

Мастер-класс

 издательство «Методист»

 www.metobraz.ru

- Современная школа
- Современный урок
- Внеурочная работа

№ 4 2019
ИНДЕКСЫ **85134**
ПОДПИСКИ **П1600**

География номера:



РЕАЛИЗУЕМ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ОБРАЗОВАНИЕ»

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «МЕТОДИСТ»
МАСТЕР - КЛАСС

Учредитель:
Издательский дом
«МЕТОДИСТ»

Главный редактор
приложения
О.В. Крылова

Генеральный
директор
Н.Р. Исеева

Корректор
О.В. Мисюченко

Верстка
О.В. Андреевой

Контактная информация

Сайт: www.metobraz.ru

Сообщество:
www.vk.com/metobraz

E-mail: info@metobraz.ru

Телефон: +7 (495) 517-49-18

Почтовый адрес:
107241, г. Москва,

ул. Амурская, д. 56, этаж 1,
помещение V, офис 7в

Подписано в печать 01.05.19

Формат бумаги 60x90/16.

Печать офсетная.

Бумага офсетная.

Тираж 3 700 экз.

Заказ № 40.

Отпечатано в типографии
ООО «Принт сервис групп»,
г. Москва

© Издательский дом
«Методист», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА: ПУТИ РАЗВИТИЯ

- Юлдашева О.В.** Формирование интереса к чтению у учащихся, для которых русский язык не является родным 2
- Белаш А.Н., Кореко А.В.** Программа регионального курса «Культура Дальнего Востока» 10

ВНЕУРОЧНАЯ РАБОТА

- Матвеева Е.Ф.** Квест-игра «Мы за здоровый образ жизни!» 23
- Чернова О.В.** Цикл интеллектуальных, развлекательно-познавательных игр «Магия кино» 29
- Чепелова Т.П.** Искусство чайной церемонии 33
- Долгопятов Ф.В.** Планирование спортивной тренировки по силовому троеборью 46
- Долгопятова Т.М.** Партерный экзерсис. Методические рекомендации по развитию гибкости тела юных танцоров 48
- Чернякова Л.Я., Лебедихина Н.Н.** Штриховые особенности произведений в группах оркестра народных инструментов. Интегрированное занятие по классу «Домра», «Баян» 53
- Симакова Т.С.** Секреты успешного освоения английского языка 55

2019
№ 4

СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА: ПУТИ РАЗВИТИЯ

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЧТЕНИЮ У УЧАЩИХСЯ, ДЛЯ КОТОРЫХ РУССКИЙ ЯЗЫК НЕ ЯВЛЯЕТСЯ РОДНЫМ

ЮЛДАШЕВА О.В., учитель русского языка и литературы,
МБОУ СОШ № 56 города Хабаровска, Хабаровский край

Одной из задач, которые ставит перед школой и педагогом Федеральный государственный образовательный стандарт начального и основного общего образования, является освоения обучающимися умений полноценного чтения. Это предполагает готовность школьников к решению разных познавательных и коммуникативных задач. Автор делится опытом решения этой задачи при работе с детьми-инофонами. На основе собственного опыта автор рассказывает, с какими проблемами обучения чтению сталкиваются дети, для которых русский язык не является родным. И о том, как эти трудности преодолеть.

Ключевые слова: чтение, познавательные и коммуникативные задачи, дети-инофоны.

One of the tasks that confronts the school and the teacher of the Federal state educational standard of primary and basic General education is the development of students skills of full reading. This involves the readiness of students to solve various cognitive and communicative tasks. The author shares the experience of solving this problem when working with children with foreign language. Based on his own experience, the author tells what problems of learning to read are faced by children for whom Russian is not a native language. And how to overcome these difficulties.

Keywords: reading, cognitive and communicative tasks, children monotony.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального и основного общего образования поставил перед школой задачу освоения обучающимися умений полноценного чтения. Это предполагает готовность школьников к решению разных познавательных и коммуникативных задач, в том числе:

- понимание текста (общее, полное и критическое);
- поиск конкретной информации;
- самоконтроль;
- восстановление широкого контекста;
- интерпретация;
- комментирование текста и др.

Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы школьного образования среди десяти обязательных образовательных областей назвали принципиально новую – «Чтение художественной литературы». По мнению авторов документа, эта область должна обеспечивать формирование у детей «интереса и потребности в чтении (восприятии) книг».

В реализации этого требования важную роль играет литература как школьная дисциплина. Мы, учителя, знаем, что литература – это ещё и возможность для ребёнка познать мир, самого себя, погрузиться в переживания автора. Во время чтения литературного произведения ребёнок попадает в художественный мир, созданный писателем, с этим миром читатель может согласиться или нет.

Нельзя также отрицать роль книги, как источника грамотности, расширяющего эмоциональный мир человека, формирующий духовную сторону личности.

Своё общение с вами, уважаемые коллеги, я хотела бы посвятить обмену опытом работы с литературными произведениями в классах, где есть учащиеся-инофоны¹.

Новые стандарты образования устанавливают определённые требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования: личностные, метапредметные, предметные. Но в работе с учащимися-инофонами возникают проблемы в освоении предметных результатов.

Читая русскую литературу, которая изобилует порой своеобразным языком с вкраплением фразеологических оборотов или различных средств выразительности, учащиеся-инофоны часто не понимают смысл прочитанного. Их скудный словарный запас, неправильная речь: отсутствие категории рода в родном языке, отсутствие согласования между существительным и прилагательным в роде, числе, падеже (*война был несправедливый, князь ехать собирать дань*) создают большие трудности в обучении детей-инофонов чтению.

Перечисленные проблемы плюс отличие в менталитете и в культурных особенностях ставят перед педагогом ряд задач:

– Как же правильно организовать учебный процесс с детьми, слабоговорящими по-русски?

– Как привить этой категории учащихся любовь к чтению?

Сложность заключается ещё и в том, что к 9-му классу дети-инофоны, несмотря на все языковые и прочие трудности, должны иметь уровень знаний, прописанный в стандарте.

Для меня – учителя с многолетним стажем – стало ясно одно: этот процесс должен отличаться от обучения литературе русских детей. У учеников-инофонов должна была появиться мощная мотивация для чтения. Поэтому мне необходимо было найти мотивационные факторы для изучения русской литературы. Хочу отметить, что при формировании мотивации я не стремлюсь «перекладывать» в голову ученика готовые мотивы и цели обучения.

¹ Автор уже обращалась к проблемам работы с детьми-инофонами. См.: Юлдашева О.В. Обучение русскому языку детей, для которых русский является неродным (из опыта работы) // Мастер-класс. 2019. № 2. С. 6–17.

Я стараюсь создать такие условия, при которых у учащегося появляется внутреннее побуждение к обучению; их осознание учеником для дальнейшего саморазвития мотивационной сферы. При этом я вовсе не сторонний наблюдатель, а наоборот, стараюсь развивать познавательный мотив системой педагогических приёмов. Важную роль в стимулировании познавательного интереса, на мой взгляд, имеет положительная психологическая атмосфера индивидуальных занятий по литературе, обеспечение гуманных отношений между учителем и учеником, выбор демократического стиля педагогического взаимодействия: принятие своих учеников независимо от их учебных успехов, преобладание побуждения, поощрения, понимания и поддержки.

Очень важным в своей работе считаю общение с родителями учащихся. Во время наших встреч разъясняю принципы обучения литературе, объясняю, для чего учащимся важно научиться читать правильно (т.е. почему чтение не должно стать автоматическим, а должно быть осознанным). Привожу родителям и детям пять причин, по которым необходимо читать книги на русском языке:

- чтение содействует успешному освоению грамотного письма;
- читая книги, ребёнок обогащает свой словарный запас, развивает память и воображение;
- читая, ребёнок учится сопереживать, развивается эмоционально;
- общение с книгой выступает мощным источником развития интеллекта;
- успешность ребёнка в учёбе находится в прямой зависимости от его начитанности.

Такие беседы и встречи с родителями способствуют повышению интереса к чтению и пониманию его значимости.

Для нас не секрет, что интерес к чтению есть у ребёнка тогда, когда он понимает, о чём он читает. В течение многих лет работы с учениками, для которых русский не является родным, стараюсь сформировать техническую сторону чтения через повышение грамотности. Для этого использую трёхступенчатый полный фонемный анализ целого слова с последующим синтезом звуков, звуковых единиц в целое слово при помощи мелодично интонируемого ударного гласного. Это помогает научить ребёнка читать целыми словами.

С этой целью использую следующие приёмы.

«Чтение-спринт», которое заключается в том, что учащиеся на максимальной для них скорости читают глазами (про себя) незнакомый текст, плотно сжав зубы и губы, а после чтения текста отвечают на вопросы к тексту.

«Чтение со счётом слов», когда учащиеся при чтении считают слова текста. Одновременно дети должны уяснить его содержание. Назвать число слов и ответить на вопросы к тексту.

«Чтение-разведка» заключается в том, что учащиеся на максимальной для них скорости просматривают текст и находят ответы на вопросы, поставленными перед чтением. Это упражнение помогает преодолению такого фактора, мешающего быстрому чтению, как умению найти главное в тексте.

Можно упражняться в чтении страницы текста, когда закрыто линейкой пять букв слева, а потом пять букв справа, затем по пять букв и справа, и слева. Это упражнение помогает преодолению такого фактора, мешающего быстрому чтению, как неумение использовать антиципации (смысловой догадки).

В работе с инофонами мне также помогает **технология продуктивного чтения**, при котором вместо скорости прочтения и воспроизведения информации, ведётся неоднократное перечитывание, глубокое понимание текста.

Целью технологии является формирование типа правильной читательской деятельности, умение самостоятельно понимать текст. Достижение этой цели предполагает решение следующих задач:

- формирование техники чтения и приёмов понимания и анализа текста;
- одновременное развитие интереса к самому процессу чтения, формирование потребности читать;
- введение детей через литературу в мир человеческих отношений, нравственно-этических ценностей;
- формирование эстетического вкуса;
- развитие устной и письменной речи, овладение речевой и коммуникативной культурой;
- развитие творческих способностей детей;
- приобщение к литературе как искусству слова и практическое ознакомление с теоретико-литературными понятиями.

Этапы традиционного урока и продуктивного чтения

Традиционный урок	Продуктивное чтение
До чтения. Учитель готовит учащихся к восприятию текста: «Сейчас я расскажу вам о писателе...» или «Сегодня мы прочитаем рассказ о том, что...»	До чтения. Учитель проводит обязательную словарную работу, направленную на ассоциативность восприятия каких-то слов и понятий. Ученики прогнозируют содержание текста, я <i>лишь направляю их деятельность, если есть затруднения</i> : «Предположите по названию текста, о чём этот текст. Помогают ли в этом иллюстрации? Вспомните похожее произведение из вашей национальной литературы. О чём оно?». В результате у детей возникает <i>мотив к осознанному чтению</i> и сопоставлению текстов
Во время чтения. Учитель сам читает вслух, дети слушают	Во время чтения. Читаем и ведём диалог с автором, задавая вопросы, прогнозируя ответы, проверяем свои ответы с ответами по тексту. (При этом не открываем текст полностью, а лишь по мере прочтения строчек.) Это работа позволяет создать <i>мотивацию к познанию</i> : а что же дальше? Угадал или нет ответ героя? Также возникает читательская интерпретация текста
После чтения. Ученики отвечают на вопросы учителя, перечитывают текст по заданиям учителя	После чтения. Уточняем позицию автора. Беседуем и сравниваем: в чём сходство русского произведения и их национального

Весомым и постоянно действующим источником мотивации для чтения русской литературы является удовольствие от самого процесса. Для создания ситуации успеха попробовала реализовать лингвистический проект «Литература – зеркало души». О подготовительной работе сегодня говорить не буду, расскажу лишь о некоторых моментах работы.

Я уже говорила о том, что для учащихся-инофонов очень важно осознавать их полноценное участие в образовательном процессе. Для реализации этого ощущения использую короткие произведения Б. Житкова, В. Бианки, И.С. Тургенева. Но перед этим прошу учащихся найти рассказы из их национальной литературы, которые перекликаются с произведениями русских авторов. Если возможно, то прошу принести эти рассказы на занятие. Так, например, мы познакомимся с творчеством узбекского писателя и поэта Раима Фархади, с творчеством Кудрата Хикмата, чьи рассказы перекликаются с произведениями вышеназванных писателей.

Раим Фархади (род. 1942) в городе Самарканде. Раим Фархади окончил Самаркандский мединститут и некоторое время работал врачом. Со временем он всё больше увлёкся литературой, начал писать стихи и написал первую книжку «Утренняя песнь». Автор книг «Муравьиное метро», «Фантазёр», «Сады ветров», «Фрески Афрасиаба» и других.

Кудрат Хикмат (1925–1968) – известный узбекский детский поэт.

Когда на следующем занятии мы сравниваем рассказы двух авторов, у ребёнка появляется стремление рассказать о своём национальном писателе что-то интересное, самостоятельно найти какие-то сходства в произведениях. Самое главное, ученик осознаёт, что начинает лучше понимать то, о чём читает и говорит. Ученик перестаёт комплексовать из-за своих национальных особенностей и становится полноценным участником процесса учения.

Немаловажную роль играет и разнообразие форм внеклассной деятельности, что делает этот процесс увлекательным. Под формами внеклассной деятельности я подразумеваю деятельность через определённую структуру отношений педагога, библиотекаря, ученика и родителей. Я практикую следующие формы внеклассных занятий:

- дискуссия;
- коллективное чтение;
- беседа;
- «беседа-приманка» (я выбираю наиболее важные места в художественном произведении и зачитываю их в классе. Но останавливаюсь в самом интересном месте и предлагаю детям самим найти ответ в книге: «Что произошло дальше?»);
- состязание чтецов;
- реклама книг;

- литературная игра, на основе прочитанного произведения;
- библиотечный час (посещение библиотеки и беседы с библиотекарем).

Немаловажным звеном в работе по формированию читательской активности школьников-инофонов считаю организацию литературных игр. Я заметила, что ребятам очень нравится принимать участие в таких мероприятиях, они с нетерпением ждут, когда будут подводиться итоги прочитанного. С большим желанием они пробуют свои силы в составлении игровых заданий (викторины, кроссворды, игры со словами, создание иллюстраций). В процессе таких игр развиваются интеллектуальные способности, совершенствуется кругозор, активизируются речевой аппарат и осознанное умение формулировать свои ответы.

Свою задачу по приобщению к активному чтению я видела в формировании у инофонов смыслового, осознанного, а не «озвучивающего» чтения. Алексей Николаевич Толстой писал: «Словесная ткань, слова, сочетание слов должны быть расшифрованы читателем, должны снова превратиться в духовную жизнь. Иначе они навсегда останутся чёрными значками на белой бумаге, как некогда навсегда закрытые письма давно умерших народов». Работа над технической стороной навыка чтения, способом чтения, правильностью, выразительностью, скоростью и темпом чтения, несомненно, важна. Но её можно рассматривать как средство, при помощи которого ребёнок может воспринимать в книге речь конкретного собеседника, слушать её, понимать, переживать. Всё это способствует реализации возможности привить учащимся навык читательской самостоятельности. Мне было необходимо помочь ученикам-инофонам увидеть в сшитых листках бумаги не вещь, но человека-автора, который разговаривает с ними как с читателями. Ведь цель чтения литературных произведений – в способности ребёнка искать и найти что-то или кого-то, чтобы, взглядевшись, вдумавшись в чужой опыт, найти себя.

