку рода (м.р. — ж.р.).

Ребята, Василёк знает стихотворение «Кем быть?», но забыл некоторые слова — поможем ему вспомнить?

Игра «Доскажи словечко» по тексту В. Маяковского «Кем быть?».

Лентяем быть нехорошо,
Строителем быть — лучше,
Я бы строить дом пошёл —
Пусть меня... *(научат).*
Я сначала начерчу
Дом такой, какой... *(хочу).*
В плане каждый разберёт:
Где здесь ванна, а где сад.
Это будет перёд —
Называется... *(фасад).*
План готов, и вокруг
Сто работ на тыщу... *(рук).*
В самые небеса
Упираются... *(леса).*
Где трудна работка,
Там визжит... *(лебёдка),*
Подымает балки,
Будто... *(палки),*
Перетащит кирпичи,
Закалённые в *(печи).*
Дом готов, и крыша есть.
По крыше выложили... *(жесть).*
Хороший дом, большущий дом
На все четыре стороны,
И заживут ребята в нём
Удобно и... *(просторно).*

Как же много всяких инструментов нам нужно, а как с ними разобраться? Кто что делает на стройке этими предметами?

Игра «Подбери словечко, подходящее по смыслу».

А) Инструменты (по картинкам):

Воспитатель:	
Кисть малярная	красить
Воспитатель:	Дети:
Лопата	копать
Носилки	переносить
Топор	рубить
Пила	пилить

Б) Действия (без картинок):

Воспитатель:	
Красит стены	маляр
Воспитатель:	Дети:
Грузит краном	крановщик
В доме свет провёл	электрик
Замесил раствор	каменщик
Краны починил	сантехник

В) Материал:

Окно	стекло
Дверь	дерево

Г) Часть — целое:

Комната	стены, пол, потолок
Лестница	ступеньки, перила

Д) Словообразование:

Дом в один этаж	одноэтажный
Дом в три этажа	трёхэтажный
Дом в пять этажей	пятиэтажный
Высотный дом	многоэтажный

Итак, строители нашли себе инструменты для работы. Сейчас поиграем в игру «**Узнай предмет**!»: какие предметы изготовят мастера из этих заготовок?

Дверь, оконную раму, лифт	Крышу	Водопровод	Ступеньки

Отгадайте загадку: «Добрые соседи век рядом живут, а друг с другом не видятся». *(Окна.)* Ребята приехали в новый дом. Поиграем в **игру «Отгадай этаж»**. Помогите Васильку определить этаж своей комнаты с помощью вот этой задачи.

ЖИ — ЖИ — ЖИ
В нашем доме этажи.
ЖА — ЖА — ЖА
Подо мной два этажа.
ЖА — ЖА — ЖА
Надо мной два этажа.
ЖЕ — ЖЕ — ЖЕ
На каком я этаже?

Пятиэтажный дом

Вы правильно определили, что Василёк поселился на 3-м этаже. Молодцы! Следующая **игра «Застекли окна»**. Сейчас мы разделимся на две команды: «Малыши» и «Малышки», чтобы помочь детям закончить рамы в новых домах. По одному представителю из каждой команды подходят к этому дому и дорисовывают по одной раме. Затем фломастер передаётся следующему игроку команды.

Анечка знает интересную загадку. Давайте отгадаем её.

Замечательный дружище:
Деревянная ручища
Да железный обушок,
Закалённый гребешок.
Он у плотника в почёте —
Тот каждый день
С ним на работе. **(Молоток.)**

В. Викторов

Мы застеклили все окна. Поэтому нас не слышат строители на улице. Если нам понадобится какой-то инструмент, то придётся показывать свою просьбу жестами. Поэтому, давайте поучимся это делать и покажем следующий стишок жестами.

Игра «Пойми меня».

Самый бойкий я рабочий
В мастерской.
Колочу я что есть мочи
День-деньской.
Как завижу лежебоку,
Что валяется без проку,
Я прижму его к доске
Да как стукну по башке!
В доску спрячется, бедняжка —
Чуть видна его фуражка.

(Молоток.)

Молодцы! Но чтобы нас услышали на стройке, нужно уметь чётко и быстро выговаривать слова. Кто умеет быстро и красиво говорить, тот научит Василька скороговорке.

Пётр пень пилил пилой:
Пень валил он день-деньской.
Пилил Петя целый день
Валил Петя этот пень.
Пень пилиться не хотел.
Денёк быстро пролетел.

Народная

Пилят — колют, колют — пилят
Филя с Колей, Коля с Филей.
Завалили полдвора —
Будут на зиму дрова!

Г. Ладонщиков

Строители работали на славу. Давайте разложим для наших гостей в ряд историю создания современного дома.

Игра «Что чем было? Что чем стало?» Придумайте сами такие ряды!

Кирпичный дом (был чем?) — лотком кирпичей (были чем?) — горкой глины;

Горка глины (стала чем?) — лотком кирпичей (стали чем?) — домом (зданием);

Окно = рама + стекло = дерево + песок;

Обои = бумага + краски = дерево + вода с красителем;

Водопровод = трубы + изоляция = металл + пластмасса + резина.

Напомним Васильку и Анечке стихотворение С.Я. Маршака «Как строили дом». Расставьте цифры страниц: «Что сначала? Что потом?» Составьте рассказ по серии картин к этому стихотворению.

Нашим гостям понравились рассказы. Они предлагают нам смастерить с родителями фантастические, необычные дома из разных геометрических фигур.

Ваши работы мы соберём на выставку «Город будущего».

До свидания, Василёк! До свидания, Анечка! Приходите к нам ещё!

«СКОЛЬКО БРАТЬЕВ У НАШЕГО ДОМА?»

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА

Цель: уточнять представления детей о строениях человеческого жилища, их разнообразии; развивать внимание, логическое мышление.

Рассказ педагога

У всех народов внутренняя часть дома в древности считалась священным (учёные говорят, сакральным) пространством, каждый дом был своеобразным центром мира, начальной точкой отсчёта дорог, уводящих «за тридевять земель». Переступив порог, человек как бы оказывался под защитой духов дома. Оскорбить дом, нанести ему ущерб значило оскорбить духов и хозяина.

По представлениям древних, дом, с одной стороны, соотносился с образом человека. (Вспомнить хотя бы, что слово «окно» происходит от слова «око». И дома-то стояли «лицом» к дороге. От этого сочетания — «у лица домов» — и произошло слово «улица». И напротив, про человека, потерявшего здравый смысл, говорят: «У него крыша поехала».) С другой стороны, дом был образом мира. Мир был устроен, как дом. А дом, как мир. Ведь и вселенная представлялась чем-то уютным, прикрытым сверху, куполом-крышей. В устройстве традиционных жилищ отражалась связь человека с окружающей его природой. Дом древних органически вписан в окружающее его пространство, в природный ландшафт. И место для него выбирали не случайно, и материал; его двери и окна размещали в соответствии с движением Солнца.

Рассказы о жилищах людей в разных концах света могут превратиться для детей в увлекательную игру-путешествие. Ведь они так любят ходить в гости!

Для организации такой игры предлагаем нашим читателям воспользоваться набором дидактических карточек «Сколько братьев у нашего дома?». Правда, набор должен быть дополнен большими пейзажными картами с изображением географического места, где можно встретить такие дома. Но с этой задачей педагоги, на наш взгляд, могут справиться самостоятельно.

Вариант 1

Ребёнок получает в своё распоряжение карточки трёх видов: с изображением пейзажей, домиков и человечков. Для каждого нужно отыскать большую карту с соответствующим пейзажем и найти фигурку человечка, который живёт в таком доме. Кроме того, обязательным элементом некоторых «подвижных» картинок являются животные. Им тоже нужно найти место.

На первых порах количество наборов можно ограничить тремя-четырьмя. Хорошо, если ребёнок, сложив картинки, сможет сказать, как называются дома, в какой части света их можно встретить и кто в них живёт.

Вариант 2

Набор карточек делится пополам. Играют два ребёнка наперегонки, кто быстрее и правильно сложит свои карточки.Чтобы победа считалась окончательной, детям нужно верно ответить на вопросы ведущего (педагога, ребёнка).

Вариант 3

Этот вариант является подвидом второго варианта и может быть использован в качестве командного состязания на каком-нибудь празднике, например, на Дне этнопедагогики.

Дети делятся на две команды. Каждая команда получает по четыре большие карты, для которых нужно подобрать соответствующие домики, фигурки людей и животных. Изображения домиков и людей лежат вперемешку на большом столе или на полу. По сигналу несколько членов каждой команды (3—4 человека) начинают поиск нужных карточек. Победитель выбирается так же, как и во втором варианте.

Вариант 4

Дети делятся на две группы. Каждая группа стоит за своей разделительной линией или в своём кругу. Одним раздают карточки с изображением домиков, другим — с изображением людей (там, где это необходимо, к карточке с человечком добавляется карточка с животным). По условному сигналу дети начинают искать свою «пару». Первая объединившаяся пара считается победительницей. Победа считается окончательной, если играющие смогут ответить на вопросы ведущего.

Этот вариант игры можно усложнить, если не сразу раздать карточки детям, а разложить их на некотором расстоянии от играющих так, чтобы каждому игроку надо было ещё и быстро взять какую-нибудь из них. Причём карточки должны лежать рисунками вниз, чтобы повысить эффект неожиданности.

О НЕКОТОРЫХ ЖИЛИЩАХ, НАРИСОВАННЫХ НА КАРТОЧКАХ

ИЗБА

Традиционное жилище русских. Изба строилась из брёвен, так как дерево было самым доступным и удобным для строительства материалом. Крыша покатая, чтобы зимой на ней меньше задерживался снег. Обязательный элемент каждой избы — печь для обогрева жилища, поэтому над крышей видна труба. Поселение, где люди живут в избах, называется деревней.

ХАТА

Традиционное жилище украинцев, белоруссов и русских, живущих на юге России. Каркас хаты делали из прутьев, которые промазывали глиной. Снаружи хату белили. Поселение, где живут в хатах, называется хутором.

ЮРТА

Переносное жилище некоторых народов Азии и Южной Сибири, ведущих кочевой образ жизни. Юрта имела конусообразную форму и была покрыта войлоком и шкурами животных.

ЯРАНГА, ЧУМ

Переносное жилище из жердей и оленьих шкур с конической крышей у некоторых народов северо-восточной Сибири, занимающихся оленеводством.

САКЛЯ

Жилище кавказских горцев. Сакля строится из глины и может крепиться прямо к скалам. Чтобы защитить жилища от ветра, для постройки старались выбирать подветренную сторону горного склона. Поселение, в котором живут в саклях, называется аулом.

НЕБОСКРЁБ

Очень высокий многоэтажный дом в городе. В небоскрёбе может быть более ста этажей. Такие высокие дома характерны для больших городов Америки, прежде всего для Нью-Йорка.

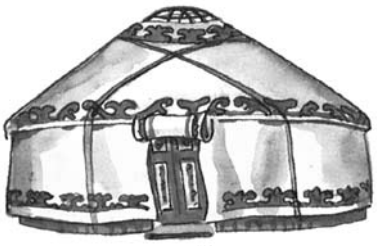
ГОРОДСКОЙ ДОМ БЛИЖНЕВОСТОЧНОГО ТИПА

Это дом, сохранивший принципы традиционной архитектуры. У него маленькие окошки, закрывающиеся изнутри жалюзи, чтобы предохранить внутреннее пространство дома от попадания «злых» солнечных лучей, и плоская крыша с бортиками. Такие крыши на Востоке служили резервуарами для воды.

ИГЛУ

Дом из снежных глыб, который строят эскимосы на зимних стоянках.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ К ТЕМЕ «ДОМ»



Юрта.

Вигвам.

Изба.

Снежный дом иглу.

Мазанка.

Сакля.

«Произнеси быстро скороговорку»

Водовоз вёз воду
из-под водопровода.

***

Взял Егор в углу топор,
С топором пошёл во двор,
Стал Егор чинить забор,
Потерял Егор топор.
Вот и ищет до сих пор,
Поищи и ты топор!

И. Демьянов

Объясни пословицу (поговорку)

В лес идут, а на троих топор один берут.

У плохого мастера и пила плохая.

Клей да рубанок столяру – отцы родные.

«УЗНАЙ ДОМ ПО СИЛУЭТУ»

Цель: закреплять представления детей об особенностях строения, внешнего вида различных зданий; способствовать систематизации знаний о разнообразных постройках; развивать познавательную активность, наблюдательность.

Материал: картинки с цветными изображениями разных домов, заранее приготовленные воспитателем карточки с соответствующими силуэтами этих домов.

Игровые правила: правильно подобрать силуэтное и цветное изображение построек.

Игровые действия: поиск карточек с цветным или силуэтным изображением, соревнование.

Ход игры

В начале игры воспитатель объясняет значение слова «силуэт».

Вариант 1. Воспитатель демонстрирует карточки с цветными изображениями построек и просит их назвать. Затем показывает силуэтную карточку. Играющие должны определить, какому дому подходит данный силуэт.

Вариант 2. Силуэтные карточки раздаются детям. Ведущий берёт любую карточку с цветным изображением постройки и предлагает её играющим, спрашивая: «У кого силуэт этого дома?»

Вариант 3. У каждого из играющих детей по 3—4 силуэтные карточки, а все цветные карточки лежат на столе. Играющие должны найти пару. Выигрывает тот, кто быстрее нашёл все пары.

«ЧТО СНАЧАЛА, ЧТО ПОТОМ?»

Цель: познакомить детей с временными и причинно-следственными связями; помочь усвоить стадии трудового процесса строительства, создания различных предметов рукотворного мира и осознать наличие факторов, определяющих способы действия с этим предметом; способствовать развитию у детей таких психических качеств, как память, внимание, воображение, речь и таких мыслительных операций, как анализ, синтез, сравнение; стимулировать развитие мелкой моторики рук.

Дидактический материал: карточки для построения логической цепочки из нескольких звеньев.

Игровые правила: выигрывает тот, кто первым подберёт карточки, сложит их и объяснит логику построения данной цепочки.

Игровые действия: выстроить логическую цепочку из нескольких звеньев.

Ход игры

Разложи в ряд историю создания дома: что чем было? Что чем стало?

1) Кирпичный дом (был чем?) — лотком кирпичей (были чем?) — горкой глины.

2) Горка глины (стала чем?) — лотком кирпичей (стал чем?) — домом (зданием).

3) Окно (было чем?) — рамой и стеклом (были чем?) — деревом и песком.

4) Обои (были чем?) — бумагой и красками (были чем?) — деревом и водой с красителем.

5) Водопровод (был чем?) — трубами и изоляционными материалами (были чем?) — металлом, пластмассой, резиной.

Вариант 1. «А что потом?»

Воспитатель даёт ребёнку первую карточку (например, с изображением кирпича) и предлагает вспомнить, что можно сделать из этого предмета. Ребёнок должен найти вторую карточку с изображением стены, приставить к первой и вспомнить, где используются стены (жилой дом).

Вариант 2. «А что было раньше?»

Воспитатель дает ребёнку третью карточку (например, с изображением дома) и предлагает вспомнить, из чего собран такой дом (первая карточка). А чтобы дом построить, что используют люди? Ребёнок

отыскивает вторую карточку с изображением строительных материалов или инструментов.

Вариант 3. «Что было до и что станет после?»

Воспитатель даёт ребёнку вторую карточку (например, с изображением оконного стекла) и предлагает вспомнить, чем оно было до того, — песком (первая карточка). А затем спрашивает, что из этого стекла сделают потом строители, — окно в доме (третья карточка).

После того как дети хорошо освоят игру, можно предложить собирать логические цепочки на скорость. Кто первым соберёт цепочку, тот и выигрывает.

«ДОРИСУЙ, ЧТО Я ЗАДУМАЛ»

Цель: побуждать детей узнавать отдельные детали разных построек и по ним создавать изображение всего предмета; развивать желание эстетически и функционально преобразовывать предметы.

Материал: чистые листы бумаги, фломастеры, краски.

Воспитатель предлагает детям задумать какую-нибудь постройку, нарисовать только её деталь и передать начатый рисунок соседу. Отгадав замысел товарища, он должен завершить рисунок и передать следующему ребёнку, который разукрасит изображение постройки.

Можно также предложить детям придумать новые, фантастические предметы и росписи. В конце необходимо рассказать о своём рисунке дома.

«КАКИМИ ПРЕДМЕТАМИ ТЫ УКРАСИШЬ КОМНАТУ?»

Цель: подводить детей к пониманию того, что человек создаёт предметы, чтобы украсить свою жизнь; побуждать находить вещи, выполняющие эстетические функции.

Материал: кукольные комнаты (кухня, гостиная, спальня), нарисованные на картоне; игрушечная мебель; картинки с изображениями предметов (картины, матрёшки, скульптуры, композиции из цветов, расписной посуды, доски, полотенца, прихватки, старинного самовара, вазы и др.)

Ход игры

Воспитатель рассказывает детям о том, что люди издавна стремились украсить свой дом. Далее обращает их внимание на домик куклы Маши, в котором скучно и не очень уютно, и предлагает украсить его разными предметами.

Затем меняет расположение предметов, стремясь по возможности создать смешные, невероятные ситуации. Дети в это время отворачиваются. После того как воспитатель закончил, поворачиваются, замечают непривычное сочетание предметов. Они должны вспомнить, как было раньше, рассказать об этом и только потом восстановить прежний порядок.

«ОПРЕДЕЛИ ПРЕДМЕТЫ, ОБЛЕГЧАЮЩИЕ ТРУД НА СТРОЙКЕ»

Цель: побуждать детей выделять предметы, облегчающие труд на строительстве; уметь объяснять, что они могут улучшить качество, скорость выполнения действий, выполнять сложные операции, изменять предмет.

Материал: картинки с изображением различных предметов, а также предметов, облегчающих труд человека на строительстве; фишки.

Ход игры

Воспитатель раскладывает все картинки на столе и предлагает участникам выбрать картинки с изображением предметов, помогающих людям. Дети по очереди берут картинки, называют предмет, рассказывают, для чего он служит человеку. Ребёнок, правильно назвавший предмет и рассказавший, для чего он служит человеку, получает фишку. Выигрывает тот, кто набрал больше фишек.

Затем на столе раскладываются картинки с изображением предметов, облегчающих труд людей на стройке. Воспитатель описывает один из них. Ребёнок, первым отгадавший предмет, получает фишку. Выигрывает участник, набравший большее число фишек. Ведущим может быть и ребёнок.

«ОДИН – МНОГО»

Цель: активизировать словарь по теме «Дом»; закреплять умение детей в словоизменении и согласовании слов.

Ход игры

Педагог называет объект или явление в единственном числе (дом) и бросает мяч ребёнку. Ребёнок отвечает изменением слова в множественном числе (дома) и возвращает мяч педагогу.

Примерные слова: крыша — крыши, окно — окна, лестница — лестницы, лифт — лифты, рама — рамы, колонна — колонны, арка — арки, балкон — балконы, изба — избы, стена — стены, пол — полы, потолок — потолки, дверь — двери, замок — замки, труба — трубы, купол — купола, подъезд — подъезды, квартира — квартиры, прихожая — прихожие, кухня — кухни, спальня — спальни, батарея — батареи, печь — печи, кран — краны, колодец — колодцы...

«ЛАСКОВОЕ ИМЯ»

(Игра проводится с мячом, с микрофоном или по кругу, как считалочка.)

Цель: закреплять у детей навык суффиксального словообразования (-оньк-, -еньк-, -чк-, -чн-); развивать коммуникативные навыки, вызывать доброжелательное отношение друг к другу.

Назови ласково: дом — домик, окно — окошечко — окошечки, комната — комнатка — комнатки, лестница — лесенка — лесенки, стена — стеночка — стеночки, крыльцо — крылечко — крылечки, потолок — потолочек — потолочки, печь — печечка — печечки, подоконник — подоконничек — подоконнички, арка — арочка — арочки, балкон — балкончик — балкончики и т.д.

«УКРАСИМ СЛОВО»

Цель: активизировать качественный словарь по теме «Дом»; развивать ситуативно-деловую форму общения между сверстниками.

Материал: картинки различных построек, домов.

Ход игры

Дети делятся на подгруппы по 3—4 человека и выбирают путём жребия картинку какого-либо дома. Каждая команда по очереди называет слово — определение к выбранной ими постройке. Повторять слова нельзя. Выигрывает та команда, которая назовёт большее количество определений.

Например. **1 команда:** изба — большая, тёплая, деревянная, уютная, бревенчатая, крашенная, сказочная, русская, новая, ветхая...

2 команда: школа — большая, светлая, просторная, трёхэтажная, закрытая, специальная, музыкальная, кирпичная и т.д.

3 команда: дворец — просторный, огромный, сказочный, старинный, ледяной, освещённый, высокий, белостенный, защищённый, покинутый и т.д.

«РАЗНЫЕ ОЧКИ»

Цель: активизировать в речи детей названия цвета (формы) предметов по теме «Дом»; упражнять в согласовании существительных с

прилагательными в роде, числе и падеже (винительный падеж); уточнять представления о реальных объектах; развивать способность к творческому воображению в процессе преобразования объекта по цвету (форме или величине); развивать способности к логическому мышлению при выявлении следствий такого преобразования; развивать связную речь при объяснении следствий преображения объектов.

Материал: бесформенные листочки цветной бумаги (цветные очки), предметные картинки по теме «Дом».

Ход игры

Наши волшебные очки помогут нам рассмотреть предметы (разные постройки) и увидеть их в самом необычном цвете, разных формах или только одного цвета, искажённой формы и величины.

Представьте себя в таких очках и расскажите, как изменятся эти постройки, жилые дома нашего района, город.

