

подвижными играми и играми – путешествиями. Программа направлена на социальную адаптацию детей, раскрытие способностей каждого ребёнка, формирование навыков способствующих физическому и духовному развитию личности.

Ритмопластика неразрывно связывает музыку и движение, усиливая положительное



воздействие на психофизическое состояние детей с ограниченными возможностями здоровья. Во время движений под музыку регулируются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, стимулируются память и внимание.

Занятие строится так, чтобы каждый ребёнок, с учетом ограничения в состоянии здоровья, получил максимальный положительный эффект.

Основа ритмопластики – это разнообразные простые движения (танцевальные, имитационные, общеразвивающие упражнения и др.), которые позволяют выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты, образы. Эти движения составили некоторую систему выразительных средств, позволяющую создать разнообразные хореографические композиции.

Также в программу включены элементы чирлидинга (спортивно-танцевальные композиции с помпонами), адаптированные для детей с ограничениями в состоянии здоровья (без элементов акробатики), что позволит более активно участвовать в спортивной жизни Центра в качестве группы поддержки.

Занятия проводятся с детьми от 5 до 14 лет с ограниченными возможностями здоровья, с отсутствием противопоказаний к занятиям, по адресу: ул. Ивановская д. 10

*Матвеева Екатерина Борисовна
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории*

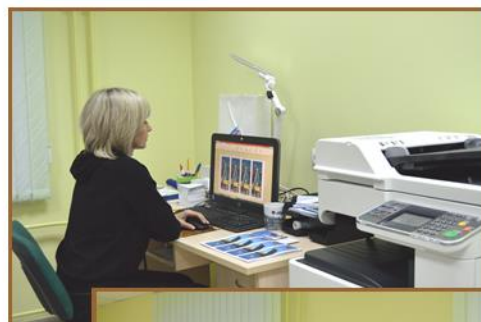
КАЛЕНДАРИ - ЗАКЛАДКИ ДЛЯ КНИГИ С СИМВОЛИКОЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

В типографии Центра социальной реабилитации разработано новое изделие – набор закладок для книг.



Сувенир состоит из 12-ти закладок по количеству месяцев в году. Всего соответственно - 12 видов г. Санкт-Петербурга. Все закладки крепятся к обложке и имеют перфорацию.

Каждая закладка может отрываться по перфорации и использоваться в книге.



Творческий коллектив типографии планирует выпустить серию таких наборов закладок, посвященных знаменитым писателям, философам и поэтам.

Кроссворд к Новому году? Почему бы и нет...

По горизонтали:

5. «Под Новый год пришел он в дом таким румяным толстяком! Но с каждым днём терял он вес — и, наконец, совсем исчез». О чем речь в этой загадке? 6. Государство в Южном полушарии, где новогоднюю ночь жители проводят на пляже, а Санта-Клаус прибывает на доске для серфинга. 7. Страна, где 1 января — не только новогодний



праздник, но и день святого Вонифатия — покровителя людей, желающих избавиться от алкоголизма. 9. Экзотический фрукт для новогоднего стола. 13. Экипаж для сказочной Золушки. 14. Американский штат, где расположен небольшой городок Франкемут, который называют рождественским городом; рождественские праздники здесь длятся круглый год. 15. Святой, в соборе его имени в Вене каждый год 31 декабря торжественно звонит «Колокол мира», послушать его на соборную площадь стекаются тысячи людей. 18. Римский диктатор, которым был введен юлианский календарь. 19. Имя основателя лютеранства, переводчика Библии на немецкий язык; считается, что именно он поставил первую ёлку, украсив её свечами. 22. Страна, где в небольшом городке Демре поставлен памятник святому Николаусу, ставшему прототипом Деда Мороза. 23. Русский летописец, автор «Повести временных лет». 28. Пуховое ложе Деда Мороза; считается, что когда Дед Мороз его взбивает, идет снег.

29. Фамилия ответственного работника, старательно портившего карнавальную ночь в одноименном фильме Э. Рязанова. 30. Насмешка судьбы из новогоднего шедевра Э. Рязанова. 33. Самый популярный в России салат для новогоднего стола. 34. Санта-Клаус запрягает в свою повозку оленей, а какое животное (даже трёх) запрягает в сани Дед Мороз? 35. Чьё поздравление народу традиционно предшествует наступлению в России Нового года? 36. Север Европы, который с лёгкой руки сказочника Андерсена считается родиной Деда Мороза.

По вертикали:

1. Новогодний костюмированный бал. 2. «Коктейль» для похмелья после бурно проведенного праздника. 3. «Белая береза/ Под моим окном/ Принакрылась снегом,/ Точно серебром». Русский поэт. 4. На Кубе есть новогодний обычай: когда часы бьют полночь, с каждым ударом загадывать желание. А что кубинцы при этом едят? 8. Страна, где помимо официального Нового года (1 января) существует почти три десятка неофициальных празднований этой даты. 10. Страна в Гималаях, где хозяйки на Новый год пекут горы пирожков с разнообразными начинками, чтобы одаривать всех знакомых и незнакомых людей: чем больше раздаришь, тем богаче будешь. 11. Город в Канаде, где уже более десяти лет в рождественскую ночь организовывается операция под кодовым названием «Красный нос», цель которой — благополучно доставить домой граждан, встретивших праздник неумеренным количеством спиртного. 12. Европейская страна, где старый год провожают выстрелами в воздух, устраивают маскарад и бьют посуду о двери своих друзей. 16. Европейская страна, где традиционным новогодним блюдом считается жареная индейка. 17. Новогодний телефильм по сценарию братьев Стругацких. 20. Традиционное новогоднее блюдо в Австралии.

Автор: Екатерина Ищенко, статья опубликована в выпуске 2.12.2015

Источник: <https://shkolazhizni.ru/family/articles/74839/>

© Shkolazhizni.ru

Счастливого Нового года!

