

элементами трудотерапии, обучения лечебным положениям и формированию правильного функционального стереотипа, силовые тренировки.[4]

ЛФК как метод реабилитации, показывает, что он благоприятно влияет на восстановление физических качеств больных аутоиммунными заболеваниями.

Список используемой литературы

1. Куропаткина Н.А. Реабилитация спортсменов и физкультурников при повреждениях позвоночника и спинного мозга: учебное пособие ВГАФК,2012. – 11 с.
2. Гольдблат Ю.В. Медико - социальная реабилитация в неврологии: Издательство политехника,2015. – 73 с.
3. Епифанов В.А. Лечебно физическая культура: Издательство ГЭОТАР - Медиа,2006. – 250 с.
4. Орлова Е.В., Каратаев Д.Е., Кочетков А.В, Арсеньев А.О., Сурнов А.В. Восстановительное лечение и реабилитация больных ревматоидным артритом:журнал,201. – 78 с.
5. Мир знаний: [электронный ресурс] – режим доступа:
<http://mirznanii.com/info/fizicheskie-kachestva-cheloveka-i-sposoby-ikh-razvitiya-133964>
6. Медицинский портал: [электронный ресурс] – режим доступа:<http://medportal.ru/enc/rheumatology/systemic/3/>
7. Я здоров: [электронный ресурс] – режим доступа:http://www.ayzdorov.ru/lechenie_aytoimennie_zabolevaniya_chno.php
8. Хватит болеть: [электронный ресурс] – режим доступа <http://serdce.hvatit-bolet.ru/bradikardija-u-sportsmenov.html>

© Лазарев Р.В., Борисов А.В., 2016

Лейбас Г. В., Федотова С. А.,
Учителя начальных классов
МБОУ СОШ № 42 г. Белгорода,
г. Белгород, РФ

КАК ПОМОЧЬ ПЕРВОКЛАССНИКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ШКОЛЕ

Начало обучения ребёнка в школе это сложный и ответственный этап в его жизни. Физиологи отмечают, что дети 6 - 7 лет переживают психологический кризис, связанный с необходимостью адаптации к школе. В среднем, привыкание ребёнка имеет продолжительность от 3 - х месяцев до 1,5 лет.

Каковы же условия психологической адаптации ребёнка к школе? Во - первых, меняется социальная позиция ребёнка: из дошкольника он превращается в ученика. И если ранее он был «просто ребёнком», которого любили и о котором заботились взрослые, то теперь он становится школьником. У него появляются новые и сложные обязанности: делать уроки, приходиться вовремя в школу, быть внимательным на уроке, дисциплинированным и т. д. По

существо, впервые в своей жизни ребёнок становится членом общества со своими обязанностями и социально - общественным долгом.

Во - вторых, у ребёнка происходит смена ведущей деятельности. До начала обучения в школе дети заняты преимущественно игрой. Они играют в сюжетные и ролевые игры, фантазируют, придумывают игровые импровизации. С приходом в школу они начинают овладевать учебной деятельностью: школьники должны «научиться учиться», т.е. запоминать учебный материал, формулировать ответ, решить задачу.

Основное психологическое различие игровой и учебной деятельности состоит в том, что игровая деятельность является свободной, ребёнок играет тогда, когда он хочет играть. Сюжеты для игр он выбирает сам из окружающей жизни. Ребёнок действует в соответствии со своим желанием и самостоятельно.

Переход ребёнка от игровой деятельности к учебной осуществляется не по его воле, не естественным для него путём, а как бы «навязано» ему сверху, от взрослых. Этот переход задан для ребёнка и - хочет он или не хочет, готов или не готов, - он обязан и вынужден сменить свои занятия и, по существу, весь «способ жизни».

В - третьих, психологи отмечают, что важным фактором психологической адаптации ребёнка к школе выступает его социальное окружение: учитель, класс, семья. От отношения учителя к ребёнку зависит успешность его дальнейшего обучения в школе.

Успешность адаптации ребёнка к школе зависит также и от того, насколько прочно он смог утвердить свою позицию в классе среди сверстников. Активный и инициативный ребёнок становится лидером, начинает хорошо учиться. Тихий и податливый ученик часто превращается в ведомого, учится нехотя и посредственно.