Приложение

Упражнения, которые помогают увеличить темп речи

1. Многократное прочтение:

- а) учителем;
- б) учеником (1 мин, отметить);
- в) повторить (1 мин, отметить).

2. Молния

Чередуется обычное чтение с быстрым по команде «молния».

3. Чтение «Слоговичков»

С помощью линейки строчки и столбики читают коллективно, группами, выборочно.

Упражнения над артикуляцией

1. Чтение чистоговорок

Жа-жа-жа – есть иголки у ежа.

Ло-ло-ло – на улице тепло.

Чи-чи-чи – у дома кирпичи.

2. Скороговорки

Утром, присев на пригорке, учат сороки скороговорки.

Шла Саша по шоссе и сосала сушку.

3. Чтение скороговорок в темпе (чёткая артикуляция, высокий темп).

Упражнения для развития грамматических навыков

При чтении произносится только вторая половина слова, используется это упражнение чаще, если ребёнок искажает окончания слов при чтении.

Вышел из кухни,

Подойдут к сторожке,

Отбежала от собаки,

Бегают по площадке

Это упражнение можно использовать на любых текстах.

1. Догадайся!

Нужно догадаться, каким должно быть окончание.

Выгляну__ солныш__. Обрадова__ молод__ синич__ и собра__ в лес. Старый вороб__ гово__, что рано пташеч__ запе__, ещё будут моро__. Но синич__ лишь хвосты__ вильну__ и полете__ за новостя__. Смотрит, стало в ле__ тем__. Побежа__ по ле__ позёмка. Налет__ ветер, закача__ дерево__. Полетели сугробики с елов__ лап. Начал__ пурга, присмире__ синич__, сжалась в комоч__. Ветер рвёт её с вет__, ерошит пёрыш__, леден__ голое тель__. Сжалился дятел над синич__, пусти__ её в своё запасн__ дупло. Поняла синич__, что вью__ да мете__ под февраль полете__.

2. Угадай конец фразы.

Упражнения для развития фонематического слуха

1. Назови как можно больше слов, которые начинаются на звук *а, т, о, р* и т.д.

2. Назови слова, которые заканчиваются на звук *п, т, ...*

3. Назови слова, в середине которых есть звук *л, м, н, ...*

4. Нужно поймать слово, которое начинается со звука *с, г, в, ...*

5. Лиса, кошка, свечка, шапка, дорожка, жук, снег, ком, тарелка, ...

6. Придумай слово, которое заканчивается (начинается) на такой же звук, как «лягушка», «стол».

7. Назови первый (последний) звук в слове «луч», «сила», ...

8. Назови все звуки по порядку в слове «небо», «туча», ...

9. Придумай новое слово. Я назову, а ты измени в нём второй звук так, чтобы получилось новое слово: сон – , сок – , пил – , мел – .

10. Измени первый звук: печка – , лук – , лак – , день – , педаль – , макет – .
11. Измени последний звук: сыр – , сон – , мак – , стоп – .
12. Назови слова парами.
13. Назови конец фразы:
14. На столе лежит бумага и крас... .
15. Растут три
16. Гуляет петух и
17. Обновление предложений:
 - дымок, идёт, трубы, из,
 - медвежонок, мёд, любит,
 - стоят, вазе, в, цветы.
18. Прочитаем рассказ, но некоторые слова потерялись, догадайтесь, какие.
Вот-вот пойдёт Чёрные ... затанули небо.
19. Найди спрятанное слово (а):
олвасолнцеивптоавивлтадбвстолфдвьсоезгврмашинарвлвysi
20. В любом тексте «е» вычёркиваем, «и» подчёркиваем.
Говорила мышка мышке – не хочу читать я книжки.
Потом по команде «наоборот» – «е» подчёркиваем, «и» вычёркиваем.

Упражнения для развития словарного запаса.

1. Читается текст, а дети должны запомнить слова, обозначающие фрукты, овощи, цветы, транспорт и
2. Назови действия:
Метель метёт, а гром ..., ветер ..., а снег ..., дождь ..., а солнце ...
3. Найди лишнее слово:
Честный, печальный, умный, глубокий.
Добрый, звонкий, смелый, отважный.
Сильный, ломкий, хрупкий.
4. Найди синонимы (антонимы):
Один – много, много – один.
5. Уменьшение:
Рука – ручка, мяч – мячик, солнце – ..., книга – ..., чаша – ...
6. Закончи слово: по..., на..., ук...
7. Объясни значение слова:
Что такое велосипед, шляпа, нож, мяч, ...
8. Составь слова, даны слоги и добавь последнюю букву.

Чтение по ролям

Чтение художественных произведений по ролям.

ПРОГРАММА РЕГИОНАЛЬНОГО КУРСА «КУЛЬТУРА ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА»

БЕЛАШ А.Н., учитель ИЗО КГАОУ КЦО

КОРЕКО А.В., старший методист ХКИРО ЦОО, учитель ИЗО,
МХК МБОУ СОШ с. Осиновая Речка, Хабаровский край

В статье представлены варианты программы регионального курса «Культура Дальнего Востока». Авторы разработали варианты программы для учеников 1–4-х классов и 5–11-х классов. В соответствии с программой курса учащимся предстоит познакомиться с образами природы Дальнего Востока в живописи и народном творчестве, с творчеством дальневосточных писателей и художников. Большое внимание уделяется знакомству с культурой коренных малочисленных народов Дальнего Востока.

Ключевые слова: региональный курс, изобразительное искусство, культура, живопись, архитектура, коренные и малочисленные народы.

The article presents the variants of the regional program «far Eastern culture». The authors have developed versions of the program for students in grades 1–4 and grades 5–11. According to the program of the course, students will get acquainted with the paintings of the far Eastern nature in painting and folk art, with the works of far Eastern writers and artists. Much attention is paid to familiarity with the culture of small indigenous peoples of the Far East.

Keywords: regional course, fine arts, culture, painting, architecture, indigenous and small peoples.

В соответствии с требованиями ФГОС ООО формирование интереса и уважительного отношения к культурному наследию и ценностям народов России – одна из основных задач художественного образования.

Федеральный государственный стандарт определяет основные образовательные задачи предметных областей. В соответствии с требованиями ФГОС ООО изучение предметной области «Искусство» должно обеспечить:

- осознание значения искусства и творчества в личной и культурной самоидентификации личности;
- развитие эстетического вкуса, художественного мышления обучающихся, способности воспринимать эстетику природных объектов, сопереживать им, чувственно-эмоционально оценивать гармоничность взаимоотношений человека с природой и выражать своё отношение художественными средствами;
- развитие индивидуальных творческих способностей обучающихся, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности;

– формирование интереса и уважительного отношения к культурному наследию и ценностям народов России, сокровищам мировой цивилизации, их сохранению и приумножению.

В настоящее время в Хабаровском крае отсутствуют курсы регионального содержания предметной области «Искусство» (изобразительное искусство, МХК), направленные на формирование интереса и приобщение школьников к национальному культурному наследию Дальневосточного региона и стран Азиатско-Тихоокеанского региона (АТР).

Достижение системного эффекта в общекультурном развитии обучающихся, овладении ими духовными ценностями многонационального народа России обеспечивается прежде всего в изучении предметной области «Искусство». В представленных нами материалах разработаны два варианта введения регионального содержания в предмет:

I вариант – «растворение» в программе курса предмета изобразительное искусство и МХК;

II вариант – модель программы курса «Культура Дальнего Востока». Модель курса охватывает обучающихся с 1-го по 8-й классы (предмет «Изобразительное искусство»), обучающихся 9–11-х классов (предмет «Мировая художественная культура»), сохраняет преемственность между образовательными уровнями.

Модель программы курса дополнена цифровыми информационно-методическими материалами: теоретическим, информационно-иллюстративным материалом, вариативным подбором художественно-творческих заданий в области изобразительного и декоративно-прикладного искусства, а также дизайна. В реализации регионального содержания предполагается использование технологии проектирования (проектирование сюжетной композиции), выполнение мини-исследования («Игрушка как этнокультурный памятник» и др.)

В варианте «растворения» в программе курса предметов ИЗО и МХК в освоении регионального содержания необходимо руководствоваться содержанием предмета «Изобразительное искусство», обозначенным в Примерной основной образовательной программе. При введении регионального содержания необходимо проводить параллели между конструктивными и декоративными особенностями русского традиционного дома и жилищем коренных народов Севера и Дальнего Востока, обращая внимание на характерные особенности архитектуры Дальнего Востока, на исторические, художественные памятники зодчества, монументальные памятники городов и сельских районов края.

**Примерные темы уроков с региональным компонентом
в рамках содержательных линий ПООП НОО**

Содержательные линии /темы по предмету (ПООП НОО)	Региональный компонент
Раздел. Земля – наш общий дом	
Наблюдение природы и природных явлений, различение их характера и эмоциональных состояний	Изображение дальневосточной природы в разных состояниях
Жанр пейзажа. Пейзажи разных географических широт	Пейзаж родной земли
Образы архитектуры и декоративно-прикладного искусства	Памятник древней культуры – петроглифы Сикичи-Аляна. Виртуальные экскурсии по филиалу Дальневосточного художественного музея – Музею аборигенной культуры
Раздел. Родина моя – Россия	
Роль природных условий в характере традиционной культуры народов России	Селения коренных народов Приамурья и Севера
Пейзажи родной природы	Пейзаж родной земли
Единство декоративного строя в украшении жилища, предметов быта, орудий труда, костюма	Единство конструкции и декора в жилище народов дальневосточного региона
Связь изобразительного искусства с музыкой, песней, танцами, былинами, сказаниями, сказками	Легенды и мифы народов дальневосточного региона, с использованием «Амурских сказок» Дм. Нагишкина с иллюстрациями Г. Павлишина и/или «Сказок золотого оленя» Е. Трофимова (Е.Е. Трофимов. Сказки золотого оленя. Эвенские мифы, предания легенды. – Хабаровск: Изд-во «РИОТИП» Хабаровской краевой типографии, 1998)
Образ человека в традиционной культуре. Представления народа о красоте человека (внешней и духовной), отражённые в искусстве	Образ человека в искусстве дальневосточных художников
Образ защитника Отечества	Видео ряд мультипликационный фильм «Сердце зверя» по мотивам амурской сказки, из серии «Гора Самоцветов», том 5 САПФИР
Раздел. Человек и человеческие взаимоотношения	
Образ современника	Портреты современников в творчестве известных дальневосточных художников (Г. Павлишина, А. Лепетухина, Г. Панкина, Е. Короленко, А. Федотова, А.Г. Гейкера и др.)
Эмоциональная и художественная выразительность образов персонажей, пробуждающих лучшие человеческие чувства и качества: доброту, сострадание, поддержку, заботу, героизм, бескорыстие и т.д.	Образы персонажей эвенских мифов, преданий, легенд «Сказок золотого оленя» Е. Трофимова

Образы персонажей, вызывающие гнев, раздражение, презрение	Образы персонажей народной нанайской сказки «Айога»
Раздел. Искусство дарит людям красоту	
Искусство вокруг нас сегодня	Декоративно-художественное оформление улиц, площадей, зданий, общественных мест (парков, стадионов). Хабаровск – краевая столица. Архитектурные памятники города; улицы, бульвары, площади современного города
Художественно-творческие проекты	Создание проектов красивых, удобных и выразительных предметов на основе мотивов произведений декора и традиционных орнаментов коренных народов Дальнего Востока

Таблица 2

**Примерные темы уроков с региональным компонентом
в рамках содержательных линий ПООП ООО**

Содержательные линии /темы по предмету (ПООП НОО)	Региональный компонент
Раздел. Народное художественное творчество – неиссякаемый источник самобытной красоты	
Обрядовые действия народного праздника, их символическое значение	Материальные и духовные традиции славян-переселенцев из центральных и южных губерний России (украинцев, белорусов и русских)
Русская изба: единство конструкции и декора	Крестьянское подворье славян-переселенцев из центральных и южных губерний России (украинцев, белорусов и русских)
Крестьянский дом как отражение уклада крестьянской жизни и памятник архитектуры	Селения коренных народов Приамурья и Севера. Интерьер жилища народов Приамурья. Единство конструкции и декора в жилище народов дальневосточного региона
Орнамент как основа декоративного украшения	Орнаментальное искусство коренных народов Дальнего Востока. Мифология, символика, стилизация элементов орнаментов. Древние корни народного искусства
Праздничный народный костюм – целостный художественный образ	Одежда народов Дальнего Востока
Композиционное, стилевое и цветовое единство в изделиях народных промыслов (искусство Гжели, Городецкая роспись, Хохлома, Жостово, роспись по металлу, щепы, роспись по лубу и дереву, тиснение и резьба по бересте)	Конструкция и декор предметов быта народов Приамурья и Севера. Посуда народов Приамурья
Древние образы в народных игрушках (Дымковская игрушка, Филимоновская игрушка)	История и художественная ценность национальных игрушек коренных народов Приамурья
Различие национальных особенностей русского орнамента и орнаментов других народов России	Ковры народов Приамурья

Связь времен в народном искусстве	Народные промыслы. Их истоки и современное развитие
Художественно-творческие проекты	Изготовление нанайской бумажной куклы Акоан
Раздел. Виды изобразительного искусства и основы образного языка	
Пространственные искусства	Творчество дальневосточных художников, мастеров декоративно-прикладного искусства. Хабаровск – столица ледового искусства. Творчество мастеров международных фестивалей ледовой скульптуры
Жанры в изобразительном искусстве	Жанровые картины в творчестве дальневосточных художников
Выразительные возможности изобразительного искусства. Язык и смысл	Каменная мозаика Г. Павлишина – достопримечательность Хабаровского края. Плоскость и пространство в произведениях Дё Сон Ена
Правила построения перспективы	Перспектива в пейзажах местных ландшафтов
Натюрморт в графике	Составление тематических натюрмортов из предметов народного быта, включая предметы традиционных народных промыслов коренных народов Дальнего Востока: берестяные изделия, изделия из кости и др.
Цвет в натюрморте	Составление тематических натюрмортов из предметов народного быта, включая предметы традиционных народных промыслов коренных народов Дальнего Востока: берестяные изделия, изделия из кости и др., и их выполнение в цвете
Воздушная перспектива	Перспектива в местных пейзажах
Работа на пленэре	Зарисовки с натуры местных пейзажей
Художественные материалы	Художественные материалы декоративно-прикладного искусства коренных народов Дальнего Востока: береста, кость, глина, ткань и др.
Раздел «Вечные темы и великие исторические события в искусстве»	
Портрет	Образ человека в искусстве дальневосточных художников, фрагмент уроков с использованием репродукций и иллюстраций дальневосточных художников-живописцев
Изображение фигуры человека и образ человека. Набросок фигуры человека с натуры	Образ человека в искусстве дальневосточных художников
Раздел «Вечные темы и великие исторические события в искусстве»	
Исторические картины из жизни моего города (исторический жанр)	Тематические композиции исторических событий России на примере строительства Амурского моста, освоение и строительство города Комсомольска-на-Амуре, космодрома «Восточный» и др. Современные и традиционные праздники. Иллюстрирование произведений региональных авторов

