**«Создание здоровьесберегающей среды** **на уроках математики»**

Автор проекта:

Самохотина Ирина Вячеславовна

учитель математики

МБУ школы № 21

Тольятти 2014

**ДОКУМЕНТАЦИЯ ПО ПРОЕКТУ**

Титульный лист

Содержание папки

Формулирование проблемы.

Миссии проекта.

Цель и задачи проекта.

Требования, предъявляемые к работам по проекту (список всех работ, которые подлежат выполнению).

Критерии выхода и детальные характеристики конечного результата.

Декомпозиция работ.

Календарный график работ.

Необходимые ресурсы.

Мониторинг качества осуществления проекта.

Команда проекта и схема обязанностей.

Область рисков и план работы с ними.

Формы отчетности.

Приложения

**Формулирование проблемы.**

**2. ХОРОШО ОПРЕДЕЛЕННАЯ ПРОБЛЕМА –**

##### НАПОЛОВИНУ РЕШЕННАЯ ПРОБЛЕМА

**Проблема.** Снижение качества знаний обучающихся в связи с возрастанием количества часто болеющих детей.

**Актуальность проблемы.**

Проблема здоровья школьников сегодня как никогда актуальна.

В современных условиях состояние здоровья детей во время обучения в школе имеет выраженную тенденцию к ухудшению, что приводит к частым пропускам уроков и, как следствие, к снижению успеваемости.

В 2013 году в г.о.Тольятти среди дошкольников удельный вес практически здоровых детей (1 группа) составил 20,4%, а среди школьников - уже 13,6%, удельный вес дошкольников с хроническими заболеваниями (3 группа здоровья) 6,7%, а школьников -16,7 % ( Санитарный вестник №4 апрель 2014г.).

Практически каждый школьник (по данным профилактических медицинских осмотров) имеет 1 или 2 заболевания. Распространённость составляет 1331,6 на 1000 детей.

Когда это становится проблемой? Когда возрастает количество часто болеющих детей, что приводит к снижению успеваемости.

Почему следует решать эту проблему? Потому что здоровье влияет на учебный процесс.

Чья это проблема? Для улучшения состояния здоровья детей и подростков необходима комплексная, совместная работа родителей, педагогических и медицинских работников, дальнейшее взаимодействие между заинтересованными министерствами и ведомствами Самарской области в области охраны и укрепления здоровья детей и подростков, улучшения условий обучения и воспитания.

Эта проблема касается всех: родителей, медиков, ученых, управленцев, но реальным проводником всех идей, инноваций, замыслов, внедряемых в школу, является учитель.

С момента поступления ребенка в образовательное учреждение его организм попадает в зависимость от условий воспитания и обучения.

Именно в школе дети проводят большую часть своего времени. И для учителя не помочь им, сохранить свое здоровье, было бы непрофессионально и бездушно. Задача школы — сохранить, укрепить здоровье своих воспитанников. .

Кто будет сопротивляться решению проблемы? Дети с низкой физической активностью.

Что будет мешать решению проблемы? Непонимание и нежелание некоторых родителей помогать детям. Недостаточное материально – техническое оснащение школы.

Что случится, если мы не решим проблему? Если не решать эту проблему, то количество часто болеющих детей возрастет, а как следствие, появятся хронические заболевания. Все это приведет к многочисленным пропускам уроков, что приведет к снижению успеваемости, повредит качеству образованию обучающихся.

**Миссии проекта**

**Миссия проекта –** **создание здоровьесберегающей, здоровьеформирующей и здоровьеразвивающей среды для формирования физически, социально и нравственно здоровой и успешной личности.**

***Для кого мы это делаем?*** Здоровьесберегающая организация обучения и воспитания предполагает реализацию принципов здорового образа жизни, базирующегося на психолого-педагогических и санитарно-гигиенических основах, направленных на сохранение духовного и физического благополучия **школьников.**

***Что мы делаем?*** Миссия учителя – профилактика заболеваний, сохранение и укрепление здоровья детей, для этого необходима валеологизация (валеология, это наука, проповедующая здоровый образ жизни) хода урока и его содержания, увеличение времени на двигательную активность.