Например: «Зелёный город», «Круглый город», «Лилипецк — городок лилипутов»

Предложите детям нарисовать такой городок.

Их можно разделить на команды по пунктам задания. Так, команда «Красный цвет» расскажет, что все постройки в городке стали красного цвета. Это плохо, т.к. ... И хорошо, т.к. ...

Команда «Круглая форма» расскажет, что все здания (их части) стали круглой формы. Это хорошо, т.к. ... Это плохо, т.к. ...

«УМОЗАКЛЮЧЕНИЯ»

Цель: упражнять детей в установлении причинно-следственных связей; развивать связную речь детей при объяснении своих ответов.

Задание «Закончи предложение».

Дом нужен человеку для того, чтобы...

Дом надо утеплять потому, что...

В доме нужны окна для того, чтобы...

На входной двери нужен глазок для того, чтобы...

Домофон нужен, чтобы...

Мы в доме поменяли окна потому, что...

В нашем доме сделали ремонт, потому что...

Этот дом считается старинным потому, что...

Это здание называют памятником архитектуры потому, что ...

В домах проводят электричество, чтобы...

В домах проводят газ, чтобы...

Во всём доме стало темно потому, что...

«КОНСТРУИРОВАНИЕ ФРАЗ»

Цель: развивать навыки творческого конструирования образов фантазии при корректирующей (критической) функции мышления; активизировать в речи предлоги; упражнять в согласовании слов и построении простых предложений из заданных слов.

Задание: соединить два слова при помощи предлога или падежа в предложении.

Слова для работы: строители — леса, крыша — дом, новосёлы — дом, почтовый ящик — подъезд, собака — лифт, мяч — лестница, перила — лестница, балкон — цветы ... и т.д.

«ПОСЛОВИЦЫ»

Цель: знакомить детей с пословицами и поговорками на тему «Дом»; знакомить с переносным смыслом пословиц; развивать логическое мышление и связную речь детей.

Материал: сборник пословиц: В.И. Даль. Пословицы русского народа: В 2 т. — М.: Художественная литература, 1984.

ДВОР – ДОМ – ХОЗЯЙСТВО

Держись друга старого, а дома нового!

Свой уголок – свой простор. Своя хатка – родная матка.

Приведи бог и собачке свою конуру!

В гостях хорошо, а дома лучше.

Не красна изба углами, а красна пирогами.

Двор, что город, изба, что терем.

Добрая то речь, что в избе есть печь.

Печь нам мать родная.

На печи всё красное лето.

При семи дворах восемь улиц.

Всякий дом хозяином держится.

Дом красится хозяином.

Без хозяина дом – сирота.

Не дом хозяина красит, а хозяин дом.

И мышь в свою норку тащит корку.

Дом как полная чаша.

Дом вести – не бородой (не вожжой) трясти.

Дом вести – не лапти плести.

Дом невелик, да стоять (лежать) не велит.

И стены в доме помогают.

Два братца глядятся, а вместе не сойдутся (пол и потолок).

ЛИТЕРАТУРА:

1. **Алешина, Н.А.** Ознакомление дошкольников с окружающим. — М., 2000.
2. **Алябьева, Е.А.** Развитие воображения детей 4—7 лет: Игровые технологии. — М.: ТЦ «Сфера», 2005.
3. **Артёмова, Л.В.** Окружающий мир в дидактических играх дошкольников: книга для воспитателей детского сада и родителей. — М.: Просвещение, 1992.
4. **Белобрыкина, О.А.** Речь и общение. — Ярославль, 1998.
5. **Белоусова, Л.Е.** Удивительные истории: конспекты занятий по развитию речи с использованием элементов ТРИЗ для детей старшего дошкольного возраста / Под ред. Б.Б. Финкельштейн. — СПб., 2002.
6. **Бондаренко, А.К.** Дидактические игры в детском саду: кн. для воспитателя детского сада. — 2-е изд., дораб. — М.: Просвещение, 1991.
7. **Гербова, В.В.** Занятия по развитию речи с детьми 3–4 лет и 4–6 лет. — М.: Просвещение, 1987.
8. **Глинка, Г.** Развиваю мышление и речь: в 3-х ч. — СПб., 2001.
9. **Дыбина, О.В.** Рукотворный мир: Сценарии игр-занятий для дошкольников. — М.: ТЦ «Сфера», 2000.
10. **Дыбина, О.В.** Что было до... Игры в прошлое предметов. — М.:, 1999.
11. **Дубинина, Д.Н.** Мир вокруг меня: учеб.-метод. пособие для педагогов, руководителей учреждений, обеспеч. получение дошк. образования, с рус. яз. обучения. — Мн.: НИО, 2006.
12. **Жуковская, Р.И. и др.** Родной край (Библиотека воспитателя). — М.: Просвещение, 1990.
13. **Загвоздкина, Т.В.** Безопасность жизни и деятельности дошкольников: пособие для педагогов дошкольных учреждений. — Мн.: Полымя, 2001.
14. **Игры и упражнения в обучении шестилеток:** пособие для учителя /Сборник; под ред. Н.В. Седж. – Мн.: Народная асвета, 1985.
15. **Как обеспечить безопасность дошкольников:** конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста: кн. для воспитателей детского сада / К.Ю. Белая, В.Н. Зимонина, Л.А. Кондрыкинская и др. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2004.
16. **Катляр, З.Н.** Секреты волшебника Этикета и его друзей: Занятия и развлечения для детей 5—7 лет. — Мозырь, 2004.
17. **Клив, В.Д.** 200 экспериментов. — М., 1995.
18. **Кобитина, И.И.** Дошкольникам о технике: книга для воспитателя детского сада. — М.: Просвещение, 1991.
19. **Козлова, С.А.** Мой мир: Приобщение ребёнка к социальному миру / Коррекционно-развивающие занятия с дошкольниками / Л.И. Катаева. — М.: Линка-Пресс, 2000.
20. **Корзун, А.В.** Весёлая дидактика: элементы ТРИЗ и РТВ в работе с дошкольниками: пособие для педагогов дошк. учреждений. — Мн.: Университетское, 2001.
21. **Крулехт, М.В.** Дошкольник и рукотворный мир. — СПб.: Детство-Пресс, 2002.
22. **Миронова, Р.М.** Игра в развитии активности детей: кн. для учителя. — Мн.: Народная асвета, 1989.
23. **Нефёдова, К.П.** Инструменты. Какие они? (Дом. Посуда и столовые принадлежности. Бытовые электроприборы. Мебель. Транспорт): книга для воспитателей, гувернёров и родителей. (Знакомство с окружающим миром и развитие речи). — М.: Гном и Д, 2005.
24. **Нуждина, Т.Д.** Энциклопедия для малышей. Чудо всюду: Мир вещей и машин. — Ярославль: Академия развития, Академия К, 1998.
25. **Постников, В.** Моя книжка обо всём. — М., 1995.
26. **Прохорова, Л.Н.** Путешествие по Фанталии: практические материалы по развитию творческой активности дошкольников. — 2-е изд. — СПб., Детство-Пресс, 1999.
27. **Смоленцева, А.А.** Введение в мир экономики, или Как мы играем в экономику: учеб.-метод. пособие. — СПб.: Детство-Пресс, 2001.
28. **Сорокина, А.И.** Дидактические игры в детском саду. — М.: Просвещение, 1998.
29. **Социализация дошкольника через игру:** пособие для педагогов дошкольных учреждений / Автор-сост. Т.В. Пятница. — Мозырь, 2004.
30. **Страунинг, А.М.** Программа по ТРИЗ-РТВ для детей дошкольного возраста «Росток». ТРИЗ-РТВ: в 2-х т. — Обнинск, 1999.
31. **Таллер, Л.А.** Труд начинается с примера. — Мн.: Народная асвета, 1982.
32. **Удальцова, Е.И.** Дидактические игры в воспитании и обучении дошкольников. — Мн.: Народная асвета, 1976.
33. **Швайко, Г.С.** Игры и игровые упражнения для развития речи. — М.: Просвещение, 1983.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
30.01.07 № 11-03-03/45/дп

Управления образования облисполкомов
Комитет по образованию Минского горисполкома
Республиканские учреждения образования

О плате за пользование учебниками и учебными пособиями

Министерство образования Республики Беларусь сообщает, что Совет Министров Республики Беларусь принял постановление от 19 января 2007 г. № 67 «О плате за пользование учебниками и учебными пособиями учащимися и учебными пособиями воспитанниками в 2007/2008 учебном году», в котором постановил:

1. Установить плату за пользование учебниками и учебными пособиями учащимися в 2007/2008 учебном году в размере 50 процентов стоимости комплекта учебников и учебных пособий для учащихся 1—12 классов.

Указанная плата взимается с родителей (опекунов, попечителей), дети которых обучаются:

в общеобразовательных учреждениях, осуществляющих обучение и воспитание на I, II и III ступенях общего среднего образования (далее — общеобразовательные учреждения);

на III ступени общего среднего образования в учреждениях, обеспечивающих получение высшего образования;

в государственных училищах олимпийского резерва — 8—12 классы;

в учреждении образования «Белорусский государственный хореографический колледж» — 5—10 классы.

В вечерних (сменных) школах указанная плата взимается с родителей (опекунов, попечителей), либо вносится самими учащимися.

2. Установить плату за пользование учебными пособиями воспитанниками в 2007/2008 учебном году в размере 100 процентов стоимости учебного пособия.

Указанная плата взимается с родителей (опекунов, попечителей), дети которых посещают учреждения, обеспечивающие получение дошкольного образования (ясли-сад, детский сад, дошкольный центр развития ребёнка, детский сад-школа).

3. Плата за пользование учебниками и учебными пособиями учащимися или учебными пособиями воспитанниками не взимается:

3.1. с родителей (опекунов, попечителей), дети которых воспитываются и обучаются:

в учебно-педагогическом комплексе на уровне среднего специального образования;

в специальных учреждениях образования (специальные дошкольные учреждения, специальные общеобразовательные школы, специальные общеобразовательные школы-интернаты, вспомогательные школы, вспомогательные школы-интернаты, центры коррекционно-развивающего обучения и реабилитации);

в специальных школах закрытого типа;

в санаторных школах-интернатах;

3.2. с родителей (опекунов, попечителей), имеющих детей с особенностями психофизического развития, обучающихся в учреждениях, обеспечивающих получение дошкольного образования, общеобразовательных учреждениях, в которых созданы условия для получения образования лицами с особенностями психофизического развития (специальные классы (группы), классы (группы) интегрированного (совместного) обучения и воспитания), а также на дому;

3.3. с семей, которые в соответствии с Законом Республики Беларусь от 30 октября 1992 года «О государственных пособиях семьям, воспитывающим детей» (Ведамасці Вярхоўнага Савета Рэспублікі Беларусь, 1992 г., № 27, ст. 473; Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2002 г., № 35, 2/843) получают государственные пособия на детей старше 3 лет;

3.4. с семей, в которых один или оба родителя инвалиды I—II группы;

3.5. с семей военнослужащих либо с семей рабочих и служащих, занимавших штатные должности в воинских частях в составе советских войск, погибших (умерших) или ставших инвалидами при исполнении обязанностей военной службы (служебных обязанностей) на территории государств, в которых велись боевые действия, а также семей военнослужащих, погибших (умерших) в мирное время при исполнении обязанностей военной службы;

3.6. с семей лиц начальствующего и рядового состава органов внутренних дел, погибших (умерших) либо ставших инвалидами при исполнении служебных обязанностей на территории государств, в которых велись боевые действия, а также погибших (умерших) в мирное время при исполнении служебных обязанностей.

4. Детям-сиротам, детям, оставшимся без попечения родителей, лицам из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детям-инвалидам в возрасте до 18 лет, инвалидам с детства, детям — воспитанникам учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования, страдающим онкологическими заболеваниями или больным туберкулёзом, учебники и учебные пособия предоставляются бесплатно.

5. Плата за пользование учебниками и (или) учебными пособиями снижается на 50 процентов для семей, в которых воспитываются трое и более детей дошкольного и школьного возраста (школьников).

6. Утвердить прилагаемое Положение о порядке взимания платы за пользование учебниками и учебными пособиями учащимися и учебными пособиями воспитанниками в 2007/2008 учебном году.

7. Министерству образования по согласованию с Министерством экономики и Министерством финансов ежегодно определять стоимость комплекта учебников и учебных пособий для учащихся 1—12 классов исходя из стоимости каждого учебника и учебного пособия, входящего в комплект для соответствующего класса, и учебных пособий для воспитанников исходя из стоимости каждого учебного пособия.

8. Средства, полученные за пользование учебниками и учебными пособиями учащимися, направляются на ежегодное финансирование издания и приобретение учебников и учебных пособий для фонда школьных библиотек.

9. Средства, полученные за пользование учебными пособиями воспитанниками, направляются на ежегодное финансирование издания учебных пособий для воспитанников.

10. Настоящее постановление вступает в силу с 1 июля 2007 г.

Приложение: Положение о порядке взимания платы за пользование учебниками и учебными пособиями учащимися и учебными пособиями воспитанниками в 2007/2008 учебном году.

Министр **А.М. Радьков**

УТВЕРЖДЕНО
Постановление Совета Министров
Республики Беларусь
19.01.2007 № 67

ПОЛОЖЕНИЕ

о порядке взимания платы за пользование учебниками и учебными пособиями учащимися и учебными пособиями воспитанниками в 2007/2008 учебном году

1. Плата за пользование учебниками и учебными пособиями* учащимися общеобразовательных учреждений, учащимися, обучающимися на III ступени общего среднего образования, в учреждениях, обеспечивающих получение высшего образования (далее — учащиеся), и учебными пособиями** воспитанниками учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования (далее — воспитанники), в предстоящем учебном году вносится до 1 октября в отделения открытого акционерного общества «Сберегательный банк «Беларусбанк» для поступления в доход республиканского бюджета на раздел 46 подраздел 01, код платежа 04601.

2. Родители (опекуны, попечители), имеющие право на освобождение от платы либо на снижение платы за пользование учебниками и учебными пособиями учащимися и учебными пособиями воспитанниками, до 15 августа подают в соответствующее учреждение образования заявление, в котором указывается основание для их освобождения от платы либо снижения им платы за пользование учебниками и (или) учебными пособиями.

К заявлению прилагаются:

ксерокопия удостоверения инвалида для семей, в которых один или оба родителя инвалиды I—II группы;

ксерокопия удостоверения о праве на льготы (справки о праве на льготы для детей) или ксерокопия удостоверения инвалида для семей военнослужащих либо семей рабочих и служащих, занимавших штатные должности в воинских частях в составе советских войск, погибших (умерших) или ставших инвалидами при исполнении обязанностей военной службы (служебных обязанностей) на территории государств, в которых велись боевые действия, а также семей военнослужащих, погибших (умерших) в мирное время при исполнении обязанностей военной службы;

ксерокопия удостоверения о праве на льготы (справки о праве на льготы для детей) или ксерокопия удостоверения инвалида для семей лиц начальствующего и рядового состава органов внутренних дел, погибших (умерших) либо ставших инвалидами при исполнении служебных обязанностей на территории государств, в которых велись боевые действия, а также погибших (умерших) в мирное время при исполнении служебных обязанностей;

ксерокопия удостоверения инвалида для детей-инвалидов в возрасте до 18 лет, инвалидов с детства;

справка о болезни для детей — воспитанников учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования, страдающих онкологическими заболеваниями или больных туберкулёзом.

При подаче заявления о праве на освобождение от платы либо снижение платы за пользование учебниками и учебными пособиями заявителем предъявляются паспорт или иной документ, удостоверяющий его личность, а также оригиналы документов, указанных в части второй настоящего пункта, для их сверки с ксерокопиями.

На основании письменного заявления родителей (опекунов, попечителей) учреждением образования запрашиваются следующие документы:

справка о размере государственного пособия на детей старше 3 лет, назначенного в соответствии с Законом Республики Беларусь от 30 октября 1992 года «О государственных пособиях семьям, воспитывающим детей» (Ведамасці Вярхоўнага Савета Рэспублікі Беларусь, 1992 г., № 27, ст. 473; Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2002 г., № 35, 2/843);

справка о составе семьи для семей, в которых воспитываются трое и более детей дошкольного и школьного возраста (школьников).

Государственный орган, иная организация, получившие запрос о выдаче документов, предусмотренных частью четвёртой настоящего пункта, обязаны в недельный срок со дня получения запроса представить истребуемые документы.

3. До 1 сентября в учреждениях образования составляются списки учащихся и (или) воспитанников, в соответствии с которыми родители (опекуны, попечители) либо учащиеся (в вечерних (сменных) школах) вносят плату за пользование учебниками и учебными пособиями, а также списки учащихся и (или) воспитанников, родители (опекуны, попечители) которых имеют право на освобождение от платы либо право на снижение платы.

На основании названных списков составляются ведомости с указанием суммы оплаты, в которых родители (опекуны, попечители) расписываются за полученные комплект учебников и (или) учебные пособия.

4. Учебники и учебные пособия учащимся выдаются при условии сдачи полного комплекта полученных ранее учебников и учебных пособий за предыдущий учебный год и предъявлении квитанции (квитанций) об оплате за пользование учебниками и учебными пособиями в предстоящем учебном году.

5. В случае перехода учащегося в другое учреждение образования комплект полученных учебников и учебных пособий подлежит возврату в библиотечный фонд учреждения образования. В личной карточке учащегося администрацией учреждения образования делается запись о внесённой плате за пользование учебниками и учебными пособиями в текущем учебном году. На основании этой записи учащийся получает соответствующие учебники и учебные пособия без оплаты в другом учреждении образования.

В случае перехода воспитанника в другое учреждение образования учебное пособие передаётся родителям (опекунам, попечителям) для дальнейшего использования.

6. В случае приобретения родителями учащихся отдельных учебников и учебных пособий, входящих в комплект, за полную стоимость плата за остальные полученные учебники и учебные пособия комплекта вносится в размере 50 процентов их стоимости, если иное не установлено постановлением, утвердившим настоящее положение.

7. Учреждения образования до 20 ноября представляют в государственный орган по подчинённости сведения о внесённой плате за пользование учебниками и учебными пособиями учащимися или учебными пособиями воспитанниками. Управления образования облисполкомов и Комитет по образованию Минского горисполкома, республиканские органы государственного управления, имеющие в своём подчинении общеобразовательные учреждения, учреждения, обеспечивающие получение высшего образования, осуществляющие обучение и воспитание на третьей ступени общего среднего образования, и учреждения, обеспечивающие получение дошкольного образования, представляют указанные сведения в Министерство образования до 30 ноября.

8. Условия оплаты за пользование учебниками и учебными пособиями учащимися и учебными пособиями воспитанниками распространяются на общеобразовательные учреждения, учреждения, обеспечивающие получение высшего образования, осуществляющие обучение и воспитание на третьей ступени общего среднего образования, и учреждения, обеспечивающие получение дошкольного образования, финансируемые из республиканского или местных бюджетов.

*К учебным пособиям для учащихся относятся только учебные пособия, имеющие гриф «Допущено Министерством образования Республики Беларусь».

**К учебным пособиям для воспитанников относятся только учебные пособия, имеющие гриф «Допущено Министерством образования Республики Беларусь».

Жанна ГОРБАЧ,
воспитатель яслей-сада № 21 г. Светлогорска

МАЛЕНЬКИМИ ШАГАМИ – В БОЛЬШОЙ МИР

ИЗ ОПЫТА АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

Я работаю воспитателем с первоклассниками, которые обучаются в дошкольном учреждении. Стремлюсь подготовить их к систематическому обучению в школе — не только научить читать, считать, но и повысить уровень развития познавательных интересов, активность. Как известно, успешная адаптация первоклассников — важное условие результативности дальнейшего обучения. Для того чтобы вчерашний дошкольник мог безболезненно включиться в новые для него отношения и новый (учебный) вид деятельности, необходимо, прежде всего, изучить его стартовый уровень по следующим важнейшим показателям: *состояние здоровья, социально-педагогическая готовность, общее развитие и наличие базовых знаний, умений и навыков.* Мотивы учебной деятельности первоклассников прямо связаны с характером их эмоций, душевным состоянием.

Понимание проблем поступающего в школу малыша позволило сформулировать актуальные задачи:

- *создать атмосферу доброжелательности и понимания, творческого сотрудничества с учителем, воспитателем и одноклассниками в процессе учебной деятельности, формировать положительные мотивы, сплачивать коллектив;*
- *познакомить с особенностями учебных предметов и научить пользоваться различными пособиями;*
- *создать условия для развития мышления, наблюдательности и практических действий;*
- *формировать основные компоненты учебной деятельности, уделяя особое внимание восприятию цели деятельности и её удержанию в процессе выполнения; обеспечить постепенный переход к произвольной деятельности;*
- *расширять кругозор, активизировать устную речь, создавать предпосылки для развития письменной речи в форме графики и математических знаков;*
- *развивать психофизиологические функции, необходимые для продуктивного обучения: слухового и зрительного анализаторов, речевого аппарата, мышц рук и т.д.*
- *постоянно наблюдать за динамикой по отношению к стартовому уровню.*

Большое значение в работе придаю созданию и сохранению традиций, которые позволяют сделать привлекательной и интересной жизнь первоклассника в детском саду. Необходимо помочь маленькому человечку избавиться от накопившегося напряжения, успокоить, дать возможность ему чувствовать себя нужным и любимым сверстниками, получить необходимую для его эмоционального благополучия дозу положительных эмоций.

Известно, что наши пальцы связаны с мозговыми центрами и внутренними органами. Поэтому тренировка рук стимулирует саморегуляцию организма, имеет общеукрепляющее и развивающее значение. Словесное сопровождение деятельности развивает их речь, учит адекватному речевому общению с учителем и одноклассниками. Главное, чтобы работа происходила в свободной атмосфере с непосредственными реакциями детей.