Библейские сюжеты в мировом изобразительном искусстве (Леонардо да Винчи, Рембрандт, Микеланджело Буанаротти, Рафаэль Санти)	Вечная тема в творчестве дальневосточных художников: А.Лепетухин «Разговор о главном», «Исцеление прокаженного» «Иуда» «Адам и Ева» «Келья Иоанна Лествичника; К. Кузьминых «Каин и Авель», «Поцелуй Иуды», «Сотворение Адама», «Тайная вечеря»
Тема Великой Отечественной войны в монументальном искусстве и в живописи. Мемориальные ансамбли	Тема Великой Отечественной войны в монументальном искусстве и в живописи дальневосточных художников
Искусство иллюстрации (И.Я. Билибин, В.А. Милашевский, В.А. Фаворский)	Самобытная культура коренных народов Дальнего Востока в иллюстрациях Г. Павлишина
Анималистический жанр (В.А. Ватагин, Е.И. Чарушин)	Анималистический жанр в иллюстрациях Г. Павлишина к повестям и рассказам В.Сысоева «Золотая Ригма»
Стилизация изображения животных	Стилизация изображения животных в орнаментах Дальнего Востока: рыба, тигр, олень, птицы и др.
Раздел «Конструктивное искусство: архитектура и дизайн»	
Тенденции и перспективы развития современной архитектуры	Хабаровск – краевая столица. Архитектурные памятники города: улицы, бульвары, площади современного города
Жилое пространство города (город, микрорайон, улица)	Архитектурные зарисовки местности
Ландшафтный дизайн. Основные школы садово-паркового искусства	Садово-парковое искусство дальневосточной столицы
Русская усадебная культура XVIII–XIX веков	Храмовое зодчество Хабаровского края
Искусство флористики	Графические по замыслу, сделанные в технике древесной мозаики или флористики, произведения декоративного искусства художника В. Соломинцева
История костюма	Народные художественные ремесла коренных народов Дальнего Востока: национальная одежда
Композиционно-конструктивные принципы дизайна одежды	Композиционно-конструктивные принципы дизайна народной одежды
Художественно-творческие проекты	Разработка эскизов книги, иллюстраций к народному эпосу. Разработка эскизов современной одежды и аксессуаров с использованием декоративных мотивов. Разработка проектов декоративного оформления памятных мест, мест отдыха в народном стиле

Для другого варианта изучения курса «Культура Дальнего Востока» разработан содержательный компонент программы каждой образовательной ступени, с учётом возрастных особенностей обучающихся и специфики развития изобразительной деятельности:

1–4 классы – «Сокровища дальневосточного ларца»;

5–11 классы – «Я живу на Дальнем Востоке».

В соответствии с программой курса учащимся предстоит познакомиться с творчеством дальневосточных художников, образами природы Дальнего Востока в живописи и народном творчестве, изображениями героев сказок и легенд коренных народов Дальнего Востока, орнаментами коренных малочисленных народов Дальнего Востока. Ученики познакомятся с национальными костюмами – их пропорциями, гармонией цвета, а также с народными традициями, обычаями, традиционными промыслами, предметами быта коренных малочисленных народов Дальнего Востока, с архитектурой края.

Примерное содержание программы

«Сокровища дальневосточного ларца». 1–4 классы

1 класс. Дальневосточный ларец: волшебные материалы»

Национальные мотивы в различных видах художественно-творческой деятельности с использованием традиционных и нетрадиционных художественных материалов. Погружение в мир природы Дальнего Востока. Создание изображений: дары природы, животные, рыбы Дальнего Востока.

2 класс. Дальневосточный ларец: волшебные цвета

Основные виды и жанры пластических искусств. Отражение специфики и эмоционального настроения пейзажа родного края, характера дальневосточных животных, образов героев народного эпоса в основных видах и жанрах изобразительного искусства.

3 класс. Дальневосточный ларец: сказки, волшебные куклы и герои»

Творчество дальневосточных художников иллюстраторов («Амурские сказки» Дмитрия Нагишкина с иллюстрациями Геннадия Павлишина, «Сказки золотого оленя» Евгения Трофимова, «Хехцирские сказки» Александра Лепетухина).

Создание пальчиковых кукол, бумажных кукол; постановка кукольного театра по мотивам дальневосточных сказок.

4 класс. Дальневосточный ларец: волшебные предметы и дома»

Особенности конструкции жилища коренных народов Дальнего Востока. Конструкция и декоративные элементы предметов народного быта, элементов современного декора. Возможности использования навыков художественного конструирования и моделирования в жизни человека. Использование разнообразных художественных материалов для конструирования и моделирования предметов и объектов с элементами декора (пластилин, бумага, картон и др.).

**Примерное содержание программы «Я живу на Дальнем Востоке».
5–11 классы**

5 класс. Тайны ремёсел коренных народов Дальнего Востока

Особенности образов и мотивов в орнаменте коренных народов Дальнего Востока. Красота костюма коренных народов Дальнего Востока, его целостный художественный образ (аппликация, вышивка, плетение). Национальные праздники коренных народов Дальнего Востока. Традиционная кукла-игрушка коренных малочисленных народов Дальнего Востока. Резное узорочье берестяных изделий. Берестяной промысел. Скульптура малых форм – резьба: стилизация дальневосточных животных.

Создание самостоятельных орнаментальных композиций и панно, орнаментальное декорировании предметов и конструкций.

Использование художественных образов орнаментального искусства коренных народов Дальнего Востока в разработке творческих проектов по декору современного интерьера.

6 класс. Дальневосточный вернисаж

Основные виды и жанры пластических искусств в творчестве дальневосточных художников. Шедевры музеев Хабаровского края. Роль пластических искусств в повседневной жизни человека, в организации его материального окружения. Натюрморт «Дальневосточная палитра». Скульптурные образы Дальнего Востока. Дальневосточный пейзаж.

Создание художественных образов природы родного края, портретов современников и исторических персонажей, тематических композиций в выбранном виде и жанре пластических искусств с использованием выразительных возможностей разных художественных материалов.

7 класс. Территория дальневосточной культуры: от истоков к современности

Петроглифы – каменные шедевры Хабаровского края. Историческое и современное зодчество Дальнего Востока. Культовые сооружения Дальнего Востока. Создание в конкретном материале плоскостных или объёмных композиций и/или макетов; скульптурных, живописных, графических композиций, коллажей, объединённых темой зодчества Дальнего Востока. Скульптурные образы Дальнего Востока. Создание творческих архитектурных и дизайнерских проектов по организации пространства городской среды.

8 класс. Оживают сказки Амура

Иллюстрация в творчестве Г. Павлишина. Мифы и сказки народов Дальнего Востока.

Приобретение опыта художественного иллюстрирования и навыков работы с графическими материалами, создание компьютерных рисунков, мультфильмов, видеофильмов по мотивам творчества дальневосточных писателей и народного эпоса.

9–11 классы. Отражение (единство) муз: искусство стран Азиатско-Тихоокеанского региона (АТР) в дальневосточной культуре

Погружение в культуру Китая, Японии, Кореи. Моё место в Дальневосточном Федеральном округе: философия дальневосточника через искусство, культуру.

Разработка исследовательских и творческих проектов. Участие в дистанционных проектах, квестах, посвящённых культуре стран АТР.

Более подробно разработан модуль для 5-го класса «Тайны ремёсел коренных народов Дальнего Востока».

Содержание модуля «Тайны ремесел коренных народов Дальнего Востока». 5 класс

Содержание модуля раскрывает особенности образов и мотивов в орнаменте коренных народов Дальнего Востока, художественные образы орнаментального искусства коренных народов Дальнего Востока.

Цели:

- формирование гармонически развитой личности, обладающей высокой духовной культурой, творческой индивидуальностью и опирающейся на национально-культурные традиции;
- формирование мотивации успеха и достижений обучающихся, творческой самореализации на основе организации творческой деятельности.

Задачи:

- воспитывать интерес и уважительное отношение к национальной культуре народов Дальнего Востока и стран АТР;
- развивать художественно-творческие способности, образное и ассоциативное мышление, фантазию, способность к эмоционально-эстетическому восприятию явлений действительности в искусстве и культуре Дальневосточного региона;
- обучать в практической художественно-творческой деятельности выразительным средствам и социальным функциям изобразительного и декоративно-прикладного искусства на основе самостоятельного творческого опыта.

В программу курса включены следующие основные виды художественно-творческой деятельности:

- ценностно-ориентационная и коммуникативная деятельность;
- изобразительная деятельность (основы художественного изображения);
- декоративно-прикладная деятельность (основы народного и декоративно-прикладного искусства);
- художественно-конструкторская деятельность (элементы дизайна и архитектуры);
- художественно-творческая деятельность на основе синтеза искусств.

Планируемые результаты

Личностные результаты. В ходе освоения курса у обучающихся будет сформирован:

- устойчивый интерес и уважительное отношение к культурному наследию и ценностям культуры коренных народов Дальнего Востока, способность воспринимать его исторические и национальные особенности;
- развитый эстетический вкус, художественное мышление;
- навык сотрудничества со взрослыми и сверстниками, мотивация к творческому труду, работе на общий результат.

Метапредметные результаты. В ходе освоения курса обучающиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации самостоятельно, в сотрудничестве с учителем и учащимися; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной, искусствоведческой литературы и ресурсов Интернета;
- осуществлять совместную продуктивную деятельность в рамках реализации коллективного творческого проекта: распределение общего объёма работы, приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи, доброжелательного и уважительного общения со сверстниками и взрослыми.

Предметные результаты. В ходе освоения курса обучающиеся научатся:

- характеризовать особенности уникального искусства коренных народов Дальнего Востока, семантическое значение традиционных образов и мотивов;
- создавать декоративные изображения на основе образов национального искусства;
- раскрывать смысл народных праздников и обрядов и их отражение в народном искусстве и в современной жизни;
- определять специфику образного языка декоративно-прикладного искусства;
- создавать самостоятельные варианты орнаментального построения на основе декоративных элементов национального искусства;
- создавать эскизы народного праздничного костюма;
- умело пользоваться языком декоративно-прикладного искусства, принципами декоративного обобщения, уметь передавать единство формы и декора (на доступном для данного возраста уровне);
- характеризовать особенности национальных игрушек коренных народов Дальнего Востока, создавать и декорировать игрушки в соответствии с собственным художественным замыслом;

- различать национальные особенности русского орнамента и орнаментов других народов России;
- различать и характеризовать традиционные художественные промыслы народов Дальнего Востока;
- самостоятельно создавать художественные образы в книжных иллюстрациях.

**Тематическое планирование модуля регионального содержания
5 класса «Тайны ремёсел коренных народов Дальнего Востока»**

№	Содержательные линии / темы	Часы			Содержание	Виды учебной деятельности
		Всего	Теория	Практика		
1.	Самобытное творчество коренных народов Дальнего Востока. Экскурсии/виртуальная экскурсия в Дальневосточный художественный и Краеведческий музей	1	1	-	Музей как хранитель культурного наследия и народных традиций. Коллекция предметов декоративно-прикладного искусства коренных народов Дальнего Востока в собрании Дальневосточного художественного и Краеведческого музеев	Ознакомление с коллекциями предметов декоративно-прикладного искусства дальневосточных музеев. Определение особенностей образного языка уникального народного искусства
2.	Особенности орнамента коренных народов Дальнего Востока	4	1	3	Знакомство с разными видами орнаментов коренных народов Дальнего Востока. Стилизация элементов орнамента	Овладение закономерностями орнаментальной композиции. Использование различные приёмы и способы выразительности при создании орнамента в технике аппликации
3.	Традиционная анималистическая скульптура, резьба коренных народов Дальнего Востока	4	1	3	Сцены традиционных промыслов и животный мир в творчестве народных скульпторов. Виды традиционной скульптуры и резьбы, пластические материалы	Выполнение рельефа на плоскости (плинте): выбор темы, разработка серии эскизов сюжета, набор плоскости, нанесение рисунка, работа над рельефом, прорисовка цветом

4.	Резное узорочье берестяных изделий. Берестяной традиционный промысел коренных малочисленных народов Дальнего Востока	4	1	3	Разнообразие изделия из бересты (коробы, сосуды, вёдра, туески и другие предметы домашнего быта). Соответствие композиции декора (орнамента, узора) форме и размерам украшаемой вещи	Конструирование модели, выбранного предмета быта по мотивам традиционного берестяного промысла: разработка эскиза, создание чертежа, украшение объемного изделия орнаментом
5.	Костюм народов коренных малочисленных народов Дальнего Востока	2	1	1	Красота костюма народов Приамурья и народов Дальнего Востока, его целостный художественный образ. Разнообразие форм и украшений народного праздничного костюма. Виды народной одежды. Проявление национального своеобразия в особенностях костюма, в цветовом решении и орнаментах. Этнические орнаментальные мотивы в творчестве современных дизайнеров одежды	Ознакомление с разновидностями народного костюма. Выполнение тестового задания, разработка кроссворда. Выполнение эскизов народного традиционного и праздничного костюмов с использованием разных техник и материалов
6.	Праздники коренных малочисленных народов Дальнего Востока	6	1	5	Отличие народных праздников от современных. Виды народных праздников. Закономерности сюжетной композиции	Проектирование сюжетной композиции: распределение ролей в группе, выбор темы (праздника или промысла), разработка серии эскизов композиции, выполнение полубъемной куклы в национальном костюме с использованием материалов, соответствующих выбранному сюжету, декорирование элементов костюма и деталей композиции. Умение работать в группе

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «МЕТОДИСТ»

7.	Стилизация в декоре	2		2	Использование современных художественных материалов в традиционно-прикладном творчестве	Умение стилизовать орнаментальные мотивы в украшениях и сувенирах
8.	Традиционная кукла-игрушка коренных малочисленных народов Дальнего Востока	4	1	3	Традиционная игрушка как ключ к пониманию забытых обрядов, обычаев, ритуалов, символов и знаков народной культуры. Виды традиционных дальневосточных народных игрушек, разнообразие материалов их изготовления. Декоративный язык традиционных народных игрушек. Нанайская сказка «Как кукла превратилась в куклу»	Выполнение мини-исследования «Игрушка как этнокультурный памятник». Изготовление нанайской куклы Акоюн из картона и бумаги. Декорирование куклы
9	Орнамент и декор в книжных иллюстрациях	6	1	5	Художники иллюстраторы Г. Павлишин («Амурские сказки», «Золотая Ригма»). Флора и фауна Дальнего Востока	Проектирование макета книгораскладушки: распределение индивидуальных заданий в группе, создание эскизов иллюстраций, декорирование книжки, сборка макета
10	Тайны ремёсел коренных народов Дальнего Востока	1		1	Обобщающий урок. Выставка работ	Самопрезентация, представление творческих работ. Участие в группах знатоков народного искусства, экскурсоводов, народных мастеров, экспертов
Итого		34	8	26		

КВЕСТ-ИГРА «МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»

МАТВЕЕВА Е.Ф., социальный педагог

МБОУ ДО ДДиЮ № 2 города Красноярска, Красноярский край

Игра рассчитана для детей 7–10 лет. Во время игры дети путешествуют по нескольким станциям, на которых выполняют разные задания. Задания основаны на сведениях о здоровом образе жизни. Важная часть игры – эстафета «Весёлые старты».