**Проверь себя на сообразительность...
Хитрые логические загадки с подвохом**

Сколько месяцев в году имеют 28 дней?

Два мальчика встретились в вагоне поезда:
Я всегда еду в 5 вагоне с хвоста, - сказал Иван.
- А, я - в 5 вагоне с головы - ответил Игорь.
Сколько вагонов в поезде?

Летела группа уток.
Одна впереди, две сзади;
Одна позади и две впереди;
Одна между двумя и три в ряд.
Сколько летело уток?





Притча про хрупкие игрушки

Как-то в одно селение пришёл и остался там жить старый мудрый человек. Он любил детей и проводил с ними много времени. Ещё он любил делать им подарки, но дарил только хрупкие вещи. Как ни старались дети быть аккуратными, их новые игрушки часто ломались. Дети расстраивались и горько плакали.

Проходило какое-то время, мудрец снова дарил им игрушки, но ещё более хрупкие. Однажды родители не выдержали и пришли к нему:

- Ты мудр и желаешь нашим детям только добра. Но зачем ты делаешь им такие подарки? Они стараются, как могут, но игрушки всё равно ломаются, и дети плачут. А ведь игрушки так прекрасны, что не играть с ними невозможно.

- Пройдёт совсем немного лет, - улыбнулся старец, - и кто-то подарит им своё сердце. Может быть это научит их обращаться с бесценным даром хоть немного аккуратней.

Берегите себя, своих близких и своё хрупкое бесценное.



РИТМ ЖИЗНИ

Информационная газета СПб ГБУСОН
«ЦСРИДИ Невского района Санкт-Петербурга»

**Благодарим всех,
кто принял участие в создании газеты!**

На обложке рисунок из интернет-ресурса Yandex:
«Обои "Зима и Новый год" на рабочий стол: самые яркие!»
Автор—Любовь Г.

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами в студии
типографии Филиала СПб ГБУСОН «ЦСРИДИ Невского района
Санкт-Петербурга», Запорожская ул., д. 25/1

Выпускающий редактор, дизайн, вёрстка: Чарыева М.С.

Корректор: Кириллов А.Г., вёрстка: Соколова Е.А.

Распространяется бесплатно. Тираж: 300 экз.

РИТМ ЖИЗНИ

Газета СПб ГБУСОН «ЦСРИДИ Невского района Санкт-Петербурга»

Выпуск № 3 (10) осень-зима 2019



*С Наступающим
Новым годом!*

Перед вами уже десятый выпуск газеты! Это юбилей! Помню как родилась идея, как начиналась история создания сборника, как мы писали статьи, как делились впечатлениями о пройденных событиях, вспоминали.... Пробовали разные форматы. У каждого выпуска были свои герои, свои сюжеты, своя судьба... Но всё, что мы с вами делали, - было максимально интересно и познавательно. Мы пишем о том, о чем сами хотели бы узнать, прочесть, о том, что нам на самом деле небезразлично. Теперь наше печатное издание приобретает пусть маленький, но научный сборник статей в сфере социального обслуживания. За последнее время сборник вышел на достойный уровень, газета уже приобрела широкий круг читателей. И это благодаря вашим стараниям, желанию поддержать и сохранить крепкий дух нашего совместного сотрудничества.

Дорогие мои друзья, с наступающим! Спасибо вам за то, что этот 2019-й и прошлые года, когда выпускали газету, мы провели вместе, за то, что вы нас читаете, спорите и дискутируете с нами. Это последний номер 2019-го. Скоро Новый год и каждый из нас будет загадывать свое заветное желание.

Всем вам, дорогие мои читатели, я желаю побольше мечтать и радоваться любой мелочи. почаще смотрите в небо и помните, что жизнь гораздо разнообразнее, и она у нас одна. Не забывайте о своем творческом потенциале, не отказывайтесь от перспективных предложений. Не бойтесь перемен. Кто знает? - Может есть смысл присмотреть для себя интересную роль в каком-нибудь сериале? ;)



Всегда ваша, Мария Чарыева - выпускающий редактор газеты «Ритм жизни»

В осенне-зимнем номере:

- Выход в свет - стр. 1
- День волонтера: телеканал «Санкт-Петербург» провел экскурсию для благотворительной организации - стр. 2
- Логопедическая реабилитация как неотъемлемая часть реабилитационного процесса - стр. 3
- Компьютер для Артема - стр. 5
- Магия красок «Эбру» - стр. 6
- Осенняя хандра и как с ней бороться - стр. 8
- Главное не победа, главное - участие! - стр. 9
- Аутизм: вызовы и решения - стр. 10
- Секция по ритмопластике «Стрекоза» вновь открывает свои двери - стр. 12
- Календарь-закладка с видами Санкт-Петербурга - стр. 13
- Кроссворд к Новому году? Почему бы и нет..., хитрые логические загадки с подвохом - стр. 14

Выход в свет



26 ноября 2019 года, в рамках декады инвалидов, в Центре реабилитации на Запорожской улице состоялось знаменательное событие – презентация книги **«Великие и успешные инвалиды с неограниченными возможностями»**, созданной в студии типографии. Почетными гостями мероприятия стали директор Центра трудовой занятости Санкт-Петербургской ассоциации общественных объединений родителей детей-инвалидов ГАООРДИ - Богачева Елена Ивановна, координатор проекта по трудовой занятости ГАООРДИ - Фролова Наталья, начальник сектора по делам инвалидов отдела социальной защиты населения администрации Невского района Санкт-Петербурга – Федотова Татьяна Николаевна, специалист по социальной работе психоневрологического диспансера № 9 - Богатырчук Ольга Михайловна, советская и российская актриса театра и кино, заслуженная артистка Российской Федерации и актриса театра Комик-Трест - Наталья Фиссон.