Уже в первой четверти предлагаю школьникам попробовать свои возможности в работе с самыми разнообразными материалами: пластилином, бумагой, природным материалом. Ритмичные движения, воображение, представления об окружающем мире задействуются и при рисовании, но в то же время здесь активизируется и внутренняя речь. Рисование, восстановление рисунков по точкам, выборочная раскраска рисунков, расшифровка слепых рисунков и другие

задания широко использую как игровые дидактические формы обучения в своей работе.

Ручной труд вырабатывает такие качества личности, необходимые для продуктивного обучения, как терпение, настойчивость, последовательность и энергичность в достижении цели, аккуратность.

Эти же качества развиваются и на занятиях по физической культуре, и во время проведения спортивных часов. К особому эффекту приводят прыгание через верёвочку с изменением ритма деятельности, игра в мяч и другие подвижные игры. Такие занятия необходимо в полной мере использовать для воспитания у детей ответственности за команду, стремления к победе, что требует чёткого выполнения инструкций педагога и быстрого реагирования на них.

Успешность в практической и творческой художественной деятельности сближает маленьких школьников, вселяет уверенность в своих силах. Обязательно надо создавать ситуации положительной оценки возможностей одноклассников. Импровизация, взаимопомощь требуются и при инсценировании разных ситуаций. Через разыгрывание пантомим (эта форма доступна всем) с постепенным включением спонтанных высказываний первоклассники выйдут на осознание средств устного общения, научатся владеть своим голосом, жестами, мимикой. Участие в театре даёт очень важный социальный опыт общения. Он позволяет вспомнить известные сюжеты, раскрыть через инсценирование особенности героев. Трудно переоценить этот вид деятельности в качестве средства нравственного воспитания. Эту важную функцию поддерживают постоянные обсуждения событий, происходящих в родном городе, области, стране, мире. На первых порах основная задача заключается в том, чтобы пробудить у учеников внутреннюю потребность в общении, вызвать интерес к собеседнику, желание поделиться своими мыслями, чувствами, быть внимательными и доброжелательными. Поэтому я не одёргиваю детей постоянными исправлениями речи. Их неизбежные на этом этапе речевые ошибки будут преодолеваться опосредованно, через осознание ими грамматических форм предложения и слова, а, главное, в процессе проживания в грамотной речевой среде класса.

Основным источником познания окружающего мира являются непосредственные наблюдения школьников.

Поэтому экскурсии я рассматриваю как предпочтительную форму обучения по отношению к занятию, проводимому в помещении.

Наблюдение — сложная деятельность, которая постоянно задействуется в образовательном процессе. Восприятие связано со своеобразным видом мышления. В данном случае мыслительные процессы опираются на чувственное познание действительности и представляют собой первоначальный анализ и синтез данных чувственного опыта (названия цветов, форм, запахов и других свойств, установление различия и сходства непосредственно воспринимаемых частей и свойств предметов и др.). Чем больше органов чувств будет принимать участие в познании объекта, тем точнее и полнее будут представления о нём.

Изучая объекты непосредственно в природе, сравнивая их, находя закономерности, дети подводятся к обобщениям, легче связывают теоретические знания с практическим их применением. Они учатся общаться друг с другом, сосредоточиваться на обсуждаемых вопросах в разных ситуациях.

Для наблюдений природных явлений я выбираю какое-то постоянное место — ближайший парк, лес или участок. Кроме того, знакомлю первоклашек с объектами микрорайона, где они живут и учатся, в естественной ситуации демонстрирую умение вести себя на улице, в транспорте, соблюдать правила пешехода.

Развить необходимые для продуктивного обучения качества помогает особая методика работы с привычными заданиями. Например, работая с загадками, обращаю внимание детей на процесс отгадывания: на выделение слов, помогающих отгадать загадку; на объяснение отгадки; на возможную множественность отгадок. Так, на загадку: «Зимой спит, а летом шумит» — возможно несколько ответов. Это может быть дерево. Летом оно покрыто листьями, которые шумят от ветра, а зимой, сбросив листву, погружается в сон. По этой же причине отгадкой может быть лес. А может, это река? Летом она шумит, журчит, а зимой спит, покрытая льдом. Но зимой крепко спит в своей берлоге и медведь. А это может быть отгадкой? Нет, отгадка неверна: первая часть загадки подходит к отгадке «медведь», вторая часть не подходит, так как любое животное старается передвигаться тихо, бесшумно.

Такая работа с загадкой поможет постепенно преодолеть односторонность мышления маленьких школьников, позволит им мыслить многоаспектно, рассматривать объекты и явления с разных сторон и таким образом получить опыт отвлечённого мышления. *«Для отвлечённого мышления характерно то, что главным является не познание объектов в их непосредственно воспринимаемом своеобразии, а проникновение в их сущность, в те связи и отношения между ними, которые могут быть раскрыты путём отвлечения от конкретной разносторонности предметов и процессов»* (Л.В. Занков). Именно отвлечённое мышление необходимо ребёнку для продуктивного усвоения системы русского языка и математики.

Интегрированный курс, у которого есть возможность представить детям разные стороны действительности: художественную, научную и предметную, создаёт условия для включения в активную учебную деятельность учащихся разного уровня развития, умеющих и неумеющих читать.

Эти задания дают возможность осуществить анализ наглядных образов (рисунков), литературный, грамматический и фонетический анализы. Ученики вспомнят сказки и поговорят о них, поработают на уровне предложения, слова, звука, буквы. Кто-то будет активен при выполнении всех заданий, кто-то в определённые моменты будет слушателем — каждый найдёт для себя нишу.

Первые помощники, первые эксперты и зрители детских достижений на праздниках — это, конечно же, родители. Мы всегда открыты для общения с ними через такие формы работы, как «Дни открытых дверей», беседы, собрания, консультации специалистов, совместные праздники и др.

Предлагаю читателям журнала «Пралеска» разработанное мной планирование воспитательно-образовательной работы в дошкольном учреждении с детьми 6—7-летнего возраста.

ПЛАНИРОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ С ДЕТЬМИ 6–7-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

I НЕДЕЛЯ

Дни недели	Утро	День	Первая и вторая прогулки	Вечер
Пятница 1-ый день	Приём детей. Знакомство	Приём детей. Знакомство. Коллективная беседа по теме «День знаний»	Знакомство с территорией детского сада «Вясёлка». Игра «Давайте познакомимся». Цель: сблизить ребят в коллективе. Коллективные и индивидуальные беседы с детьми о режиме дня, поручениях, об обязанностях дежурного; распределение обязанностей в группе	Коллективная игра «Кто мой друг?» Цель: закреплять знания, полученные при знакомстве. Индивидуальные беседы с родителями. Уход детей домой
Понедельник 2-ой день	Приём детей. «Утро радостных встреч». Утренняя гимнастика (I комплекс)	Приём детей. Индивидуальные беседы с детьми о том, как прошли выходные дни, чем они были заняты, что интересного узнали	Знакомство с территорией детского сада «Вясёлка», игровой площадкой. Организация и проведение подвижной игры «Эстафета». Цель: упражнять в беге с увёртыванием; учить внимательно слушать условия игры. Игра по выбору детей	Работа по звуковой культуре речи, игры на звуковое подражание, чтение чистоговорок. Цель: подготовка детей к сюжетно-ролевым играм. Индивидуальные беседы с родителями. Уход детей домой
Вторник 3-ий день	Приём детей. Утренняя гимнастика (I комплекс)	Приём детей. Индивидуальные беседы с детьми. Цель: учить ребят по собственной инициативе наводить порядок в своих столах, шкафчиках, игротеке	Наблюдение за цветником. Цель: углубить знания о растительном мире, закреплять знания о знакомых цветах. Спортивные игры: «Хитрая лиса», «Пустое место». Цель: познакомить детей с условиями спортивных игр; воспитывать чувство взаимовыручки	Чтение художественной литературы. «Новоселье» (совместное оборудование групповой комнаты, размещение игрушек, создание уюта). Индивидуальные беседы-консультации с родителями. Уход детей домой

Среда 4-ый день	Приём детей. Утренняя гимнастика (I комплекс)	Приём детей. Индивидуальные беседы с детьми об обязанностях дежурных, режиме дня	Наблюдение за животным миром. Цель: понаблюдать за птицами, их поведением, внешним видом, окраской, оперением; воспитывать желание ухаживать за ними, оберегать, подкармливать. Наблюдение за растительным миром. Цель: рассмотреть осенний пейзаж, любоваться красотой осени. Игры с природным материалом: «Сказочный дворец», «Лабиринт». Подвижная игра по выбору детей	Индивидуальная работа по обучению детей рассказыванию (по картинке, игрушке, рассказ из личного опыта). Индивидуальные беседы-консультации с родителями. Уход детей домой
Четверг 5-ый день	Приём детей. Утренняя гимнастика (I комплекс)	Приём детей. Индивидуальные беседы с детьми об обязанностях дежурных, режиме дня	Целевая экскурсия в лес, наблюдение за листопадом. Цель: понаблюдать, как деревья сбрасывают листву, закреплять понятия о вечнозелёных деревьях. Игра «Да-нет». Цель: закреплять знания, полученные во время экскурсии. Подвижная игра «Скороходы». Цель: совершенствовать бег и быструю ходьбу; воспитывать взаимопомощь	Лепка «Сказочные человечки» (с использованием природного материала). Индивидуальные беседы с родителями. Уход детей домой
Пятница 6-ой день	Приём детей. Утренняя гимнастика (I комплекс)	Приём детей. Индивидуальные беседы с детьми об обязанностях дежурных, режиме дня	Беседа «Спасибо, лето». Общее знакомство с видами полевых и огородных культур, с работами по их выращиванию и сбору урожая. Цель: показать, как бывает щедра природа. Подвижные игры по желанию и интересу детей. Цель: понаблюдать за игрой детей, за межличностными отношениями в коллективе	Работа по звуковой культуре речи, чтение чистоговорок. Чтение знакомых сказок. «Встреча в кругу». Индивидуальные беседы-консультации с родителями. Уход детей домой

II НЕДЕЛЯ

Понедельник 7-ой день	Приём детей. «Утро радостных встреч». Утренняя гимнастика (I комплекс)	Приём детей. Индивидуальные беседы с детьми о том, как прошли выходные дни, чем они были заняты, что интересного узнали, чему научились	Наблюдения за проезжей частью, транспортом, пешеходами. Цель: закреплять знания детей о видах транспорта, правилах дорожного движения. Подвижная игра «Сбей кегли». Цель: упражнять в чётком попадании в цель; развивать внимание	Беседа по правилам дорожного движения. Игра «Кто мы?». Чтение стихотворений о видах транспорта, загадывание загадок по данной тематике. Игры с предметами (разрезными картинками, кубиками). Строительные игры: «Гараж для машин», «Мост». Индивидуальные беседы с родителями. Уход детей домой
Вторник 8-ой день	Приём детей. Утренняя гимнастика (I комплекс)	Приём детей. Индивидуальные беседы с детьми об обязанностях дежурных, о режиме дня	Беседа «Город, в котором мы живём» (чтение стихотворений, легенд о городе). Рисование на асфальте «Мой город». Цель: показать красоту родного края; воспитывать любовь к родным местам, родному городу. Игра «Краски». Цель: развивать фантазию; закреплять названия цветов, окружающих нас. Подвижные игры по выбору детей	«Новоселье» (совместное оборудование групповой комнаты, размещение игрушек, создание уюта). Индивидуальные беседы с родителями. Уход детей домой
Среда 9-ый день	Приём детей. Утренняя гимнастика (I комплекс)	Приём детей. Беседа о бережном отношении к личным вещам, а также к школьному имуществу	Игра «Поле чудес» на тему «Город, в котором мы живём». Цель: воспитывать наблюдательность, интерес к игровой деятельности. Самостоятельная игровая деятельность	Конкурс рисунков «Город, в котором мы живём». Оформление выставки детских работ. Индивидуальные беседы с родителями. Уход детей домой
Четверг 10-ый день	Приём детей. Утренняя гимнастика (I комплекс)	Приём детей. Напоминание о правилах внутреннего распорядка	Игра-соревнование «Зов джунглей». Цель: стремиться к достижению хороших результатов, проявляя выдержку, смелость, взаимовыручку	Подготовка к конкурсу стихотворений ко Дню матери. Наведение порядка в игротеке, спальне, классной комнате. Индивидуальные беседы с родителями. Уход детей домой

Пятница 11-ый день	Приём детей. Утренняя гимнастика (I комплекс)	Приём детей. Беседа об отношениях друг к другу	Наблюдение за погодой. Цель: учить определять и называть состояние погоды; предложить рассказать, какая сегодня погода; закреплять представления о сезонных явлениях, изменениях в природе. Подвижные игры со спортивным инвентарём	«Встреча в кругу». Индивидуальные беседы с родителями. Уход детей домой

III НЕДЕЛЯ

Понедельник 12-ый день	Приём детей. «Утро радостных встреч». Утренняя гимнастика (II комплекс)	Приём детей. Индивидуальные беседы с детьми о том, как прошли выходные дни, чем они были заняты, что интересного узнали, чему научились	Наблюдения за погодой. Дождь — явление природы. Цель: познакомить с круговоротом воды в природе; закреплять наблюдения детей о погодных условиях осеннего периода. Игры: «Пустое место», футбол	Изготовление аппликации из природного материала. Оформление выставки детских работ. Индивидуальные беседы с родителями. Уход детей домой
Вторник 13-ый день	Приём детей. Утренняя гимнастика (II комплекс)	Приём детей. Напоминание о правилах внутреннего распорядка	Наблюдения за окружающим (домами, учреждениями, магазинами). О чём говорит витрина? Цель: учить быть наблюдательными. Спортивный час (эстафета-соревнование)	Изготовление закладок для книг. Настольные игры по желанию детей. Индивидуальные беседы с родителями. Уход детей домой
Среда 14-ый день	Приём детей. Утренняя гимнастика (II комплекс)	Приём детей. Беседа «Мы — одна семья»	Целевая прогулка по микрорайону. Цель: наблюдение за движением транспорта, закреплять понятия «проезжая часть, тротуар, пешеход, пассажир, водитель»; давать знания по личной безопасности. Подвижная игра «Скороходы»	Сюжетно-ролевая игра «Я — пешеход, я — пассажир». Цель: закреплять знания о дорожных знаках. Индивидуальные беседы с родителями. Уход детей домой
Четверг 15-ый день	Приём детей. Утренняя гимнастика (II комплекс)	Приём детей. Беседа о правилах хорошего тона	Беседа о диких животных, о том, как они готовятся к зиме «Что нужно животному, чтобы быть здоровым и крепким». Работа над пословицей «Холодный сентябрь, но сытый». Цель: закреплять знания о том, как готовятся к зиме белки, лисы, зайцы, медведи. Игра «В мире животных». Самостоятельная игровая деятельность	Занятия по математике. Цель: закреплять понятия «количество, величина, форма». Наведение порядка в игротеке. Индивидуальные беседы с родителями. Уход детей домой
Пятница 16-ый день	Приём детей. Утренняя гимнастика (II комплекс)	Приём детей. Беседа «Кто такой джентльмен?»	Наблюдения за долготой дня, изменением температуры воздуха, осадками, растениями, животными, людьми. Цель: закреплять знания о характере жизнедеятельности в осенний период, об изменении вида лесов, полей. Подвижные игры: «Дорожка препятствий», «Не оставайся на земле»(прыжки)	«Встреча в кругу». Индивидуальные беседы с родителями. Уход детей домой

IV НЕДЕЛЯ

Понедельник 17-ый день	Приём детей. «Утро радостных встреч». Утренняя гимнастика (II комплекс)	Приём детей. Индивидуальные беседы с детьми о том, как прошли выходные дни, чем они были заняты, что интересного узнали, чему научились	Наблюдение за погодой. Цель: учить определять и называть состояние погоды; предложить рассказать, какая сегодня погода; закреплять представления о сезонных явлениях и изменениях в природе. Подвижные игры: «Заброс мяч в кольцо», «Ловишки»	Индивидуальные занятия по математике. Цель: учить ориентировке, форме, количеству. Индивидуальные беседы с родителями. Уход детей домой
Вторник 18-ый день	Приём детей. Утренняя гимнастика (II комплекс)	Приём детей. Индивидуальные беседы с детьми об обязанностях дежурных, режиме дня	Наблюдение за погодой. Цель: учить определять и называть состояние погоды; предложить рассказать, какая сегодня погода; закреплять представления о сезонных явлениях и изменениях в природе. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Море волнуется»	Изготовление праздничной открытки ко Дню матери. Индивидуальные беседы с родителями. Уход детей домой

Среда 19-ый день	Приём детей. Утренняя гимнастика (II комплекс)	Приём детей. Индивидуальные беседы с детьми о правильном поведении в детском саду	Наблюдения за деревьями. Как изменился внешний вид кроны, что нужно дереву, чтобы быть крепким и здоровым. Труд на участке (уборка листвы). Соревнования между классами. Эстафеты между мальчиками и девочками	Сюжетно-ролевые игры: «Школа», «Парикмахер». Индивидуальные беседы с родителями. Уход детей домой
Четверг 20-ый день	Приём детей. Утренняя гимнастика (II комплекс)	Приём детей. Индивидуальные беседы с детьми об обязанностях дежурных	Наблюдение за сезонными изменениями. Цель: учить детей наблюдать за явлениями природы, устанавливать связь между ними, отмечать характер, особенности данного времени года. Чтение стихотворений об осени, загадывание загадок о природных явлениях. Подвижные игры по выбору детей	Наведение порядка в игротеке. Изготовление праздничной открытки ко Дню матери (завершение). Индивидуальные беседы с родителями. Уход детей домой
Пятница 21-ый день	Приём детей. Утренняя гимнастика (II комплекс)	Приём детей	Наблюдение за насекомыми. Рассказ о насекомых (муравьи, пчёлы, мухи). Закрепление: чтение отрывков В. Бианки. Подвижные игры: «Найди свой цвет», футбол, скакалки	«Встреча в кругу». Уход детей домой

Приём детей.

При планировании работы указываю, в группе или на участке будет осуществляться приём детей.

Во время утреннего приёма создаю хорошее настроение, обращаю внимание на внешний вид, воспитываю культуру общения.

Слежу, чтобы каждый нашёл себе интересную деятельность, не мешал другим, или даю поручение (полить цветы, навести порядок на книжной полке).

Игровая деятельность.

Трудовая деятельность.

Индивидуальная работа с детьми.

В плане конкретно определяю ту деятельность, которая проводится, с указанием её названия и цели.

Подготовка к прогулке.

Даю детям установку на предстоящую деятельность. Предлагаю убрать на место игрушки, проверить порядок в группе. Создаю условия для самостоятельного одевания.

Прогулка.

В плане работы намечаю содержание разных организованных видов деятельности, указываю название деятельности и задачу; виды игрушек, инвентарь для намеченных игр, трудовой деятельности с детьми.

В процессе прогулки наблюдаю за содержанием игр, взаимоотношениями школьников, за сменой их деятельности.

Организовываю и провожу подвижные игры («Бег за флажками», «Охотники и утки», «Волк во рву»).

Привлекаю детей к уборке участка, указываю содержание труда. Группе ребят даю трудовое поручение.

За 30 минут до конца прогулки перевожу детей на более спокойную деятельность: наблюдение, словесные игры, беседы. Перед уходом с прогулки контролирую, чтобы воспитанники убрали все игрушки на место.

Подготовка к обеду. Обед.

Во время обеда стараюсь создавать спокойную обстановку. Не допускаю, чтобы дети засиживались за столом. Напоминаю о необходимости полоскания рта после еды. Воспитываю потребность к чистоте и опрятности.

Подготовка к дневному сну.

В процессе подготовки ко сну слежу, чтобы дети не отвлекались, создаю спокойную обстановку в спальне, воспитываю положительное отношение ко сну. Во время раздевания наблюдаю за самостоятельностью их действий. Обращаю внимание на то, чтобы дети аккуратно складывали свои вещи на стул, используя похвалу, замечания.

Помогаю удобно лечь в кровать, руки положить поверх одеяла. В качестве поощрения читаю сказку.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

I комплекс утренней гимнастики (первая декада)

1. Ходьба (правильная координация движений рук и ног; шагать легко, ритмично; ходьба на пятках, на носках).
2. Основные упражнения для шеи и головы; рук, кистей; туловища; ног.
3. Бег (с удобным положением корпуса, с разным темпом движения).
4. Упражнения на восстановление дыхания.

II комплекс утренней гимнастики (вторая декада)

1. Ходьба (правильная координация движений рук и ног; шагать легко, ритмично изменяя направления движения влево-вправо, змейкой, по кругу, в приседе и полуприседе).
2. Основные упражнения для шеи и головы; рук, кистей; туловища; ног.
3. Бег (изменяя направления движения).
4. Упражнения на восстановление дыхания.

III комплекс утренней гимнастики (третья декада)

1. Ходьба (правильная координация движений рук и ног; шагать легко; спиной вперёд, боком).
2. Основные упражнения в паре с использованием мяча.
3. Прыжки.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

Упражнения после сна.

I комплекс (первая декада)

1. Умывание холодной водой из-под крана (8—14^{0}С).
2. Воздушные ванны, ходьба босиком (до 5—10 мин).
3. Спортивная игра «Хлопушки».

II комплекс (вторая декада)

1. Умывание холодной водой из-под крана (8—14^{0}С).
2. Воздушные ванны, ходьба босиком (до 10—15 мин).
3. Спортивная игра «Сорви яблоко».