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни.

The game is designed for children 7–10 years. During the game, children travel to several stations, where they perform different tasks. Tasks are based on information about a healthy lifestyle. An important part of the game is the relay «Fun starts».

Keywords: health, healthy way of life.

Цель игры: пропаганда здорового образа жизни через командное взаимодействие детей, участвующих в квест-игре.

Задачи:

- мотивировать к ответственности, самостоятельности и командному взаимодействию;
- формировать ценностное отношение обучающихся к своему здоровью;
- развивать физическую активность.

Материал и оборудование:

- для станции «Доктор Всезнайка»: маркер, кроссворд, анаграммы;
- для станции «Алфавит Здоровья»: маркер, бумага, плакат со словом «здоровье», мольберт;
- для станции «Айболит»: аптечка с медикаментами, бинты, карточки с рисунками перебинтованных частей тела;
- для станции «Фитнес-клуб»: конусы – 2 шт., 2 мяча, 2 обруча, 2 скакалки, карточки с буквами;
- маршрутные листы для каждой команды.

Станции квеста

1. Загадочная.
2. Доктор Всезнайка.
3. Алфавит Здоровья.
4. Фитнес-клуб (в спортивном зале).
5. Айболит.
6. Администрация.

Станции оформляются в кабинетах объединений учреждения. Время на каждую станцию – 7 минут, 1 минута – на переход с одной станции на другую. Командам раздаются маршрутные листы. Все команды проходят одновременно по пяти станциям, на каждой станции после выполнения заданий выдаётся элемент картинки (пазл). На шестую станцию «Администрация» прибывают все команды одновременно, где собирают из пазлов картинки с изображением видов спорта, и подводятся итоги игры.

Содержание мероприятия

Ведущая. Здравствуйте, дорогие друзья! Когда люди встречаются, они говорят друг другу слово: «Здравствуйте!», что значит: «Будьте здоровы!»

Как вы считаете, по каким признакам можно определить, что человек здоров? *(Ответы детей.)*

Всем известно, что нужно вести здоровый образ жизни, для того чтобы бы быть здоровым! А что значит вести здоровый образ жизни? *(Ответы детей.)*

Правильно! Это значит – соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься спортом, делать утреннюю зарядку, отказаться от вредных привычек, другими словами – заботиться о своём здоровье!

И сегодня мы пригласили вас в путешествие в Город здоровья! Вам придётся пройти по станциям нашего города и выполнить задания. Каждая группа получает маршрутный лист, по которому вы будете путешествовать. На каждой станции после выполнения задания вы получаете элемент картинки (пазл). Выполнив все задания и получив все пазлы, вы сможете сложить полную картинку.

Запомните, главное не быстрота действий, а сплочённость вашей команды. Поэтому не спешите быстрее пройти все пункты, а старайтесь сделать всё дружно и хорошо! Ну что, вперед!

Станция «Загадочная»

Тьютор. Здравствуйте, дорогие друзья! Наша станция предлагает ответить на вопросы про здоровье. И для разминки мы предлагаем вам разгадать загадки.

Конь, канат, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам ... *(гимнастика).*

Подружилась с физкультурой
И горжусь теперь ... *(фигурой).*

Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих.
Что за кони у меня? *(Коньки.)*

Ног от радости не чую,
С горки страшной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе,
Помогли мне в этом ... *(лыжи).*

Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги,
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой ... (*велосипед*).

Чтобы лился дождик с неба,
Чтоб росли колосья хлеба,
Чтобы плыли корабли,
Чтоб варили кисели,
Чтобы не было беды...
Жить нельзя нам без ... (*воды*).

Я смотрю: у чемпиона
Штанга весом в четверть тонны.
Я хочу таким же стать,
Чтоб сестрёнку защищать!
Буду я теперь в квартире
Поднимать большие ... (*гири*).

Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь вымыла.
(Зубная щётка.)

Разгрызёшь стальные трубы,
Если часто чистишь ... (*зубы*).

Болеет мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье ... (*спорт*).

Позабудь ты про компьютер.
Марш на улицу гулять.
Ведь полезней для здоровья
Свежим воздухом ... (*дышать*).

Я беру гантели смело –
Тренирую мышцы ... (*тела*).

Тьютор. Молодцы, ребята, загадки разгадывать умеете. Предлагаю поиграть в игру.

Игра «Вредно – полезно»

Тьютор. Ответьте на вопросы. Если вредно, кричим: «Вредно!», и наоборот, если полезно, кричим: «Полезно!».

Читать лежа... .

Смотреть на яркий свет

Умываться по утрам

Смотреть телевизор с близкого расстояния

Долго сидеть за компьютером

Употреблять в пищу морковь, лук и другие овощи

Тереть глаза грязными руками

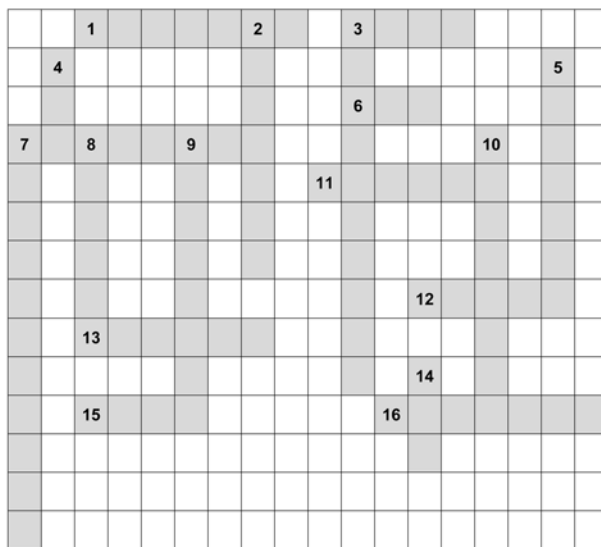
Заниматься физкультурой

Куриль

Вести здоровый образ жизни

Станция «Доктор Всезнайка»

Тьютор. Здравствуйте, дорогие друзья! Наша станция «Доктор Всезнайка» предлагает отгадать кроссворд.



По горизонтали:

1. Её полезно делать по утрам. (*Зарядка.*)
3. Спортивный инвентарь для тренировки силы. (*Гиря.*)
6. Спортивный инвентарь. (*Мяч.*)
7. Его за деньги не купишь, о нём не думаешь, пока не заболеешь. (*Здоровье.*)
11. Растирание тела с лечебными целями. (*Массаж.*)
12. На неё худеющий садится, и болеющим порой она сгодится. (*Диета.*)
13. Заболевание горла, воспаление миндалин. (*Ангина.*)
15. Прибор для измерения и контроля веса тела. (*Весы.*)
16. Берегись ... любая: грипп, ангина и бронхит. Всех на бой вас вызывает славный доктор Айболит. (*Болезнь.*)

По вертикали:

2. Очень вредная привычка. (*Курение.*)
3. Она бывает спортивная и художественная. (*Гимнастика.*)
4. Любимое лекарство доктора Медуницы. (*Мёд.*)
5. ... – залог здоровья. (*Чистота.*)
7. Важная процедура для профилактики болезней. (*Закаливание.*)
8. Показатель физического здоровья. (*Осанка.*)

9. В овощах и фруктах есть. Детям их полезно есть. Похожи на таблетки, по вкусу, как конфетки. (*Витамины.*)
10. То, к чему приводит постоянное переедание. (*Ожирение.*)
14. Любимое лекарство доктора Пилюлькина. (*Йод.*)

Тьютор. Молодцы, ребята, с кроссвордом справились. Теперь ещё одно задание: составить слова из набора букв.

Зкульфитрау (*Физкультура.*)

Дказаря (*Зарядка.*)

Лказака (*Закалка.*)

Енгиаги (*Гигиена.*)

Лкапрогу (*Прогулка.*)

Станция «Алфавит Здоровья»

Тьютор. Здравствуйте, дорогие друзья! Вы попали на станцию «Алфавит здоровья». Мы предлагаем вам поработать со словом «здоровье».

На каждую букву этого слова надо подобрать слова, которые имеют отношение к здоровью и здоровому образу жизни. Придуманные слова надо записать на бумаге.

Станция «Айболит»

Тьютор. Здравствуйте дорогие друзья, наша станция называется «Айболит». Кто такой Айболит? (*Ответы детей.*)

Задание 1. Выбери нужное. У меня есть аптечка и медикаменты. Предлагаю вам выбрать из аптечки предметы, которые не относятся к медикаментам первой помощи.

Задание 2. Забинтованные части тела. Участникам игры раздают рисунки, на которых перевязаны разные части тела, колени, палец, голова, ухо, голень и т.д. Детям необходимо разбиться на пары, выбрать рисунок и сделать такую же перевязку.

Станция «Фитнес-клуб»

На полу заранее сделана разметка «Старт и «Финиш» для двух команд. Проводится игра «Весёлые старты».

Дети делятся на две команды: «Сильные» и «Смелые». Первому участнику даётся обруч, второму – мяч, третьему – скакалка, пятому – ложка и небольшой предмет. Задача участников – как можно быстрее, не нарушая правил, пройти дистанцию, на финишной отметке забрать одну букву, из которых по окончании соревнований команда соберёт слово и передать эстафету следующему участнику.

Эстафета «Прыжки через обруч». Участник добегают до кегли, обозначающей конец дистанции, перепрыгивая через обруч. Берёт букву. Обратный путь возвращается бегом, держа обруч на поясе.

Эстафета «Кенгуру». Участник зажимает мяч между ногами и прыгает так до кегли, обозначающей конец дистанции, огибает её и так же возвращается обратно.

Эстафета «Прыжки на скакалке». Участник прыгает до кегли, обозначающей конец дистанции, на скакалке, берёт там букву и так же возвращается обратно.

Эстафета «Бег на одной ноге». Участник прыгает на одной ноге до конца дистанции и возвращается обратно.

Эстафета «Собрать слово». Участники команд на скорость собирают слова из букв.

Станция «Администрация»

Тьютор. Дорогие друзья, вы закончили своё путешествие по городу Здоровья. Мы узнали, что вы много знаете, вы умные, здоровые, а главное дружные. Каждая команда получила пазлы, предлагаю вам собрать свои картинки.

После того как картинки с изображениями видов спорта собраны, участники игры дают краткие пояснения.

Ведущая. Если хочешь быть здоров,
Достигать рекордов,
Наш совет для вас готов –
Подружись со спортом!
Своё здоровье спортом укрепляй,
Ходи в походы и встречай рассветы,
Секрет успеха в жизни, твердо знай –
Твоё здоровье! Ты запомни это.
Будьте здоровы! До новых встреч!

Интернет-ресурсы

1. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/09/28/viktorina-o-zdorovom-obraze-zhizni-v-zdorovom>
2. <https://infourok.ru/viktorina-o-zdorovom-obraze-zhizni-klass-ya-vibirayu-zozh-1491528.html>
3. <https://infourok.ru/sportinoozdorovitelnaya-estafeta-mi-za-zozh-575263.htm>

ЦИКЛ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ, РАЗВЛЕКАТЕЛЬНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ИГР «МАГИЯ КИНО»

ЧЕРНОВА О.В., педагог-организатор учебного курса филиала ФГКОУ «Нахимовское военно-морское училище Министерства обороны Российской Федерации» (Севастопольское президентское кадетское училище)
г. Севастополя, Республика Крым

В статье рассказывается об опыте применения игровой педагогической технологии. Интеллектуально-развлекательные игры являются одной из самых любимых форм внеурочной деятельности обучающихся. Игра – один из основных видов деятельности человека, ключ к решению проблемы активизации интереса в процессе внеурочной деятельности.

Ключевые слова: интеллектуальная игра, ИКТ, мероприятия, воспитание.

The article describes the experience of the game pedagogical technology. Intellectual and entertaining games are one of the most favorite forms of extracurricular activities of students. Game – one of the main human activities, the key to solving the problem of increasing interest in the process of extracurricular activities.

Keywords: intellectual game, ICT, events, education.

Применение инновационных средств и приёмов в процессе воспитания позволяет органично сочетать информационно-коммуникационные и лично-отно-ориентированные технологии с методами творческой и поисковой деятельности при оптимальном повышении эффективности обучения и качества формирующихся знаний и умений.

Актуальность информатизации внеурочной деятельности нахимовцев связана с тем, что умение вести поиск и отбор информации является одним из важнейших составляющих федерального государственного образовательного стандарта среднего образования.

Активное использование ИКТ в воспитательных мероприятиях формирует у учащихся более высокий уровень образовательных навыков и умений – анализа и структурирования получаемой информации.

Для реализации направлений воспитательной работы филиала НВМУ (Севастопольское ПКУ) и в соответствии с Указом президента Российской Федерации от 07.10.2015 г. № 503 «О проведении в Российской Федерации Года российского кино» был разработан цикл развлекательно-познавательных игр «Магия кино».

Цель разработки – реализация творческого потенциала воспитанников в процессе досуговой деятельности. Воспитанники военно-морского училища должны культурно взрослеть, нравственно расти и учиться на героических подвигах своего народа, которые прежде всего иллюстрирует военное кино.

В данной работе представлены игры с использованием информационно-коммуникационных технологий. Информационно-коммуникационные технологии уже давно и плодотворно используются в педагогической практике во внеурочной деятельности.

Цикл игр состоит из четырёх презентаций, выполненных в программе Power Point и четырёх мероприятий.

Использование программы Microsoft Power Point дало возможность сделать презентацию интерактивной, т.е. задать единый стиль. Немаловажным инструментом, повлиявшим на выбор программного обеспечения, стала возможность вставки видео- и аудиофайлов.

Возможность вставлять в презентацию любые объекты делает её особенно привлекательной и наглядной, например, использование навигационных кнопок перехода в презентациях реализовано при помощи гиперссылок – этот инструмент делает презентацию динамичной.

Поиск подходящих изображений в Интернете, как правило, ограничен авторскими правами разработчика. Для того чтобы все используемые изображения были уникальными, интересными и в точности соответствующими тематике проводимого мероприятия в полной мере, подходит программное обеспечение для работы с растровой графикой Adobe Photoshop. Возможности этой программы охватывают весь спектр различных операций, связанный с графикой.

Для создания изображения можно использовать различные инструменты: кисть, карандаш, заливку, фигуры. Само изображение может быть создано с использованием фрагментов фото (например, коллаж). Текст, который используется в фоновых изображениях, является уникальным, так как автор задаёт свои параметры (цвет, размер, тени, свечение и т.д.).