Много интернет-статей, репортажей посвящено данной теме, но, такой продуманной подборки, такого жанра, стиля и подачи материала, рассказывающему о непростой жизни великих и успешных людей с инвалидностью, не было. Эта книга представляет невероятные истории о жизни таких людей, как пережитые трудности и испытания закалили их дух. Книга содержит не только биографии всемирно известных людей, но и биографии наших реабилитантов Центра социальной реабилитации Невского района Санкт-Петербурга. Читатель может убедиться в

том, что есть сила духа, которая помогает "выпрямиться" и сделать шаг вперед к успеху.

Перед презентацией книги было организовано открытое занятие в студии типографии под руководством Александра Генриховича Кириллова. Все участники получили возможность окунуться в типографскую атмосферу и почувствовать себя неким мастером по созданию книги. В ходе самой презентации перед зрителями выступали сами герои, вошедшие в книгу: Екатерина Карадоган с притчей о «Добром сердце», Евгений Лебедев с чтением отрывка из сказки Леонида Филатова «Про Федота-стрельца, удалого молодца», Сергей Поюнов исполнил песню «Я люблю тебя жизнь», Валентина Чеботарева с пожеланием всем крепко любить жизнь. В кни-



гу вошла биография еще одного интересного героя – Валерия Лукашевича. На празднике присутствовали его представители – жена Людмила Владимировна и дочь Анна. Завершающим моментом мероприятия стал трогательный танец в исполнении студии спортивно-оздоровительного танца «Импульс».

Выражаем всем большую благодарность в поддержке создания книги: Жуковой Татьяне Николаевне, Григорьевой Надежде Сергеевне, Чарыевой Марии Станиславовне, Райской Анне Семеновной, Алексеевой Тамаре Александровне, всем ребятам, нашим подопечным, которые были рядом друг с другом, и работали на типографских станках, это: Евгений Лебедев, Юрий Николаев, Екатерина Соколова, Александр Желаев, и всем-всем, кто вольно и невольно принимал участие в «рождении» книги.

Ну, и, конечно же, спасибо автору книги Кириллову Александру Генриховичу, за идею, смелость, достоинство, мудрость, за благородство и умение замечать особенное в других.

Организаторы презентации надеются, что книга «Великие и успешные инвалиды с неогра-



ниченными возможностями» займет достойное место в ряду информационных и интересных материалов о жизни людей и будет полезной самому широкому кругу читателей.

Не судите строго! Книга создана с большим энтузиазмом, с творческим интересом к работе и выполнена руками наших подопечных. Спасибо!

День волонтёра: телеканал «Санкт-Петербург» провел экскурсию для благо- творительной организации

Организация «Перспективы» и раньше проводила для своих подопечных встречи с журналистами, но в этот раз сотрудников СМИ попросили быть не сторонними зрителями, а социальными волонтерами.

Сегодня отмечают Всемирный день волонтера. Международный день добровольца предложила ввести Ассамблея ООН еще в 1985 году. В России по указу президента Владимира Путина 5 декабря отмечают День волонтера только с прошлого года.

Телеканал «Санкт-Петербург» присоединился к празднованию и показал всю

телевизионную кухню подопечным благотворительной организации «Перспективы». С подробностями корреспондент Татьяна Баженова.

Гримерные, студия, комплекс тележурналистики и ньюсрум: на изнанку телепроизводства подопечные благотворительной организации «Перспективы» смотрят с большим интересом. В День волонтера экскурсия для шести гостей проходит в легендарном ленинградском телецентре. Журналисты телеканала «Санкт-Петербург» в перерыве между эфирами показывают, как выглядит святая святых — студия.

Среди журналистов-добровольцев — наш коллега Юрий Кузнецов. Он трудится информационным агентом телеканала «Санкт-Петербург».

ЮРИЙ КУЗНЕЦОВ, информационный агент телеканала «Санкт-Петербург»:

«Каналу будет в 2020 году десять лет, а я отмечу в 2021 году десятилетие здесь. Я очень люблю свою работу, это то, что стимулирует меня утром просыпаться».

Следующая остановка — комплекс тележурналистики, «место силы» любого канала. Тут хранятся камеры, штативы, микрофоны и другая техника, необходимая для телепроизводства.

Экскурсия завершается в ньюсруме. В одной комнате работают десятки журналистов: корреспонденты, редакторы, продюсеры и режиссеры. Тут же можно видеть результат



нашего труда — выпуск новостей.

Экскурсия по телецентру стала частью программы ко Дню волонтера и Дню инвалида.

ЮЛИЯ КАЛАЕВА, гость:

«Для меня это просто супер. Здесь очень красиво, неожиданно. Я никогда на телевидении не была. Я думала, как тут люди так быстро

работают, как они с этим справляются».

СВЕТЛАНА МАМОНОВА, директор по внешним связям организации «Перспективы»: «Волонтерство социальное — это только на первый взгляд самопожертвование, ты приходишь и только отдаешь. На самом деле наши волонтеры нам все время говорят, что получили мы больше, чем отдали».

Телеканал «Санкт-Петербург» — не единственное СМИ, которое встречало сегодня гостей. Экскурсии для подопечных «Перспектив» прошли еще в двух петербургских редакциях.

*Фото: телеканал «Санкт-Петербург»
Репортер Татьяна Баженова*

Логопедическая реабилитация как неотъемлемая часть реабилитационного процесса

Ни для кого не секрет, что сердечно-сосудистые заболевания всегда лидировали по количеству летальных исходов, а инсульт прочно удерживает второе место в этом списке. Он же занимает третье место среди всех заболеваний нервной системы — об этом говорит статистика ВОЗ. В России ежегодно регистрируется порядка 400 тысяч случаев инсульта, и 35% из них с летальным исходом. И речь идет о людях всех возрастов, а не только о пожилых, как принято считать.

Анализируя категории ПСУ в ЦСРИДИ Невского района по нозологии, можно заметить, что большая доля посетителей центра — это клиенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Наиболее частым последствием перечисленных заболеваний являются речевые нарушения (примерно 40-50% от общего числа больных), проявляющиеся в форме афазий и дизартрий, которые нередко сочетаются с патологией других высших психических функций (различными видами агнозий и апраксий), нарушением глотания (около 19-81% больных с инсультом), двигательными и психическими расстройствами.

