

3. Теория социальной работы: учебник / под ред. Е. И. Холостовой. – М.: Юристъ, 2001.

4. Инвалид и реабилитационный процесс// Социальное обеспечение. - 2008. - № 3.

Савченкова М.Е.

Челябинский государственный педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ТЕАТРАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Аннотация. Развитие творческого воображения средствами театральной деятельности является необходимым внутренним условием при построении и проведении оздоровительной работы с детьми. Благодаря ей эффективность оздоровления дошкольников возрастает в несколько раз по сравнению с традиционной практикой.

Театрализованная деятельность в детском саду – это хорошая возможность раскрытия творческого потенциала ребенка, его воображения, воспитания творческой направленности личности. Дети учатся замечать в окружающем мире интересные идеи, воплощать их, создавать свой художественный образ персонажа, у них развивается творческое воображение, ассоциативное мышление, умение видеть необычные моменты в обыденном.

Коллективная театрализованная деятельность направлена на укрепление дошкольника, вовлечение его в действие, активизацию имеющихся у ребенка возможностей; развитие ведущих психических процессов, самопознание, самовыражение личности, создает условия для социализации ребенка, усиливая при этом его адаптационные способности, корректирует коммуникативные отклонения; помогает осознанию чувства удовлетворения, радости, своей значимости, возникающих в результате выявления скрытых талантов и потенциалов.

Театр – синтетический вид искусства, который объединяет вокруг себя разнообразные направления художественной деятельности. С его помощью можно создать систему комплексного гуманитарно-эстетического воспитания, где будет органично осуществляться «перекличка» и взаимопроникновение искусств, их гармоничный, теснейший союз.

Театрализованная игра или спектакль предполагают такой уровень и такое качество вовлечения детей в мир художественного произведения,

когда их захватывают события и судьбы героев, когда они радуются и огорчаются, восхищаются и негодуют, думают, сомневаются, решают проблемы вместе с героями произведений. Театр позволяет одновременно сделать далекое близким, непонятное — понятным, безразличное — значимым. Воздействие театрального искусства на детей обусловлено особенностями человеческой психики, способной выражать все формы эмоционального состояния — в движениях, жестах, мимике, интонациях, речи самого человека или же в звуках, красках, линиях, композициях и так далее.

Включая в свой педагогический арсенал средства образного воздействия, педагог приобретает уникальную возможность не только развивать познавательную активность ребят, но и воздействовать на их воображение, психоэмоциональное состояние. Он может косвенно влиять на их восприятие, переживания-размышления в соответствии с поставленными педагогическими задачами, как художественно-образовательными, так и общеобразовательными, оздоровительными задачами.

Театрализованная деятельность дошкольников базируется на принципах развивающего обучения, методы и организация которых опираются на закономерности развития ребенка, при этом учитывается психологическая комфортность, которая предполагает: 1) снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов; 2) раскрепощенность, стимулирующую развитие духовного потенциала и творческой активности ребенка; 3) развитие реальных мотивов; при этом игра не должна быть из-под палки; внутренние, личностные мотивы должны преобладать над внешними, ситуативными, исходящими из авторитета взрослого; они должны включать мотивацию успешности, продвижения вперед.

Умение педагога входить в «игровую позицию», грамотное использование методов театральной педагогики позволяет ему: гуманизировать отношения с детьми и экономить нервную энергию, как свою, так и воспитанников; развивать и коррегировать эмоциональную сферу детей; развивать четкие представления ребенка о самом себе и своих возможностях, умение адекватно оценивать свои достижения, качества и свойства; формировать у детей позитивное отношение к себе и другим; расширять и обогащать навыки общения с окружающими; развивать у ребенка произвольные психические функции; формировать мотивационно-потребностную сферу.

Занятия театральным искусством имеют, по своей сути, сходный с психоанализом механизм. Душевная боль, проблемы, комплексы — все, что так отрицательно влияет на психику ребенка, погруженного в дисгармоничное общество, может быть существенно скомпенсировано и гармонизировано средствами театрального искусства. Такое творчество активно вовлекает и развивает все сферы психики человека: ум, волю,

чувства. Поэтому особое значение в детских образовательных организациях необходимо уделять театрализованной деятельности, всем видам детского театра, которые помогут сформировать правильную модель поведения в современном мире, повысить общую культуру ребенка, познакомить его с детской литературой, музыкой, изобразительным искусством, правилами этикета, обрядами, традициями.

Библиографический список:

1. Маханева, М.Д. Театрализованные занятия в детском саду: Пособие для работников дошкольных учреждений / М.Д. Маханева. – М.: Сфера, 2001 – 128 с.
2. Мирясова, В.И. Играем в театр / В.И. Мирясова. – М.: ГНОМ и Д, 2001. – 48 с.
3. Сорокина, Н. Кукольный театр для самых маленьких (театр. занятия с детьми от 1 года до 3 лет) / Н. Сорокина, Л. Миланович. – М.: Линка-Пресс, 2009. – 224 с.

Селиванов Н.С., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
Екатеринбург, Россия

СПОРТИВНЫЕ ДОБАВКИ В КУЛЬТУРИЗМЕ

С самых давних времен человек хотел быть привлекательным и сильным. Красивое тело было эталоном красоты. По таким незамысловатым причинам и появился атлетизм. Но что же такое атлетизм? Атлетизм - это тоже самое, что и бодибилдинг и культуризм. Культуризм – это система упражнений с тяжестями.

Главной целью для человека, который занимается бодибилдингом, является процесс наращивания и развития мускулатуры путем использования физических тренировок с отягощениями.

При этом одним из главенствующих факторов роста результатов в культуризме является питание. Если сказать простым понятным языком, то спортивное питание – это еда, насыщенная белками и углеводами.

Еда для роста мышц должна быть сбалансированной. Здесь главное не переусердствовать и не отрастить большой живот от избытка жиров и углеводов. Но метаболизм у всех разный и поэтому сказать точно, в граммах, чего и сколько нужно съесть - не получится. Нужно самим со временем вычислить формулу, лично для себя.

Долгое время самыми популярными продуктами у бодибилдеров являются яйца, куриные грудки, тунец, постная говядина, орехи и мака-