Семейная ситуация, в которой оказывается ребёнок в начале своего обучения в школе, имеет большое значение. Напряжённая, эмоционально дискомфортная обстановка отрицательно влияет на самочувствие школьника, что сказывается и на его успеваемости.

В - четвёртых, одной из острых проблем обучения в начальной школе выступает проблема сдерживания двигательной активности инициативного ребёнка и, наоборот, активизация вялых и пассивных детей. Учитель стремится сформировать некий оптимальный уровень активного ребёнка, способствующий хорошему усвоению учебного материала, длительному поддержанию активного внимания, сосредоточенности, концентрации. Если ребёнок характеризуется слабым развитием «комплекса произвольности», он плохо привыкает к школе, имеет низкую успеваемость. Для таких детей идти в школу со временем становится своеобразной «пыткой», и они начинают всячески увиливать от этого, пропускают уроки, придумывают разные болезни.

Следует отметить, что если дети с самого начала учатся плохо, рассеяны и расторможены, в 87 % случаев остаются «двоечниками» или «троечниками» до конца школьного обучения. В должной степени не осваивается учебный материал, и дети не могут перейти к новому материалу.

И последнее. С началом обучения в школе у 67 - 69 % неподготовленных детей возникают специфические реакции: страхи, срывы, истерические реакции, повышенная слезливость, заторможенность. Дети боятся учителя, испытывают страх перед выходом к доске для ответа, они боятся низких отметок.

Как помочь ребёнку успешно адаптироваться к школе и полноценно включиться в учебно - воспитательный процесс? Поэтому необходимо укреплять психику ребёнка, развивать его

мышление и эмоционально - волевую сферу, снимать остро - невротические реакции, нейтрализовать страхи и эмоционально - отрицательные переживания. Необходимо развивать «комплекс произвольности» - умение контролировать себя самостоятельно, быть внимательным, способным на произвольные волевые и интеллектуальные усилия.

Игры на развитие внимания

«Буквы алфавита»

Цель игры: Развитие внимания.

Ход игры: Каждому ученику присваивается определённая буква алфавита. Учитель называет букву, тот ребёнок, которому присвоена буква, делает один хлопок.

«Пишущая машинка»

Цель игры: Развитие волевого (произвольного) внимания, закрепление навыков чтения.

Ход игры: Каждому ученику присваивается определённая буква алфавита. Ведущий слово произносит и пишет его на доске мелом. Затем дети, которым присвоены буквы, хлопают в ладоши (по одному хлопку) в той последовательности, в какой их буквы стоят в данном слове. Когда слово «напечатано», все дети хлопают в ладоши.

Слова для игры: *ёж, дом, ты, папа, мама, цирк, целк, чаша, каша, рама, ложка, вода, бык, герб, заря, сон, эра, я, стул.*

«Четыре стихии»

Цель игры: Развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Ход игры: Дети сидят на стульях по кругу. По команде ведущего они выполняют определённые движения руками.

Команда Движение рук

«Земля» Дети опускают руки вниз.

«Вода» Вытягивают руки вперёд.

«Воздух» Поднимают руки вверх.

«Огонь» Вращают руками.

Игры на развитие памяти

«Запомни своё место»

Цель игры: Развитие моторно - слуховой и пространственной памяти.

Ход игры: В классе каждый ребёнок запоминает «своё место». Затем все дети расходятся по классу и ждут команды. По команде ведущего «Своё место» они занимают свои места.

«Тень»

Цель игры: Развитие наблюдательности, внутренней свободы и раскованности.

Ход игры: Выбирается один ребёнок - «путник», другой - его «тень».

«Путник» идёт через поле, а за ним, на два - три шага сзади, идёт второй ребёнок, его «тень». Последний старается точь - в - точь скопировать движения «путника». («Путник» выполняет различные движения: « сорвать цветок», «присесть», «поскакать на одной ноге», «остановиться и посмотреть из - под руки»...)

Игры на развитие произвольных движений и самоконтроля

«Запретный номер»

Цель игры: Развитие самоконтроля, самодисциплины, а также закрепление навыков счёта.

Ход игры: Выбирается определённая цифра, например 4. Дети встают в круг и по часовой стрелке считают по очереди: 1, 2, 3, ... Когда доходит очередь до четвёртого ребёнка, он не произносит цифру, а хлопает в ладоши 4 раза. ...

«Волшебное слово»

Цель игры: Развитие произвольности, самоконтроля и внимания.