В остром периоде после стабилизации жизненно-важных функций инвалид начинает оценивать свое состояние: невозможность речевого общения, ограничение самостоятельного передвижения, социально-бытовую

некомпетентность, и, наконец, неверие в возможность возвращения к труду. Все это приводит к появлению депрессии, тяжелых невротических состояний, суицидальных мыслей, а также к целому ряду других психических расстройств, которые и являются причиной социальной депривации. Коммуникативный дефицит делает человека более инвалидизированным.

Чрезвычайно важное место в комплексе восстановительных мероприятий занимает логопедическое восстановительное обучение (Цветкова, 2004; Шкловский, Визель, 2011; Шохор-Троцкая (Бурлакова), 2001).

Логопед, как специалист по восстановлению речи, осуществляет такие **виды деятельности** как диагностика, реабилитационные мероприятия (восстановительное обучение) и консультативно-разъяснительная работа.

Диагностика проводится для оценки речевого статуса у ПСУ с афазиями / дизартриями и определения вида и степени выраженности речевых расстройств, поскольку содержание работы специалиста напрямую обусловлено речевым диагнозом получателя социальных услуг.

В своей работе логопед применяет различные методы и приемы восстановительной работы с учетом поставленных целей. Выбор методических средств направлен на активизацию компенсаторных механизмов психической деятельности ПСУ, предупреждение вторичных наслоений в его познавательной сфере, поведении и личностных ориентирах.

МЕТОДЫ ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Дыхательная гимнастика — комплекс

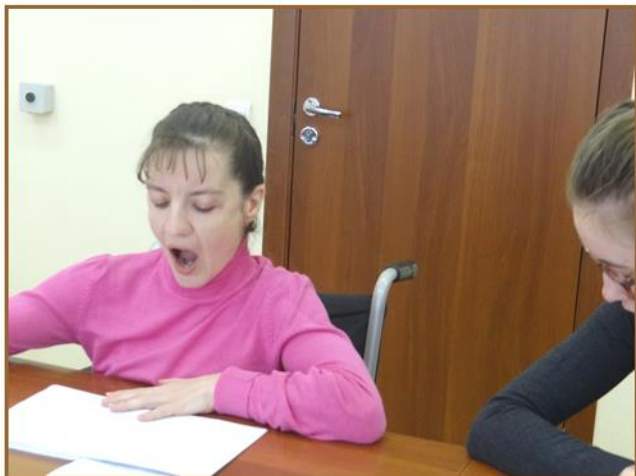


упражнений, направленных на восстановление речевого дыхания и координацию функций дыхания и фонации.

Задачи проведения дыхательной гимнастики: дифференциация носового и ротового дыхания; формирование длительного ротового выдоха

под контролем движений диафрагмы и мышц брюшного пресса; вырабатывание умения равномерного, ритмичного распределения воздуха в процессе речевой деятельности.

Голосовая гимнастика – комплекс логопедических мероприятий, направленных на постепенную активизацию и координацию нервно-мышечного аппарата гортани для восстановления полноценной голосовой функции. Задачами проведения голосовой гимнастики являются: активизация голосового аппарата при гипотонусных расстройствах или снятие излиш-



него напряжения при гипертонусе; восстановление утраченных кинестезий голосообразования, т.е. непосредственно самой фокации.



Логопедический массаж – метод активного механического воздействия, который изменяет состояние мышечной, кровеносной и лимфатической системы; оживляет кинестезии;

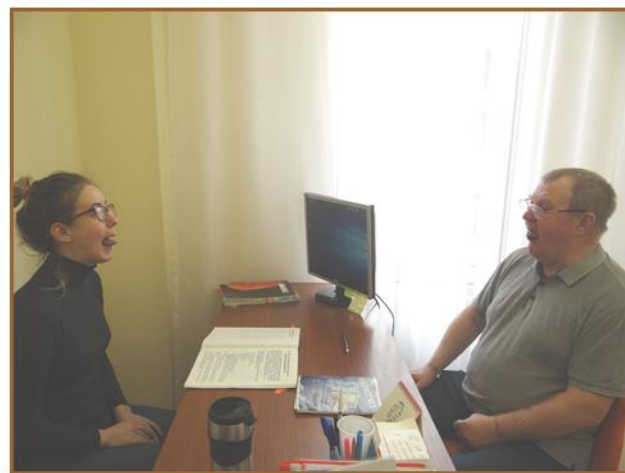
активизирует трофику тканей. Как одна из важных логопедических техник, массаж способствует нормализации мышечного тонуса артикуляционной и мимической мускулатуры, что в конечном итоге приводит к улучшению произносительной стороны речи и уменьшению эмоционального напряжения.

Основная цель логопедического массажа – устранение патологической симптоматики в мышечной системе периферического отдела речевого аппарата.

Артикуляционная гимнастика – комплекс специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие их силы и подвижности. Задачи артикуляционной гимнастики: выработка тонких дифференцированных движений органов артикуляции; формирование кинестетической и кинетической основы артикуляционных движений.

Артикуляционная гимнастика проводится в пассивном, пассивно-активном и активном режиме и включают в себя упражнения для мимических мышц, мышц губ, языка, мягкого неба и нижней челюсти.

В результате выполнения артикуляцион-



ной гимнастики улучшается функциональная деятельность органов жевания, глотания и звукопроизношения.

Функциональные тренировки позволяют преодолевать нарушения неспецифических компонентов высшей психической деятельности, таких как речевая инактивность, аспонтанность, вязкость, инертность и др., снятие симптомов диашиза (охранительного торможения) является важной частью логопедической работы (при диагнозе инсульт и чмт). В целях уменьшения выраженности персевераций, восстановления оптико-пространственных координаций, укрепления мнестической функции, преодоления расстройств мануального праксиса,

повышения общей активности больного и функции произвольного внимания, проводятся функциональные тренировки.