***Как мы делаем это?*** Чтобы урок “сработал” как здоровьесберегающий, учитель должен использовать самые различные приемы и методы: практический, ситуационный, игровой, соревновательный, познавательную игру, активные методы обучения, обеспечить гигиенически оптимальные условия образовательного процесса, эмоциональные разрядки на уроках, разноуровневое обучение, технологии личностно – ориентированного обучения и т.д.

Средства для оздоровления педагог выбирает в соответствии с конкретными целями и условиями, видами деятельности учащихся на уроке: элементарные движения во время урока, физкультминутки, различные виды гимнастики, психорелаксацию.

|  |  |
| --- | --- |
|  | сформировать потребность в здоровом образе жизни, |
| сохранить здоровье детей в период обучения в школе, |
| помочь школьникам научиться бережному отношению к своему здоровью с малых лет, |
| выработать в ребятах привычку заниматься физкультурой каждый день. |
|
|

**Цель и задачи проекта**

**Цель.** Создание максимально благоприятных условий для формирования здоровьесберегающей среды на уроках математики

**Задачи.**

Задача 1. Строго соблюдать оптимальные гигиенические условия образовательного процесса.

Задача 2. Создать комфортную образовательную среду.

Задача 3. Формировать осознанную потребность обучающихся в здоровом образе жизни.

Задача 4.  На каждом уроке организовать момент выздоровления.

**Команда проекта и схема обязанностей**

**КОМАНДА ПРОЕКТА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Участник проекта (заинтересованное лицо проекта)** | **Знак заинтересованности участника проекта:**  **+ - положительный**  **- - отрицательный** | **Интерес участника** |
|  | Родители | + | Высокий |
|  | Обучающиеся | + | Средний |
|  | Учитель | + | Высокий |
|  | Администрация | + | Высокий |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Участник проекта** | **Командные роли** | **Обязанности** |
| 1 | Учитель | Организатор | Предлагает, мотивирует, консультирует, наблюдает. |
| 2 | Обучающиеся | Исполнители | Обсуждают, предлагают, выбирают, выполняют. |
| 3 | Родители | Исполнители | Следят за соблюдением требований СанПиНа, техникой безопасности, помогают |
| 4 | Администрация | Контролер | Контролируют, исправляют, рекомендуют |

**Требования, предъявляемые к этапам работам по проекту** (список всех этапов работы, которые подлежат выполнению и функционал участников проекта на каждом из них).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этап** | **Участники проекта** | **Функционал** |
| 1 | Подготовительный | Учитель | Предлагает, мотивирует |
| Родители. | Наблюдают. |
| Администрация | Контролируют |
| 2 | Практический | Учитель | Объясняет, консультирует |
| Родители. | Наблюдают, помогают |
| Обучающийся | Выполняют задания |
| 3 | Презентационный | Учитель | Подготовка презентационных материалов.  Презентация проекта. |
| Родители | Знакомство с презентацией. Обсуждение. |
| Администрация | Изучение возможностей использования результатов проекта |
| 4 | Контрольный | Учитель | Контролируют, анализируют, оценивают. |
| Родители | Помогают, контролируют, оценивают. |
| Обучающиеся | Представляют итоги работы, анализируют. |

**Критерии выхода и детальные характеристики конечного результата**

**Ожидаемый результат**

Сохранение или, даже, улучшение здоровья учащихся к концу учебного года.

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерий** | **Показатели** |
| Обеспечение гигиенически оптимальных условий образовательного процесса | Всем детям все хорошо видно и слышно.  Дети, часто болеющие простудными заболеваниями, располагаются подальше от внешней стены. |
| Освещенность, температурный режим в кабинете, свежий воздух, чистота, размер парт и стульев соответствует требованиям СанПиНа |
| Рабочее место каждого ученика готово к уроку. |
| Повышение качества знаний по математике. | Каждый ученик чувствует себя способным и значимым. |
| Уменьшилось количество пропусков уроков. |
| Успешное усвоение учебной программы. |
| Обучающиеся ориентированы на здоровый образ жизни. | Правильно питаются. |
| Применяют знания по закаливанию, двигательной активности, дыхательной гимнастике, гимнастике для глаз и т.д. |
| Дети активнее стали заниматься физической культурой и спортом. | Увеличилось количество детей, занимающихся в спортивных секциях. |
| Положительная динамика мониторинга двигательной активности. |

**Декомпозиция работ (блок-схема)**

**Задача 2.**

**Создать комфортную образовательную среду.**

**Задача 1. Строго соблюдать оптимальные гигиенические условия образовательного процесса.**

Применение разноуровнего обучения

Строгое соблюдение требований СанПиНа.