Ход игры: Дети и ведущий становятся в круг. Ведущий объясняет, что он будет показывать разные движения, а дети должны их повторять, но только в том случае, если ведущий добавит слово «пожалуйста». Если этого слова ведущий не говорит, дети остаются неподвижными. (Ведущий произносит «волшебное слово» в случайном порядке, через 1 - 5 движений).

«Запрещённое движение»

Цель игры: Развитие произвольности.

Ход игры: Звучит весёлая музыка. Дети стоят полукругом, в центре - ведущий. Он показывает несколько движений, одно из которых (например, приседание) - запретное. Дети должны повторить все действия ведущего, кроме запретного.

«Игра в мяч»

Цель игры: Развитие самоконтроля.

Ход игры: Дети свободно двигаются по кругу. У одного из детей (водящего) в руках мяч. Он кидает его и кричит: «Таня!». Девочка по имени Таня быстро подбегает и ловит мяч. Она задумывается, подбрасывает мяч и называет новое имя.

Игры на развитие произвольной активности детей, развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации

Игра «Иголка и нитка»

Цель игры: Развитие произвольности.

Ход игры: Выбирается водящий из детей. Водящий играет роль иголки, а все другие дети - роль нитки. «Иголка» бежит между препятствиями, а «нитка» - за ней.

Игра «Слушай команду»

Цель игры: Развитие способности к сосредоточению.

Ход игры: Дети маршируют на месте. Затем ведущий произносит команду (сесть на стулья, поднять правую руку, присесть, взяться за руки и т. п.)

Игра «Возьми и передай»

Цель игры: Развитие воображения.

Ход игры. Дети сидят на стульях по кругу и передают друг другу воображаемые предметы, называя их. Например, Саша передаёт Маше «тяжёлый чемодан», она его еле-еле поднимает, демонстрируя, какой он тяжёлый.

Список использованной литературы

1. Безруких М., Ефимова С., Круглов Б. Почему учиться трудно? М.1996.
2. Вьюнова, Н.И. Психологическая готовность к школе / Н.И. Вьюнова - М.: Академический проект, 2005. - 142 с.
3. Коренева Е.Н. Ох уж эти первоклашки! Ярославль.1999.

© Лейбас Г. В., Федотова С. А. 2016

КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ КАК ВАЖНАЯ ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Современный мир интересен, ярок и многогранен. Он развивается с невероятной скоростью, создает новые горизонты и удивляет своей требовательностью. В таких рамках появляются новые тенденции развития различных сфер жизни человека, таких как экономика, политика, культура. Но во всех этих областях в настоящее время важную роль играет личность человека и ее развитие, то, что так важно и является главной задачей в педагогике на сегодняшний день. Применение компетентностного подхода в педагогике направлено на формирование личности, которая будет обладать рядом качеств - компетенций, благодаря которым эта личность не только будет уметь жить в современном мире, но и стремиться развивать его с еще большей скоростью, делать его интереснее.

В связи с изменениями в образовании появились и новые образовательные технологии. Некоторые из них - хорошо забытые старые, а некоторые претерпели изменения. Это и метод проектов, и технология проблемного обучения, здоровьесберегающие технологии и многие другие. В ряду этих методик есть некая технология критического мышления. Эта технология как ни одна другая направлена на формирование личностных качеств, необходимых современному человеку - критически относиться к любой информации, не принимать ничего на веру, но при этом быть открытым новым идеям, методам. Критическое мышление - качественное мышление, то, что так необходимо и востребовано в современном мире.

Критическое мышление представляет собой технологию из трех ключевых стадий:

- На этапе **вызова** из памяти «вызываются», актуализируются имеющиеся знания и представления об изучаемом, формируется личный интерес, определяются цели рассмотрения той или иной темы.

- На стадии **осмысления** (или реализации смысла), как правило, обучающийся вступает в контакт с новой информацией. Происходит ее систематизация. Ученик получает возможность задуматься о природе изучаемого объекта, учится формулировать вопросы по мере соотнесения старой и новой информации. Происходит формирование собственной позиции. Очень важно, что уже на этом этапе с помощью ряда приемов уже можно самостоятельно отслеживать процесс понимания материала.

- Этап **размышления** (рефлексии) характеризуется тем, что учащиеся закрепляют новые знания и активно перестраивают собственные первичные представления с тем, чтобы включить в них новые понятия.