III комплекс (третья декада)

1. Умывание холодной водой из-под крана (8—14^{0}С).
2. Воздушные ванны, ходьба босиком (до 15—20 мин).
3. Спортивная игра «Кто первый повернётся».

Спортивные мероприятия:

1. Спортивные соревнования между первыми классами.
2. Подвижные игры «Хитрая лиса», «Пустое место», «Сбей кегли», «Мяч водящему», «Эстафета».
3. Спортивный праздник «Зов джунглей».

Ирина КОМАРОВА,
декан факультета педагогики и психологии детства МГУ им. А. Кулешова, кандидат педагогических наук, доцент,

Наталья ИВАНЧИКОВА,
воспитатель I категории учебно-педагогического комплекса «Детский сад-школа с эстетическим уклоном» г.Могилёва,

Елена СТАРОВЫБОРНАЯ,
воспитатель I категории

ПУТЕШЕСТВИЕ НА ПЛАНЕТУ ЗУМ

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО РАДИОЭКОЛОГИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «ФАНТАЗЁРЫ»

Программное содержание: закрепить представления детей о радиации, радионуклидах, способах защиты и выведения их из организма; обобщить знания о лесе, луге и водоёме как природных сообществах; развивать эмпатию и эмоциональный отклик на состояние ближнего; воспитывать гуманное отношение друг к другу и ко всему живому.

Предварительная работа: чтение цикла радиоэкологических сказок с последующим обсуждением; проведение подвижных и дидактических игр радиоэкологического и экологического содержания; рисование по сюжетам радиоэкологических сказок.

Материал: шторы для затемнения окон (со звёздами); вращающийся зеркальный шар для воспроизведения «звёздного неба»; красочно оформленная посылка с посланием; кассета с записью, магнитофон; карта планеты ЗУМ; магнитные рыбки с буквами, удочка; обручи трёх цветов (зелёного, красного, жёлтого); маски-грибы; графические изображения природных сообществ (леса, озера, луга); картинки-объекты с изображением растений и животных разных природных сообществ; рюкзак; дозиметр; фрукты, овощи, продукты питания.

Ход занятия

Воспитатель (В.). Ребята, сегодня утром я обнаружила на столе необычный предмет *(показывает)*. Как вы думаете, что это? *(Дети высказывают свои предположения.)* Да, это посылка! Давайте посмотрим, что внутри её *(дети находят кассету)*. Кто нам её прислал? *(Предположения детей.)* Давайте включим магнитофон и прослушаем кассету.

Голос *(из кассеты)*. День добрый вам, маленькие обитатели планеты Земля! Меня зовут Орна. Я живу на далёкой планете ЗУМ. Мы оказались в беде, нам необходима помощь! У нас произошёл взрыв на атомной электростанции. Вредные радионуклиды разлетелись по всей планете. Если вы можете нам помочь, корабль доставит вас на планету ЗУМ. SOS! SOS! SOS!

В. Ребята, а где на нашей планете произошёл атомный взрыв? *(На Чернобыльской АЭС.)* Куда разлетелись и попали радионуклиды? *(В леса, реки, озёра, огороды, на поля и луга.)* Что сделали люди, чтобы спасти свою землю? *(Ответы детей.)* Сможем ли мы им чем-то помочь? Каким образом? *(Ответы детей.)* Давайте вспомним, что нужно сделать, чтобы уменьшить поступление вредных радионуклидов в организм, и как их вывести оттуда, если они всё же там оказались? Для этого поиграем в такую игру.

Дидактическая игра «Уходи прочь, Радиация!»

Цель: закрепить знания детей об основных продуктах питания, уменьшающих уровень радиации в организме.

Воспитатель начинает первым, затем берёт за руку ребёнка и далее по кругу дети называют основные правила питания. Например:

● *Ешь продукты, содержащие клетчатку (пшённую, гречневую, перловую и овсяную каши, капусту, свёклу, морковь, чернослив)!* И т. д.

В. Посмотрите, какие из перечисленных продуктов есть в нашей группе, и какие из них мы можем взять с собой для оказания помощи зумлянам? *(Дети находят в группе фрукты, овощи, другие продукты, выводящие радионуклиды из организма, и складывают их в рюкзак.)* А какой прибор поможет нам определить уровень радиации? *(Дозиметр.)* Давайте его тоже возьмём с собой в полёт.

Не будем терять времени, нас ждёт корабль! В путь! *(Дети вместе с воспитателем заходят на «космический» корабль, садятся, пристёгивают ремни.)*

Корабль опускается всё ниже и ниже. Вот мы и на планете ЗУМ. *(Включает свет, появляется Орна.)*

Орна. Здравствуйте, ребята! Я рада видеть и приветствовать вас на планете ЗУМ. Вы, видимо, очень смелые и отважные, если прилетели на помощь. Наши учёные составили для вас карту, где специальными значками обозначили наиболее загрязнённые места нашей планеты. *(Дети вместе с Орной рассматривают карту с указанием загрязнённых мест, определяются в выборе маршрута. Воспитатель уточняет, что кроме карты им в пути поможет дозиметр и продукты. Предлагает нести рюкзак самому сильному и смелому из ребят (по выбору).*

1. Остановка «Водоём».

Дидактическая игра «Назови слово, связанное с радиацией».

Цель: назвать понятия, связанные с радиацией, исходя из первой буквы слова.

Дети вылавливают из водоёма рыбок с буквами и называют слова, начинающиеся на данную букву, например:

Р — радиация, радионуклиды. И т.д.

2. Остановка «Лес».

Дидактическая игра «Займи свой домик».

Цель: закрепить представление детей о сильно-, средне- и слабонакапливающих грибах, произрастающих в наших лесах.

На ковре разложены обручи трёх цветов: красного, жёлтого и зелёного. Каждому ребёнку одевается маска-шапочка с изображением гриба (определённого цвета). По музыкальному сигналу дети бегают по импровизированному лесу. Когда музыка останавливается, они занимают место в обруче (домике), соответствующем изображённому грибу, и объясняют свой выбор.

3. Остановка «Луг».

В. Ребята, куда мы с вами сейчас пришли? *(На луг.)* Почему вы так решили? Какие вы знаете растения, которые растут здесь? Есть ли среди них лекарственные? Какие? *(Дети дают варианты ответов.)*

Дидактическая игра «Угадай по запаху».

Цель: научить находить по запаху знакомые лекарственные растения и соотносить их с графическим изображением на картинке.

Дети по запаху определяют, какое лекарственное растение находится в коробочке (мята, ромашка, зверобой, чабрец, череда и др.), находят соответствующую картинку с его изображением.

В конце путешествия по маршруту дети по предложению воспитателя изготавливают **коллаж «Планета без радиации».** Они отбирают необходимые плоскостные фигуры с изображением растений и животных и располагают их на листе бумаги в разных биоценозах с соответствующими комментариями.

На память дарят жителям планеты ЗУМ песню «Мы хотим, чтоб птицы пели» (сл. Е. Каргановой и Я. Жабко, муз. Я. Жабко).

Орна. Спасибо вам, ребята, за помощь и поддержку. Вы такие смелые, умные, отважные. Вы спасли нашу планету, а ваша песня воодушевила нас. На память обо мне и всех зумлянах я дарю вам телефон, звоните нам почаще, мы будем очень ждать!

В. Дети, а можно ли часто и долго разговаривать по мобильному телефону? Почему? *(Ответы детей.)* Какие ещё источники излучения есть у каждого в доме? *(Телевизор, микроволновая печь, компьютер, радиотелефон...)* Как нужно с ними обращаться? *(Ответы детей. Воспитатель вместе с детьми объясняют Орне, что звонить они будут обязательно, но разговаривать будут недолго и только по делу.)*

Орна. Ребята, я многое узнала от вас. Но на Земле, наверное, уже беспокоятся. Я помогу вам быстро оказаться в детском саду. *(Дети заходят на корабль, закрывают глаза, считают от 10 до 1 и возвращаются домой.)*

В заключение занятия воспитатель (под спокойную расслабляющую музыку) проводит упражнение на релаксацию: «Давайте приляжем на коврик, руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые, слегка раздвинуты. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный тёплый день. Перед собой видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением её крыльев. Они легки и грациозны. Теперь вообразите, что вы — бабочки, у вас такие же красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно двигаются вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пёстрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нём ярких благоухающих цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Почувствуйте его аромат. Медленно и плавно садитесь на мягкую пахучую серединку цветка и слегка раскачивайтесь на ней. Вдохните аромат цветка ещё раз... и откройте глаза. Мы снова с вами в детском саду *(дети поднимаются)*. Наше путешествие закончилось. Сегодня мы сделали большое дело — помогли жителям планеты ЗУМ. И, побывав на другой планете, мы с вами ещё раз поняли, что во всей Вселенной нет ничего лучше нашей Земли с её голубыми озёрами и зелёными лесами!»

Ирина КОМАРОВА,
декан факультета педагогики и психологии детства МГУ им. А. Кулешова, кандидат педагогических наук, доцент
Анастасия ШАРДИНА,
социальный педагог Могилёвского областного технического лицея № 3

О ЧУДО-ДОЗИМЕТРЕ И ЕГО ПОЛЬЗЕ

СКАЗКА ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Приехали как-то летом Коля и Петя погостить в деревню к бабушке. И решили отправиться на рыбалку. С самого вечера готовились: удочки собрали, вёдра нашли, червяков накопали. Спозаранку проснулись и пошли к реке. Стояло солнечное утро, река искрилась, а рыба плескалась в прозрачной воде.

Стали мальчики удить рыбу. Много поймали: и окуня, и плотвичку, и карасика. Довольны мальчишки, от счастья светятся на лицах улыбки.

Вдруг видят — бежит вдоль реки Зелёное Чучело: в руках железная палка звенит, на голове маска, руки-ноги спрятаны под зелёную одежду, как будто в броню зашиты.

— Вы что, ребята, не знаете, — говорит Чучело человеческим голосом, — здесь на берегу реки проживает Радиация, и рыбу тут ловить нельзя. Сразу видно, что вы из города приехали.

— Это почему же нельзя? — удивились ребята.

Зелёное Чучело ничего не ответило, а лишь поставило свою металлическую палку на песок у самой воды, и такой треск раздался, что у мальчишек аж уши заложило.

— Ой-ой-ой! — заволновались дети, — это что же так трещит?

— Это дозиметр — такой прибор, который показывает, в каком месте проживает и властвует Радиация. После аварии в атомной печи она прячется вместе со своими слугами — радионуклидами — в разных местах: то в лесу, то на лугу, то возле речки. И что интересно — заметить их никто не может: нет у них ни цвета, ни запаха, ни вкуса. И только специальный прибор — дозиметр — может их обнаружить. Он прост и похож на небольшую коробочку с длинной ручкой. Если он обнаружил Радиацию, то начинает издавать звуки и цифры на табло показывать, а в темноте на дозиметре зажигается красная лампочка. Вот и сейчас вы слышите, как сильно затрещал прибор возле воды — значит тут не чисто...

Ребята смотрели на Зелёное Чучело, раскрыв рты. А оно продолжало показывать фокусы со своей волшебной палочкой: подняло дозиметр вверх, и он замолчал, только несколько раз тихо запищал «пи-пи-пи».

— Вот видите, — продолжало Зелёное Чучело, — в воздухе слуг Радиации меньше, чем в воде, поэтому дозиметр и затих.

— Так что же это получается? И рыбу есть нельзя? — спросили мальчики.

— Эту — нельзя. А вообще, конечно, можно. Только перед тем как закинуть удочку, надо поднести дозиметр к воде. Если он не пищит, смело лови и кушай — ничего не случится. А если начал трещать — уходи подальше.

— Всё понятно! — сказали ребята. Раз нельзя, значит нельзя. Пойдём тогда огурчиков с бабушкиной грядки съедим.

— А про дозиметр забыли? — спросило Зелёное Чучело. — Радиация и на бабушкиных грядках может разместиться, а не только в реке. Её после аварии разнесло ветром по всему свету. В садах и огородах, в овощах и фруктах, в дровах, которыми печь топят, да и на дороге в пыли можно её встретить. Поэтому, прежде чем собирать овощи или ловить рыбу, надо всё проверить. А для этого вам понадобится дозиметр.

С этими словами Зелёное Чучело пошло дальше вдоль берега, а ребята долго ещё обсуждали, что за существо поведало им эту дивную историю. А вы догадались?

Вопросы на закрепление:

- *Что за существо поведало детям историю о волшебной палочке?*
- *Как называется эта волшебная палочка? Для чего она нужна?*
- *Как можно определить, где спряталась Радиация?*
- *В каких местах чаще прячется Радиация и её слуги?*

Наталья ГРИЩЕНКО,
учитель-дефектолог
I квалификационной категории

Наталья Васильевна Грищенко окончила филологический факультет Гомельского государственного университета и дефектологический факультет Киевского государственного педагогического института.

В детском доме работает с 1994 года, предпочтение отдаёт педагогике М. Монтессори, ядром которой является сотрудничество с ребёнком.

КОГО БОИТСЯ БУКА-ЗЛЮКА

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Цель: закреплять знания детей о звуковой структуре слова, работать над звуковым анализом слов, дифференциацией звуков («л—р»); уточнять графические особенности букв; упражнять в составлении и чтении слов; развивать фонематическое восприятие, мелкую моторику, внимание, логическое мышление; воспитывать чувство сопереживания.

Оборудование: демонстрационные и раздаточные картинки, мольберты, фишки, буквы, «колодец», мешочки, шарики, парашюты, обезьянка, звуковое письмо.

Ход занятия

Педагог предлагает прослушать звуковое письмо, в котором девочка просит о помощи: на её страну напала страшная Бука-Злюка, перепутала звуки и разломала слова. Жители страны Фонетика не могут понять друг друга.

1. Игра «Расколдуй артистов».

Учитель-дефектолог (У.-д.). Злая Бука-Злюка заколдовала артистов, и они не могут петь. Дети, помогите артистам. Подскажите, какие звуки они хотели пропеть? *(Этот артист будет петь звуки «а», «о», «у», «ы»).* Какого артиста нет? *(Нет артиста, который будет петь звук «э».)* Как называются звуки, которые можно пропеть? *(Гласные.)*

2. Игра «Картинки в домике».

У.-д. Ребята, Бука-Злюка запутала картинки, и они не могут попасть в свои домики. Помогите им. Картинка сможет попасть в свой дом только в том случае, если вы определите её начальный звук и расскажете о нём.

3. Игра «Заколдованное слово».

У.-д. Дети, а для чего нам нужны звуки? Может оставим их Буке-Злюке?

Дети не соглашаются, они рассказывают о важности звуков речи.

У.-д. Но Бука-Злюка не пропускает нас дальше в страну Фонетика. Посмотрите, она заколдовала слово, так как очень его боится. *(На доске картинки: дом, рак, улитка, жук, бусы, аист.)*

Дети расколдовывают слово: находят нужную букву и ставят её под картинкой. Получается слово «дружба».

У.-д. Ребята, теперь мы знаем, какого слова боится Бука-Злюка. Какими мы должны быть, чтобы её победить? *(Дружными!)*

4. Звуковой анализ слов.

На доске написано слово «дружба». Дети выбирают себе картинку и выполняют звуковой анализ её названия.

5. Пальчиковая гимнастика *(с одновременным произношением слов).*

Жил в лесу весёлый гном. Он себе построил дом. Вышел гном из дома и решил прогуляться. На своём пути он встретил улитку. По дороге из кустов выскочил зайка: прыг-прыг. Гном в кустах увидел гнездо, там лежало большое яйцо. Зашевелилось яйцо и раскололось. Из него вышел утёнок: «кря-кря, кря-кря». Затрещали кусты, и на поляну вышел медведь: «бум-бум-бум-бум». Притаился гном, а по дороге: «ф-ф-ф-ф» — ёжик ползёт. Вышел к озеру, а там: «тр-тр-тр-тр» — стрекоза летает. Устал гном и возвратился домой.

6. Игра «Колодец».

У.-д. Бука-Злюка опять не пускает нас в страну Фонетика. На нашем пути колодец. В нём Злюка спрятала кого-то. Отгадайте кого?

Впереди шильце,
Сзади вильце,
У неё тоненький голосок,
На грудке беленький фартушок.
(Ласточка.)

У неё тонкие нежные лепестки,
Приятный аромат,
Но острые, колючие шипы.
(Роза.)

У.-д. Чтобы освободить ласточку и розу, мы должны придумать слова на «л» и «р».

Дети придумывают слова и опускают в мешочки шары.

7. Игра «Фонетическая зарядка».

У.-д. Чтобы нам дальше путешествовать, мы сделаем фонетическую зарядку.

Дети садятся на ковёр, слушают звуки дудочки, сравнивают, на какие звуки природы они похожи.

8. Игра «Погрузи слова».

У.-д. Над страной Фонетикой на аэроплане пролетела обезьянка с картинками, но Бука-Злюка подняла бурю и разбросала все картинки. Помогите обезьянке погрузить их обратно в «ящики».

Дети определяют позицию звука и распределяют картинки.

9. Игра «Сломанное слово».

У.-д. Да, не хочет отступать Бука-Злюка, рассердилась она ещё больше и разломала слова на кусочки, перепутала их.

Ходит, бродит по лугу гоpатая рокова ***(рогатая корова).***

Расцветают в поле белые марошки ***(ромашки).***

Шьёт для мальчиков швея новые бурашки ***(рубашки)*** и т.д.

Молодцы, справились вы с этим препятствием! Но на нашем пути новые.

10. Игра «Распутай буквы».

11. Игра «Похожие имена».

Дети расколдовывают имена девочек и мальчиков — жителей страны Фонетика. Составляют и читают слова.

12. Скороговорки.

У.-д. Молодцы, ребята, и на этот раз вы оказались умелыми и дружными. Давайте покажем Буке-Злюке, как теперь смогут говорить расколдованные жители страны Фонетика.

Дети становятся в круг, рассматривают рисунки и, глядя на них, вспоминают скороговорки со звуками «л», «р».

Роет крот подземный ход,
Разрывает огород.

Рак-радист принёс морзянку:
Рыбы просят жира банку.

Галка села на палку,
Палка ударила галку.

Наш Полкан попал в капкан,
Плохо Полкану в этом капкане.

13. Игра «Радужные шары».

У.-д. А теперь, ребята, посмотрите сюда. К нам прилетели радужные шары. На цветных шарах наклеены буквы. Вы должны расположить их по цветовой гамме. Выполнив задание, дети читают слово «победа». Это означает, что страна Фонетика расколдована, Бука-Злюка побеждена.

14. Пословица.

Злость сердце сжигает,
Дружба всё побеждает.

Педагог и дети размышляют над смыслом пословицы.

Ирина ТЕТЕРУК,
воспитатель

У Ирины Григорьевны Тетерук стаж педагогической деятельности — 16 лет, I квалификационная категория. В детском доме работает с 2005 года. И за это время проявила себя как творческий, любящий детей педагог.

Одно из любимых мест ребят в детском доме — комната кулинарии «Хозяюшка». Сюда приходят дошкольники средней и старшей групп. Учиться готовить еду желают практически все. Занимаясь в кружке «Хозяюшка», дети знакомятся с безопасным обращением с электроприборами и режущими предметами, правилами сервировки стола. Затем наступает черёд приготовления салатов, бутербродов, заваривания чая, приготовления блинчиков...

Я УСТРОИТЬ БАЛ ХОЧУ

СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ГРУППЕ «ФАНТАЗЁРЫ»

Цель: обучать детей приготовлению бутербродов, закреплять умение последовательно выполнять трудовые действия в соответствии со схемой, подготавливать и приводить в порядок своё рабочее место; приобщать детей к совместной деятельности со взрослыми, удовлетворить потребность дошкольников в общении; воспитывать аккуратность, бережное отношение к предметам, оборудованию, уважение к результатам труда, взаимопомощь.

Оборудование: посуда для сервировки стола, разделочные доски, ножи, прихватки, блюдо, продукты для приготовления бутербродов.

Ход занятия

Воспитатель (В.). Посмотрите, ребята, какой наш Женя нарядный и как загадочно он улыбается. Дело в том, что у него сегодня — День рождения. Ни один другой праздник мы не ждём с большим нетерпением, чем этот. Давайте сделаем его незабываемым для Жени: проявим выдумку, изобретательность и самое главное — возьмёмся за подготовку все вместе. От вас потребуется не так уж много — приготовить угощение для нашего именинника и гостей, т.е. для вас. Не испугались? Тогда за дело! Надеюсь, что хорошее настроение нам в этом поможет.

Итак, мы с вами отправляемся в одно из ваших любимых мест — в комнату кулинарии.

В. *(в комнате кулинарии).* Дети, давайте наденем передники, колпаки, нарукавники, помоем ручки и распределим между собой обязанности.

Первая подгруппа детей сервирует праздничный стол: ставят вазочку с цветами, чайный сервиз, насыпают в сахарницу сахар, укладывают красиво салфетки в салфетницы, украшают праздничный стол, проявляют выдумку, фантазию. Другая подгруппа занята приготовлением бутербродов.

В. Ребята, перед работой давайте обязательно вспомним правила пользования ножом и микроволновой печью! *(Дети рассаживаются за рабочим столом, перед ними в тарелках продукты.)*

В. Назовите продукты. *(Булка, масло, яйца, помидоры, сыр, петрушка, укроп.)* Давайте вспомним, как недавно мы были в кафе и наблюдали за приготовлением быстрых бутербродов — хот-догов. А поможет вам быстро приготовить горячие бутерброды технологическая карта.

Дети рассматривают технологическую карту и определяют последовательность действий: нужно нарезать булку — это первый компонент бутерброда. Воспитатель акцентирует внимание на важном условии — сыр должен быть последним слоем. Дети самостоятельно составляют бутерброды из предложенных продуктов.

