



■ Культура

Лучшие домашние театры

Завершился III районный фестиваль любительских театров «Домашний театр на гастролях в библиотеке», организатором которого является Детская районная библиотека.

В этом году фестиваль проходил в онлайн-формате и ему присвоен статус межрегионального.

Участниками фестиваля стали театральные коллективы не только Самарской области, но и других регионов нашей страны. Архангельская, Калужская, Московская области и даже Ненецкий автономный округ приняли в нем участие.

Все коллективы подошли к конкурсу творчески: прекрасные декорации, костюмы, интересные спектакли.

Лауреатами I степени стали: **театр семьи Михайловых**, «Сказка о настоящей змее» (п. Осинки); семейный театральный коллектив «Кляксы», «Красная Шапочка» Шарля Перро, русская народная сказка «Колобок» (с. Виловатое м.р. Богатовский).

Лауреаты II степени: семейный театр «Родник», кукольная видеоинсценировка сказки «Бурый медведь и белый медведь» по мотивам ненецкой народной сказки (Ненецкий автономный округ, г. Нарьян-Мар); **театральный кружок «Волшебный сундучок»** Осинского СДК, «Петушок и котик» (п. Осинки).

Лауреат III степени: театр «Светлячок», кукольный спектакль «Лиса и кувшин» (с. Арзамасцевка Богатовского р-на); театральная студия «Закулисье», городская библиотека №2 МБУК «ЦБС» г.о. Домодедово).

Соб. инф.

■ Анция

Должен знать!

Студенты-волонтеры Безенчукского филиала СМК им. Н. Ляпиной **Д. Шишкова, Е. Окружнова, Н. Скорозинская и В. Козлов** приняли участие во Всероссийской информационной акции «Должен знать!»

Цель акции – профилактика распространения ВИЧ-инфекции и ассоциированных с ней заболеваний в молодежной среде. Мероприятие организовано Федеральным агентством по делам молодежи и проходит во всех субъектах России.

Каждый человек должен знать всё о неизлечимом, смертельном недуге, «чуме нашего века», уметь защитить себя и близких от этого заболевания.

Знание фактов о ВИЧ-инфекции и СПИДе – это лучший способ сохранить ваше здоровье и здоровье ваших родных.

Волонтеры-медики раздавали информационные буклеты посетителям Безенчукской районной больницы.

«Час икс» для выпускников пробил

4 начало >>

В этом году темами для итогового сочинения стали: «Как вы понимаете слова Г.Х. Андерсена: «Путешествовать – значит жить»?»; «Есть ли что-то в человеческой жизни, что невозможно заменить никакими технологиями?»; «Может ли совесть наказывать сильнее, чем суд?»; «Обязательно к прочтению (прослушиванию, просмотру)!»; «В чём может проявляться активная гражданская позиция?»

Стоит отметить, что итоговое сочинение является не только этапом допуска к ГИА. Работа может быть предъявлена при поступлении в вуз в качестве индивидуального достижения абитуриента, за которое могут зачислить до 10 баллов к ЕГЭ. Результат сочинения учитывается по желанию абитуриента и решению вуза.

Для тех, кто не смог по уважительной причине написать работу в основной день или не справился с этой задачей с первого раза, предусмотрены дополнительные даты: **2 февраля и 4 мая 2022 года**.

Оценивается сочинение по системе «зачет/незачет». «Зачет» выставляют, если соблюден необходимый объем, раскрыта тема, приведена аргументация, привлечен литературный материал.

Что ж, выпускники 11-х классов прошли это испытание, результаты их работы будут известны уже на следующей неделе. Теперь очередь за учениками девятых классов. Через два месяца, **9 февраля**, их ждёт итоговое собеседование – обязательное условие допуска к государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования.

Оценка так же выставляется по системе «зачет/незачет».

Повторно к итоговому собеседованию, в дополнительные сроки – в марте и мае (**9 марта и 16 мая**) – будут допущены: получившие «незачет» в феврале; не явившиеся по уважительным причинам (болезнь или иные обстоятельства), подтвержденным документально; не завершившие итоговое собеседование по уважительным причинам (болезнь или иные обстоятельства), подтвержденным документально.

Информацию о результатах испытания участники смогут получить не позднее **21 февраля** (дополнительно – **21 марта и 24 мая**).

■ Дом детства рекомендует

Дыхательная гимнастика и точечный массаж для часто болеющих детей

Специалисты Дома детства убеждены, что в формировании здоровой и гармоничной личности большую роль играет профилактика. Именно поэтому в повседневной деятельности используют различные практики, способствующие повышению устойчивости организма к различным заболеваниям.

Инструктор по лечебной физкультуре, организуя занятия, консультирует получателей социальных услуг о возможности укрепления иммунитета с помощью дыхательной гимнастики. Эти упражнения просто необходимы детям, часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких и малышам, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое) и укрепляет защитные силы организма. С помощью этих упражнений ваш ребенок не только оздоровится, но и будет пребывать в хорошем настроении. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить вас стороной!