Для монтажа видео использовалась программа, интерфейс которой простой и понятный, добавлять видео можно очень многих форматов. Базовая библиотека программы содержит широкий выбор различных переходов, тематических смен кадров, а также футажей. К видео можно добавлять текст, параметры которого пользователь может регулировать в зависимости от его назначения (титры, информация, бегущая строка и т.д.).

Программа использовалась для редактирования аудиозаписей и для создания видеofайлов в играх «Что? Где? Когда?» и «Угадай мелодию».

Серия игр «Магия кино» состоит из четырёх игр интеллектуальной, музыкально-развлекательной направленности. Сложность вопросов игры соответствует возможностям воспитанников 13–15 лет. Игра способствует развитию культуры мышления и речи, развитию сообразительности, памяти, внимания, интеллекта, любознательности. Нахимовцы имеют возможность расширить свой кругозор, применить собственные знания, эрудицию и логическое мышление, проявить умение принимать решения в нестандартной ситуации в условиях ограниченного времени. Создание условий для возникновения

соревновательного интереса среди воспитанников мотивирует их на достижение новых целей.

Этап 1. Кино-викторина. Вниманию воспитанников были предложены вопросы разной сложности. На каждом курсе участвовало шесть команд, в состав каждой из которых входило по шесть интеллектуалов.

Викторина состоит из трёх туров: выбрать правильный вариант ответа на предложенный вопрос, игра «Угадай фильм» и минутный блиц-опрос. Участникам мероприятия было необходимо вспомнить интересные факты из истории российского кинематографа, крылатые фразы из кинофильмов, мультипликационных персонажей и их особенности.

Вопрос 1. В каком из названных городов было впервые организовано кинопроизводство? (*Вопрос сопровождается наглядными слайдами.*)

1. Алушта,
2. Ялта,
3. Киев.

Вопрос 2. В каком кинофильме звучит песня «Крылатые качели»? (*Вопрос сопровождается наглядными слайдами.*)

Этап 2. Игра «Угадай мелодию». Нахимовцам предстояло угадывать мелодии из мультфильмов, знакомых с детства, советских фильмов и кинокартин, посвящённых Великой Отечественной войне. Игра состоит из трёх туров. В первом туре командам было необходимо дать ответ на 14 аудиовопросов. Игроки выбирали мелодии из представленных категорий: детское кино, советские комедии, песни из военного кино и категории «Сюрприз».

Во второй тур прошли только четыре команды.

В финальном туре «Торги» капитаны команд угадывали мелодии за 3, 9 и 12 секунд.

Этап 3. Интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?». Игра посвящена военному отечественному кино. Участникам предлагается семь обычных вопросов, два вопроса от знатоков и два видео-вопроса. Вопросы сформулированы по сюжетам всеми известных кинофильмов «Битва за Севастополь», «72 метра», «Офицеры», «Брестская крепость», «А зори здесь тихие...» и др. Приведём примеры.

Вопрос 1. Этот фильм в 2015 году завоевал специальный приз «За выдающиеся достижения в области кино и телевидения». Выступление главной героини этого фильма на конференции в США повлияло на исход Второй Мировой войны. (*К/ф «Битва за Севастополь».*)

Чёрный ящик. Эта вещь даёт возможность человеку преодолевать большие расстояния за короткое время. С помощью этой вещи главные герои

фильма «Мы из будущего» хотели доказать, что они действительно из будущего. Что в чёрном ящике?

Этап 4. Кинорбусы. Командам предстоит распознать и назвать фильмы, мультфильмы и даже термины киноискусства, разгадав ребусы. Этап состоит из трёх туров. В каждом туре из игры выбывают две команды, которые набрали наименьшее количество баллов.

По итогам всей серии игр победители награждаются грамотами. Команда, занявшая 1-е место, получает главный приз – сертификат на бесплатное посещение кинотеатра.

Проведённый цикл развлекательно-познавательных игр «Магия кино» способствует выявлению и развитию творческих способностей обучающихся, активизирует творческую инициативу, музыкальную эрудицию. Участие нахимовцев в мероприятиях для нахимовцев – это формирование компетенций: ценностно-смысловых, учебно-познавательных, коммуникативных и общекультурных, формирование навыков восприятия кино и стремления к самовоспитанию.

Источники информации

1. Год российского кино – 2016. Список лучших отечественных фильмов, рекомендованных для просмотра детьми школьного возраста // Министерство культуры Свердловской области: официальный сайт. Екатеринбург, 2016. URL: <http://www.mkso.ru/god-kino-2016>

2. *Слодарж И.Г.* Год кино. Методическое пособие в помощь организации мероприятий, посвященных Году российского кино. Екатеринбург, 2016.

3. Викторина «Советское кино» // Купидония: информационный портал. [Б. м., 2016]. URL: <http://kupidonia.ru/viktoriny/viktorina-sovetskoe-kino>

4. Интересная викторина про кино для школьников с ответами // Учебно-методический кабинет: сайт для педагогов. 2011–2016. URL: <http://ped-kopilka.ru/vneklasnaja-rabota/viktoriny/viktorina-po-teme-kino-s-otvetami.html>

5. *Ковешникова А.И.* Искусство кино [материалы к библиотечным мероприятиям, посвящённым Дню российского кино]. Сайт МБУК «Кежемская межпоселенческая центральная районная библиотека» Красноярского края. Кежем, 2016. URL: <http://kezhemka.ru>

6. Сценарий музыкального конкурса для школьников «Угадай мелодию», посвященного Году кино. [Электронный ресурс]: <https://infourok.ru/scenariy-muzikalnogo-konkursa-dlya-shkolnikov-ugaday-melodiyu-posvyaschennogo-godu-kino-1205959.html> (14.10.2016)

7. Где логика? Правила игры. [Электронный ресурс]: <http://gameshows.ru/wiki>

ИСКУССТВО ЧАЙНОЙ ЦЕРЕМОНИИ

ЧЕПЕЛОВА Т.П., преподаватель иностранных языков
Брянского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова города Брянска,
Брянская область

Цели мероприятия

Обучающие:

- знакомство с культурой питания, в частности чаепития, особенностями проведения чайной церемонии в России, Китае, Англии;
- знакомство с настоящей чайной церемонией и китайскими сортами чая.

Развивающая:

- совершенствование навыков общения между людьми, выстраивание отношений на основе взаимопонимания.

Воспитательная:

- воспитание культуры времяпровождения, уважения студентов к изучаемым культурам России, Великобритании, Китая.

Методическая:

- совершенствование методики проведения внеклассного мероприятия.

Обеспечение мероприятия

1. Презентации «Английская чайная церемония», «Характер человека по чаю».
2. Видеоматериал «История чая в России», «Знаменитости, предпочитающие чай».
3. Музыкальное оформление для проведения дегустации китайского чая.
4. 10 сортов элитного китайского чая для дегустации, атрибуты китайской чайной церемонии.
5. Чайники.
6. Ноутбук, экран.
7. Приглашение на мероприятие.

Сценарий внеклассного мероприятия

Ведущий 1. Добрый день, уважаемые гости! Мы рады, что вы откликнулись на наше приглашение, хотите узнать ещё больше о таком знакомом и незнакомом напитке, как чай, испытать на себе волшебство китайской чайной церемонии, присоединиться к знаменитым почитателям чая.

Ведущий 2. «Что такое чай?» – спросил однажды мальчик Мудреца.

Ведущий 1. И Мудрец ответил ему: «Чай – это Волшебство».

Ведущий 2. «А что такое Волшебство?» – снова спросил удивлённый мальчик.

Ведущий 1. «Волшебство – это распускающийся Цветок твоей Души, когда ты пьёшь Чай», – ответил Мудрец.

Ведущий 2. Так что же такое чай? Как на это вопрос можете ответить вы, уважаемые гости? (*Гости отвечают.*)

Ведущий 1. Врач традиционной медицины скажет, что чай – это лекарство от множества болезней. Обычный человек – что это его ежедневный утренний напиток. Торговец – что это товар, продавая который он зарабатывает себе на жизнь. Диетолог – что это уникальный набор витаминов, аминокислот и других полезных организму веществ. Англичанин – что это обычай, индиец – что это традиция и 40% национального дохода, китаец – что это культура.

Ведущий 2. Для себя я поняла, что чай – это миф, чай – это легенда, чай – это еда, чай – это религиозный ритуал. Чай – это искусство. Чай – это «великая милость, данная небом. Чай – это путь.

Студент. ...Я для вас, мой друг, смешаю
в самый редкостный букет
пять различных видов чая
по рецептам прежних лет.

Кипятком крутым, бурлящим
эту смесь залью для вас,
чтоб бывшее с настоящим
не сливалось хоть сейчас.

Настояться дам немножко,
осторожно процежу
и серебряную ложку
рядом с чашкой положу.
<...>

Булат Окуджава. Чаепитие на Арбате

Ведущий 1. История чая окутана легендами и сказаниями. Чай любят в Англии, Китае, Японии, Узбекистане. Из глубины веков доходят до нас первые сведения об этом напитке. В Китае чай пьют уже в течение 47 веков! Можно точно утверждать, что прародителем всех-всех чаёв был именно *китайский* чай. Впоследствии его саженцы и ростки уже вывезли в соседние страны, отсюда и возник *индийский* чай. Потом чай получил распространение уже и в Европе.

Ведущий 2. Открытие чая легенды приписывают мифическому китайскому императору Шеньнуну, жившему якобы в 2700 г. до н. э. Этот мудрый правитель пил только кипячёную воду. Однажды на привале в его котелок

упали листья неизвестного кустарника, и вода приобрела такой свежий, бодрящий вкус, что император распорядился посадить растение в дворцовом саду и назвал его «ча», что означает «свежий». На южно-китайском диалекте это слово звучит как «те»; оно и превратилось позже в европейские «tea», «te», а первый вариант дал название русскому «чаю».

Ведущий 1. Но версия эта не очень правдоподобна, поскольку чай в Китае долгое время считался напитком простонародным. Ходило поверье, что он помогает от «72 ядов», даже таких как «слабость духа», «жестокое сердце» и «яд лениности». Кроме того, он спасал от голода. Из чайных листьев делались лепёшки, которые слегка поджаривались, а потом заливались кипятком, после чего туда добавляли соль, лук, имбирь и другие специи – получался чайный суп. Давным-давно пастухи заметили, что стоит овцам пощипать листьев вечнозелёного растения, растущего в горах, как они начинают резвиться и легко взбираются на кручи. Пастухи решили испытать чудодейственную силу листьев на себе. Они высушили их, заварили в кипятке, как это делали с другими лекарственными травами, и стали пить ароматный настой, ощущая мгновенный прилив сил.

Ведущий 2. Чай в Китае ценится очень высоко. Императоры дарили его своим вельможам за особые заслуги. Во дворце этот ароматный напиток пили во время торжественных придворных церемоний. Во времена правления китайского императора Киенг-Лона выпускалась чайная фарфоровая посуда. На чашках, которые там изготавливались, была написана сочинённая им поэма, прославляющая чай. Считалось неприличным не знать стихов императора, чашки раскупались, и росла слава воспетого на них напитка, взымали с населения особые поборы – чаевые.

Поэты воспевали чай в стихах.

Студент. Вызываю приливы мыслей
Тёплым чаем в моей пиале.
Он легко оставляет брызги,
Я стирать их спешу едва ли.

На холодной доске из глины
Оставляет пометки, помарки,
Кажется, бесконечно длинный
Разговор кипятка и заварки.

Они шепчут про всё, что знают,
Обо всём, что считают важным.
Я вникаю в беседы чая,
И душа утоляет жажду...

А. Валуйский

Ведущий 1. Выращивание и изготовление чая в Китае было окружено такой же тайной, как и производства шёлка, фарфора, бумаги. Чайные плантации скрывались и строго охранялись от чужеземцев. Китайские купцы продавали чай во многих странах.

Начиная с VIII в. чай начал своё триумфальное шествие по миру. Он попадает в Японию, затем в Корею, Индию, Индонезию, Иран, Монголию, в Юго-Восточную Сибирь и в Среднюю Азию.

Ведущий 2. А как чай попал в Россию?

Видео «История чая в России».

Ведущий 1. В России первое время были и противники чая. Некоторые религиозные секты отвергали его, как и табак. А кое-кто приписывал чаю вредные свойства. Но постепенно были оценены истинные достоинства этого напитка. В начале XX века Россия заняла второе место после Англии по употреблению чая. В крупных городах страны открывались специализированные магазины, торговавшие разнообразными сортами чая.

В XVIII веке в России изобрели самовар. Русский самовар стал частью ритуала чаепития. Поначалу его изготовили на Урале. Когда же началось массовое производство самоваров, особенно много их изготавливали в Туле.

Ведущий 2. С появлением самовара родился добрый обычай – всей семьёй собираться за столом с кипящим самоваром. За чаем обсуждали новости, решали семейные дела.

То, что чай на русском столе, как знатную персону, должна сопровождать соответствующая свита, ни у кого не вызывает сомнений. Некоторые считают, что в чашке с напитком непременно должен плавать ломтик лимона. Другие полагают, что на столе обязательно должны быть конфеты, сушки, баранки и всякого рода выпечка, в идеале – домашняя. Пирог и пирожки могут быть как сладкими, так и закусочными (мясные, рыбные, грибные или с овощами). В общем, выпить чаю по-русски значит и напиться, и поесться.

Студент 1. Многие знаменитые люди предпочитают чай другим напиткам.

Видео «Знаменитости, предпочитающие чай».

Студент 1. Знаменитый любовник Джакомо Казанова разбил сердца 116 женщин и написал 12 томов мемуаров о своих похождениях. Как бы он мог это сделать, не попивая между делом чай? Источники утверждают – попивал... Наравне с кофе.

Студент 2. Великий немецкий писатель Томас Манн, получивший Нобелевскую премию за роман «Будденброки», полагал, что именно чай придаёт ясность духу. Герои всех его произведений балуются чаем. Из «Смерти в Венеции»: «...после чая он отправился погулять в надежде, что воздух и движение его приободрят...». Из дневников: «...а потом мы перейдём в гостиную пить чай, и вы сможете выговориться».

Студент 1. Отто фон Бисмарк – железный канцлер, одна из ключевых фигур в истории Германии, легенда, считал, что чаепитие способствует принятию самых лучших решений. И укреплению семейных отношений, а не разводам. Есть такое мнение. Правда, не знаю, откуда оно взялось. Вот выдержка из письма Бисмарка своей жене: «Ветер носится, как безумный, над Вислой и приводит в движение каштаны и липы. Их жёлтые листья так и бьют в мои окна. У меня же тепло и уютно, и, сидя с сигарой за чаем, я думаю о тебе и о детях, мечтаю о том времени, когда мы вместе будем пить чай».

Студент 2. Великолепный поэт-модернист Райнер Мария Рильке (родился в Праге, имел австрийское гражданство, стихи писал на немецком, долго жил и умер в Швейцарии) считал, что стихи можно писать только под воздействием чая, кофе же способствует доносам и сплетням.

Студент 1. Агата Кристи придумывала свои детективные истории во время поедания яблок в ванной комнате и мытья посуды. Она говорила, что мытьё посуды рождает в её голове очередное убийство, а поедание яблок способствует развитию сюжета. В творческом порыве писательница стимулировала себя чаем – одна чайная ложка заварки на литр воды. Только при такой пропорции у неё получались детективы с особым английским «ароматом».