В. Итак, бутерброды готовы, помещаем их в специальную посуду и включаем микроволновую печь.

Пока бутерброды готовятся, педагог предлагает убрать свои рабочие места. По истечении времени взрослый при помощи прихваток достаёт горячие бутерброды и выкладывает на блюдо. Предлагает украсить их зеленью. Подводит детей к пониманию, что чем красивее оформлены бутерброды, тем более приятно подавать их имениннику и гостям.

В. Повар детского дома тоже готовилась к этому празднику.

Входит повар.

Повар. Я испекла праздничный пирог для Жени. Ведь главное угощение на Дне рождения — праздничный пирог.

Дети приглашают повара на праздник, ставят в пирог 6 свечей — столько лет исполняется имениннику.

В. Я приглашаю заварить чай к пирогу и бутербродам. *(Включает электрочайник).* Пока он закипает, давайте выберем, какой чай будем заваривать. *(Дети выбирают зелёный.)* Да, зелёный чай очень хорошо утоляет жажду. Давайте уточним, как правильно нужно заваривать чай.

Дети работают согласно технологической карте: ополаскивают заварочный чайник кипятком, чтобы его согреть; засыпают 2—3 ложки чая, заливают его кипятком, наполняя чайник наполовину, дают чаю настояться в тепле 3—5 минут, доливают кипяток. Воспитатель внимательно наблюдает за каждым ребёнком, при необходимости помогает.

В. Всё готово. Пора зажигать свечи и поздравлять нашего именинника. Будем рассаживаться за столы. Где место для именинника? *(В центре!)* Какое у всех праздничное настроение! Ведь это мы сами приготовили угощение.

Входит водитель детского дома Василий Михайлович. Он поздравляет Женю. Ребята приглашают гостя к столу. Все угощаются, соблюдая правила этикета.

В. Ах, зачем же этот день кончается?! К сожалению, любой, даже самый интересный, праздник заканчивается. Женя почувствовал, что его очень любят. Он был в центре внимания, как и подобает самому важному гостю.

В конце праздничного дня в спокойной обстановке именинник рассматривает подарки, даёт поиграть с ними, чтобы никому не было обидно. И в подарок для всех читает стихотворение или исполняет песню.

Наталья БАДАЛЕЙ,
руководитель физического воспитания

Наталья Владимировна Бадалей окончила Гродненский техникум физической культуры. Находится в постоянном творческом поиске. Изучает, апробирует и внедряет в практику новые здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии. Углубленно работает над проблемой использования игровых методов и приёмов в физическом воспитании дошкольников с особенностями психофизического развития в условиях детского дома.

В КОРОЛЕВСТВЕ ЦВЕТОВ

СЮЖЕТНО-ИГРОВОЕ ЗАНЯТИЕ В БАССЕЙНЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Цель: закреплять навыки погружения в воду с головой и ориентировку под водой; продолжать учить детей всплывать и лежать на воде, упражнять в скольжении на груди, спине; воспитывать уверенность в своих силах, добиваться самостоятельности и активности в воде; оздоравливать детей ароматами эфирных масел по рекомендации педиатра.

Оборудование: дорожка с различными наполнителями, мячи (маленькие и средние) по количеству детей, удочка (оса), обруч, «жемчуг» (тонущие игрушки), бумажные цветы, медали, магнитофон, чашки с эфирными маслами (для ароматерапии в сауне).

Место проведения: бассейн, сауна, фитобар.

Ход занятия

Бассейн украшен цветами.

На бортике.

Руководитель (Р.). Ребята, сегодня нам предстоит загадочное путешествие. Но перед тем как войти в воду, сделаем небольшую разминку.

Тренинг «Тропа ощущений».

Дети выполняют ходьбу по дорожке с различными наполнителями, массажируя стопы ног, и угадывают материал наполнителя. Стоя, поднимают руки вверх и сводят их над головой, положив ладошку на ладошку, выпрямляют (положение «стрела»). Приседают, обхватывают колени руками, встают и выпрямляются.

Наклоняются вперёд, производя постепенный полный выдох, выпрямляются, делают вдох.

Подпрыгивают на двух ногах с продвижением вперёд, «как воробышки».

Ходьба и лёгкий бег на месте.

В воде.

Дети заходят в воду, становятся в круг.

Р. Давайте поздороваемся с водичкой — потрогаем ручками. Какая водичка? *(Тёплая, прозрачная, мягкая, нежная.)* Дотронемся до неё — носиком, лобиком, щёчками.

А теперь мы отправимся путешествовать в Королевство цветов. Но чтобы туда попасть, нужно преодолеть много препятствий. Вы готовы? В путь!

ИГРЫ-УПРАЖНЕНИЯ

«Цапли» (ходьба высоко поднимая колени).

«Дровосеки в воде».

«Фонтан». Повернуться в круг, сделать ногами «фонтан», присев в воду, руки в упоре сзади, глаза не закрывать.

«Ветерок» *(упражнение на дыхание).* Дети имитируют дуновение ветра, дуют на шарики. Чтобы шарики быстрее поплыли, толкают их носами.

«Пузыри» *(упражнение на дыхание).*

«Оса». Дети строятся в кружок, а чтобы оса (деревянная палочка, к которой на нитке привязана «оса») не села на голову, быстро ныряют под воду.

«Тучка». Дети делают ладошками брызги, имитируют дождик.

«Достань жемчуг». Нырнуть под обруч, достать на дне «жемчуг». *(Ныряние в обруч со ступеньки.)*

«Звезда», «Поплавок». Необходимо как можно дольше продержаться на воде.

«Весёлые рыбки». Скольжение на груди, на спине, вращение в воде.

«Ворота».

Р. Перед вами «ворота» — проплываем под ними *(дети становятся друг за другом, ноги ставят широко; затем по очереди проплывают в «ворота», становясь последними).*

«Кто быстрее соберёт икринки».

Р. Теперь будем собирать икринки. Надо добежать до мячей, которые лежат на бортике, взять мяч. Проплыть на нём, положить «икринки» (мячи) на бортик.

«Щучки» *(прыжки в воду).* Ныряние: ребёнок становится двумя ногами на руки инструктора, которые сцеплены между собой и принимает исходное положение. Руки выпрямлены вперёд, ладошка на ладошку, голова между рук, колени немного согнуты, туловище наклонено вперёд — вниз. Педагог слегка толкает ребёнка в воду, и тот плавно ныряет.

Р. Дети, вы слышите музыку? *(Звучит «Вальс цветов».)* Да ведь это же Королевство цветов. Вы рады? Поиграем в хоровод:

Мы идём, идём
Хоровод ведём.
Досчитаем до пяти —
Ну, попробуй нас найди.
(Ныряние под воду.)

Р. А вот и сама Королева.

Королева. Здравствуйте, дети! Я так ждала вас. Моё королевство и цветы волшебные. Они очень ждали вас — хотят распуститься быстрее и порадовать вас своей красотой. А чтобы это произошло, хлопайте в ладоши.

Королева достаёт из корзины бумажные цветы (сложенные) и опускает их на воду. Музыка звучит громче, и цветы медленно распускаются.

Королева. Давайте соберём плавающие цветы. Хотите узнать, как они пахнут? Давайте отнесём их в нашу самую тёплую комнату и понюхаем.

Королева приглашает детей в сауну.

Ароматерапия. *Вдыхание эфирных масел по назначению врача.*

Королева. А теперь, ребята, принимаем специальное положение — «позу факира» — и вдыхаем чудесный аромат.

Дети садятся на полотенца, в руках чашки с эфирными маслами.

Предлагаются следующие ароматы: базилик, чабрец, мелисса, любисток *(активизируют мыслительные процессы, улучшают память);* корица, мята, гвоздика, лимон *(снимают перевозбуждение, волнение).*

Выход из сауны.

Фитотерапия. Дети приглашаются в фитобар, где пьют целебный чай.

Предлагаются витаминные сборы лекарственных растений общеукрепляющего действия (по назначению врача).

Ядвига ШАБАЛА,
главный инспектор управления дошкольного образования Министерства образования Республики Беларусь,
учитель-дефектолог высшей категории

ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

(Продолжение. Начало в № 3 за 2007 год.)

Представляем систему игр и занятий, направленных на активизацию, совершенствование, формирование и коррекцию основных линий развития детей раннего возраста (1—3 года) с психофизическими отклонениями. Проведение этих игр способствует выделению ребёнком себя из окружающей действительности, формирует представление о себе и своём «Я», а также представления о других и об окружающем предметном мире.

Использование игр и упражнений, направленных на физическое развитие ребёнка раннего возраста с психофизическими нарушениями, способствует развитию и коррекции общих движений, мелкой моторики и формированию зрительно-двигательной координации.

Вы познакомитесь с играми, способствующими активизации и совершенствованию ориентировочной деятельности, развитию восприятия (зрительного, слухового, тактильно-двигательного), ознакомлению ребёнка с окружающей действительностью: живой и неживой природой и природными явлениями, развитию речи. А также с играми и заданиями, направленными на развитие предметных и предметно-игровых действий, организацию способов усвоения общественного опыта: совместных действий, подражания, указательного жеста, действий по показу, по речевой инструкции. Они помогут сформировать у детей раннего возраста с психофизическими нарушениями интерес к самостоятельному выполнению действий, связанных с навыками самообслуживания и гигиены.

Даны игры и занятия, использование которых будет способствовать созданию предпосылок к продуктивным видам деятельности: лепке, рисованию, аппликации и конструированию.

Предлагаю музыкально-дидактические и подвижные игры с музыкальным сопровождением, направленные на формирование у детей интереса к музыкальным видам деятельности (пение, восприятие музыки и т.д.), к развитию ритмических способностей.

Использование этих игр и занятий содействует усвоению ребёнком правильных форм поведения, умению взаимодействовать со сверстниками в различных ситуациях, формированию положительных личностных качеств.

ИГРЫ, УТОЧНЯЮЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ О ПРЕДМЕТАХ И ИХ КАЧЕСТВАХ (цвет, форма, размер, количество)

«СОБИРАНИЕ ЦВЕТНЫХ ШАРИКОВ»

Педагог приносит в открытой корзинке цветные шары и, чуть встряхивая корзиночку, привлекает к ним внимание малышей. Затем высыпает шары на коврик, на площадку или лужайку с низкой травой и говорит: «Вот какие красивые шарики! Давайте соберём их в корзиночку!» Называя детей по имени, воспитатель каждому предлагает взять шарик и положить его в корзиночку. При опускании шара обращает на него внимание детей и отчётливо называет цвет: «Володя принёс красный шар, Зина — синий, Наташа — жёлтый...».

После того как шары собраны, игру можно повторить или провести её с другой группой детей. Во второй и последующие разы следует вслед за названием цвета шара предложить ребёнку повторить слова воспитателя.

«Это синий шар», — говорит педагог и предлагает ребёнку сказать вместе: «Синий шар». Иногда следует предложить малышу показать свой шар другим детям и громко, ясно сказать, какой он (синий шар).

«КАТАНИЕ ШАРИКОВ»

В этой игре педагог обращает внимание детей на предмет, его форму, воспитывает терпение при взаимодействии со сверстниками.

Для проведения игры нужны одноцветные и разноцветные шары, лотки, коврики-дорожки, чтобы шары не обкатывались, не портились и не теряли цвета, блеска.

Педагог вначале позволяет детям просто покатать шары с лотка и тем самым удовлетворяет их потребность в действии с игрушкой, не вводя никакой дидактической задачи. Затем поочерёдно называет их по имени. Каждый ребёнок подходит к лотку, скатывает свой шар и сам подбирает его с коврика.

Обращая внимание детей на цвет и форму шара, педагог говорит, что у одних шар покатился далеко, а у других остановился у края лотка.

«Катание шаров» — игра, не обусловленная ни сезоном, ни местом. Она вызывает радостное настроение детей и в зимние сумерки, и в ясные летние дни.

«НАЙДИ ТАКОЙ ЖЕ И ПРИНЕСИ»

В этой игре педагог учит подбирать предметы по цвету, сравнивать их, находить одинаковые.

Он разбрасывает на ковре или площадке один комплект шариков, другой оставляет у себя. Подозвав нескольких детей, каждому даёт шарик определённого цвета, затем предлагает найти такой же и принести.

Если дети не понимают задания и просто приносят второй шар, то воспитатель называет цвет шара. «Я тебе дала красный шар, а ты принёс синий. Поищи и принеси такой же красный шар». Обычно с этой задачей дети легко справляются и, выполнив её, переживают чувство удовлетворения. Педагог, поощряя ребёнка, говорит: «Правильно, ты принёс красный шар. Покажи свои шары детям. Какие у тебя шары?» Игра повторяется несколько раз.

«ПРОКАТИ ТАКОЙ ЖЕ ШАРИК»

Дети получают шары разного цвета. Один набор остаётся у педагога. Поставив лоток для катания, педагог показывает шар какого-либо цвета и спрашивает, у кого есть такой же.

Обычно в первых играх дети 2—3 лет показывают шары независимо от цвета. Это свидетельствует о том, что

они не сразу понимают, что нужно делать. Их влечёт непосредственное желание вступать в игру, и они показывают шар, не сравнивая его с тем, который есть у педагога. Тогда он подзывает кого-либо из детей с шаром другого (лучше всего контрастного) цвета, при сравнении различие замечается легче, чем сходство. «Этот шар синий, а мой красного цвета», — подчёркивает воспитатель. «Смотрите, красный шар покатился с лотка», — говорит воспитатель и, проследив его движение вместе с детьми, предлагает прокатить шары такого же цвета. «Вот сколько красных шаров на ковре. Посмотрите, нет ли у кого ещё красного шара?» — обращается педагог к детям, вызывая необходимость сравнить свои шары по цвету с лежащими на ковре. Вслед за красными прокатываются синие, жёлтые и зелёные шары.

Во время игры педагог обращает внимание детей на то, что у одних шар покатился далеко, а у других остановился близко — у края лотка.

Вначале педагог не требует от детей называния цвета, но сам всё время его произносит. При повторении игры следует упражнять детей в назывании цветов, обогащая таким образом их словарь.

«ОДИН И МНОГО»

Игра может быть проведена с шарами, колечками, камешками, шишками, желудями и другими предметами.

Педагог кладёт на стол один предмет и много предметов. Затем берёт один камешек или одну шишку, прячет её в руке и предлагает детям сделать то же самое. Несколько раз воспитатель угадывает, в какой руке спрятан предмет, затем это делают дети. После необходимо предложить им спрятать все жёлуди или шишки, или шары и т.д. в ладошках. Оказывается, это сделать нельзя — множество предметов не помещается в руке. Педагог, указывая на один предмет, говорит: «Один шар», «Одна шишка» и, указывая на несколько предметов, говорит: «Много». «Возьмите каждый из большой кучки по одному колечку». Дети выполняют. «У Наташи одно колечко, у Тани одно, у Серёжи одно... Покажите, у кого ещё одно колечко?» Дети показывают. «Теперь положите свои колечки (шишки и т.п.) на стол, в корзиночку. У каждого было одно колечко, а стало сколько? Много».

В завершение педагог даёт каждому ребёнку коробочку, корзиночку и предлагает положить в неё один предмет, а потом много.

«ЧТО В МЕШОЧКЕ?»

Педагог упражняет детей в назывании знакомых предметов.

В цветной мешочек кладётся много знакомых детям игрушек: шарики разного размера и цвета, мячики, резиновые игрушки, изображающие петушка, кошку, колокольчик, маленький барабан, куклу и др. Педагог, встряхивая мешочек, обращает внимание на то, что в нём что-то есть, и тем самым вызывает интерес к игре.

Посадив детей в кружок так, чтобы им было удобно и неутомительно ожидать своей очереди, говорит, что в мешочке много игрушек, и предлагает каждому достать из него по одной, показать её детям, назвать, поиграть с ней. Кто достал петушка, показывает, как петушок поёт; кто достал собачку, показывает, как собачка лает; обладатель колокольчика звонит в колокольчик и т.д.

Затем можно указать на цвет, форму, если они явно выражены, сравнить предметы по величине.

ИГРЫ, УТОЧНЯЮЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ О ПРИРОДЕ И ТРУДЕ ЛЮДЕЙ

«КТО ИЛИ ЧТО ЭТО?»

Педагог, собрав нескольких детей и удобно разместив их так, чтобы они не мешали друг другу, говорит: «Дети, я буду вам показывать картинки, а вы говорите, что на них нарисовано или кто нарисован».

Показывает картинки, на которых изображены животные, овощи и т.д., а дети говорят, что видят. Ребёнок, правильно назвавший изображение, берёт картинку себе.

«КТО НАЙДЁТ ТАКУЮ ЖЕ?»

Педагог раскладывает на каждом столике по 5—6 картинок. Показывая картинку из своего комплекта, спрашивает, кто нарисован на ней, предлагает рассмотреть картинки, лежащие перед детьми, и найти такую же. Дети отыскивают соответствующие картинки. Воспитатель хвалит их.

«КТО ЧТО ДЕЛАЕТ?»

Игра проводится аналогично предыдущей.

Педагог показывает картинки с изображением трудовых действий людей и спрашивает: что делает мама (шьёт), мальчик (читает книгу), дядя (ведёт машину), дворник (подметает двор), садовник (поливает цветы), девочка (рисует) и т.д.

Если дети не могут ответить, действия людей педагог называет сам, расширяя и уточняя их представления.

ИГРЫ-ШУТКИ

Малышей привлекают и радуют игры, сопровождаемые припевками, приговорками, действиями самого ребёнка, игры, в которых он слышит своё имя. К таким относятся народные игры, построенные на ритме стиха и подражательном действии. Они имеют большое познавательное и воспитательное значение, так как радуют детей и способствуют усвоению ими родного языка, приобщению к народному творчеству, воспитывают способность слушать и слышать речь воспитателя, подражать его движениям.

ЛАДУШКИ

— Ладушки, ладушки!
Где были?
— У бабушки.
— Что ели?
— Кашку.
— Что пили?
— Простоквашку.
Кашка масленька
Простоквашка кисленька.
Бабушка добренька.
Попили, поели!
Шу, полетели!
На головку сели.
Сели, посидели,
Прочь улетели.

ПАЛЬЧИК-МАЛЬЧИК

— Пальчик-мальчик,
Где ты был?
— С этим братцем
В лес ходил.
С этим братцем
Щи варил.
С этим братцем
Кашу ел.
С этим братцем
Песни пел.

Педагог внятно читает стихи, ребёнок сопровождает их соответствующими движениями рук.

«МАЛЕНЬКИЕ НОЖКИ БЕЖАЛИ ПО ДОРОЖКЕ»

Усадив детей в кружок так, чтобы они хорошо видели друг друга, воспитатель предлагает всем показать свои ножки. Малыши охотно поднимают ноги. Педагог говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро-быстро, и приговаривает несколько раз:

Маленькие ножки
бежали по дорожке...

Затем говорит, что у медведя ноги большие и идёт он медленно.

Большие ноги шли по дороге...

Создав образ лёгкого и быстрого, медленного и тяжёлого движения, воспитатель предлагает поиграть. Несколько раз повторяется шуточка-припевка в сочетании с быстрым или замедленным ритмом:

Маленькие ножки
бежали по дорожке,
Большие ноги шли по дороге...

Дети выполняют подражательные ритмические движения, то быстрые и лёгкие, то медленные и тяжёлые, которые вызывают у них положительные эмоции.

«МЫ РУКИ ПОДНИМАЕМ»

Педагог усаживает детей полукругом на пол или на стульчики так, чтобы дети хорошо его видели и произносит: «Мы руки поднимаем» (делает соответствующее движение). «Мы руки опускаем», «Мы ручки опустили вот так» (повторяет несколько раз).

Вначале, выполняя то или иное движение, малыши руководствуются исключительно примером воспитателя. Слово играет второстепенную роль. Но мало-помалу сущность того или другого движения связывается со словом, его обозначающим, и этим содействует обогащению языка, развитию речи ребёнка.

В воспитании и организации жизни и деятельности детей дидактические игры занимают ещё большее место.

При проведении игр педагог привлекает их внимание к предметам и их качествам; учит различать предметы по цвету, форме, размеру, количеству, отношению одних предметов к другим, расположению их в пространстве.

Многие дидактические игры требуют сравнения одних предметов с другими, что даёт возможность увидеть их различие, сходство, тождество. На основе многих повторных впечатлений дети практически усваивают, что разные по содержанию предметы могут иметь одинаковый цвет, размер, положение в пространстве.

Такие игры следует проводить уже со знакомыми игрушками, иначе непосредственный интерес к новой игрушке увлечёт детей и они пройдут мимо игрового задания. Если же игрушки не новые, само задание (например, подбери кружочки похожего цвета) становится привлекательным и составляет смысл игры.

Развиваемое в играх умение видеть цвет разных предметов надо закреплять и в повседневной жизни, обращая внимание детей на цвет окружающих предметов: посуды, платья, цветов, плодов, овощей и др.

Форма, как и цвет, является признаком предмета. В жизни чистую форму шара, куба, цилиндра и других тел мы встречаем сравнительно редко, приближённые же к ним формы наблюдаем всюду. Лепестки цветов по форме приближаются к кругу или овалу; листья напоминают треугольники, овалы; плоды похожи на шар; дома, столы имеют сходство с кубом. Знакомство детей с формой осуществляется не ради самой формы, а для более глубокого познания реальной действительности, для более правильного восприятия предметов. Умение видеть форму предметов, сравнивать их, сопоставлять связано с воспитанием внимания, наблюдательности, т.е. с такими процессами, которые активизируют умственную деятельность детей.