Функциональные тренировки включают в себя различные виды речевой и неречевой деятельности: выполнение графо-моторных упражнений; конструирования; счетных операций; рисования; трактовку пословиц и поговорок; раскладывание серий сюжетных картин; прослуши-



вание текстов; запоминание групп предметных картинок и слов; заучивание стихов и многое др.

Важно учесть, что раннее начало реабилитации способствует более полному восстановлению речевой функции и обуславливает его темп.

Консультативно-разъяснительная работа выражается в квалифицированном логопедическом консультировании получателей социальных услуг и их родственников.

Т.о., наиболее частыми последствиями сердечно-сосудистых заболеваний являются нарушения речевой функции. Людям с подобной нозологией необходим особый индивидуальный подход, включающий в себя не только преодоление речевых нарушений, но и социальную реадaptацию. Раннее начало реабилитации способствует более полному восстановлению речевой функции. Выбор конкретной технологии речевой реабилитации зависит от периода и этапа восстановления речевой функции. Задачи этапа реабилитации соответствуют характеру и степени нарушения речи. Родственники данных пациентов также нуждаются в квалифицированной логопедической консультации.

*Арлаковская Юлия Александровна,
заведующий СРОИТВ №1
Бочкова Мария Алексеевна,
учитель-логопед СРОИТВ №1*

Компьютер для Артёма



В работе любого педагога бывают моменты, когда знаний и опыта оказывается недостаточно. Тогда приходится учиться самому. У меня такой случай связан с симпатичным мальчишкой Артёмом, который пришел на занятия в компьютерный класс.

Почти все дети любят занятия на компьютере. Для них – поколения миллениалов, цифровые технологии – это их родная стихия. Техника, к которой настороженно относятся их родители, для них понятна интуитивно. Артём также явно ожидал чего-то интересного и необычайного! Правда компьютера он не видит – мальчик незрячий с рождения. Казалось бы, какой компьютер... Но именно Артёму он необходим. Компьютер для людей с нарушением зрения – это другое качество жизни. Это возможность учиться, общаться с разными людьми, делать покупки, заказывать билеты, оформлять документы.... Это возможность по-своему увидеть мир.

Ну что ж, знакомимся с компьютером. Артём любит музыку. Электронные онлайн-синтезаторы его очаровали. Работа с таким синтезатором может осуществляться с помощью штатной клавиатуры. Мы выяснили, что больше всего ему нравятся звуки аккордеона и гармони. Здорово! Это повод устроить конкурс! Проконсультировались у нашего музыкального руководителя, нашли на «YouTube» известное музыкальное произведение – «Чардаш» В. Монти в исполнении аккордеониста и гармониста. Послушали, сравнили, выбрали победителя. Играем и попутно изучаем компьютерную клавиатуру. Очень важно научить ребенка уверенной работе с ней. И здесь нам на помощь приходит 10-ти пальцевый метод «слепой» печати. Если для зрячих этот метод – просто удобный и полезный навык, то для людей с нарушениями зрения — это единственная возможность

печатать на компьютере. Освоение его требует времени и упорных занятий. Но память у Артёма прекрасная - справится! Сложнее объяснить мальчику, зачем ему это надо, ведь результатов печати на экране он не видит.

Вот тут приходит на помощь программа «Экранный диктор». Это приложение Windows, которое читает текст с экрана. Приложение штатное, есть на любом компьютере, старше 2000 года выпуска. Разработано специально для пользователей с нарушением зрения. Однако пользоваться им не так-то просто. После освоения клавиатуры, нам предстоит выучить комбинации клавиш для управления экранным диктором. С сожалением могу отметить недостатки этого приложения:

- сложность управления при чтении с веб-сайтов;
- низкое качество голосового озвучивания;
- ошибки распознавания отдельных звуков.

Надеюсь, эти недостатки будут исправлены в следующих версиях Windows.

Для людей с нарушением зрения существуют специальные приспособления для работы на компьютере: Дисплей Брайля - экран с выдвигающимися и втягивающимися пластиковыми символами.

Клавиатура Брайля - устройство, с помощью которого буквы вводятся комбинацией клавиш, составляющими алфавит Брайля.

Однако большинство пользователей отмечают их неудобство и дороговизну. Стандартным решением для незрячих программистов (прислушаемся к профессионалам) является обычная клавиатура и голосовой диктор.

Из голосовых дикторов, помимо «Экранного диктора», существует ряд как платных, так и бесплатных программ экранного доступа. Среди бесплатных выделяют «NDVA»: софт требует скачивания, использует речевое оповещение, может переводить тексты в шрифт Брайля (поддерживается на дисплее Брайля), совместим с Windows.

Впрочем, пока нам с Артёмом предстоит самый первый этап – сформировать представление о компьютере, показать, чем он интересен и чем может быть полезен для ребёнка. Примеры незрячих людей, сделавших программирование своей профессией, вдохновляют. Компьютер – это окно в мир информации, и это окно для Артёма открыто!

*Баженова Диана Вильевна,
воспитатель СРОДИ № 3*

Магия красок «Эбру»

Изобразительная деятельность занимает особое место в развитии и воспитании детей. Содействуя развитию воображения и фантазии, пространственного мышления, колористическо-



го восприятия, она способствует раскрытию творческого потенциала личности, вносит вклад в процесс формирования эстетической культуры детей-инвалидов, их эмоциональной отзывчивости. Приобретая практические умения и навыки в области художественного творчества в технике «Эбру», дети получают возможность удовлетворить потребность в созидании, реализовать желание создавать нечто новое своими силами.