Применение технологии

личностно – ориентированного обучения

Организовать подготовку детей к уроку.

Решение задач, которые непосредственно связаны с понятиями “знание своего тела”, “гигиена тела”, “правильное питание”, “здоровый образ жизни”, “безопасное поведение на дорогах”.

Проведение на уроках физкультминуток

Проведение на уроках динамических пауз

**Задача 4.  На каждом уроке организовать момент выздоровления.**

**Задача 3. Формировать осознанную потребность обучающихся в здоровом образе жизни.**

**Календарный график работ (график, диаграмма, таблица)**

**Сроки реализации проекта – 2014 – 2015 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид работ** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** |
| 1. | Мониторинг кабинета на соответствие требованиям СанПиНа.  Оценка состояния кабинета по пятибалльной системе. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Мониторинг здоровья обучающихся. Проведение анкет. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Беседы с родителями о здоровье детей на собраниях. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Беседы с детьми о ЗОЖ. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Рационально - гигиеническое планирование урока. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Проведение минуток здоровья на каждом уроке. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Решение задач с содержанием, способствующему здоровому образу жизни школьника. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Создание групповых детских проектов «Математические задачи о ЗОЖ». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Проведение анкет среди обучающихся о качестве минуток здоровья. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Мониторинг количества пропусков уроков по болезни |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Необходимые ресурсы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Вид работ** | **Ресурсы** | **Прочее (цена, количество и т.п.)** |
| Подготовительный | Проверка кабинета на соответствие требованиям СанПиНа.  Сбор медицинских справок.  Размещение детей.  Беседа с родителями на собрании.  Беседа с учениками .  Мониторинг здоровья обучающихся. | Документы СанПиНа.  Методическая литература.  Анкетирование родителей. Анкетирование детей. |  |
| Практический. | Ежедневная проверка кабинета.  Рационально - гигиеническое планирование урока.  Проведение минуток здоровья на каждом уроке.  Решение задач с содержанием, способствующему здоровому образу жизни школьника. | Методическая литература.  Интернет.  Упражнения для глаз.  Упражнения для правильной осанки.  Упражнения на релаксацию.  Упражнения для нормализации и выработки правильной осанки.  Опыт коллег. |  |
| Контрольный. | Мониторинг здоровья обучающихся.  Создание групповых детских проектов о ЗОЖ.  Выводы. | Анкетирование родителей. Анкетирование детей. |  |

**Мониторинг качества осуществления проекта.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| критерии | **Уровень I** | | **Уровень II** | | **Уровень III** | | **Уровень IV** | |
| ***1 балл*** | ***2 бал***  ***ла*** | ***3 бал***  ***ла*** | ***4 балла*** | ***5 баллов*** | ***6 баллов*** | ***7 бал***  ***лов*** | ***8 баллов*** |
| Гигиеническое состояние кабинета | ***90*** | ***95*** | ***95*** | ***95*** | ***95*** | ***95*** | ***95*** | ***95*** |
| Качество физкультминуток | ***80*** | ***85*** | ***90*** | ***95*** | ***95*** | ***95*** | ***95*** | ***95*** |
| Количество пропусков уроков по болезни | ***35*** | ***30*** | ***25*** | ***20*** | ***20*** | ***15*** | ***10*** | ***5*** |

**Область рисков и план работы с ними.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Риски, способные повлиять на проект** | **Выход** |
| Дети с низкой физической активностью. | Объяснить детям о необходимости физически развиваться.  Беседовать с родителями таких детей о необходимости физических нагрузок для организма.  Назначать таких детей ответственными за проведение физкультминуток на уроках. |
| Недостаточное материально – техническое оснащение | Обращаться к администрации за помощью.  Обращаться к родителям за помощью. |
| Непонимание и нежелание некоторых родителей помогать детям. | Объяснить родителям необходимость и важность помощи детям. |