Итак, несколько практических советов от инструктора по ЛФК Дома детства **Нatalьи Александровны Агафоновой**.

Правильное дыхание – необходимое условие для правильного развития и хорошего роста. Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют. Ребенка важно научить полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым. Сделать это можно с помощью игры с цветком, имеющим большие лепестки, и одуванчиком, у которого уже сформировались «парашютики». Дайте ребёнку понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются «парашютики», потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую). Можно продолжить игру: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (ртом и носом). Детей очень веселят мыльные пузыри – тоже полезное занятие для развития правильного дыхания. Во время прогулки в сквере, за городом, в лесу, у реки покажите, как можно почувствовать чудесный вкус чистого воздуха, медленно вдыхая его носом. Одновременно развивайте восприимчивость: «Что ты чувствуешь? Цвет, запах травы или мокрых осенних листьев?». Ребятам постарше можно предложить надувать воздушные шарик. Но помните, что дыхательные упражнения очень утомляют и могут вызвать головокружение, поэтому не стоит их выполнять более 5-10 минут.

Игровой комплекс дыхательной гимнастики, который поможет справиться с кашлем (для детей с 2-х лет). Эти упражнения развивают дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствуют правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков. Комплекс необходимо выполнять два раза в день, не ранее чем через 1 час после еды и за 1-1,5 часа до сна. Общая продолжительность занятия 10-15 минут. Перед началом необходимо проветрить комнату и сделать влажную уборку. Занятия проводятся при открытой форточке.

Упражнение «Пузырики». Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует щёчки-«пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторите 2-3 раза.

Упражнение «Насосики». Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторите 3-4 раза.

Упражнение «Мышка и мишка». Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения. «Умишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох). У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука «ш-ш-ш»). Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках). Он же к ней не попадёт». Повторите 3-4 раза.

Отличным дополнением дыхательной гимнастики в период распространения ОРВИ и ОРЗ является **точечный самомассаж**. Он способствует предотвращению простудных заболеваний и позволяет научиться управлять мимикой лица, что очень важно в развитии детей.

Самомассаж выполняется в игровой форме, имитируя работу скульптора.

Детей усаживают на стульчик и учат «лепить красивое лицо».

Каждый ребёнок выполняет руками поглаживание лба, щёк, крыльев носа – от центра к вискам, мягкое постукивание по коже, как бы уплотняя ее.

Указательными пальчиками делают надавливание на переносицу и точки над бровями – с вращательными движениями по часовой стрелке, затем против нее. По 5 раз.

Затем проводят с усилием по бровям и «лепят» щипками брови по направлению к вискам. Можно задействовать точку между бровями – «третий глаз».

Средними пальчиками поглаживают под глазами (по глазнице) по направлению от внешнего уголка ко внутреннему.

Указательными или средними пальчиками легко надавливают на крылья носа, проводят их по переносице в сторону носовых пазух, легко подергивают и пощипывают себя за кончик носа. Этим задействуют передние и средние доли гипофиза, слизистые оболочки носа, гайморовых полостей, улучшая в них кровообращение.

Затем нужно потереть ушную раковину и прижать точку возле козелка уха для положительного воздействия на орган слуха и вестибулярный аппарат.

Выполняя вышеуказанный комплекс самомассажа, можно использовать следующие слова:

«Крылья носа разотри – раз, два, три!»

И под носом ты утри – раз, два, три!»

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять!»

Вьтри пот себе со лба – раз, два, раз-два!»

Серьги на уши повесь, если есть!»

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три!»

Сзади пуговку найди, пристегни – раз, два, три!»

А сюда повесим брошку – разноцветную матрёшку!»

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики!»

Вы так славно потрудились и красиво нарядились!»

Точечный самомассаж носа для детей является одним из способов лечения заложенности носа и насморка. Он оказывает положительное воздействие на детский организм: стимулирует процесс кровообращения, оказывает укрепляющее влияние на мышцы носоглотки, оказывает тонизирующее воздействие на эндокринную систему. Если данная процедура войдет в привычку, организму будет намного легче бороться с различными заболеваниями.

Массаж – один из древних методов целительства. Все мы пользуемся прикосновениями, не подозревая, что это массаж. Ласковое касание живоительно для нашего эмоционального и физического благополучия.

Привить вашему ребёнку навыки самомассажа и дыхательной гимнастики поможет цикл занятий лечебной физкультурой в Доме детства. Ждём вас по адресу: п. Безенчук, ул. Нефтяников, 45а. Телефон для справок: **8 (84676) 2-49-05**, контактное лицо – Н.А. Агафонова.

ГКУ СО «Безенчукский Дом детства».