Студент 2. Чай очень любил Альфред Хичкок. Когда режиссёр находился на съёмочной площадке и пил чай, то часто, насладившись им, швырял пустую чашку с блюдцем через своё плечо: его не заботило, в кого они попадут.

Студент 1. Нынешний далай-лама – четырнадцатый по счёту – пьёт исключительно чай. Мало того, как истинный буддийский монах, он не принимает пищу после полудня, но пару печений с чаем вечером всё же иногда себе позволяет. Далай-лама уверен, что чай делает человека более миролюбивым.

Студент 2. Действительно, многие величайшие гуманисты – Махатма Ганди, создатель философии ненасилия, мать Тереза, основавшая женскую монашескую конгрегацию «Сестры Миссионерки Любви» для служения бедным и больным, и другие – любили чай. Мать Тереза предпочитала добавлять в него имбирь, корицу и перец.

Студент 1. Современные политики тоже не отказывают себе в чашечке чая. А известный польский борец за права человека Лех Валенса доликает свой чай водкой, например.

Студент 2. Наследник британского престола принц Чарльз любит, чтобы послеобеденный чай заваривался не больше трёх минут. Он пьёт его без сахара и без сливок.

Студент 1. Принцесса Диана предпочитала чай, настоящий не менее 5 минут. В него она обязательно добавляла коричневый сахар и молоко.

Студент 2. Американская певица и актриса Мэрайя Кэри предпочитает заполнять чашку наполовину зелёным японским чаем, наполовину – сливками. Это благотворно влияет на её голос и фигуру.

Студент 1. А какой чай любите вы, уважаемые гости?

Презентация «Характер человека по чаю».

Посмотрите, пожалуйста, на экран и выберите тот чай, который вы предпочитаете. Известная организация «Британский Чайный Совет», занимающаяся поддержанием и развитием традиций чаепития, провела довольно масштабное исследование для определения характера человека по его предпочтению определённого сорта чая и способу приготовления напитка.

Есть ли среди нас любители зелёного чая?

Студент 1. *Зелёный чай* предпочитает спокойный и уравновешенный человек, но который довольно щепетильно относится к нарушению договоренностей или планов.

Студент 2. *Чай с жасмином* любит человек, фанатично следующий дисциплине и общественным нормам, очень чистоплотен.

Студент 1. *Чёрный чай с добавлением сахара* предпочитают люди ответственные, обладающие даром убеждения. В глазах окружающих они выглядят властными, но в действительности мягкие и ранимые.

Студент 2. *Чёрный чай без сахара* подходит для внимательного и чуткого человека, способного подмечать мельчайшие детали в происходящем, немного упрямого и на все вопросы имеющего свою точку зрения.

Студент 1. *Чёрный чай с молоком* – для безразличных ко всему людей, на которых не стоит надеяться в ситуации принятия важного решения, но при этом любители чая с молоком очень позитивны.

Студент 2. *Фруктовый чай* предпочитают люди, посвящающие всё своё время работе и уделяющие отдыху и развлечениям минимум времени; они очень тщательно относятся к выбору друзей.

Студент 1. *Эрл Грей* – аромат чая говорит о тонкой натуре человека, предпочитающего пить именно этот сорт. Это человек с активной жизненной позицией, интересный в общении, жизнелюб.

Студент 2. *Горячий, крепкий и сладкий чай* – напиток человека, который легко привлекает к себе всеобщее внимание своими быстрыми, стремительными движениями, хотя под их видом часто скрывается рассеянность. Любители этого напитка обладают такими чертами характера, как искренность, оптимизм, демократичность, аналитический склад ума, склонность к математическим наукам.

Студент 1. *Горячий, сладкий, некрепкий чай* пьют надёжные, серьёзные, уравновешенные люди, предпочитающие спокойный отдых, их круг общения ограничен несколькими постоянными друзьями, обладают хорошей интуицией, трудолюбивы.

Студент 2. *Горячий, крепкий, несладкий чай* любят весёлые люди, оптимисты, обладающие широким кругом друзей и знакомых, это творческие и романтические натуры, любят отдых на природе, практичны и непритворливы.

Студент 1. *Холодный, крепкий, несладкий чай* предпочитают талантливые люди, любящие повышенное внимание к своей персоне, их настроение переменчиво, общаются в узком кругу друзей, эрудированны и интересны в общении, трудоголики.

Студент 2. *Горячий, ароматизированный, умеренно крепкий чай* любят романтики, мечтатели и авантюристы, обладающие математическими способностями, ярко выраженной способностью к изучению языков, любящие быть в центре внимания.

Студент 1. *Горячий, умеренно крепкий чай без сахара* предпочитают любители пофилософствовать, обладающие утончённым вкусом, они окружают себя друзьями и знакомыми, много читают и обладают множеством талантов.

Студент 2. На первых порах не все европейцы умели обращаться с чаем. Сохранился забавный рассказ об одном английском моряке, который прислал своей матери ценный по тем временам подарок – фунт чая (приблизительно 400 г). Мать пригласила гостей на изысканное заморское блюдо. Сварив весь чай в миске, она слила ненужную, по её мнению, коричневую горьковатую воду и разложила по порциям вываренные чайные листья, затем она приправила их сметаной и подала к столу.

Английская чайная церемония

Всем известно, что англичане очень чтут свои традиции и ритуалы. Так, культура чаепития играет в Англии примерно такую же роль, что и кодекс самурая в Японии. Чай сопровождает англичанина на протяжении всей жизни. Где бы вы ни оказались – в ресторане или на серьёзной деловой встрече – вам всегда предложат на выбор несколько сортов чая.

Чай впервые попал в Англию в середине XVII столетия. Английская Восточно-Индийская торговая компания преподнесла его в подарок королю Чарльзу II в 1664 году. В то время чай был действительно королевским подарком, так как облагался огромными пошлинами при ввозе в страну.

Но принято считать, что любовью к чаю Англия обязана женщинам. Первая – Катарина Брагансская, португальская принцесса, супруга английского короля Карла II. Большая поклонница чая, она познакомила с этим напитком дворцовую аристократию и сделала чаепития регулярной церемонией при дворе.

Вторая – Анна VII, герцогиня Бедфордская. Ей приписывают изобретение «послеобеденного чая» – того самого, который на всех языках мира известен под названием «five-o'clock tea». Говорят, королева Анна с трудом выносила

перерыв между ранним ланчем и поздним ужином, испытывая «томление в желудке», и однажды попросила принести в будуар чай с печеньем. Чаепитие в неурочное время вскоре стало общенациональной традицией.

А упрочила позиции чая королева Виктория, которая сразу после коронации попросила чашку чая и свежий номер «Times». Кстати, блестящему перу королевы принадлежит сочинение «TeaMoralities», серьёзно повлиявшее на современный чайный этикет.

Впрочем, чай служил вдохновением не только для царственных особ женского пола. Выдающийся британский премьер-министр XIX века сэр Уильям Гладстон (William Gladstone) посвятил чаю белый стих:

Tea, The Cure – All.

If you are cold, tea will warm you.

If you are too heated, tea will cool you.

If you are too depressed, tea will cheer you.

If you are too exhausted, tea will calm you.

(«Чай вылечит всё.

Если холодно, он вас согреет.

Если вам жарко – охладит.

Если у вас подавленное настроение, он подбодрит.

Если вы утомлены – успокоит».)

Но, пожалуй, главный секрет успеха «китайского листа», покоровшего Англию, заключается в характере самих англичан. Эта аккуратная деловая нация, склонная к спокойной размеренности быта, быстро обнаружила, что новый напиток обладает ещё одним замечательным свойством – с его помощью можно чётко организовать и распланировать каждый день.

Так чай стал частью неизменного распорядка дня, в соответствии с которым старая добрая Англия живёт с утра и до вечера. Сами британцы шутят: «Легче представить Британию без Королевы, чем без чая», и эта шутка – не такое уж большое преувеличение.

Обычный англичанин выпивает в день не менее шести чашек чая. Утренний, самый ранний чай, пьют около шести часов утра, порой прямо в постели. Затем чай подают около восьми, во время первого лёгкого завтрака. Англичане предпочитают в это время напиток, который так и называется «English Breakfast» – «Английский завтрак».

Несколько позже, в одиннадцать или двенадцать часов, наступает время «ланча» – «второго», более плотного завтрака, который, естественно, не обходится без чаепития. Четвёртый раз англичане пьют чай уже в середине рабочего дня, делая небольшой перерыв, который так и называется «teabreak» («перерыв на чай»).

Что бы ни происходило, в пять часов вечера, в знаменитый «five-o'clock», миллионы британцев от скромного служащего до самой Королевы пьют чай «English Afternoon» («Английский полдник»), щедро сдабривая его молоком

или сливками. Вечер после работы – это время «high tea» («высокого чая»), густого и ароматного аристократического напитка, такого как «Earl Grey» («Эрл Грей») или «Darjeeling» («Дарджилинг»). Он приносит в дом уют и хорошее настроение.

Так что же представляет собой настоящая английская чайная церемония?

Стол обязательно украшает однотонная скатерть – белая (предпочтительнее) или синяя, салфетки – в тон со скатертью и непременно небольшая ваза с цветами – лучше с живыми и белого цвета. Посуда, которую используют англичане, должна быть из одного сервиза, обязательно фарфоровая, белого или бело-синего цвета.

На стол ставятся чайные пары, чайник с чаем, кувшинчик с кипятком, молочник с молоком или сливками, ситечко с подставкой, сахарница с белым и коричневым сахаром-рафинадом, чайные ложки, tea-cosy – стёганый или шерстяной чехольчик на чайник, похожий на нашу «чайную бабу», только менее плотный. Для каждого участника церемонии – десертная ложка и вилка. На десертных тарелочках раскладываются закуски к чаю, которые берут, используя нож и вилку.

Самое главное действующее лицо чайной церемонии – это, конечно же, сам чай. Обычно гостям просто предлагают выбрать понравившийся напиток из 5–10 сортов или различных смесей. В Англии очень престижно предлагать гостям чайную смесь, составленную лично хозяйкой дома.

Кстати, такой привычный для нас чай с лимоном в Англии называют «русским чаем». А чтобы этот напиток стал по-настоящему английским, не хватает одной лишь капли... Капли натурального эфирного масла бергамота. Считается, что чай должен быть как поцелуй: горячий, крепкий, сладкий. «И обязательно с ароматом и вкусом бергамота!» – добавляют англичане.

Согласно легенде, рецепт чая с бергамотом премьер-министр Великобритании граф Чарльз Грей вывел у китайского императорского советника в результате тонкой политической интриги. С тех самых пор англичане просто обожают сочетание мягкого вкуса и освежающего тропического аромата, который делает людей добрее и умиротвореннее (бергамот – отличный антидепрессант) и спасает от «шмыгов» и «хлопов» жителей вечно туманного и промозглого Альбиона.

Молоко – ещё одна неперемнная принадлежность чаепития в Англии. Причём истинные знатоки всех её тонкостей ни в коем случае не льют молоко в чай – только наоборот. Это незыблемое правило английского чайного стола. Британские гурманы утверждают, что лишь в таком случае вкус чая смягчается и не теряет свой аромат.

У англичан принято подавать к чаю специальные чайные закуски: scones, имбирные торты, вафли с крупными ячейками, кремы, джемы, тикейки (от англ. «teasake»), солёное масло и т.д. Но самое главное требование к чайным закускам – чтобы они не затмевали вкус чая, а наоборот, его подчёркивали.

Вашему вниманию предлагаются два рецепта таких закусок. Возможно, вы захотите удивить ими своих гостей.

Английские королевские сконы

Ингредиенты:

1 и 3/4 стакана муки;
1/3 стакана сахара;
2 ч.л. пекарского порошка;
1/4 ч.л. соли;
100 г масла, охлаждённого и нарезанного кубиками;
1/2 стакана маленьких шоколадных чипсов (или рубленого шоколада);
около 1/3 стакана апельсинового сока.

Приготовление:

Разогреть духовку до 200 градусов. Смазать противень маслом. Смешать муку, сахар, пекарский порошок и соль. С помощью ножа или комбайна порубить смесь с маслом, пока она не превратится в крупные крошки. Добавить шоколадные чипсы или шоколад, перемешать. Понемногу добавлять апельсиновый сок пока не образуется тесто. Посыпать доску или другую поверхность мукой. Раскатать или просто прижать ладонями тесто до толщины чуть больше сантиметра (1/2 дюйма).

С помощью стакана или формочки для печенья вырезать из теста сконы, собирая остатки теста вместе по необходимости. Разложить сконы на подготовленном листе. Выпекать 12–15 минут до светло-золотистого цвета. Эти сконы очень вкусно пахнут, когда пекутся, лучше всего их готовить к завтраку или к чаю и подавать сразу же, тёплыми. Апельсиновый сок подойдёт любой – как свежий, так и из пакета. Для более рассыпчатого теста масло можно даже заморозить.

Английский кекс к чаю

Ингредиенты:

Изюм, апельсиновые и лимонные цукаты, лесной орех, курага – по 75 г;
2 ст.л. рома;
мука – 50 г;
сливочное масло или маргарин – 250 г;
сахарная пудра – 250 г;
яйцо – 4 шт.;
мука – 250 г;
крахмал – 50 г (5 ст.л.);
сода – 1/2 ч.л.

Приготовление:

Смешать изюм, апельсиновые и лимонные цукаты, натёртые на грубой тёрке лесные орехи, нарезанную кубиками (1 см) курагу, ром и перемешать всё с 50 г муки. Сливочное масло растереть с сахаром, по одному ввести яйца. 250 г муки смешать с крахмалом и содой, добавить в тесто. Высыпать сухофрукты, смешать их с тестом. Заполнить тестом смазанный жиром и обсыпанный мукой противень. Выпекать 70–75 минут при температуре 175 градусов.

Главный секрет английского чаепития очень прост и заключается в том, что заваривать чай следует исходя из того, что в чашках он уже не будет разбавляться кипятком. Нормативов на количество чая нет, но рекомендуемое количество – 1 чайная ложка заварки на человека плюс ложечка в заварник, рассчитанный на 5–6 человек. Чай настаивается 3–5 минут и разливается по чашкам. Для контроля времени в некоторых семействах используют песочные часы, что придаёт ещё большую торжественность и ритуальность всему процессу.

Разлив чай в чашки гостей, доливают кипятком из кувшинчика в чайник и накрывают его чехольчиком (tea-cosy), чтобы он не остывал. Именно в таком доливании кипятка в заварочный чайник и состоит главная особенность английской чайной церемонии, такой простой и приятной.

Студентка. Почему бы нам не насладиться ароматным чаем цвета жидкого янтаря, налитым в фарфор цвета слоновой кости? Кто знает, может быть, вкушая его, мы сумеем постичь те истины великих учителей, которые вдохновили создателей чая? Ведь в его основе лежат сдержанность и молчаливость Конфуция, пикантность острот Лао-цзы, а также эфирный аромат сладких речей Сиддхартхы Гаутамы.