Действие с предметами разной формы часто составляет основу дидактической игры и способствует координации движений, развитию глазомера, овладению пространственными ориентировками, накоплению практического опыта пользования вещами.

Дети с самых ранних лет отличают большие предметы от маленьких, но не умеют обозначать это словами и не различают сравнительных величин.

Н.К. Крупская отмечала, подчёркивая роль народной дидактической игрушки в знакомстве детей с величиной предмета: «Ребёнок не различает ещё величин: ему надо давать игрушки, которые помогли бы их осваивать. Тут хороши игрушки наподобие вкладных яиц, разные вкладные коробочки, предметы и т.д....»

Характерной особенностью признака величины предметов является её относительность. Одна и та же игрушка может быть большой или маленькой в зависимости от того, с какой по величине игрушкой её сравнивать. Признак величины дети схватывают рано, но словесным обозначениям «большой» —«маленький» придают очень широкое значение: этими словами они обозначают предметы по их объёму, длине, высоте, толщине, глубине и т.д.

Новое свойство предмета — величина — раскрывается, например, в игре «Спрячь шарик в ладошках». Игровое действие — сравнение двух шаров по величине.

Ставя перед ребёнком задачу угадать, какой шар в ладошках, педагог учит пользоваться сравнениями, судить о величине словом. В игре «Какой шар в мешочке?» зрительные восприятия закрепляются тактильно-мускульными и наоборот.

Ребёнка нужно научить различать не только контрастные величины, но и убывающие или возрастающие.

Особенно ценными игрушками для ориентировки детей в величине являются вкладыши.

Проводя дидактические игры, педагог обогащает словарь и развивает речь детей. Дети уже не только повторяют название, но и сами называют предметы, учатся словом обозначать их признаки, число, действия с предметами. Таким образом, их речь обогащается прилагательными, глаголами, становится более содержательной и выразительной.

С малышами следует проводить игры с более сложными правилами и игровыми действиями, которые основаны уже не только на подражательных, но и на самостоятельных действиях детей.

В играх используются народные и другие игрушки, предметы обихода, природные материалы, картинки.

Дидактические игры помогают создать бодрое, радостное настроение, объединяют детей в небольшие коллективы из пяти-восьми человек. В играх воспитывается умение жить в коллективе, организованность поведения: ждать своей очереди, следить за действиями товарища, делиться игрушками.

ИГРЫ, УТОЧНЯЮЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ О ПРЕДМЕТАХ И ИХ КАЧЕСТВАХ (цвет, форма, размер, количество, расположение в пространстве)

«ЗАЖГИ ФОНАРИК!»

Дидактическая задача — упражнять детей в различении цвета предмета по названию; приучать к выполнению игрового действия в соответствии с содержанием и правилами игры.

В разных местах групповой комнаты разложены цветные фонарики (основные цвета). Их можно сделать со старшими дошкольниками по типу ёлочных фонариков. Воспитатель говорит детям о том, что они будут играть в игру «Зажги фонарик!». Показывая фонарик, предлагает поискать такие же и в комнате. Каждый должен найти один фонарик и, подойдя к воспитателю, сказать, какого он цвета. Это первое правило игры.

Когда фонарики собраны, воспитатель вводит новое правило. «Когда я попрошу зажечь фонарики красного цвета, те, у кого красные фонарики, высоко поднимут их, будто бы зажгут. А мы все будем смотреть на красные фонарики. Когда я попрошу зажечь синие фонарики, зажгут их те, у кого фонарики синего цвета. Так постепенно зажгутся фонарики всех цветов». Перед окончанием игры воспитатель задаёт вопрос: «А если я попрошу всех детей зажечь фонарики, что надо сделать?» Обычно все дети поднимают свои фонарики. «Вот сколько красивых цветных фонариков!» — говорит воспитатель, обобщая разные цвета одним словом — цветные.

«А где вы видели цветные фонарики?» — этот вопрос побуждает детей припомнить. Обычно они отвечают: «На ёлке». Так устанавливается связь с жизненными впечатлениями.

В данной игре одновременно могут участвовать все дети.

«КАТАНИЕ ШАРОВ К ФЛАЖКУ»

Дидактическая задача — закрепление названия цвета на основе сравнения цвета флажка и шаров.

Педагог раздаёт детям цветные шары, ставит на ковёр флажок на подставке и предлагает подкатить к нему шарики такого же цвета. Вводя всё новые флажки, воспитатель последовательно называет их цвет. «У кого синие шарики?» Дети подкатывают шарики, и на ковре образуются яркие цветовые группы. Педагог подходит с детьми к каждой группе шариков, спрашивает, какого они цвета, даёт им полюбоваться яркостью цвета, сочетаниями цветов.

«КТО СКОРЕЕ СОБЕРЁТ ИГРУШКИ»

Игра сходна с предыдущей, но в игре «Катание шаров к флажку» были два предмета одинакового цвета — шары и флажки, и на основе цвета устанавливалось их сходство. В игре «Кто скорее соберёт игрушки» предметы разного содержания подбираются по одному признаку — цвету.

Педагог ставит на стол перед каждым ребёнком цветные подносики, корзиночки или расстилает цветные бумажные коврики красного, жёлтого, синего, зелёного, оранжевого цветов и предлагает собрать на них игрушки такого же цвета.

«ПОДБЕРИ КРУЖОЧКИ ПОХОЖЕГО ЦВЕТА»

Дидактическая задача — учить детей различать цветовые оттенки.

Детям даются кружки основных цветов: красного, синего, жёлтого, зелёного и четырёх-пяти оттенков каждого из них. Задача заключается в том, чтобы подобрать к основному цвету его оттенки. После выполнения дети один раз меняются основными кружками и вновь подбирают к ним кружки, окрашенные в дополнительные цвета. Так игра повторяется несколько раз.

Для закрепления умения различать оттенки цвета воспитателю следует называть их. Например: красный, светлее, ещё светлее, самый светлый; или: синий, светлее, ещё светлее — голубой.

С помощью этой игры к концу года в словарь детей могут быть введены термины: светло-красный, тёмно-синий и т.д. Если своевременно и на основе конкретного восприятия не дать точное название, дети будут говорить «немножко красный», «немножко жёлтый» и т.п.

«ОДЕНЬ КРАСИВО КУКОЛ»

Дидактическая задача — упражнение детей в назывании предмета, его цвета; развитие речи и упражнение в применении слов в разных грамматических формах.

Педагог развешивает или раскладывает одежду кукол (платья, переднички, платочки, шапочки, сумочки) так, чтобы хорошо было видно, и обращается к детям: «Вот сколько красивых платьев, передничков, платочков — всё это для наших кукол! Давайте оденем их, чтобы они были нарядные!»

Перед детьми на столике или на ковре — 2—3 куклы.

Обращаясь к малышам, воспитатель спрашивает: «Какого цвета платье выберем для куклы Оли?» После общего вопроса задаётся вопрос отдельным детям. «Наташа, ты какого цвета платье хочешь для куклы? А ты, Нина?» И т.д. При активном участии детей выбирается платье для каждой куклы.

Педагог сравнивает платья кукол и обращает внимание на то, какие они красивые.

Потом так же подбираются переднички. Но педагог ставит уже другой вопрос: «Какого цвета передничек подойдёт к синему платью Оли? К красному платью Тани?»

Платья, переднички, туфли и т.д. надевают на кукол сами дети; воспитатель следит, чтобы каждый принял в этом какое-то участие: оказал помощь другому, принёс вещь, застегнул пуговицы и т.д.

«ПРОКАТЫВАНИЕ ШАРА В ВОРОТЦА»

Дидактическая задача — обратить внимание на форму шара, его движение, расположение в пространстве (далеко, близко, около, рядом), учить умению сочетать зрительный контроль с движением.

Педагог даёт детям воротца и по три шара каждому. Они устанавливают воротца с помощью воспитателя и по очереди начинают прокатывать шары. Если первый шар прошёл в воротца, ребёнок имеет право на второй ход, а в случае удачного второго попадания — и на третий. Если же шар не пройдёт в ворота, очередь переходит к следующему игроку.

Педагог обращает внимание детей на то, что одни шары прокатились далеко, другие — близко, около стульчика, и т.д.

Шар должен двигаться в определённом направлении, чтобы пройти в воротца. Воротца должны быть достаточно большими — 20—25 см шириной, 15—20 см высотой, ярко окрашенными, чтобы хорошо выделялись на тёмном фоне ковра, однако не следует их делать многоцветными, так как излишняя пестрота утомляет зрение, рассеивает внимание. Воротца должны быть достаточно устойчивы, чтобы от удара шара они не падали и ребёнку не приходилось поправлять их.

Очень хорошо в воротца повесить небольшой звоночек. Если ребёнок правильно прокатил шар, звоночек зазвенит. Таким образом он помогает контролировать правильность действия.

При участии в игре всей группы педагог устанавливает несколько воротцев и вместе с тем упражняет детей в умении подождать своей очереди, следить за действиями другого, радоваться успеху товарища.

«ПЕРЕДАЧА МЯЧА»

Дидактическая задача — упражнение в координации движений, согласовании их друг с другом. В этой игре дети имеют возможность не только зрительно, но и тактильно воспринять форму шара.

Дети стоят или садятся в кружок (малышей лучше усадить на стулья) и передают по кругу два шара — один навстречу другому. При их встрече говорят: «Встретились». Те, у кого очутились шары, ударяют ими один о другой и говорят: «Стукнулись». После этого они бегут с шарами по кругу в противоположном направлении под слова, которые произносят все дети: «Побежали, побежали, побежали...» — и, встретившись, останавливаются и говорят: «Встретились». Затем педагог передаёт шары другим детям по кругу.

Игра может проводиться в комнате или на участке (летом).

«БОЛЬШОЙ – МАЛЕНЬКИЙ»

Педагог расставляет на столе вкладные яйца, коробочки, бочонки, мисочки, отличающиеся друг от друга не только цветом, но и размером.

По предложению педагога одни дети отбирают одинаковые по величине мисочки, другие — бочонки, третьи — яйца и т.д.

Затем педагог обращает их внимание на разную величину игрушек и предлагает поставить на середину стола самый большой бочонок, потом самый маленький. Дети сравнивают их и говорят: «Этот бочонок большой, а этот — маленький».

В целях закрепления этих представлений к большому и маленькому бочонкам дети подбирают пары.

«СПРЯЧЬ ШАРИК В ЛАДОШКАХ»

В этой игре дети убеждаются в том, что предметы имеют разную величину.

Педагог кладёт на стол два шара одинакового цвета, но разного размера. Затем подзывает кого-либо из детей, предлагает взять маленький шарик и спрятать в ладошках. Привлекая внимание остальных, воспитатель предлагает посмотреть, не виден ли шарик сквозь пальцы. Это и является завязкой игры.

«Хорошо Миша спрятал шарик, совсем не видно. А теперь, Саша, спрячь этот шар», — говорит воспитатель, подавая большой шар. Мальчик раскрывает ладошки, пытается пальчиками охватить шар. Большой шар при всех усилиях не помещается в ладошках. Педагог просит других детей проверить, спрятался ли шар. Все участники игры тщательно проверяют и весело отвечают: «А вот тут видно, видно!» «Это большой шар, — говорит воспитатель, — а это маленький».

Затем педагог предлагает кому-нибудь закрыть глаза, протянуть соединённые вместе ладони. В ладони он кладёт шар и просит ребёнка сказать, большой он или маленький. В последующем используются более сложные приёмы, например: протянуть руки за спину и угадать, какой шар лежит в ладонях.

Повторяя эту игру несколько раз, педагог фиксирует внимание детей на величине и учит «смотреть руками». Зрительно-тактильное восприятие закрепляется словами «шар большой», «шар маленький». Очень важно при этом дать не только обозначение качества, но и его степень: «Этот шар больше, этот меньше».

Педагог, оставив на столе два шара — большой и маленький, два других (таких же) по очереди кладёт в мешочек так, чтобы дети не видели, и предлагает, засунув руку в мешочек, сказать, какой шар лежит в мешочке — большой или маленький.

«ЧТО БОЛЬШЕ?»

Расставив на столике бочонки по убывающей или возрастающей величине, педагог учит детей сравнивать их и отмечать убывающую или возрастающую величину: «Большой бочонок, поменьше, ещё меньше, маленький» и т.д. «Маленький грибок, побольше грибок, большой гриб» и т.д.

«СОБЕРЁМ ИЗ КОЛЕЦ БАШЕНКУ»

Педагог раздаёт детям башенки и говорит: «Покажите мне, у кого какая башенка».

Интерес педагога к игрушке удерживает детей от того, чтобы сразу же начать снимать кольца. Такой приём позволяет задержать внимание, сосредоточить его на цвете и форме башенки. «У Наташи красная башенка, и какая правильная!» — говорит воспитатель и проводит руками по башенке сверху вниз. Это побуждает каждого ребёнка показать свою башенку. «А у тебя, Миша, какого цвета башенка? Потрогай руками, она ровная, как у Наташи?»

Так, непринужденно беседуя с детьми, педагог учит их видеть форму башенки. Затем предлагает разобрать её, давая им возможность действовать и несколько ослабить произвольное внимание. После того как дети разберут башенку, педагог вновь привлекает их внимание: «Вон сколько много колечек у Саши и у Серёжи».

«А теперь возьмите самое большое колечко и наденьте на палочку. Посмотрите внимательно, поищите самое большое колечко», — продолжает педагог, повторяя указания и давая детям возможность проверять свои намерения.

Так, напоминая детям, что надо выбирать всё время самое большое колечко из оставшихся, воспитатель учит их собирать башенку по порядку. По окончании им предлагается исправить ошибки, помочь друг другу.

«СДЕЛАЕМ СТОЛБИКИ»

Дидактическая задача данной игры та же, что и предыдущей, но внимание детей направляется на усвоение слов «толстый», «тонкий», которые обозначают новое качество предмета.

Педагог раздаёт детям по одному стержню и по одному колечку от башенки. Потом ставит перед ними корзиночки с предварительно снятыми колечками и предлагает отобрать и надеть на стержень кольца одного размера.

Подбирая кольца, дети сравнивают их по величине, помогают друг другу, меняются ими.

Надев на стержень кольца одинаковой величины, каждый неожиданно получает цветной столбик, т.е. фигуру, непохожую на башенку. Педагог располагает столбики последовательно — от тонкого до самого толстого. «Это толстый столбик, это тоньше, а этот ещё тоньше и, наконец, самый тонкий». Смешав их, педагог предлагает кому-либо из детей вновь поставить столбики по порядку убывающей или возрастающей толщины.

«СОБЕРИ ИГРУШКИ»

В корзиночке или на подносе даются части разборных игрушек (бочонки, яйца, матрёшки). Детям предлагается собрать их, т.е. составить их из половинок, и вложить одна в другую.

Педагог обращает внимание на размер половинок, учит сравнивать, предлагает примерить одну половинку к другой и помогает закрыть.

«ЧТО ТЫ ДОСТАЛ?»

Дидактическая задача — научить ребёнка видеть предмет и его качества; развитие словаря и связной речи.

Педагог приносит мешочек с игрушками, высыпает его содержимое на стол, предлагает посмотреть и складывает обратно в мешочек. «Я буду приглашать вас по очереди, — говорит педагог, — и каждый будет доставать игрушку и рассказывать о ней: как она называется, какого цвета, как с ней можно играть». Затем рассказывает о какой-нибудь игрушке, например: «Это мячик, красного цвета, его можно покатать, бросить и поймать, ударить мячом о пол».

Педагог задаёт детям вопросы и вовлекает их в разговор. Ребёнок, вынувший петушка, показывает его детям, а воспитатель просит их всех громко и весело сказать «ку-ка-реку!». Кукле дети подбирают имя. Каждый ребёнок, вынув игрушку из мешочка и поговорив о ней, берёт её себе, но не выходит из игры, а участвует в ней, наблюдая, какие игрушки вынут другие, прислушивается к разговору, принимает в нём участие.

Нужно обеспечить такое количество игрушек, чтобы досталось каждому ребёнку. Игру следует вести в живом, весёлом темпе. Вопросы педагога не должны носить характера выспрашивания, утомительного для детей.

«УЗНАЙ, ЧТО В МЕШОЧКЕ»

Игра по дидактической задаче аналогична предыдущей.

Дети сидят полукругом перед столом. Педагог просит кого-либо из них отвернуться или закрыть глаза и кладёт в мешочек игрушку или знакомый предмет. Играющие видят, что положил педагог, но должны молчать. Они «загадывают загадку» товарищу. Педагог, обращаясь к водящему, говорит: «Узнай, что в мешочке, и расскажи нам». Ребёнок опускает руку в мешочек и, ощупав игрушку, называет её. Если игрушка названа правильно, берёт её себе.

Другим детям по очереди загадываются аналогичные загадки.

«НАЙДИ В МЕШОЧКЕ ОДИНАКОВОЕ»

Дидактическая задача — развитие осязания и тактильно-мышечного чувства.

В мешочек кладутся мелкие парные предметы или игрушки (шарики, уточки, куколки, мисочки, катушки, ключи и т.д.).

Педагог предлагает ребёнку опустить обе ручки в мешочек, ощупать игрушки и найти одинаковые.

Обычно детей затрудняет выбор первой игрушки, что может вызвать утомительное ожидание у других детей. Педагог, чтобы избежать этого, сразу же советует взять в одну руку игрушку и держать её, а другой искать ей пару. После того как игрушки вынуты, воспитатель предлагает посчитать их: «Одна собачка, ещё одна — сколько всего собачек?» И т.д.

«ПОКАЖИ, О ЧЁМ Я СКАЖУ»

Дидактическая задача — научить детей слово соотносить с предметом, по названию находить предмет.

На столе раскладываются игрушки и предметы с ясно выраженными признаками: красная чашечка с цветочком, белая кошка с чёрными пятнами и т.д. Педагог говорит: «Принеси красную чашку». Ребёнок приносит предмет и показывает его, а все играющие следят, правильно ли он выполнил поручение. Затем педагог спрашивает: «Что это? Какого цвета?» Ребёнок отвечает, подражая образцу описания, данному воспитателем.

«НАЙДИ ТАКУЮ ИГРУШКУ, КАКУЮ Я ПОПРОШУ»

Задача — приучение детей находить предмет по слову педагога, запомнив поручение, уметь отвлечься от других игрушек, удержаться от желания взять их.

Педагог показывает детям парные игрушки, отличающиеся лишь отдельными признаками. Например: собачка белая и собачка чёрная; мишка большой и мишка маленький и т.д. Педагог спрашивает название игрушек, предлагает хорошенько рассмотреть их и запомнить. «А теперь, — говорит он, — попрошу всех отвернуться или спрятаться за ширмочку». Тем временем педагог раскладывает игрушки в разных местах и каждому из детей даёт поручение: одному найти и принести собачку белую, другому — куклу с бантом, третьему — маленького мишку и т.д.

Каждый ребёнок выполняет своё поручение, руководствуясь не образцом, а словесными указаниями воспитателя.

Когда дети приносят игрушки, педагог просит сказать, кто какую принёс игрушку: чёрную собачку, куклу с красным бантиком и т.д.

В игре слово связывается с действием, а выполнение поручения сопровождается словесным отчётом, что упражняет детей в связной речи.

«ГДЕ ШАРИК?»

В данной игре педагог учит детей видеть разное положение предметов в пространстве.

Между двумя половинками шара зажимается лента, он подвешивается на крючок (перекладину) выше роста детей. Педагог предлагает качнуть шарик и незаметно для них поднимает его выше. Дети тянутся руками и недоумевают, почему нельзя его достать. «Теперь шар высоко, его не достать, а сейчас будет низко и его можно качнуть», — весело говорит педагог. Но как только дети начинают качать, взрослый вновь поднимает его и спрашивает: «Где же шарик, почему вы с ним не играете?» «Его не достать, он там», — обычно отвечают дети. И воспитатель уточняет ответ: «Шар вверху, высоко, а сейчас будет внизу, низко».

«ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ?»

Эта игра также служит развитию у детей ориентировки в пространстве и овладению словами, обозначающими пространственное расположение предметов.

На столике расставляются в известном порядке башенки, матрёшки, раскладываются кольца и т.д. Например: башенки жёлтого цвета располагаются по углам стола, а зелёного — в центре. Педагог предлагает детям запомнить расположение предметов. Один из играющих выходит, в это время расположение башенок изменяется: например, в углах стола ставятся зелёные башенки, а в центре — жёлтые и т.д.

Педагог зовёт водящего, предлагает внимательно посмотреть на игрушки и спрашивает: «Что изменилось?» Ребёнок показывает, где стояла игрушка раньше, а воспитатель определяет словами перемещение башенок, подчеркивая: «Жёлтая башенка стояла в уголке, а теперь она в центре стола».

Постепенно отдельные дети учатся обозначать словами местоположение предметов.

Эта игра развивает умение на практике различать середину, стороны, верхний и нижний углы (определение по слову правой и левой сторон им трудно).

«УЗНАЙ, КТО В ДОМИКЕ ЖИВЁТ»

Учить детей иметь представления о голосах животных.

Педагог делит детей на группы, каждая группа изображает какое-либо знакомое животное. Дети садятся на стульчики, из которых составлен кружок — «домик». Один ребёнок подходит к домику, стучит палочкой и спрашивает: «Кто в домике живёт?» Дети, сидящие в домике, отвечают звуками, характерными для того или иного животного: квакают, как лягушки, гогочут, как гуси, и т.д. Спрашивающий должен угадать, кто живёт в домике.

«ЧТО И ГДЕ СЛЫШНО?»

Дети образуют кружок или стоят спиной к педагогу. Педагог звонит в колокольчик и спрашивает: «Где звенит колокольчик?»