Занятия данной направленности развивают познавательную активность, внимание, воображение, интуицию, творческое начало, желание экспериментировать, проектировать, умение мыслить нестандартно; помогают углубить знания в области таких предметов как математика, биология, экология, география, история и придать им практическую направленность. Кроме того, художественное творчество «Эбру» пробуждает у детей интерес к искусству, любовь и уважение к культуре своего народа и культуре народов мира.

«Эбру» – это рисование на воде, рисование жидкостями. Нанесение одной жидкости на поверхность другой создает невероятный эффект, в результате чего получаются неповторимые узоры, которые можно перенести на твердую поверхность – бумагу, дерево, ткань, керамику.

«Эбру» (Ebru) - это особая графическая техника создания художественного оттиска за один прием, при котором получается единственный, красочный отпечаток изображения на бумаге с поверхности воды. Новизна этих занятий заключается в том, что она предназначена для ознакомления с основами уникального

древневосточного рисования на воде в технике «Эбру».

Техника «Эбру» в изобразительной деятельности имеет ряд преимуществ. Она дает детям возможность изменять творческий замысел по ходу создания изображения, исправлять



ошибки, нарисовать новый, дополнить его деталями, и при этом не ждать, когда краски высохнут, и не пользоваться ластиком.

Техника «Эбру» дает детям возможность реализоваться в творческой сфере, почувствовать себя художником, проектировщиком, дизайнером, режиссером, зрителем и получить настоящее удовольствие.

Педагогическая целесообразность определяется направленностью на организацию социально полезной деятельности детей, созданием благоприятных условий для развития познавательной и творческой активности.

Занятия позволяют решать не только обучающие задачи, но и создают условия для формирования таких личностных качеств, как



уверенность в себе, доброжелательное отношение к сверстникам, умение радоваться успехам товарищей, способность работать в группе и проявлять лидерские качества. Так же через занятия изобразительным творчеством в технике «Эбру» появляются реальные возможности решать психологические проблемы учащихся,

возникающие у многих в семье.

По мере освоения техники рисования «Эбру» обогащается и развивается внутренний мир ребенка. Данный вид творчества как средство коррекции психики позволяет юному художнику преодолеть чувство страха, отойдя от предметного представления и изображения традиционными материалами, выразить в рисунке чувства и эмоции, дает свободу, вселяет уверенность в своих силах. Владея техникой рисования «Эбру», ребенок получает возможность выбора, что, в свою очередь, обеспечивает творческий характер детской продуктивной деятельности.

В процессе работы у детей повышается тактильная чувствительность, развивается мелкая моторика рук. Поскольку рисование осуществляется непосредственно ударением паль-



цами по кисти или другим инструментам (постукивание), то данная техника предусматривает развитие: плавности, изящества и точности движений, умения работать кистью и пальцами обеих рук, координации руки и глаз, а также овладение техническими умениями (регуляция силы движений, определенная амплитуда, скорость, ритмичность), умение изменять размах и направление движения руки при рисовании.

Кроме того, это активный вид отдыха, который доставляет детям удовольствие. Такие свойства воды, как мягкость, тягучесть, плавучесть завораживают и создают условия для расслабления.

На практических занятиях отрабатываются разные комбинации движений, приемы рисования на воде, изучаются богатейшие палитры цветов этой техники, которые помогают учащимся в практической деятельности получить яркие подтверждения красоты нашего мира.

Полученные основные навыки, дети применяют при переносе рисунка с водной поверхности не только на бумагу, но и экспериментируют с другими материалами: ткань,

стекло, керамика, дерево и даже одежда. Во время работы используются специальные приспособления, натуральные краски и кисточки. Картины у учащихся всегда получаются необычны-



ми, каждая капля, попадая в воду, растекается в круг, из которого затем, с помощью деформации шилом, спицами или гребнем создаются необычные разводы и образы.

Используя технику «Эбру», безусловно, можно получить красивую картинку, но «Эбру» оказывается намного шире, чем просто техника ради результата. Это замечательный способ научиться ценить процесс, а не конечный итог.

«Эбру» – это возможность научиться чувствовать себя счастливым. Это психология самопознания – когда видишь, как краски и вода отвечают на твое внутреннее состояние. Это арт-терапия – когда несколько часов занятия «Эбру» стирают следы недельного стресса.

*Заведующий отделением
дневного пребывания
детей-инвалидов
Федорова Н.В.*

Осенняя хандра и как с ней бороться

Чаще всего под осенней хандрой подразумевают подавленное настроение, повышенную утомляемость, апатию, сонливость и т.д.

Многие люди, чувствуют снижение жизненного тонуса, ухудшение настроения в период наступления холодного времени года, но, как правило, человек адаптируется и справляется с этим. Проблема возникает тогда, когда такое

состояние становится затяжным и присоединяются ряд симптомов, которые позволяют говорить о клинической депрессии. Тут важна правильная и своевременная диагностика. **У таких сезонных перепадов настроения и самочувствия есть ряд объяснений.**

Биологическое. Осенью наш организм, как и вся природа, перестраивается режим малого количества света и тепла, замедляются обменные процессы. Перечисленные факторы вызывают снижение «гормона радости» серотонина, что приводит к упадку сил и подавленному настроению. Известно, что жители заполярья страдают депрессией гораздо чаще, нежели южане.

Психологическое. Летом жизнь кипит, природа пышет яркими цветами и ароматами, радует нас своими плодами – свежими ягодами, фруктами, овощами. Мы больше проводим вре-



мени на природе, многие уходят в отпуск. Ресурсное время. Тепло, свет, плодоносная летняя пора – символически – это о том, что природа заботится о нас, как ласковая мать с ее безусловной любовью.

Осенью мы встречаемся с суровой правдой – жизнь циклична. Спад энергии в природе, уменьшение количества тепла и света бессознательно воспринимаются нами как утрата.

Холод и мрак осени на бессознательном уровне напоминают нам о трудных суровых временах в нашей жизни, о личном опыте отвержении, недостатке заботы и любви в настоящий момент или в прошлом, например, в раннем детстве. То, насколько человек подвержен осеннему спаду зависит от его личного опыта проживания таких ситуаций в жизни. Важно насколько он сам для себя является поддержкой и опорой.