Мы приглашаем вас стать непосредственными участниками китайской чайной церемонии, которую проведёт для нас чайный мастер клуба китайской традиции «Ариом» Никита Меренков.

Китайский поэт династии Тан-Лотунг так описывал свои эмоции при употреблении чая:

Первая чашка чая увлажняет мне губы и горло,
Вторая чашка разбивает моё одиночество,
Третья чашка ощупывает мой бесплодный ум,
Но чтобы найти тома блуждающих мыслей.
Четвёртая чашка – и вот выступила испарина.
Всё, что неправильно в жизни, уходит сквозь поры кожи.
За пятой чашкой я очищен.
Шестая возносит меня в царство бессмертия;
Седьмая... Жаль, я не могу больше пить!

Я чувствую прохладное дыхание ветра,
который колышет мои рукава.

Где он, Рай?

Разрешите мне оседлать бриз и унесться туда.

Надеемся, что и на вас наша дегустация произведёт неизгладимое впечатление.

Вся дегустация чая сопровождается музыкой.

1. Бай Хао (белый чай). Обладает массой целебных свойств, его называют чаем молодости и здоровья. Обладает охлаждающим действием, его можно пить как утром, так и вечером.

2. Е-Шен (зелёный чай). Настоящий подарок для ценителей зелёного чая. Снимает спазмы, тонизирует, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям и вирусам. Е-шен Люй Ча полезен людям с повышенным давлением.

3. Лун Цзын (колодец дракона) – зелёный чай. Про этот чай говорят: «Он изгоняет скуку и утомление, утоляет жажду, обновляет кости. Делает тело лёгким».

Студент. В утреннем кофе – грусть...

В чае вечернем – Нежность...

Я накрываю стол осенью тёплых дней,

Сотканых из минут, пёстрых и безмятежных,

В утреннем кофе – свет гаснущих фонарей...

В чае вечернем – вихрь слов, запятых и точек...

Искры из снов и тайн... А на десерт – стихи...

Слушай, давай пить чай этой ноябрьской ночью?..

Знаю загадку я чёрной речной ольхи...

Может, откроем дверь в царство волшебных сказок?..

И разгадаем сны, просто и невзначай...

Кружат ветра потерь ключья осенних масок...

Где-то идут дожди... Я наливаю чай...

4. Най Сян Улун – молочный улун. Способствует естественной регуляции обмена веществ. Дарит приятные эмоции, сближает. Обладает успокаивающим действием. Натуральная ароматизация делает чай не только необычным, но и невероятно полезным. Это отличный адсорбент, очищающий кишечник, желудок, почки и печень. Най Сян очень полезен для курящих людей, потому что активизирует обмен кислорода в легких.

5. Чэнь Нянъ Те Гуань Инь – Обжаренный улун. Вкусовые свойства Чэнь Нянъ Те Гуань Инь разительно отличаются от свойств других улунов. Чэнь Нянъ Те Гуань Инь гармонизирует, мотивирует, вдохновляет.

6. Да Хун Пао – тёмный улун. При чаепитии с Да Хун Пао вы чувствуете приятное чувство комфорта и предрасположенности к общению, ощущение радости и гармонии с окружающей средой, вашими друзьями, если чаевничаете не один. Плюс ко всему Да Хун Пао часто приписывают эффект характерного «чайного опьянения», возникающего в процессе чаепития. Мы понимаем под этим состояние возвышенности, лёгкой эйфории и ясности разума. Это состояние не покинет вас ещё в течение какого-то времени, но рекомендуем вам научиться не расставаться с ним всё время. Этот чай содержит несчётное количество микроэлементов, которые оказываются полезными в том числе и в борьбе с раковыми заболеваниями.

7. Юнь Нянь Пуэр – это единственный известный человечеству вид чая, свойства которого со временем становятся лучше (время хранения разных сортов составляет 10–30 лет). Пуэр известен во всём мире и почитается ценителями настоящего чая не только благодаря необыкновенному вкусу и аромату, но и в силу бодрящих свойств. Минимальное количество кофеина, которое в нём содержится, повышает работоспособность лучше любого кофе. Пуэр незаменим утром. Особого внимания заслуживают его целительные свойства. Этот чай способствует пищеварению, нормализует обмен веществ, снижает повышенное давление, уменьшает содержание холестерина, улучшает состояние кожи, снижает риск онкологических заболеваний, выводит токсины и облегчает похмельный синдром. Чай способен не только избавиться от недугов, но и предотвратить их появление. Он также помогает в борьбе с лишним весом, омолаживает организм, обеспечивает гармонию тела.

8. Гун Тин Пуэр. Говорят, что чай Гун Тин лечит сто болезней. Одни утверждают, что чай препятствует развитию раковых заболеваний, другие говорят, что он также улучшает обмен веществ, качество кожного покрова, способствует похудению. Однозначно можно сказать, что чашечка чая Гун Тин взбодрит с утра или в течение дня придаст сил, энергии и хорошего настроения. Чаем Гун Тин можно заменить и кофе, он стимулирует организм и поддерживает его в работоспособной форме.

9. Хун Мао Фен – красный чай хорошо согревает и бодрит, восстанавливает физические силы.

Студентка. Сейчас редко можно встретить, когда заваривают чай по правилам. Но вы теперь знаете, что это того стоит. Стоит только попробовать пиалу чая, заваренную по правилам и традициям, и вы сразу почувствуете разницу, а эффект не заставит себя ждать.

Студентка. Ведь не зря культура чайной церемонии уже не одно тысячелетие находит своих сторонников, фанатов и просто любителей.

Студент. Пейте чай, пробуйте чай – и вы обязательно найдёте что-то для себя!

Спасибо за нашу встречу!

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО СИЛОВОМУ ТРОЕБОРЬЮ

ДОЛГОПЯТОВ Ф.В., педагог дополнительного образования
МБОУ ДО ДДиЮ № 2 города Красноярска, Красноярский край

В современном спорте абсолютное приоритетное значение по развитию силовых показателей занимает пауэрлифтинг. Планирование спортивной тренировки по силовому троеборью обладает своей спецификой, которая отличает его от планирования тренировок в других силовых видах спорта. В статье содержатся методические рекомендации по планированию спортивных тренировок в пауэрлифтинге.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, планирование, тренировки.

In modern sports, the absolute priority for the development of power performance is powerlifting. Planning of sports training in power triathlon has its own specifics, which distinguishes it from the planning of training in other power sports. The article contains guidelines for planning sports training in powerlifting.

Keywords: powerlifting, planning, training.

Пауэрлифтинг в современном спорте занимает абсолютное приоритетное значение по развитию силовых показателей.

Главная цель, стоящая перед пауэрлифтером, – это поднятие максимально возможного веса в одном повторении в одном из трёх классических тяжелоатлетических базовых упражнений (жим лежа, приседания и становая тяга).

Для поднятия максимального веса в пауэрлифтинге обучающимся требуется работать над развитием своей силы. Планирование спортивной тренировки по силовому троеборью обладает своей спецификой, которая отличает его от планирования тренировок в других силовых видах спорта.

При планировании тренировок важно учитывать их силовой характер с периодическим, но регулярным наращиванием интенсивности и увеличением объёма произведённой совокупной нагрузки в виде весов, которые подняты атлетом.

На практике режим тренировок выглядит следующим образом: каждую тренировку обучающийся работает над одним-двумя многосуставными соревновательными движениями в 4–6 подходах с малым количеством повторений (от 2 до 5 повторов).

При планировании тренировок важен индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Этот подход предполагает ориентирование на личные силовые качества обучающегося, его опыт, а также особенности анатомии и физиологии.

На начальном этапе занятий важно запланировать беседы по освоению главных принципов пауэрлифтинга и базовые упражнения, которые направлены на усвоение основ правильной техники выполнения «золотой тройки» пауэрлифтинга (приседа, жима штанги лежа и становой тяги).

Важно уделить внимание вспомогательным упражнениям, призванным работать над слабыми местами при выполнении движений (гиперэкстензии, подтягивания широким хватом, жима ногами в тренажёре, наклонов со штангой, а также отжимания на брусьях), лимитирующих общую работоспособность.

Чтобы не вызвать у обучающегося синдром перетренированности и потерю желания тренироваться вообще, при планировании тренировки нужно обратить внимание на регулярную прогрессию нагрузок, на постоянное линейное увеличение веса на штанге от занятия к занятию.

Для предотвращения синдрома перетренированности необходимо использовать принцип периодизации нагрузок. Принцип сводится к чередованию нагрузок: тяжёлые занятия сменяются достаточно лёгкими, а затем лёгкие заменяются тренировками со средней нагрузкой.

Названную периодизацию нагрузок можно применять в течение одной недели, а также в течение месяца. Таким образом, в ходе тренировок происходит использование микроциклов и мезоциклов.

Для обучающихся рекомендовано проводить не более трёх тренировок в неделю:

1-й и 3-й дни – упражнения с приседаниями и со становой тягой (5 подходов по 20 повторений);

2-й день – тренировка «жим лежа» (5 подходов по 10 повторений).

И в приседаниях, и в становой тяге сильно задействованы ноги, поэтому именно ногам следует давать больше времени на восстановление. Для этого между приседом и тягой всегда ставят жим.

Иногда, в один тренировочный день можно поставить два базовых упражнения, но в таком случае одно из них выполняют с большими весами, а другое – с маленькими.

При планировании занятий по пауэрлифтингу важно обратить внимание, что помимо базовой и функциональной подготовки значительное место нужно уделить теоретической подготовке юных спортсменов. Обучить их правилам техники безопасности, дать представление о развитии силового троеборья, его воздействии на организм человека, освоить основы гигиены, закаливания, режима и питания.

**Примерный учебно-тематический план
для обучающихся первого года обучения**

Темы	Всего часов	Из них	
		теория	практика
1. Техника безопасности, оборудование и инвентарь	1	0,5	0,5
2. Краткий обзор развития силового троеборья в России и за рубежом	1	0,5	0,5
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	0,5	0,5
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	0,5	0,5
5. Самоконтроль, оказание первой помощи	1	0,5	0,5
6. Основы техники выполнения упражнений в силовом троеборье	1	0,5	0,5
7. Методика обучения троеборцев	1	0,5	0,5
8. Общая физическая подготовка (ОФП)	74	1	73
9. Специальная физическая подготовка (СФП)	53	1	52
10. Контрольные испытания по ОФП и СФП	4	-	4
11. Участие в соревнованиях	6	-	6
Итого:	144	5,5	138,5

Интернет-ресурсы

1. <http://power-body.ru/pauerlifting-programma-trenirovok/>
2. <http://gigamass.ru/programmy-trenirovok/pauerlifting-dlya-nachinayushhix.html>

**ПАРТЕРНЫЙ ЭКЗЕРСИС.
Методические рекомендации
по развитию гибкости тела юных танцоров**

ДОЛГОПЯТОВА Т.М., педагог дополнительного образования
МБОУ ДО ДДиЮ № 2 города Красноярска, Красноярский край

Танец – один из видов искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Роль танца особенно важна в воспитании гибкого и подвижного тела, благородной осанки будущего танцора. В статье содержатся методические рекомендации по развитию гибкости тела юных танцоров.

Ключевые слова: танец, хореография, гибкость, упражнения.

Dance is one of the types of art, which harmoniously combines music and plastic movements. The role of dance is especially important in the education of flexible and mobile body, noble posture of the future dancer. The article contains guidelines for the development of flexibility of the body of young dancers.

Keywords: dance, choreography, flexibility, exercises.

Танец – один из видов искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Роль танца особенно важна в воспитании гибкого и подвижного тела, благородной осанки будущего танцора.

Экзерсис в хореографии – фундамент танца. Партерный экзерсис даёт обучающимся первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки.

Целевое предназначение партерного экзерсиса (упражнений на полу) ориентировано на повышение гибкости суставов, улучшение эластичности мышц и связок, наращивание силы мышц. Приведём примеры наиболее эффективных упражнений.

Базовые упражнения

(повторяются от 4 до 5 раз)

Шпагат. Ноги должны быть прямые, стопа вперёди вытянута, а сзади «утигом» (сокращённая стопа). Противоположное передней ноге плечо отведено вперёд. Упражнение усложняется тем, что можно сгибать заднюю ногу, приближая её к голове.

Это упражнение также развивает выворотность и танцевальный шаг обучающегося.

Кошечка. Исходное положение: упор на коленях. «Раз-два» – спину прогнуть, голову поднять до предела вверх. «Три-четыре» – спину выгнуть, голову опустить вниз.

Рыбка. Исходное положение: лежа на животе. Упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараться коснуться ногами головы.

Верблюд. Исходное положение: стоя на коленях. Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ног или до пола за носками ног. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперёд.

Змейка. Исходное положение: лежа на животе, колени выпрямлены, стопы вытянуты или находятся в 1-й позиции. Медленно поднимать плечи вверх и назад, максимально сократив мышцы спины и прогнувшись под лопатками. Упор руками в пол, максимально, около корпуса. Усложнённый вариант: прогибаясь в лопатках, руки зафиксировать за головой.

Улитка. Исходное положение: сидя на коленях. На счёт «раз-два-три-четыре» голова опустилась вперёд, за ней опустились плечи, затем округлилась спина. На счёт «пять-шесть-семь-восемь» медленно выпрямились, стараясь как бы «развернуться», – «улитка показала рожки». Затем всё выполняется в обратном порядке: сначала медленно округляется спина, плечи, затем голова, стараясь как бы «свернуться» – «улитка спряталась в домик».

Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения

выполняются, лежа на спине, со свободным расположением рук вдоль тела ладонями вниз, ноги свободно вытянуты, пятки вместе, все мышцы тела расслаблены. При выполнении упражнений следует обратить внимание на напряжение тех или иных мышц, затем следует их полное расслабление, которое также необходимо ощутить.

Упражнения на напряжение мышц тела

1. Исходное положение: лечь на спину, ноги вытянуть, руки положить вдоль тела. На счёт «Раз-два» легко раскрыть ноги в сторону «циркулем», пальцы вытянуть, колени держать чуть присогнутыми. На счёт «Три-четыре», возвращая ноги в исходное положение, сосредоточить сопротивление на стопе и голени. Вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение – лечь на спину, ноги вытянуты, повернуты внутренней стороной наружу (выворотно, 1-я позиция), руки раскрыты в стороны и положены на уровне надплечий. На счёт «Раз-два» одну ногу, сгибая в колене, подтянуть как можно выше к плечу (другая вытянута выворотно). Согнутая нога скользит пальцами по вытянутой ноге, не отрываясь от пола. На счёт «Три-четыре» зафиксировать это положение. Стараться положить колено на пол, пальцы ног вытянуть. На счёт «Раз-два» медленно выпрямить ногу и вернуть её в исходное положение.

Ногу поднимать как можно выше. То же самое проделать другой ногой.

3. Броски ногами поочередно, то правой, то левой ногой, вперёд и в стороны. Исходное положение: лечь на спину, вытянуть ноги выворотно, руки положить вдоль тела ладонями вниз. На счёт «Раз» выбросить правую ногу вверх, сильно вытянув пальцы ног и колено. Другая нога, вытянутая и выворотная, лежит на полу неподвижно. На счёт «Два» медленно опустить ногу в исходное положение.