Дети указывают направление. Педагог называет его словами: «Колокольчик звенит справа». Затем меняет источник и направление звука и снова спрашивает: «В какой стороне играл рожок? В какой стороне били в барабан?» и т.д.

«МАГАЗИН ИГРУШЕК»

Педагог вместе с детьми устраивает «магазин». На верхнюю доступную детям полку этажерки, шкафа ставят игрушки — матрёшки, бочонки и др., на среднюю — куклы и мишки, на столик в корзиночку кладут мячи. Воспитатель размещает «товар», а дети, подавая, называют его. Затем выбирается продавец. Дети-покупатели приходят в магазин. Первым делает покупку воспитатель. «Дайте мне, пожалуйста, маленькую куклу в красном платье». Продавец находит названную игрушку и подаёт её покупателю. По этому образцу дальше играют дети.

«У КОГО ТАКАЯ ЖЕ?»

Педагог раздаёт детям по три предметные картинки, другой комплект картинок оставляет у себя. Показывая детям картинку, спрашивает: «У кого такая же?» Дети подбирают парные картинки.

Вариант этой игры заключается в том, что педагог не показывает картинку, а лишь называет то, что на ней изображено, проверяя у детей связь образа со словом.

«РАЗБЕРИ ПЕРЕПУТАННЫЕ ВАРЕЖКИ»

В данной игре дети учатся внимательно рассматривать предметы и находить в них сходство и различие.

Дети садятся за стол. Им дают 2—3 картинки, на которых нарисованы варежки с разными узорами. Нужно подобрать пары по узорам или другим украшениям (полосочки, цветочки, мишки, кружочки и т.д.).

Каждый ребёнок просит у своего соседа справа карточку и сравнивает её с теми, которые лежат перед ним. Если у него оказывается пара, он её откладывает. Если пары нет, картинки остаются у него. Следующий ход делает тот, кто сидит с левой стороны. И так по кругу. Заканчивает тот, у кого не останется ни одной непарной картинки.

Педагог проверяет правильность подбора пар.

(Продолжение следует.)

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС — дань человечества урбанизации и прогрессу. На протяжении всей жизни люди боролись за выживание, добывая пищу охотой и собирательством, пополняя энергетический запас в основном простой пищей: углеводами и белками. Любая пища была настолько важна, что никто и подумать не мог о её возможном вреде для здоровья.

В ходе эволюции и научно-технического прогресса человечество пришло к продуктовому изобилию, для большинства людей «добывание» пищи не связано с физической нагрузкой, а сопряжено лишь с удовольствием, наслаждением и отдыхом.

Изменились пищевые привычки, способы приготовления пищи и качественный состав продуктов питания. Люди научились готовить быстроусваиваемые и высококалорийные блюда, использовать пряности и приправы, стимулирующие аппетит, создали системы быстрого питания. В результате ожирение стало основной проблемой экономически развитых стран и даже признаком солидного социального положения, доброй натуры и обеспеченности.

Между тем, актуальность проблемы ожирения в первую очередь обусловлена неблагоприятными обменными нарушениями, которые являются основой для возникновения и прогрессирования патологических изменений во всех органах и тканях. Не случайно Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) ожирение признано хроническим заболеванием, угрожающим здоровью жителей нашей планеты. Сегодня темпы его распространения приобрели характер глобальной эпидемии. Более 500 миллионов человек на планете страдают избыточной массой тела, при этом более 30% из них уже имеют тяжёлые степени ожирения. Доказано, что ожирение нельзя рассматривать только как эстетическую проблему для человека: оно является пусковым механизмом выраженных метаболических нарушений, завершающихся тяжёлыми заболеваниями сердечно-сосудистой, нервной, репродуктивной и других систем организма.

Одновременно с распространением ожирения возрастает количество связанных с ним таких заболеваний, как сахарный диабет, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, онкологические заболевания и др., снижающие качество жизни и повышающие уровень смертности. По сообщениям экспертов ВОЗ, от заболеваний, связанных с ожирением, только в Европе ежегодно умирает 320 тыс. человек.

Ожирение — большая проблема не только взрослых, но и детей, в том числе и в Беларуси. По данным ВОЗ, в настоящее время в развитых странах мира до 25% подростков имеют избыточную массу тела, а 15% страдают ожирением. Установлена взаимосвязь ожирения, возникающего в детском возрасте, с ожирением у тех же людей, ставших взрослыми. Известно, что 30—50% детей сохраняют избыточную массу тела и во взрослом периоде жизни...

ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ!

ЖИРНОЕ, МУЧНОЕ, БЕЛЕНЬКОЕ, СЛАДЕНЬКОЕ, А ТАКЖЕ НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, НЕЗНАНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ СТАНОВЯТСЯ ПЕРВОПРИЧИНОЙ ОЖИРЕНИЯ И РАЗЛИЧНЫХ БОЛЕЗНЕЙ, СЧИТАЕТ НАШ СОБЕСЕДНИК — ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ 19-й ЦЕНТРАЛЬНОЙ РАЙОННОЙ ПОЛИКЛИНИКИ г.МИНСКА Оксана Петровна СТРАХ.

ОЖИРЕНИЕ – БОЛЕЗНЬ

– Оксана Петровна, многие считают, что вес – это лишь вопрос вкуса и эстетического выбора человека, что пышные женщины более привлекательны и дольше сохраняют моложавый вид. Бытует мнение, что полнота свидетельствует о мягком характере и доброте, а у мужчин и вовсе ассоциируется с благосостоянием и респектабельностью...

— Да, к сожалению, это так. Однако у нас, медиков, нет сомнений в том, что ожирение — это серьёзное хроническое заболевание, которое признано новой неинфекционной эпидемией, в основе которого лежат особенности питания и физической активности людей. Нет сомнений и в том, что ожирение вносит существенный негативный вклад в нарушение работы почти всех органов и систем человека на различных уровнях, является непосредственной причиной развития тяжёлых осложнений и имеет комплексную природу.

– Но проблему лишнего веса, как правило, делегируют населению только развитых стран. Это так и есть?

— Нет, это не так. В нашей республике, к слову, ожирением страдает, по разным оценкам, более 30% жителей разного возраста.

Причины развития ожирения интенсивно изучаются, и всё больше доказательств того, что накопление жировой ткани является не только следствием банальной лености и слабой воли. Нарушение энергетического баланса с депонированием избытка энергии в виде жира может быть следствием различных «поломок» на трёх уровнях: в системе насыщения, в сигнальной системе жировой ткани и центральной нервной системе человека.

Так, *сигналы системы насыщения* вырабатываются во время еды, контролируют количество пищи и кратность её приёма. Если на уровне этой системы есть нарушение, то вес накапливается в результате безграничного увеличения количества пищи и частоты потребления еды.

Жировая ткань признана самостоятельным эндокринным органом. Жировые клетки в норме синтезируют огромное количество биологически активных веществ, оказывающих влияние на работу почти всех органов и тканей организма. В результате их избыточной секреции — вследствие большого количества жировой ткани — повышается артериальное давление, нарушается углеводный и липидный обмены и, как следствие, развиваются осложнения, закрепляются основные первичные механизмы накопления жировой ткани.

Центральная нервная система осуществляет общий медиаторный (сигнальный) контроль за поступлением и расходом энергии. Нарушения на этом уровне вносят ещё более существенное влияние на пищевое поведение, способствуют формированию так называемого «гиперфагического генотипа», другими словами, такого стереотипа питания и метаболизма, который неминуемо будет способствовать формированию положительного энергетического баланса.

Все эти данные я привожу для понимания очень важной мысли о том, что ожирение — тяжёлая болезнь, которая развивается по разным причинам, и механизмы, вовлечённые в её развитие, затрагивают очень глубокие и серьёзные сферы. Но основная причина избыточного веса и ожирения — всё же неправильное питание и малая физическая активность.

ЕДИМ ЧАСТО, НО ДРОБНО

— А какую массу тела следует считать нормальной?

— Используют разные способы определения массы тела. Например, из роста человека вычитают 100. Но это весьма приблизительный результат.

В настоящее время во всём мире используется такой показатель, как индекс массы тела (ИМТ). Он вычисляется как отношение массы тела в килограммах к росту в метрах, возведённому в квадрат.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса (кг)}}{\text{рост (м)}^2} = \text{до } 25.$$

Так вот в норме ИМТ составляет менее 25. Если он меньше 18,5 — налицо дефицит массы, если 25—30 — избыточная масса, 30—35 — ожирение I степени, 35—40 — ожирение II степени, 40—50 — ожирение III степени, более 50 — ожирение IV степени.

Существует косвенный признак нормальной массы тела. Это обхват талии: норма у мужчин — меньше 94 см, у женщин — меньше 80 см. Значение окружности талии у женщин более 88 см и мужчин более 100 см — это уже показатель так называемого абдоминального типа ожирения и высокого риска появления ряда заболеваний.

— Но существует расхожее мнение, что с возрастом человек сам по себе полнеет!

— Что касается утверждения о том, что с возрастом человек становится «тяжелее», и это как бы нормально, — оно ошибочно. Причина этого явления всё та же — в снижении физической активности на фоне привычного, как правило, неправильного, а точнее — несбалансированного питания.

— Вот с этого момента, как говорят, можно поподробнее? Давайте начнём с азов, что такое рациональное или правильное питание в современном понимании?

— Пожалуйста. Рациональное питание (от латинского rationalis — разумный) — это физиологически полноценное питание, учитывающее характер труда, возраст, физическую нагрузку и способствующее сохранению здоровья, высокой работоспособности, активному долголетию. Здесь уместна крылатая фраза: *«Мы едим, чтобы жить, а не живём, чтобы есть».*

Питание — важнейшая физиологическая потребность нашего организма. Оно необходимо для постоянного и непрерывного восполнения энергетических затрат, а также веществ, из которых образуются ферменты, гормоны, другие регуляторы обменных процессов и нашей жизнедеятельности. Обмен веществ, функции и структура всех клеток, тканей и органов находятся в прямой зависимости от характера нашего питания.

Отсюда делаем вывод: неправильно организованное питание — это тот фактор, который способствует преждевременному старению, провоцирует нарушение обмена веществ, развитие тяжёлых заболеваний сердца, артериальной гипертензии, поражение сосудов и, конечно, ожирение.

— Тогда расскажите, как современному человеку правильно питаться? Я имею в виду, сколько раз в день надо есть, что есть и в каких количествах?

— Сегодня медики и диетологи предписывают частое, дробное употребление пищи в течение дня. Как правило, 5—6 раз в день, как минимум — 4 раза. По сравнению с двух- и трёхразовым питанием оно наиболее благоприятствует активной умственной и физической деятельности. Интервалы между небольшими приёмами пищи могут составлять 2—3 часа. Нецелесообразно принимать пищу ранее, чем через два часа после предыдущего приёма, ибо нарушается ритмичность деятельности органов пищеварения. А после обильного приёма пищи, как правило, возникает сонливость, снижается работоспособность. Вот почему во время обеденного перерыва потребление пищи не должно превышать 35 процентов калорийности и массы суточного рациона.

Надо исключать из своего меню трудноперевариваемые блюда — особенно жирное мясо, бобовые и др. Вечером, соответственно, не должно быть продуктов, отягощающих секреторскую и двигательную функции желудочно-кишечного тракта, вызывающих повышенное газообразование, вздутие кишечника и ночную секрецию желудка. Это жареные блюда, жирные продукты, богатые клетчаткой, солью. Ночью надо отдыхать и нам, и нашему желудку!

— Мы это, в общем-то, знаем — и не... соблюдаем. Не получается. Едим наспех, хватаем бутерброды, хот-доги, когда выпадает время и где придётся. Зато вечером наступает «праздник живота и тела» — съедаем всё, что не съедено в течение дня, плюс ужин «под телевизор», плюс ещё что-нибудь сладенькое, вкусненькое...

— Плюс все проблемы со здоровьем из-за тяжёлых нагрузок на желудок, ухудшения переваривания и усвоения пищи, плохой сон, когда снятся «война и немцы». Надо помнить, что при торопливой еде, особенно «под телевизор», с пивком, медленнее наступает чувство насыщения, в результате переедания, да ещё в позднее время, получаем избыток массы тела, панкреатит, обострение язвенной болезни, риск возникновения инфаркта миокарда...

Наше пищеварение устроено в соответствии с нашей жизнедеятельностью! Она, как известно, максимальна в дневное время. Соответственно основное усвоение питательных веществ идёт именно в это время. А последний приём пищи следует осуществлять не позже чем за 1,5—2 часа до сна. Причём он должен составлять всего лишь 5—10% от суточной калорийности рациона! В это время можно съесть такие продукты, как молоко, кефир, фрукты, соки. Обильная пища на ночь, ещё раз подчёркиваю, нарушает обменные процессы и способствует ожирению.

ЗАЧЕМ ЖИРУЕМ?

— Но многие считают, утверждают и уверяют, что основная причина ожирения — в употреблении жиров. Мол, стоит от них отказаться или ограничить — всё станет на свои места!

— В этих утверждениях «знатоков» — целый комплекс грубых ошибок в понимании роли жиров в жизнедеятельности нашего организма. Да, увлечение

жирами, несомненно, вредит здоровью: оно ведёт к избыточному весу, сердечно-сосудистым заболеваниям, костной патологии и может спровоцировать развитие определённых форм разовых заболеваний. Скажу больше: чрезмерное потребление жиров давно считается одним из факторов, способствующих возникновению рака. Прежде всего, дискуссии ведутся о взаимосвязи между употреблением в пищу жиров, избыточным весом и раком груди у пожилых женщин. Доказана связь между повышенным употреблением жиров и возникновением рака толстой кишки.

Именно в отношении жиров следует всегда соблюдать принцип разумной экономии. Если вы привыкли щедро намазывать кусок хлеба маслом или не можете отказаться от сала, то вы потребляете в день минимум 130—150 граммов жиров. Однако это количество более чем в два раза превышает физиологическую норму, которая составляет от 60 до 90 граммов максимум. Это соответствует 25—30% от общего количества суточных калорий, ежедневно необходимых и достаточных для жизнедеятельности вашего организма.

Жиры являются питательными веществами с наибольшим энергетическим содержанием. В 1 грамме жира содержится 9,3 ккал. Чрезмерное потребление жиров ведёт к избыточному весу и повышенному содержанию холестерина в крови. Только эти два аспекта в отдельности представляют собой серьёзный фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Они вам надо?

— Вы хотите сказать, что разумное и экономное потребление жиров должно быть главным принципом питания, щадящим сердце и предохраняющим нас от возникновения тяжёлых заболеваний?

— Да! Однако сократить употребление в пищу жиров не так просто. Жиры позволяют быстро утолить голод, они вкусны и незаменимы в приготовлении как простых, так и изысканных блюд. Приготовление вкусного блюда без жиров или с его небольшим количеством всегда требует творческого подхода.

И, конечно, надо знать, в каких продуктах содержится много жиров. В большинстве случаев дело даже не в количестве масла, которое мы экономно намазываем на бутерброд, и не в сливках или сметане, которые мы добавляем для улучшения вкуса в соус или подливку. Речь идёт в первую очередь о «скрытых» жирах. Они не всегда заметны глазу, но в большом количестве содержатся в колбасе и сыре, в пирожных и десерте, различных других сладостях, особенно в шоколаде. А в колбасных изделиях порой «скрываются» до 50% «чистых» жиров, но изготовители не обязаны указывать их на этикетке. Весьма постный с виду кусочек говядины может таить в себе до 10% жира.

— Я так понимаю, что отложение жиров в организме человека происходит не только из-за чрезмерного потребления непосредственно жиров. Они, оказывается, содержатся во множестве различных продуктов, вырабатываются и самим организмом.

— Здесь следует иметь в виду вот что. Процесс получения энергии из различных продуктов протекает в нашем организме по-разному. При сгорании белков, жиров и углеводов образуется разное количество калорий. Дело в том, что для получения энергии из определённых питательных веществ нашему организму приходится самому затрачивать энергию. Например, когда мы получаем с пищей 100 ккал из углеводов, то для нормального обмена веществ требуется от 6 до 10 ккал, чтобы их усвоить. Таким образом, организм получает в итоге 90—94 ккал. Для того, чтобы «переработать» такое же количество килокалорий из жиров, организму придётся потратить всего лишь от 3 до 4 ккал. Значит, усвоено будет в общей сложности уже 96 ккал. Однако не следует забывать, что полученная организмом из углеводов глюкоза необходима, во-первых, для нормальной деятельности мускулатуры и мозга, во-вторых, при избыточном поступлении в организм она откладывается в печени и мышечной ткани. Только в случае своего чрезмерного избытка в организме глюкоза превращается в жир. А при употреблении жиров даже небольшой излишек «жировых» калорий быстро «депонируется» в жировой ткани, что затем можно не только определить на ощупь, но, как говорят, и увидеть невооружённым глазом.

Мы не только употребляем много жиров, но к тому же едим не те жиры. Предпочтение отдаётся животным жирам в мясных, колбасных изделиях и жирным молочным продуктам. Известно, что жиры отличаются и качеством содержащихся в них жирных кислот: в животных жирах преобладают насыщенные, в растительных — ненасыщенные.

Имеются и исключения. К примеру, рыбий жир содержит высокий процент жирных кислот с несколькими ненасыщенными связями. А в твёрдых растительных жирах (масло из пальмовых косточек, кокосовое масло), наоборот, содержится около 90% насыщенных жирных кислот. Однако в любом случае вашим правильным выбором всегда будет стремление к меньшему потреблению жиров.

ВКУШАЕМ, НО... СЧИТАЕМ!

— Напрашивается вопрос, а сколько же и каких продуктов следует употреблять, чтобы удовлетворить суточную потребность своего организма в калориях? Такой расчёт, более-менее приемлемый и доступный человеку-неспециалисту, существует?

— Конечно. Расчёт энергетической ценности рациона должен составлять основу организации нашего питания. Более того — это надо знать каждому!

— Тогда, Оксана Петровна, давайте подскажем нашим читателям, как расчитать «энергетическую ценность рациона». Я думаю, это будет не только интересно, но и полезно.

— Давайте начнём с калорийности или энергетической ценности нашей пищи. Что это такое? Это количество энергии, которое выделяется при сгорании в организме того или иного питательного вещества. Всё количество энергии, поступающее в организм человека в течение суток, называется суточным калоражем. Подсчитать свой калораж просто — надо суммировать калорийность всех продуктов, съеденных или выпитых в течение дня. Благо, сейчас практически на каждом продукте указана его энергетическая ценность, найти её можно и в различных других источниках, например, Интернете, работникам дошкольных учреждений — у диетсестры.

А вот какова ваша истинная потребность в энергии (килокалориях), без излишков, нужно произвести некоторые вычисления двух составляющих — А и В. Часть А — это та часть энергии, которая тратится организмом на поддержание обменных процессов. Что это значит? Даже когда вы спите, организм продолжает работать (бьётся сердце, работают лёгкие и т.д.), а следовательно, тратится какая-то энергия. Кстати, при ожирении скорость обменных процессов замедляется и потребность в энергии снижается. Для расчёта А необходимо знать, насколько ваша масса отличается от идеальной или, наоборот, идеальна. Об этом мы уже говорили при определении ИМТ (индекса массы тела).

Далее вашу фактическую массу тела умножаете на определённый коэффициент. Это выглядит таким образом. При дефиците массы — масса × 25 ккал/кг; при нормальной массе — масса × 20 ккал/кг; при ожирении — I—II степени — масса × 17 ккал/кг; при ожирении III—IV — масса × 15 ккал/кг. Полученная величина будет выражаться в килокалориях — мере энергии. Её следует

снизить на 5—10% женщинам, у них энергообмен ниже, чем у мужчин, а у стариков — на 10—15% ниже, чем у молодых.

Теперь рассчитываем часть В — наши энергозатраты во время трудовой или физической активности. Для этого надо отнести свой вид труда к одной из пяти групп интенсивности труда, которые разработаны специалистами.

— Этот перечень, я вижу, довольно объёмный, поэтому давайте только назовём, к какой группе относятся педагоги и воспитатели дошкольных учреждений.

— Согласна. Ну а ваши главные читатели, как и другие работники умственного труда, относятся к первой группе интенсивности труда. Это считается лёгкий труд и составляет 1/6 от части А.

Суммировав части А и В, мы получаем ту энергию или суточный калораж, который необходим вашему организму. Его можно сравнить с тем, что у вас получилось при подсчёте калорийности всей пищи, употреблённой в течение суток, и таким образом проверить, как соблюдается один из важнейших принципов рационального питания.

— А можно всё то, что вы рассказали, проиллюстрировать на примере? Скажем, рассчитать суточный калораж женщине средних лет с моим любимым весом 60 кг?

— Это совсем не трудно, да и не долго. Итак, берём человека с нормальной массой тела 60 кг, который занимается умственным трудом, т.е. относящегося к первой группе интенсивности труда. Посчитаем его энергозатраты на основной обмен (А).

60 (кг) × 20 ккал/кг = 1.200 (ккал).

(Тот, кто имеет избыточный вес, умножает свою массу не на 20, а на соответствующий коэффициент. Мы их привели выше.)

Теперь посчитаем его энергозатраты на трудовую деятельность (В).

В = 1/6 А. 1.200 (ккал) : 6 = 200 (ккал)

Суммируем два результата и получаем суточную потребность в килокалориях.

1.200 (ккал) + 200 (ккал) = 1.400 (ккал)

Можем отнять 5% на особенности женского организма.

(1.400 × 5) : 100 = 70 (ккал)

1.400 (ккал) – 70 (ккал) = 1.330 (ккал)

Вот столько — приблизительно 1.330 ккал — потребуется для поддержания оптимальной массы тела женщине при выполнении её привычной, подчёркиваю, лёгкой работы, например, педагога.