**Формы отчетности.**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Форма отчетности** |
| 1. | Провести мониторинга состояния здоровья детей в начале и конце учебного года. |
| 2. | Проводить мониторинг количества пропусков уроков по болезни – в конце каждой четверти. |
| 3. | В классном уголке вывесить оценку состояния кабинета в соответствии требованиям СанПиНа по пятибалльной системе. |
| 4. | Привлечь детей к созданию групповых проектов на тему «Математические задачи, содержащие материал о ЗОЖ» в конце года. |
| 5. | Провести анкету среди обучающихся о качестве проведения физкультминуток по полугодиям. |

Приложения.

 Анкета для родителей

«Условия здорового образа жизни в семье»

Уважаемые родители!

Мы обращаемся к Вам с просьбой ока­зать нам содействие в исследовании влия­ния образа жизни детей в семье на пред­ставление ребенка о здоровье. Для этого Вам нужно заполнить анонимную анкету, которая лично для Вас не несет никаких негативных последствий.

Последовательно, объективно отвечая на вопросы, выбирая, на Ваш взгляд, пра­вильные ответы или записывая свое мне­ние, Вы без труда справитесь с этой рабо­той. Надеемся на сотрудничество.

Прочитав внимательно вопрос, озна­комьтесь с вариантами ответов на него. Ответ, наиболее точно отображающий Ва­ше мнение, подчеркните или напишите свой вариант.

1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни? *(Да, нет, иногда.)*

2. Используете ли Вы полученные зна­ния в воспитании Вашего ребенка? *(Да, нет, иногда.)*

3. Можно ли назвать образ жизни в Ва­шей семье здоровым? *(Да, нет, иногда.)*

4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку? *(Да, нет, иногда.)*

*5.* Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки? *(Да, нет.)*

6. Как Вы организуете питание в Вашей семье? *(Полноценное питание, предпочте­ние отдаете каким-то одним видам про­дуктов, питаетесь регулярно, нерегуляр­но.)*

7*.* Как воздействует на Вашего ребенка климат в семье? *(Положительно, отрица­тельно, не воздействует.)*

8. Что Вы считаете здоровым образом жизни? *(Напишите.)*

9. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни? *(Да, нет.)*

10. Занимаетесь ли Вы физической куль­турой и играми вместе со своими детьми? *(Да, нет, иногда.)*

11. Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей? *(Да, нет.)*

12. Вы сами здоровы? *(Да, нет, затруд­няюсь ответить.)*

13. Часто ли болеет Ваш ребенок? *(Да, нет.)*

14. Каковы причины болезни Вашего ре­бенка? *(Недостаточное физическое воспи­тание в детском саду, недостаточное фи­зическое воспитание в семье, наследствен­ность, предрасположенность к болезням.)*

Благодарим за оказанную помощь. Же­лаем Вам здоровья и благополучия!

Анкета для родителей «О здоровье всерьёз!».

Каково состояние Вашего здоровья?

а) очень хорошее; б) хорошее; в) нормальное; г) плохое.

2. Каково состояние здоровья Вашего ребёнка?

а) хорошее; б) нормальное; в) плохое.

3. Когда в последний раз Вы проверяли состояние своего здоровья?

а) в этом месяце; б) в этом полугодии; в) в этом году; г) более года назад; д) не помню.

4. Когда в последний раз проверяли здоровье ребёнка?

а) в этом месяце; б) в этом полугодии; в) в этом году.

5. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

а) постоянно; б) часто; в) очень редко; г) не занимаюсь.

6. Посещает ли Ваш ребёнок спортивную секцию?

а) да; б) нет.

7. Если посещает, то какую? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Если не посещает, то хотели бы Вы, чтобы Ваш ребёнок посещал секцию? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Есть ли в Вашем доме спортивные снаряды? а) да; б) нет.

Если есть, то какие? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Делаете ли Вы с ребёнком дома утреннюю гимнастику?

а) да, регулярно; б) нерегулярно; в) нет.

Считаете ли Вы питание Вашей семьи рациональным?