Выполнить упражнение правой, потом левой ногой. Выполнить упражнение в стороны.

4. Исходное положение: стоя на коленях, правая рука вперёд, левая под головой. На счёт «Раз-два» отклонить таз вправо. На счёт «Три-четыре» вернуться в исходное положение. Выполнить то же упражнение в другую сторону. Повторить 12 раз.

Это упражнение развивает подвижность локтевого сустава, повышает эластичность мышц плеча и предплечья.

5. Исходное положение: сесть на пол с опорой на руки сзади. На счёт «Раз» вытянуть носки, стараясь коснуться большими пальцами пола. Повторить 16 раз.

Это упражнение способствует увеличению подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

6. Исходное положение: сесть на пятки, носки вытянуть. На счёт «Раз», опираясь левой рукой о пол, захватить правой левое колено и постараться

приподнять его; на счёт «Два» вернуться в исходное положение. Прodelать то же упражнение другой ногой. Повторить 16 раз.

Это упражнение увеличивает подвижность голеностопного сустава, эластичность мышц голени и стопы.

7. Исходное положение: стоя на коленях, наклониться вперёд, предплечья на полу. На счёт «Раз-два-три-четыре» потянуться плечами к полу; на счёт «Пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз.

Это упражнение повышает подвижность локтевого сустава, эластичность мышц плеча и предплечья.

8. Исходное положение: лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела. На счёт «Раз-два-три-четыре» прогнуться, опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола; на счёт «Пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 16 раз.

Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.

9. Исходное положение: сесть на пол с опорой на руки сзади. На счёт «Раз» приподнять выпрямленную правую ногу; на счёт «Два» вернуться в исходное положение. То же другой ногой. То же с вращением стопы вовнутрь. Каждое вращение повторить по 4 раза.

Это упражнение способствует увеличению подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

10. Исходное положение: сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бёдрам, руками взяться за пятки. На счёт «Раз-два-три-четыре» попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног. На счёт «Пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз.

Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.

11. Исходное положение: сесть на пол с опорой на руки, сзади ноги согнуты врозь, стопы на полу. На счёт «Раз-два-три-четыре» приподнять таз и подать его вперёд, к пяткам; на счёт «Пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз.

Это упражнение развивает подвижность локтевого сустава, повышает эластичность мышц плеча и предплечья.

Упражнения на расслабление мышц тела

1. Исходное положение: расслабиться, лежа на спине. На четыре счёта надо вытянуть ноги и пальцы ног; напрячь все мышцы тела, затем на четыре счёта полностью расслабиться.

2. Исходное положение: расслабиться на спине. На счёт «Раз-два» при свободно лежащем корпусе, голове и руках, медленно вытягивая пальцы ног (невыворотно), напрячь мышцы ног. На счёт «Три-четыре» поднять как можно выше носки вверх (сократить подъём, чуть отделить пятки от пола). При этом

всё внимание сконцентрировать на мышечном чувстве другой группы мышц, особенно подколенных и голеностопных.

3. Исходное положение: расслабиться, лежа на спине. На счёт «Раз-два» при свободно лежащем корпусе медленно, вытягивая пальцы ног, напрячь только мышцы ног. На счёт «Три-четыре», напрягая и сокращая ягодичные мышцы, повернуть бёдра, голени и стопы внутренней стороной наружу так, чтобы пятки подошвенной стороной коснулись друг друга, а мизинцы – пола. Поворот в тазобедренном суставе производится мышцами, которые, сокращаясь, растягиваются.

4. Исходное положение: расслабиться, лежа на спине или сидя. На счёт «Раз-два», вытянув ноги, развернуть внутренней стороной наружу (выворот-но), а пятками (подошвенной стороной) прикоснуться друг к другу, мизинцы должны коснуться пола (мышцы напрягаются). На счёт «Три-четыре» сократить подъём ног так, чтобы пятки коснулись друг друга и вместе с подошвами и носками образовали прямую линию, а мизинцы коснулись пола, т.е. должна получиться 1-я позиция. Ноги в коленях выпрямлены. Ощутить сокращение мышц.

5. Исходное положение: сесть на пол, согнув ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить пальцы ног руками. На счёт «Раз-два-три-четыре» медленно наклониться вниз; распрямляя ноги, прижаться головой к ногам, сохраняя первую позицию ног. На «Раз-два-три-четыре» вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение: лежа на спине, развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотно). Медленно поднимать то одну, то другую или обе ноги вверх, то вытягивая, то сокращая их в 1-ю позицию.

7. Исходное положение: лечь на пол, вытянуть ноги вперёд, корпус прямой, руки опущены вниз. На счёт «Раз-два» быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счёт «Три-четыре» зафиксировать такое положение. Медленно под-нять корпус, прийти в исходное положение.

8. Исходное положение: сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны. На счёт «Раз-два» наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперёд. На счёт «Три-четыре» зафиксировать такое положение. Это упражнение также способствует выработке амплитуды балетного шага.

9. Исходное положение: лечь на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела ладонями вниз. На счёт «Раз-два» поднять одновременно корпус и вытянутые ноги (образовать угол). Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны. На «Три-четыре» положение зафиксировать. На счёт «Раз-два-три-четыре» прийти в исходное положение.

10. Исходное положение: лечь на пол на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела. На счёт «Раз-два» согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, на счёт «Три-четыре» прижать голову к коленям и зафиксировать

это положение. На счёт «Раз-два» вернуться в исходное положение, на счёт «Три-четыре» расслабиться.

Партерный экзерсис важен для формирования осанки, укрепления мышц, формирования опорно-двигательного аппарата, развития органов дыхания и отдельных двигательных качеств (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости).

Интернет-ресурсы

1. <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/01/08/parternyy-ekzersis-kak-odna-iz-form>
2. <https://pandia.ru/text/80/057/57464.php>

ШТРИХОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОИЗВЕДЕНИЙ В ГРУППАХ ОРКЕСТРА НАРОДНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ. Интегрированное занятие по классу «Домра», «Баян»

ЧЕРНЯКОВА Л.Я., ЛЕБЕДИХИНА Н.Н., педагоги дополнительного образования
ГБУДО «Брянский областной губернаторский Дворец детского и юношеского
творчества имени Ю.А. Гагарина» города Брянска, Брянская область

Автор представляет план музыкального занятия по развитию исполнительской техники. Дети знакомятся с различиями приёмов игры на домре и баяне и обучаются исполнению несложных музыкальных произведений.

Ключевые слова: музыкальное занятие, развитие исполнительской техники, музыкальные приёмы.

The author presents the plan of the musical lesson on the development of performing technique. Children get acquainted with the differences in the methods of playing the domra and accordion and learn to perform simple musical works.

Keywords: music lesson, development of performing techniques, musical techniques.

Цель: художественно-эстетическое развитие личности на основе приобретённых в процессе освоения программы умений, знаний и навыков.

Задачи:

- продолжить работу над развитием исполнительской техники, штрихами, легато, нон легато, стаккато;
- продолжить работу над концертным исполнением произведений;
- развить и закрепить инструментальные возможности обучающихся, посредством разучивания произведений, ансамблевой игры, преодоления технических трудностей произведений;
- развить умение анализировать;
- формировать художественный вкус через изучаемые произведения.

Тип занятия: комбинированное.

Оборудование: домры, медиаторы, фортепиано, баяны, оркестровые партии произведений.

План занятия

1. Вводная часть.
2. Основная часть.

Работа над произведением А. Новикова «Ариозо матери».

Разбор произведения А. Кокорина «Маленький диксиленд».

3. Заключительная часть.

Концертное исполнение произведения Е. Дербенко «Ты, Егор кудрявой».

Ход занятия

1. Вводная часть. Настройка инструментов. Организационный момент. Приветствие. Объявление темы занятия. Представление участников оркестровых групп. Разыгрывание. Упражнение «Ползунок», гамма «До-мажор» основными штрихами.

2. Основная часть

Работа над произведением А. Новикова «Ариозо матери»:

– характеристика терминов «ариозо», «легато», «фортепиано», «нюанс», сведения о творчестве композитора;

– чёткое определение понятий «штрих» и «приём игры»; знакомство с различиями приёмов игры на домре и баяне;

– прослушивание произведения в записи;

– проигрывание произведения, работа над унисонной частью, над штрихом, легато, приёмом игры, «удар вниз», «удар вверх»;

– работа над нюансами первой и второй цифр произведения. Игра на фортепиано;

– исполнение вступления и первой цифры произведения штрихом легато с учётом работы мехом и туше, нюансов и ансамбля;

– проигрывание произведения двумя группами.

Разбор произведения А. Кокорина «Маленький диксиленд».

– рассказ о композиторе А. Кокорине и его авторском стиле;

– определение понятия «диксиленд»;

– прослушивание произведения в записи;

– разбор музыкального текста. Основной штрих – стаккато. Приём игры «удар вниз»;

– чтение с листа вступления и первой цифры. Обратить внимание на ритмический рисунок (синкопы и форшлаги);

– исполнение вступления и первой цифры произведения штрихом стаккато с учётом работы мехом и туше, нюансов и ансамбля.

3. Заключительная часть. Концертное исполнение произведения Е. Дербенко «Ты, Егор кудрявой». Исполнение произведения Е. Дербенко «Ты, Егор кудрявой» оркестровыми группами.

Озвучивание выводов и итогов занятия: штрих – это способ звукоизвлечения, а приём специфичен для каждого инструмента, это и есть штриховая особенность инструментов. Объяснение наличия в произведении многообразия штрихов. Определение задач на следующее занятие.

СЕКРЕТЫ УСПЕШНОГО ОСВОЕНИЯ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

СИМАКОВА Т.С., педагог дополнительного образования
ГБУДО «Брянский областной губернаторский Дворец детского и юношеского творчества имени Ю.А. Гагарина» города Брянска, Брянская область

Автор статьи защищает точку зрения о пользе изучения английского языка, начиная с дошкольного возраста. В этом возрасте речь ребёнка активизируется, расширяется словарный запас. В результате английские слова и фразы он запоминает гораздо легче. Изучение иностранного языка в этом возрасте развивает слух, речь и память ребёнка и благотворно влияет на раскрытие его природных способностей. Автор делится собственными секретами обучения английскому языку детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: изучение иностранного языка, речевое развитие, особенности обучения младших школьников.

The author of the article defends the point of view about the benefits of learning English, starting from preschool age. At this age, the child's speech is activated, expanding vocabulary. As a result, English words and phrases are much easier to remember. Learning a foreign language at this age develops hearing, speech and memory of the child and has a beneficial effect on the disclosure of his natural abilities. The author shares his own secrets of teaching English to preschool children.

Keywords: learning a foreign language, speech development, features of teaching younger students.

Бесспорно, что знание английского языка крайне важно. Без него трудно представить сегодняшнюю жизнь. Изучение английского языка необходимо начинать с дошкольного возраста, ведь этот период – отличный возраст для начала подготовки к серьёзному изучению языка. Именно в этом возрасте речь ребёнка активизируется и переходит во внятную и связную, расширяется его словарный запас. В результате английские слова и фразы он запоминает гораздо легче. Изучение иностранного языка в этом возрасте развивает слух, речь и память ребёнка и благотворно влияет на раскрытие его природных способностей. И не переживайте, если ваш ребёнок уже готовится идти в школу или уже учится там, но ещё не знаком с английским языком – у вас ещё масса времени!

За время своей работы я сталкивалась с проблемами и трудностями овладения английским языком. Но на сегодняшний день ребята показывают достаточно высокие результаты, и я готова поделиться некоторыми своими секретами.

Первое и самое главное – определиться с мотивацией. Детям необходимо объяснить, для чего им нужен английский язык. Если у ребёнка не будет мотивации, изучение иностранного языка будет только в тягость и не принесёт никакого удовольствия. У каждого ребёнка собственная мотивация: одни хотят лучше ориентироваться в компьютерном мире, так как там много английской лексики; другие хотят хорошо выполнять в школе домашнее задание и получать высокие отметки; третьи – мечтают поехать за границу (а некоторые уже были там) и свободно общаться с иностранцами.

Дошкольникам и младшим школьникам легче воспринимать информацию и новый материал, если педагог преподносит его в интересной и творческой форме, если происходит постоянная смена деятельности. Я использую дидактические игры: «What's missing?» («Что исчезло?»), «Please, show me...» («Пожалуйста, покажи...»), «What can you do?» («Что ты умеешь делать?»), «Come up to me» («Подойди ко мне»), «Испорченный телефон» и др., лингвистические онлайн-игры, просмотр мультфильмов, видеороликов, песенки, физкультурминутки и пальчиковые гимнастики на английском языке. Я подбираю разнообразный раздаточный и наглядный материал с заданиями в зависимости от изучаемой темы, мы читаем художественную литературу и прессу. Мы изучаем достопримечательности Великобритании, образ жизни английских школьников, историю и традиции празднования английских праздников. В течение года проводятся воспитательные мероприятия, где дети показывают театрализованные постановки, рассказывают стихи и поют песни на английском.

Для изучения английского языка требуется достаточно большой объём памяти, так как идёт изучение иностранной лексики, разговорных клише, правил грамматики. Чтобы лучше и быстрее запоминать слова, я использую мнемонику – совокупность специальных приёмов и способов, облегчающих запоминание нужной информации и увеличивающих объём ассоциативной памяти. При составлении пересказа текста или сказки можно пользоваться мнемотаблицами. На листе тетради чертится таблица на столько ячеек, сколько предложений в тексте. Затем в каждой ячейке согласно смыслу каждого предложения изображается картинка-ассоциация. Образы можно придумать на любое слово или предложение. Работая над первой десяткой слов, будет казаться, что это сложно и невозможно ничего подобрать, но затем воображение научится быстро находить лучшие образы и соединять их в нейронные связи.

При изучении грамматики для облегчения восприятия информации и более глубокого понимания проводится сравнительный анализ с грамматикой родного языка. Благодаря этому дети быстрее и эффективнее запоминают грамматические структуры и понятия.

На занятиях по английскому языку использую интервальные повторения. Эта техника позволяет лучше запоминать новые слова и понятия. Она заключается в том, что я повторяю изученный материал через определённые промежутки времени, причём чем дальше, тем эти промежутки меньше. Например, если вы учите новые слова, то их следует повторить несколько раз на протяжении одного занятия, затем повторить на следующий день. Потом ещё раз спустя несколько дней и, наконец, закрепить материал через неделю.

Никогда не добьёшься высоких результатов, если не будешь учитывать индивидуальные особенности детей. У детей развиты различные виды памяти, внимания, по-разному работает логическое мышление, разная быстрота реакций, у некоторых детей есть особенности речи. Поэтому необходимо учитывать индивидуальные и возрастные особенности развития детей.

Только освободившись от стереотипов и выбрав правильную стратегию изучения английского языка, вы непременно достигнете успеха. Отличный английский поможет в достижении цели в жизни и станет тем самым ключом, который откроет для вас новые возможности.