— Но это же совсем мало!

— Это только кажется! Разделим 1.330 ккал на три основных приёма пищи, например: завтрак — 350 ккал, обед — 400 ккал, ужин — 300 ккал. Получим 1.050 ккал. Остаётся 280 ккал на второй завтрак и полдник или, как мы часто говорим, «перекусы». Их можно прибавить по частям и к основным приёмам пищи. Причём в первой половине дня надо съедать большую часть нашего суточного калоража.

— И что же можно съесть утром на завтрак аж на 350 килокалорий?!

— Давайте подберём меню, рассчитаем и посмотрим! Например, такое:

Салат из свежей капусты — 80 г (21 ккал),
Сосиска молочная — 50 г (140 ккал),
Хлеб ржаной (кусок) — 20 г (50 ккал).
Бутерброд:
хлеб пшеничный (кусок) — 20 г (60 ккал);
масло 40% «Покровское» — 5 г (18 ккал);
сыр пошехонский — 15 г (51 ккал).
Кофе чёрный с сахаром — чашка (10 ккал).

По-моему, достаточно для женщины с лёгкой интенсивностью труда. А наборов продуктов для завтрака приблизительно с таким же калоражем можно подобрать множество вариантов.

Но надо знать не только свой суточный калораж, но и соотношение в нём различных пищевых веществ. Лишь тогда мы можем вести речь о сбалансированном питании.

— Делитесь тогда с нами и этими секретами.

— Секретов здесь никаких нет и вовсе. Физиологично следующее соотношение: углеводы должны составлять 55—60% от суточного калоража, белки — 15—20%, жиры — 25—30%. Этот показатель (жиров) у человека с избыточной массой тела будет ещё меньше. Здесь надо бы обязательно посоветоваться с врачом.

Как видим, более половины нашего энергетического рациона должны обеспечивать углеводы, потому что именно глюкоза является основным энергетическим источником для клеток. И эти принципы рационального питания должны строго соблюдаться независимо от наличия или отсутствия каких-либо заболеваний! И обязательно — консультирование со специалистом.

Следует чётко знать, что основные наши питательные вещества — белки, жиры, углеводы. Среди них есть вещества, которые незаменимы или образуются в организме в недостаточном количестве. Это белки, некоторые жирные кислоты, витамины, минеральные вещества и вода. Заменимые — жиры и углеводы. Так вот поступление в организм незаменимых пищевых веществ обязательно. Нужны и заменимые пищевые вещества, так как при недостатке на их образование расходуются другие питательные вещества, следовательно, нарушаются обменные процессы.

ПО ЗВЁЗДАМ НЕ ХУДЕТЬ!

— Вы хотите сказать, Оксана Петровна, что придерживаясь основных правил рационального питания, мы всегда будем в норме, красиво выглядеть, оставаться «тонкими, звонкими и прозрачными»?

— Это так, только надо к своему организму, своему питанию, к его организации относиться без юмора и иронии. В правильном питании, правильном образе жизни — наше здоровье, наша работоспособность, благополучие, наша востребованность в семье и обществе.

— Но как быть, если сейчас теледивы, артисты наперебой хвастаются своими диетами, различными рецептами омоложения, кулинарными изысками, а газеты, глянцевые журналы буквально пестрят советами, как похудеть...

— Остановитесь! Давайте, как говорят, разведём понятия. Артисты, во-первых, худеют, а не лечат ожирение. Во-вторых, то, что они делают, — это всего лишь пиар, раскрутка перед публикой. У специалистов их блюда вызывают улыбку, а чаще всего — возмущение и негодование, потому что только в одном из них содержится добрая половина, а то почти и весь суточный калораж пищевых веществ, необходимых организму человека, причём, совершенно не сбалансированный. А худеют звёзды под ой каким наблюдением различных специалистов, потому что здоровье для них, их внешний вид, фигура значат, если не всё, то очень и очень многое.

Ваши читатели должны знать, как и все остальные люди, что ожирение — это проблема серьёзная, медицинская. А значит, самодеятельность здесь недопустима! Лечить ожирение, как и другие грозные болезни, надо осторожно и профессионально, под наблюдением и с помощью медиков. Краткосрочные и непродуманные мероприятия в решении этой проблемы могут нанести непоправимый вред здоровью и снизить эффективность научно-обоснованных методов лечения.

— С чего вы советуете начинать?

— Для начала необходимо провести обследование пациента с целью установления диагноза, оценки его индивидуальных возможностей и потребностей. И только после этого приступать к разработке индивидуального плана действий. Основные подходы к лечению ожирения заключаются в поэтапном назначении адекватной диеты в комбинации с физическими нагрузками, обязательной модификацией поведения в сочетании с психологической и социальной поддержкой, в последующем подключении фармакотерапии. На последнем этапе возможно хирургическое лечение.

С позиции современных представлений о природе и механизмов развития ожирения, ВОЗ предлагает умеренно гипокалорийное питание. Такое питание подразумевает, в первую очередь, уменьшение суммарной суточной калорийности всего на 20% от привычного, исходного количества, создавая таким образом дефицит калорийности в 500—800 ккал в сутки. Чтобы избавиться от 10% накопленного веса, необходим определённый срок. Так, каждый килограмм жировой ткани содержит 7.000 ккал, последовательная диета с дефицитом 500 ккал в день ведёт к потере веса в среднем на 0,5 кг в неделю и 7 кг за 3 месяца. В среднем, если следовать советам врача, можно сбросить 5—10 кг за 2—3 месяца. Более быстрая потеря веса считается физиологически неоправданной, а достигнутый результат редко удаётся сохранить на длительный срок.

Помните основное правило: 0,5 кг в неделю — хорошо, 1 кг — прекрасно, но более — потенциально опасно! Безусловно, рекомендации медиков относительно изменения образа жизни достаточно тяжело выполнять на долгосрочной основе. Далеко не все пациенты способны соблюдать их, поэтому многие нуждаются в назначении лекарственных препаратов. Но это уже немного другая тема, медицинская.

БАДы, КОТОРЫМ НЕ РАДЫ

— Однако многие люди, нуждающиеся в квалифицированной медицинской помощи, сегодня продолжают надеяться на чудо. Руководствуясь желанием как можно быстрее похудеть и советам звёзд эстрады, не прикладывая существенных усилий, они приобретают различные пищевые добавки — БАДы — лишь на основании непроверенных рекламных обещаний. Ведь предложения эффективного и быстрого снижения веса можно встретить в избытке на страницах практически всех газет и журналов, на столбах, в почтовых ящиках. А можно ли пользоваться пищевыми добавками? Действительно ли они так эффективны и безопасны?

— Ответить на эти важные вопросы представляется довольно сложной задачей. С одной стороны, большинство препаратов как будто бы и не содержит в своём составе ничего вредного. Как правило, это компоненты растительного происхождения, где много клетчатки, целый витаминный комплекс и т.д. К тому же предполагаемый механизм действия звучит убедительно и главное — примитивно прост и понятен.

Но что же получается на практике? А на практике оказывается, что, приобретая дорогостоящие средства, пациенты нередко подвергают своё здоровье значительному риску. Дело в том, что пищевые добавки не подвергаются серьёзным испытаниям доказательной медициной. Лишь опираясь на тщательно проверенные данные, медики назначают лекарственные препараты. Только серьёзные исследования дают основания говорить об эффективности и безопасности, определять режим и длительность терапии, фиксировать побочные эффекты.

Изготовители большинства пищевых добавок не могут предоставить такие данные, а значит все их обещания и надежды пациентов мало обоснованы. Как правило, предполагаемый механизм действия таких средств плохо изучен, побочные эффекты умалчиваются, а иногда в состав включены токсические или запрещённые к использованию компоненты.

Кроме того, серьёзные фирмы-производители лекарственных препаратов несут ответственность и постоянно контролируют качество своей продукции. Поэтому, приобретая в аптеке качественные лекарства, пациент застрахован от подделок, нарушений в правилах хранения и т.д. В отношении пищевых добавок такой контроль редко обеспечивается, что приводит к высокой вероятности приобретения некачественного товара.

Вообще же, ни сжигатели жира, ни препараты, снимающие аппетит, революции в области лечения ожирения не сделали. Хорошие вспомогательные средства, но не более того. И применять их нужно обязательно под контролем врача.

— К тому же пищевые добавки в качестве лечебного средства предлагают люди, как правило, без медицинского образования, которые, естественно, не проводят предварительного обследования, оценки сопутствующих заболеваний и факторов риска. По существу, они ни за что не отвечают, в том числе и за последствия применения пищевых добавок.

— К сожалению, это так. Большинство распространителей пищевых добавок пользуются стремлением больных быть стройными и выглядеть красиво, заставляя платить порой намного больше, чем стоимость проверенных, надёжных лекарственных препаратов. Однако заботит не только сомнительная эффективность многочисленных пищевых добавок.

Многие пациенты попадают в больницы с серьёзными осложнениями, начиная с гипертонических кризов, развития сахарного диабета 2 типа, нарушений функции печени и вплоть до некрозов поджелудочной железы. Немало пациентов, которые, заплатив большие деньги, не могут продолжать приём пищевых добавок в связи с выраженными побочными эффектами. Вот плата за неосмотрительность, доверчивость и нежелание следовать врачебным инструкциям!

— Почему же большинство занимается самолечением, основываясь на непроверенных обещаниях?

— Этому есть много объяснений: ложные представления о заболевании, о возможностях современной медицины, отсутствие веры в свои силы, предубеждения относительно эффективности традиционных методов борьбы с ожирением. А ведь современные подходы к изменению питания, осознанное отношение к нему в комбинации с надёжными лекарственными препаратами под постоянным контролем и консультациями врачей позволяют эффективно и предсказуемо уменьшить вес, избежать повторной прибавки, а главное — предотвратить развитие различных заболеваний и других серьёзных метаболических нарушений в будущем.

— Что бы вы хотели пожелать нашим читателям в завершении такой обстоятельной беседы?

— Всего того, что может пожелать врач, — крепкого здоровья! А ещё, столько есть и столько пить, чтобы достойно и красиво жить! Помните слова великого Сократа: *«Здоровье — не всё, но всё без здоровья — ничто!»*

Уважаемые читатели! Мы предлагаем вам познакомиться с некоторыми питательными веществами, их составом, калоражем и особенностями употребления *(см. следующие страницы).*

ЖИРЫ

Жиры делают нас полными. В них не только содержится в два раза больше калорий, чем в углеводах или белках (9,3 ккал на 1 грамм), но они особенно быстро откладываются в жировых депо. Тем не менее, жиры являются жизненно необходимыми: только в сочетании с ними в кровь могут попасть жирорастворимые витамины — A, D, K. В жирах содержатся регулирующие обмен веществ незаменимые жирные кислоты, которые организм не в состоянии вырабатывать сам.

В пищевом рационе у современного человека преобладает смешанная пища, но мы употребляем слишком много жиров. Для сохранения равновесия обмена веществ человеку желательно употреблять в день 60—90 граммов жиров, но на самом деле мы съедаем 130—150 граммов. Значительную часть из них составляют скрытые жиры, содержащиеся в колбасе, сыре, пирожных, сладостях и т.д. Тот, кто хочет ограничить потребление жиров, должен это учитывать. Не забывайте о том, что для бутербродов достаточно 20—30 граммов жиров, для жаренья и приготовления салата — 10—15 граммов. Учитывайте и разновидности жиров: специалисты в области физиологии питания рекомендуют, чтобы употребляемые в пищу жиры состояли соответственно на одну треть из насыщенных жирных кислот, жирных кислот с одной и с несколькими ненасыщенными связями. Однако чаще всего мы едим животные жиры, в составе которых преобладают насыщенные жирные кислоты, а ненасыщенные преимущественно содержатся в растениях и растительных маслах.

СОДЕРЖАНИЕ И КАЧЕСТВЕННЫЙ СОСТАВ ЖИРОВ В ПОПУЛЯРНЫХ ПРОДУКТАХ

Средние показатели из расчёта на 100 г продукта	Жиры (мг)	Жирные кислоты — насыщенные	Жирные кислоты — ненасыщенные	Холестерин (мг)
Мясо	83	65	4	240
Подсолнечный маргарин	80	18	41	0
Подсолнечное масло	93	11	64	0
Оливковое масло	93	14	9	0
Говядина (вырезка)	4	52	4	70
Говядина (ростбиф)	10	52	4	70
Говяжья печень	3	52	4	265
Свинина (вырезка)	12	42	10	70
Свинина (окорок)	24	42	10	70
Телячьи мозги	8	48	2	2000
Сардельки	25	33	11	100
Колбаса ветчинно-рубленая	19	42	10	85
Говяжья солонина (консервированная)	6	52	4	70
Салями	50	42	10	85
Вяленая телячья колбаса	27	42	10	100
Молоко	3,5	65	4	11
Обезжиренное молоко	1,5	65	4	5
Взбитые сливки	32	65	4	120
Творог обезжиренный	0,3	65	4	1
Творог (40%)	11	65	4	37
Плавленый сыр (20%)	10	65	4	29
Эдамский сыр (30%)	16	65	4	46
Сливочный сыр (50%)	29	65	4	84
Арахис	48	16	32	0
Лесные орехи	62	7	12	0
Миндаль	54	8	20	0
Грецкие орехи	63	11	73	0
Форель	2	29	40	55
Скумбрия	12	44	29	70
Сайда	1	43	41	70

БЕЛКИ

Белки (протеины) — строительный материал нашего организма, который должен постоянно обновляться. Белки входят в состав многих органов, из них в значительной степени состоят мускулы, внутренние органы, кровь, многие гормоны и энзимы. Основными структурными элементами белков являются аминокислоты, из которых почти 20 встречаются в белках животного или растительного происхождения. 8 из них (а для детей — 10 аминокислот) незаменимы для организма: они обязательно должны присутствовать в пище, так как он не в состоянии вырабатывать их сам. Сбалансированным считается питание, когда используются и растительные, и жировые источники поступления белков, ибо в этом случае аминокислоты идеально дополняют друг друга. Как показали результаты исследований в области вегетарианского питания, можно довольствоваться небольшим количеством мяса в рационе. В мясе представлены высокоценные белки, но в нём достаточно высокое содержание жиров и холестерина, поэтому не рекомендуется часто употреблять его в пищу.

Недостаток белков в организме может стать причиной заболеваний. Но во многих странах их потребляют слишком много: иногда более 100 граммов в день, причём преимущественно животного происхождения, что может отрицательно сказаться на обмене веществ. Достаточно 50—60 граммов белков (0,8 граммов на 1 кг веса) в день, что составляет 15% общей потребности организма в энергии. В период роста организму требуется почти в 2 раза больше белка.

ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Так как сам организм не в состоянии вырабатывать полный спектр витаминов, то они должны поступать с пищей. Известны 13 жизненно важных витаминов. Рассмотрим витамин С. Его явный дефицит в организме почти не встречается в наших широтах, однако этот недостаток может проявляться, например, в виде постоянного чувства усталости или предрасположенности к заболеваниям. Кто ест много овощей и фруктов, тот полностью обеспечивает себя этим витамином. С тех пор, как учёными было установлено, что витамины С, Е и А препятствуют возникновению определённых форм рака, не прекращается дискуссия о необходимости дополнительного приёма витаминов в целях защиты организма от онкологических заболеваний.

В отношении минеральных веществ речь идёт о миллиграммах. Среди них особенно важен кальций, являющийся строительным материалом для костей: в период роста ежедневная потребность в нём составляет 120 мг. Её можно покрыть за счёт молочных продуктов. Не менее полезен другой элемент — железо, в особенности для беременных, для девочек, вступающих в период полового созревания, для детей раннего возраста. Многие педиатры отвергают диеты без мяса, т.к. содержащееся в нём железо усваивается организмом намного лучше, чем железо из растительной пищи.

УГЛЕВОДЫ

Они являются основными источниками энергии и содержатся в продуктах питания растительного происхождения. С химической точки зрения различают: простые сахара (моносахариды), к которым относятся, например, глюкоза и фруктоза, дисахариды — в этой группе находится обычный сахар, а также сложные сахара (полисахариды) — крахмал из зерна и картофеля. Все разновидности сахара, в том числе и крахмал, расщепляются в организме и превращаются в моносахариды (преимущественно в глюкозу). Для того чтобы удовлетворить потребность организма в углеводах, необязательно прибегать к сладкому. 10% суточной энергии может поступать в организм за счёт глюкозы, а остальная часть (45%) — в виде сложных углеводов, источниками которых являются хлеб, макаронные изделия, рис и картофель. Сложные углеводы дольше сохраняют чувство сытости. Одна из причин тому — более медленная усвояемость организмом полисахаридов, которые часто поступают в пищу вместе с балластными веществами.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Продукты (100 г)	Калории (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Хлеб, макароны, рис				
Лапша яичная	368	13	2	79
Макароны	336	11	—	77
Пицца с помидорами	247	4	4	52
Рис очищенный	340	6	1	82
Рис смешанный	360	8	2	77
Хлеб пшеничный	279	9	—	65
Хлеб из смешанной муки	229	9	2	48
Мясо				
Баранина	214	19	15	—
Ветчина вареная	422	21	36	—
Ветчина вяленая	434	23	38	—
Индейка (голень)	186	21	11	—
Индейка (грудка)	134	22	5	—
Свинина	274	17	23	—
Свинина жирная	489	11,4	49,3	—
Телятина	92	21	1	—
Цыплёнок	175	19	11	—
Рыба				
Акула	80	16	1	1
Дорада	90	20	1	—
Икра	252	19	19	2
Камбала	83	16	2	1
Креветки	86	16	1	3
Лобстер	86	16	2	1
Лосось	203	21	13	—
Окунь морской	75	15	2	—
Рыба-меч	109	17	4	1
Треска	71	17	—	—
Тунец	226	22	16	—
Молочные продукты				
Йогурт фруктовый	100	3	2	19
Йогурт цельный	64	4	4	4
Молоко обезжиренное	49	4	2	5
Молоко пастеризованное	49	4	2	5
Молоко сгущённое с сахаром	321	8	9	57
Молоко цельное	63	3	3	5
Овощи				
Артишок	17	2	—	2
Картофель	90	2	—	21
Лук репчатый	15	2	—	1
Морковь	22	3	—	2
Помидоры	17	1	—	3
Салат зелёный	10	1	—	1
Спаржа	22	3	—	2
Фрукты				
Ананас	6	1	—	12
Апельсины	41	1	—	9
Бананы	80	1	—	19
Груша	45	—	—	11
Инжир свежий	62	—	—	16
Киви	61	1	—	15
Клубника	29	1	—	6
Персик	30	1	—	7
Хурма	56	1	—	14
Сладкое				
Бриошь	412	7	18	58
Варенье	222	1	—	59
Кекс	334	6	11	57
Кулич	479	11	27	52
Мёд	294	—	1	76
Молочный шоколад	564	9	38	51
Мороженое	240	5	14	26
Печенье	409	7	8	82
Печенье сливочное	406	12	7	78
Слойка с джемом	408	5	18	61
Сахар-песок	392	—	—	100
Напитки				
Белое вино	71	—	—	—
Водка	248	—	—	—
Кока-кола (330 г)	130	—	—	35
Красное вино	75	—	—	—
Пиво	47	—	—	3
Шампанское	71	—	—	3

Каждый грамм белков или глюкозы прибавляет по 4 ккал.
Каждый грамм жиров или алкоголя прибавляет по 9 ккал.

РАСХОД КАЛОРИЙ

Занятие	Расход калорий за ½ часа
Сидячее положение	20—25
Прогулка	40—45
Спортивная ходьба	150
Пинг-понг	150
Прогулка в лесу	170
Сёрфинг	250
Бодибилдинг	270
Альпинизм	270
Теннис	300
Гимнастика	300
Футбол	300
Бальные танцы	300
Бокс	300
Поло	300
Гребля	350
Верховая езда	350
Плавание	380
Велосипед	380
Аэробика	400
Сквош	450
Лыжи	450
Спортивный танец	500
Коньки (бег)	500

ТАБЛИЦА СООТНОШЕНИЙ РОСТА, ВЕСА И ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

рост, см	индекс массы тела, кг/м²													
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40
	вес тела, кг													
145	41	43	45	47	50	52	54	56	58	60	62	64	75	86
147	42	45	47	49	51	54	56	58	60	62	64	67	78	89
150	44	46	48	50	53	55	58	60	62	64	67	69	80	92
152	45	48	50	52	55	57	59	62	64	67	69	71	83	95
155	47	49	52	54	57	59	61	64	66	69	71	74	86	98
157	48	51	53	56	59	61	63	66	68	71	73	76	89	101
160	49	52	55	58	60	63	65	68	71	73	76	78	92	104
162	51	54	57	59	62	65	67	70	73	76	78	81	94	108
165	53	56	59	61	64	67	70	72	78	78	81	84	97	111
167	54	57	60	63	66	69	72	75	77	80	83	86	100	115
170	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	103	118
172	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	106	121
175	59	63	66	69	72	75	78	81	85	88	91	93	109	125
177	61	64	67	71	74	77	81	84	87	90	94	97	112	129
180	63	66	69	73	76	80	83	86	90	93	96	99	116	132
182	65	68	72	75	78	82	85	89	92	95	99	102	119	136
185	67	70	73	77	81	84	87	91	94	98	101	105	122	140
187	68	72	76	79	83	86	90	94	97	101	104	108	126	144
190	70	74	77	81	85	89	92	96	99	104	107	111	129	148

Менее 18,5 — дефицит веса / 18,5 — 24,9 — норма.
Примечание: таблица печатается с округлением цифр до целых единиц.

Публикацию подготовил
Алесь САЧЕНКО