Наиболее восприимчивы к сезонным изменениям люди с особым складом психоэмоциональной сферы – люди с чувствительной и неустойчивой нервной системой, люди, чья психика часто подвергается стрессам, люди с серьезными соматическими заболеваниями,

а так же те, кто по особенностям характера больше погружен в свой внутренний мир, интроверты.

Что же предпринять, если вы поддались осенней хандре?

Во-первых, нужно принять, что это природа, бессмысленно с ней бороться. Принять свое состояние, «погоревать», принять перемен-



чивость природы и найти для себя что-то прекрасное в этом времени года.

Светотерапия – удлинить световой день за счет теплого искусственного освещения и ярких красок в интерьере. Подходят такие цвета, как желтый, оранжевый, зеленый/травяной, голубой.

Природа, свежий воздух, солнечные ванны. Отдых в солнечных странах.

Питание. Выработке серотонина способствуют — бананы, цитрусовые, финики, а также, мясные и молочные продукты, богатые белком, шоколад с высоким содержанием какао.

Спорт. Во время занятий спортом мозг хорошо насыщается кислородом, выделяются эндорфины (гормоны удовольствия). Чем больше физической активности, тем больше эндорфинов, тем меньше вероятность впасть в осеннюю депрессию. Важно подобрать такой вид спорта, который вам нравится, вариантов много – помимо спортзала это могут быть танцы, бассейн, игры с мячом, подойдут занятия динамической йогой и цигун.

Хобби, любимые занятия, творчество. Вспомните, что обычно приносит вам радость, удовольствие? Используйте это в борьбе с осенней хандрой! Можно попробовать что-то новое, что вы раньше не делали, новые впечатления и эмоции отвлекут вас от неприятных чувств и раздумий. Выход за рутинные рамки обыденного существования позволяет привнести в нашу жизнь новые веяния, идеи, смыслы.

Встречи с близкими и друзьями, совместное приятное времяпровождение.

Психотерапия. Осенняя депрессия может быть легкой и тяжелой степени. С легкой формой можно успешно бороться самому, но в случае, если симптомы не проходят, а состояние усугубляется, необходимо прибегнуть к помощи специалистов.

Психолог Иванова М.В.

Главное – не ПОБЕДА, главное – УЧАСТИЕ!



2019 год выдался очень насыщенным на спортивные мероприятия для наших детей, которые приняли участие в районных, городских соревнованиях по разным видам спорта: Первенство СПб по бочча, II Спартакиада СПб - спорт лиц с ПОДА (10-18 лет) – лыжные гонки, плавание, легкая атлетика; Чемпионат и первенство СПб по плаванию; Чемпионат и первенство СПб по легкой атлетике; Спартакиада Фрунзенского района среди инвалидов и лиц с ОВЗ – легкая атлетика и плавание; XII Спартакиада команд районов Санкт-Петербурга – легкая атлетика, волейбол, плавание; Спартакиада Специальной Олимпиады соревнования по художественной гимнастике и другие. Для кого-то это были не первые состязания, кто-то впервые почувствовал соревновательный дух и вкус победы. Сегодня в копилке нашего Центра уже 35 наград, из них 17 золота, 13 серебра, 5 бронзы.

В тесном сотрудничестве с Санкт-Петербургской региональной общественной организацией «Спортивная Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и спорта лиц с интеллектуальными нарушениями», Специальным Олимпийским Комитетом, с отделом массовой спортивной работы Государ-



ственного бюджетного учреждения «Центр физической культуры, спорта и здоровья Невского района Санкт-Петербурга», с ГБОУ школами Санкт-Петербурга, с активными и ответственными родителями мы даем реальную возмож-



ность детям с ограниченными возможностями здоровья узнать себя с новой стороны, проявить свои лучшие качества и способности, не только спортивные, но и волевые. Желаем нашим спортсменам новых личностных побед и веры в свои силы!

*Карповец Светлана Павловна,
инструктор по ФК.*

АУТИЗМ: вызовы и решения

По данным Всемирной организации здравоохранения аутизм есть у 1% населения Земли. Это расстройство психики, выражающееся стереотипностью деятельности и поведения, расстройствами речи, приводящими к нарушениям социального взаимодействия.

В нашей работе в Центре чаще всего мы сталкиваемся с «ранним детским аутизмом» или синдромом Каннера. Этот диагноз ставится детям в возрасте 3-х лет - к этому возрасту



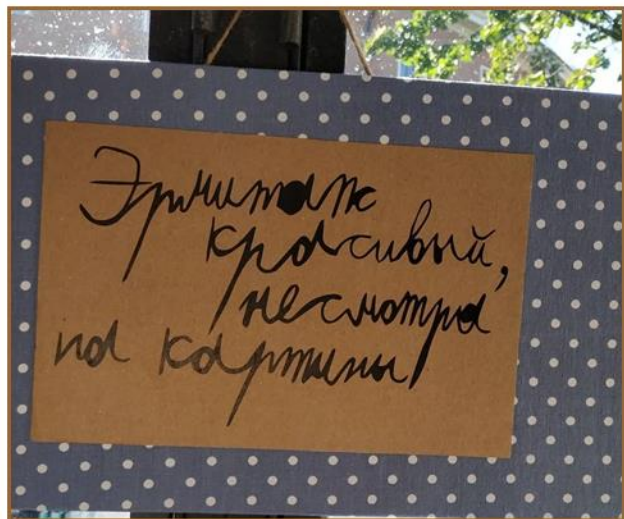
«созревают» отделы головного мозга, отвечающие за социальный контакт, речь, умственные способности. Аутизм может возникнуть не только у маленьких детей, но и у взрослых людей и чаще всего проявляется как один из симптомов шизофрении. Болезнь, возникшая у взрослого человека, носит название атипичный аутизм.