а) да; б) отчасти; в) нет; г) затрудняюсь ответить.

12. Установлен ли для Вашего ребёнка режим дня?

а) да; б) нет.

13. Соблюдает ли Ваш ребёнок правила личной гигиены?

а) да; б) нет; в) не всегда.

14. Вы употребляете спиртные напитки?

а) не употребляю; б) очень редко; в) часто употребляю.

15. Вы курите?

а) нет; б) очень редко; в) часто; г) бросил.

16. Как Вы проводите свой отпуск?

а) на море; б) дома; в) в санатории; г) когда как.

17. Как Ваши дети проводят досуг?

а) гуляют на улице; б) смотрят телевизор; в) общаются с друзьями; г) читают книги.

18. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.

19. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

а) из специальных книг; б) из средств информации; в) из беседы с врачом; г) другое.

20. Вы ведёте здоровый образ жизни?

а) да; б) отчасти; в) нет; г) затрудняюсь ответить.

21. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

а) да; б) затрудняюсь ответить.

22. Если прививаете, то каким образом?

а) с помощью бесед; б) личным примером; в) совместными занятиями с детьми;

г) прибегаю к услугам школы; д) другое.

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкета для учащихся « Моѐ здоровье»

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_\_\_

Ребята! Внимательно прочитайте вопросы и предложенные варианты ответов. Выберите

несколько, наиболее подходящих именно Вам. Отметьте их крестиком в графе «ответы». Если вы

выбрали ответ «другое» - напишите, что именно.

№ Вопросы и варианты ответов Ответы

1 В чѐм проявляется неблагополучие твоего здоровья?

1) Плохо сплю

2) Часто болит живот

3) Физические недостатки

4) Часто болит голова

5) Плохое настроение

6) Часто простываю

7) Плохой аппетит

8) Болезненный внешний вид

9) Боюсь сквозняков

10) Другое

2 От кого ты получаешь информацию о здоровье?

1) От специалистов, врачей

2) От родителей

3) От учителей на уроке

4) От классного руководителя

5) От учителя физической культуры

6) От учителя ОБЖ

7) От одноклассников

8) Читаю специальную литературу

9) Ни от кого

10) Другое

3 Что ты делаешь, чтобы быть здоровым?

1) Хорошо отношусь к другим

2) Соблюдаю режим дня

3) Правильно питаюсь

4) Занимаюсь физкультурой

5) Закаляюсь

6) Стараюсь много двигаться

7) Сплю при открытой форточке

8) Мою руки перед едой

9) Ничего не делаю

10) Другое

*Оценка школьной среды. Анкета для родителей.*

Общие сведения о ребенке ФИ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Состояние здоровья: *⁭ удовлетворит. ⁭ хронические заболевания ⁭ соматически ослаблен*

Развитие: *⁭ отставал в развитии ⁭ развивался по возрасту ⁭ развивался с опережением*

Оцените соответствие школьных требований возможностям и способностям ребенка:

*⁭ требования превышают возможности ребенка*

*⁭ способности ребенка превышают школьную программу*

*⁭ образовательная среда соответствует способностям ребенка*

Проявляются ли у ребенка в связи с посещением школы:

тревожность, беспокойство *⁭ часто ⁭ редко⁭ никогда*

рассеянность, отвлекаемость, неусидчивость *⁭ часто ⁭ редко⁭ никогда*

утомляемость *⁭ часто⁭ редко ⁭ никогда*

4. Оцените отношения ребёнка с коллективом сверстников:

*⁭ Дружеские ⁭ Напряженные*

5. Оцените отношение ребенка к себе как к ученику:

*⁭ Считает себя хорошим ⁭ Считает себя недостаточно*

*учеником хорошим учеником*

6. Оцените отношение ребенка к школьному обучению:

⁭ *Позитивно относится к школе ⁭ Негативно относится к школе*

*хочет туда идти не хочет туда идти*

7. Оцените атмосферу в школе:

*⁭ Доброжелательная ⁭ Напряженная*

*ребенку в школе интересно ребенку в школе плохо*

8. Оцените отношения ребенка с учителями:

*⁭ Отношения сотрудничества. ⁭ Негативные, напряженные*

*доброжелательные отношения отношения*

9. Оцените развивающую роль школьной образовательной среды:

*⁭ Школа способствует развитию ⁭ Школа не способствует развитию*

*личностных, познавательных, личностных, познавательных*

*социальных, творческих социальных, творческих*

*способностей ребенка способностей ребенка*

10. Оцените соответствие школьной среды индивидуальным особенностям учащихся:

*⁭ Учителя учитывают ⁭ Не учитываются индивидуальные*

*индивидуальные особенности учеников особенности учеников,*

*особенности характер особенности характера*

11. Оснащённость, информационная насыщенность школьной среды:

*⁭ Школа оснащена, информационно ⁭ Школа оснащена недостаточно,*

*насыщена, используются новые не используются новые педагогические*

*педагогические технологии технологии*

12. Психологическая комфортность школьной среды:

*⁭ Направлена на ребенка, сохраняет ⁭ Направлена сама на себя без*

*психологическое здоровье* *школьников учета потребностей детей*

Рекомендации по обработке анкеты для родителей «Оценка адаптивной среды в школе»

Вопросы анкеты отражают восприятие родителями образовательной среды школы с точки зрения ее адаптивности, то есть направленности на ребенка, ее влияния на сохранение и укрепление психологического здоровья детей.

Анкета подлежит качественной (не количественной) обработке. При обработке анкеты педагогом учитываются следующие параметры: состояние развития школьника, успешность в обучении и эмоциональное благополучие ребенка. При обработке анкеты педагог опирается на собственные наблюдения, ответы родителей на вопросы анкеты, успешность обучения.

Пункты с 1 по 4 характеризуют состояние ребенка

Оценив состояние ребенка по ответам на вопросы и результатам наблюдений за ребенком педагог, обрабатывающий анкету, может сделать вывод о том, насколько особенности ребенка влияют на восприятие школьной среды.

Выраженные трудности в развитии познавательных процессов (памяти, внимания, мышления, речи) и психологические проблемы ребенка могут сделать необъективной оценку школьной среды. То есть родители могут не осознавать проблемы в развитии ребенка и видеть причину проблем в негативном влиянии школы.

Пункты с 5 по 12 характеризуют состояние отношений ребенка и школы

*Оценивая состояние отношений ребенка и школы педагог учитывает данные первых 4-х вопросов, т.е. учитывает влияние особенностей ребенка на восприятие школы. Если состояние ребенка благополучное, то преобладание негативных ответов в 5-8 пунктах говорит о неблагополучной школьной атмосфере.*

*Общая оценка анкеты складывается в результате учета состояния ребенка (1-4 пункты) и учета отношений ребенка и школы, которое определяется при подсчете количества негативных и позитивных ответов (5-12 пункты)*

Преобладание негативных ответов говорит о *деструктивной* образовательной среде.

Половина негативных ответов говорит о наличии выраженных *недостатков* в адаптивной среде.

Треть негативных ответов говорят о наличии *трудностей* в адаптивной среде.

Преобладание позитивных ответов свидетельствует об *адаптивности* образовательной среды.

Минутки здоровья.

                 Цель: восстановление физических и духовных сил —› Средство достижения цели: физминутки —› Конечный результат: восстановление физических и духовных сил ученика. 

 1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения

И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - 2 - круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3 - 4 - то же левой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

 И.п. - стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 - обхватить себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 - и. п. то же налево. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - повернуть голову направо. 2 - и. п. то же налево. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти

И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулаках, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнения для снятия утомления с мышц туловища

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

              4. Упражнение для мобилизации внимания

И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7-8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13-14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 4-5 - быстрый, 6 -медленный.

5.Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - переменить положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

4. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

5. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Темп средний.

И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 и.п., 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Упражнения для глаз

вертикальные движения глаз вверх-вниз;   
2) горизонтальное вправо-влево;   
3) вращение глазами по часовой стрелке и против;   
4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;   
5) на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами “нарисовать” эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

8.Упражнения на релаксацию.

Игра “Роняем руки” расслабляет мышцы всего корпуса. Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперёд. По команде  снимают напряжение в спине, шее и плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение повторяется.