По классификации О.С. Никольской и ее соавторов, выделены четыре группы по степени тяжести аутистических проявлений и ведущего патопсихологического синдрома.

Дети первой группы характеризуются наиболее глубокой аффективной патологией. Их поведение носит полевой характер. Они мутичны (не отвечают на вопросы и не дают понять знаками, что согласны вступить в контакт, при сохранной способности разговаривать и понимать речь окружающих. Эта группа детей не только не владеет формами контакта, но и не испытывает потребности в нем. Наблюдается почти полное отсутствие навыков самообслуживания. Дети данной группы имеют наихудший прогноз развития и нуждается в постоянном

уходе. Отрешенность от внешней среды выступает как ведущий патопсихологический синдром.

Дети второй группы отличаются более целенаправленным поведением. Спонтанно у них вырабатываются самые простейшие стереотипные реакции и речевые штампы. При адекват-



ной длительной коррекции дети могут освоить навыки самообслуживания и элементарного обучения. Ведущий патопсихологический синдром данной группы - отвержение окружающей реальности.

Для детей третьей группы характерна большая произвольность поведения. У детей этой группы более высокий уровень развития речи. При адекватной коррекции они могут быть подготовлены к обучению во вспомогательной школе. Ведущим патопсихологическим синдромом у них является замещение с целью противостояния аффективной патологии.

Дети четвертой группы характеризуются менее глубоким аутистическим барьером, меньшей патологией в аффективной и сенсорной сферах. У детей этой группы наблюдается развернутая, менее штампованная речь, сформированы навыки самообслуживания. При адекватной психологической коррекции они могут быть подготовлены к обучению в массовой школе. Для них характерны неврозоподобные расстройства, проявляющиеся в тормозимости, робости, пугливости, особенно при контактах. Основным патопсихологическим синдромом является повышенная ранимость при взаимодействии с окружающими.

Поддержка общества при воспитании и обучении, а значит и социализации таких детей очень важна. 31 августа 2019 года в парке Новая Голландия прошел благотворительный фестиваль, организованный центром «Антон тут рядом», оказывающим поддержку людям с аутизмом и их семьям.

Данный Центр был основан в 2013 году благотворительным фондом «Выход в Петербурге» и получил известность благодаря режиссеру Любови Аркус и ее документальному фильму "Антон тут рядом". Данный центр является первым в России центром системной поддержки людей с РАС. Его миссия - помочь людям с РАС реализовать внутренний потенциал, открыть обществу доступ к коммуникативным и творческим ресурсам людей с аутизмом. Всю помощь семьи получают бесплатно. На данный момент в программах Центра принимают участие 263 семьи детей, взрослых и подростков с аутизмом, 307 семей в листе ожидания.

В павильоне фестиваля была представлена интерактивная выставка "Жизнь - это когда живешь нормально". Экспозиция раскрыла 2 возможных сценария жизни человека с аутизмом или ментальными особенностями. С одной стороны - это содержание в психоневрологическом интернате, с другой - комплексная модель абилитации, в которой человек с аутизмом интегрирован в общество и реализует свои права на труд, образование и досуг.

В зоне павильона «Кухня», рассказывалось о распорядке дня людей с аутизмом: порядок дел четко прописан и представлен в виде визуального расписания. Предсказуемость следующих друг за другом событий придает людям с РАС уверенность в завтрашнем дне и спокойствие.

В зоне «Творчество» участникам фестиваля представили творческие работы людей с аутизмом. Очень впечатлило проявление их внутреннего мира: глубокого, богатого, своеобразного, но бесспорно талантливого и заслуживающего внимания и уважения. Результат этого необычного творческого процесса – работы людей с аутизмом – были представлены в «Сувенирной лавке». Понравившиеся работы можно

было приобрести, что немаловажно не только для поддержки таких людей, но и для ощущения ими своей социальной значимости.



«Жизнь - это совершенная разнота» - так был назван интерактивный спектакль, представленный в секторе «Развлечения». В его основу легли высказывания студентов центра и их необычный взгляд на мир, а его участникам – студентам с РАС - предстояло выйти за границы привычного восприятия окружающих и создать целый оркестр музыкальных инструментов. Атмосфера фестиваля завораживала принятием, объединяла участников понимаем, что при поддержке окружающих, при чутком отношении к людям с аутизмом, последние способны интегрироваться в общество. Нельзя не отметить, что одним из важнейших моментов в коррекционной работе с такими людьми является комплексный подход: интенсивная совместная работа специалистов и родителей. Только при совместном взаимодействии можно достичь успеха! Главное не упустить время. В завершении хочу привести слова Любви Аркус:

«Выход для аутиста – это выход из аутизма в жизнь. Выход для всех остальных означает понимание, что все мы – одно целое. Даже если родители и педагоги, врачи и волонтеры

помогут им справиться с этой проблемой, на пороге этой жизни их встретим все мы – люди, сограждане, общество, каждый из нас, каждый из вас. Если мы не будем готовы к этой встрече, то все огромные совместные усилия этих особенных людей и их близких, союзников, поводырей, сопровождающих, – будут напрасными. Выход нужно искать всем вместе!»

*Адрес Центра «Антон тут рядом»:
Троицкая площадь Петроградской
стороны, д. 1, +7(812) 429-49-12*

*Педагог-психолог СРОДИ № 3
Колесникова Елена Васильевна*

Секция по ритмопластике «Стрекоза» вновь открывает свои двери

Что такое ритмопластика? Это, прежде всего система специально подобранных физических, хореографических, ритмических упражнений, направленных на решение задач всестороннего физического развития с учётом состояния здоровья и развития ребёнка. Дети выполняют упражнения, осуществляя регуляцию темпа,



ритма, координации движений и других двигательных характеристик. Работа с детьми предполагает игровой метод проведения занятий.

В программу по ритмопластике входят разделы: игровитмика, игрогимнастика, игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально –