



ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ **СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РОДНИК»**

400087, Волгоград, ул. Невская, 8а, тел./факс (8442) 39-67-31, 38-75-25

E:mail: chou-rodnik@mail.ru www.nourodnik.ru

ИНН 3444005694, р/с 40703810901000001650 Южный филиал ПАО «Промсвязьбанк»
г. Волгоград БИК 041806715, к/с 30101810100000000715, ОКПО 22489651, ОКОГУ 49013

Использование здоровьесберегающих технологий на базе ЧОУ СОШ «Родник» в рамках реализации ФГОС

Авторы: О.М. Макарова, О.С.Лисковатская

Аннотация

Школа должна обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни. ФГОС второго поколения определяет эту задачу как одну из приоритетных. Для решения этой задачи важно создать комфортную развивающую образовательную среду. Данная работа представляет интерес для руководителей образовательных учреждений, учителей и всех участников образовательного процесса.

Содержание

1. Содержание	
2. Введение	
3. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в ЧОУ СОШ «Родник»	5
3.1 Работа службы методического сопровождения	
3.2 Материально-техническое оснащение	
3.3 Технология профессора Базарного	
3.4 «Рефлексивный круг»	4.
Заключение	
5. Список литературы	6.
Приложение	
6.1 Приложение «Упражнения на развитие познавательных процессов»	
6.2 Приложение «Технологии педагогического взаимодействия»	

2 Введение

В организации процесса образования детей необходимо понимание целей обновленного содержания образования, принятие своей собственной роли – не только как транслятора знаний, а организатора непосредственно образовательной деятельности детей и принятие необходимости внедрения инновационных социальных технологий в образовательный процесс.

Особой заботой становятся не только проблемы обучения, воспитания и развития детей, но и создание благоприятных условий для реализации прав и гарантий равных возможностей в получении адекватного образования и обеспечении достойной жизни в обществе. Одним из главных принципов психолого-педагогического сопровождения инклюзивного образования является междисциплинарность – комплексный подход к сопровождению.

В качестве основной задачи в области реализации прав на образование детей с ограниченными возможностями здоровья рассматривается создание условий для получения образования всеми детьми указанной категории с учетом их психофизических особенностей.

В школу приходят дети разные: каждый имеет свои особенности развития, состояние здоровья, жизненный опыт и каждому необходимо найти оптимальный вариант обучения и воспитания

В последнее время, как в стране, так и в нашей школе растет число детей, которым требуется специальная психолого-педагогическая, коррекционная помощь. Увеличивается количество детей с проблемами и отклонениями в психическом и физическом развитии. Эти дети испытывают большие трудности в адаптации к условиям школьного учреждения, не усваивают образовательные программы, требуют пристального внимания врачей, педагогов, психологов, целенаправленной помощи с учетом проблем и потребностей каждого ребенка.

Наша школа открылась в 1992 году, она является частным образовательным учреждением. Запросы и контингент участников образовательного процесса предполагает создание современной образовательной среды для решения учебных, методических, коммуникационных задач. Возможности нашей школы позволяют решать успешно данный процесс. «Родник» является **школой полного дня.**

Основная миссия нашего образовательного учреждения является – домашняя, семейная с индивидуально-групповой технологией учебно-воспитательного процесса через тесное взаимодействие и сотрудничество педагогов, учащихся

Цель методической работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья - выявление детей с ограниченными возможностями здоровья, создание благоприятных условий для их непрерывного образования. Основной задачей педагогического коллектива школы является обеспечение ребенка всем комплексом образовательных услуг.

Основными задачами работы в данном направлении является:

- создание условий для эффективной организации обучения детей с ограниченными возможностями здоровья.
- создание условий сотрудничества с обучающимися для развития познавательного интереса, общеучебных и предметных компетенций, мотивационной привлекательности процесса обучения.

Определены основные направления деятельности:

- изучение состояния, проблем, достижений, опыта работы
- обеспечение преемственности между дошкольным и общим образованием
- обеспечение интегрированного обучения детей с проблемами в развитии в школе;
- внедрение новых технологий
- формирование команды учителей- профессионалов, творческих воспитателей, владеющих современными педагогическими технологиями.

Мероприятия по реализации целей и задач:

- анализ состояния психофизической готовности обучающихся (диагностика педагога-психолога, учителя-логопеда, медицинского работника)
- работа по программе профилактики психоэмоционального состояния учащихся;
- организация работы школьного психолого-медико-педагогического консилиума;
- проведение медицинского осмотра детей

Образовательные программы, государственные стандарты и контрольные измерительные материалы по предметам позволяют учителю спланировать результаты обучения. Но для того чтобы планомерно управлять учебными действиями ученика, учителю необходимы и знания об индивидуальных особенностях ученика. Такие знания позволят не только увидеть стартовые возможности школьника, но и грамотно выстроить индивидуальный образовательный маршрут каждого ученика.

3 Здоровьесберегающие технологии, применяемые в ЧОУ СОШ «Родник»

3.1 Работа службы методического сопровождения

По каждому ребенку назначается куратор из числа педагогических работников образовательного учреждения, как правило, это классный руководитель.

В течение всего периода обучения группа сопровождения осуществляет работу по выбору адекватных методов и приемов обучения, адаптации учебных программ общеобразовательных учреждений для учащихся с ОВЗ на основе оценки состояния каждого ребенка и оценки динамики его развития, группа сопровождения может выступать инициатором пересмотра учебной программы.

С учетом индивидуального подхода к каждому обучающемуся создается комфортный психоэмоциональный режим обучения, который способствует сотрудничеству («ученик – учитель», «ученик – ученик»).

Комплексное сопровождение детей с особыми образовательными потребностями в условиях нашего общеобразовательного учреждения осуществляют педагог-психолог, учитель-логопед, учитель.

В обязанности учителя-логопеда входит: всестороннее изучение речи обучающихся, проведение индивидуально-групповых и фронтальных занятий с теми из них, которые имеют нерезко-выраженные отклонения в речевом развитии, оказание методической помощи учителям по преодолению трудностей при освоении обучающимися родного языка.

Педагог-психолог выявляет особенности интеллектуального развития обучающихся, личностных и поведенческих реакций, проводит групповые и индивидуальные занятия, направленные на нормализацию эмоционально-волевой сферы, формирование продуктивных способов мыслительной деятельности, а также на исправление возможных нарушений общения и поведения; оказывает методическую помощь учителям; развивать психолого-педагогическую компетентность педагогов и родителей.

Групповые занятия с психологом стоят в расписании внеурочных занятий.

Специалисты сопровождения отслеживают эффективность обучения детей с ОВЗ. Текущие и этапные результаты адаптации, продвижения в развитии и личностном росте обучающихся, формирования навыков образовательной деятельности, освоения общеобразовательных программ, показатели функционального состояния их здоровья. Применение в практической деятельности данного методического приема позволяет своевременно диагностировать уровень развития обучающихся на разных этапах образовательного маршрута, своевременно вносить коррективы в его траекторию. Организация режима работы школы «Родник» способствует созданию оптимальному психологическому комфорту: небольшая наполняемость учебных классов (до 12 человек).

3.2 Материально-техническое оснащение гимназии.

В первом классе адаптационный период идёт практически два триместра. Уроки проводятся по 35 минут. Проводится не более 4 уроков в день. Основные уроки проводятся на 2-3х уроках. Режим работы школы предполагает 40-минутную прогулку на свежем воздухе – дважды в день. Школьный двор оборудован для подвижного времяпровождения детей: имеются горки, качели.

В школе работает медицинский кабинет, оснащенный современным оборудованием.

Медицинские работники оказывают профилактическую и экстренную медицинскую помощь.

Мониторинг здоровья учащихся позволил выявить основные проблемы здоровья наших учащихся:

30% -нарушения опорно-двигательного аппарата

10% - нарушения зрения

6% -нарушения органов дыхания

5% - патология в развитии нервной системе

Данная информация позволяет вносить коррективы в образовательный процесс.

Ежегодно в школе проводятся дни здоровья, где проводятся спортивные командные соревнования. Организуется выезд на природу.

Уроки физической культуры проходят не только в спортивном зале, но и на улице, где оборудована спортивная площадка.

Правильно организованное и сбалансированное питание оказывает огромное влияние на здоровый образ жизни ребёнка. В обязательный рацион входят: фрукты, овощи, соки. Организован приём кислородного коктейля, питьевой режим учащихся. Дети получают горячие, свежеприготовленные блюда. Организация работы нашей школы позволяет обеспечивать детей горячим питанием.

Не секрет в частное образовательное учреждение отдают детей по разным причинам: это и амбиции родителей, и здоровье детей, которое не позволяет учиться в общеобразовательной школе.

Режим работы построен так, что у каждого ученика есть возможность индивидуальных дополнительных занятий с учителем, с целью восполнения пробелов в знаниях. Для каждого ученика выстраивается индивидуальный образовательный маршрут.

Содержание учебного материала, темп обучения, требования к результатам обучения, как правило, оказываются для детей с ОВЗ непосильными.

Как уже отмечалось ранее, основой обучения детей с ОВЗ является изучение особенностей личности каждого ученика, создание оптимального психологического режима на уроке, выявление пробелов в знаниях учащихся и помощь в их ликвидации, включение ученика в активную учебную деятельность, формирование заинтересованности и положительного отношения к учебе.

Особенности программы следующие:

- проведена корректировка содержания программы в соответствии с целями обучения для детей с ОВЗ;
- реализовано систематическое включение блоков повторения изученного материала перед основными темами;
- предусмотрено увеличение времени на итоговое повторение содержания курса;
- в рабочие программы включены дифференцированные задания

Нашими педагогами широко применяются следующие приемы:

-при изучении некоторых тем ученикам раздаются карточки с вопросами по изучаемой теме. Ученики находят ответы в учебнике и отмечают карандашом. По окончании

проверяется выполнение задания, корректируются, если нужно. На следующем уроке учащиеся с ОВЗ решают задания на доске. Как правило, они успешно справляются с заданиями, и это придает им уверенности. Важно, чтобы школьники через выполнение доступных по темпу и характеру, личностно ориентированных заданий поверили в свои возможности, испытали чувство успеха, которое должно стать сильнейшим мотивом, вызывающим желание учиться. В соответствии с ФГОС НОО наши педагоги применяют методики возможности повышения учениками своей оценки. После изучения темы учащиеся пишут пятиминутные работы, которые показывают степень усвоения нового материала. За данный вид работы отметка не выставляется. После анализа ошибок, допущенных в работе, пишется ещё одна самостоятельная работа на данную тему, отметка выставляется по желанию ребенка.

- применяются приемы, позволяющие развивать внимание, память, мышление школьников. Внимание школьников развивают, например, задания с пропуском элементов, нахождение лишнего элемента, исправление ошибок. Память учащихся позволяет развивать составление опорных конспектов, логико-структурных схем, памяток, выполнение творческих заданий. Решение логических задач позволяет развивать логическое мышление.

Для обобщения и систематизации пройденного материала применяются задания, способствующие активизации учебной деятельности учащихся (зашифрованные пословицы, письма; кроссворды, ребусы, логические задачи).

Школа имеет широкую материально-техническую базу, все классы оснащены современным оборудованием, что позволяет сделать учебный процесс ярким и занимательным, тем самым повысить мотивацию у учеников(слайд)

Во время индивидуальной работы за компьютером осуществляется совместная деятельность **зрительного и моторного анализаторов**, что очень важно для детей с ограниченными возможностями здоровья. Игровая мотивация естественным образом приводит в учебную, в интерес к содержанию задания, интерес, который лежит в основе формирования таких важных структур, как познавательная мотивация, произвольная память и внимание. Современные детские компьютерные игры помогают развивать логику и внимание, память и адекватное восприятие окружающего мира, так необходимые для полноценного развития личности.

Сегодня существует множество сайтов, которые предлагают готовые развивающие флеш-игры. Их также наши педагоги активно применяют на уроках, т.к. они развивают различные психические процессы.

Появление в арсенале учителя такого устройства, как интерактивная доска, гармоничное сочетание традиционных средств с применением интерактивного оборудования решает многие проблемы в обучении наших детей.

Интерактивная доска помогает их самоутверждению, развивает общую и мелкую моторику, так как на доске можно работать не только маркерами, но и рукой и даже пальчиками.

3.3 Методика профессора В.Ф.Базарного

В нашем образовательном учреждении широко применяется методика профессора В.Ф. Базарного, направленная на борьбу с так называемыми «школьными болезнями».

По методике В.Ф. Базарного учащиеся периодически встают из-за парты и часть урока проводят за конторками – специальными столами с наклонной поверхностью, за которыми работают стоя. Такой режим работы показывает высокую эффективность в плане профилактики близорукости и нарушения осанки, позволяет улучшить работы систем органов дыхания и кровообращения.

С целью уменьшения зрительного напряжения, учащиеся получают зрительную информацию не только из учебников, но и из расположенных на разном расстоянии и в разных местах класса таблиц, ярких картинок, цветных схем и подвижных дидактических материалов.

Физкультурные минутки и паузы во время уроков проводятся как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Перерывы в работе необходимы для органов зрения, слуха, мышц туловища и мелких мышц спины.

Учащиеся, а особенно, учащиеся начальных классов на уроке быстро утомляются, с трудом переключаются с одного вида деятельности на другой, легко отвлекаются. К тому же, большая часть детей имеют сопутствующие заболевания. Физкультминутки помогают учителю преодолеть возникающие на уроке трудности, вовремя успокоить детей, снять психическое напряжение, разнообразить обучение, облегчить усвоение.

Задачи физкультминуток: снять психическое напряжение у учащихся путем переключения на другой вид деятельности; добиться рекреативного эффекта от использования физических упражнений; возбудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями; формировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

Условия проведения. Физкультминутки проводятся в течение 2-3 минут в момент проявления у учащихся признаков утомления. Комплекс включает в себя 3,4 упражнения. Каждое упражнение повторяется не менее 4-6 раз. Выполнение упражнений должно быть эмоциональным, что может быть достигнуто путем произнесения несложных стихотворных текстов в ритме движений и видеороликов на интерактивной доске. Комплексы могут

проводиться сидя или стоя, вслед за показом или вместе с учителем. Выполняют упражнения на выпрямление ног и туловища, разведение плеч, поднятие головы, расслабление кистей, дыхательные упражнения, движения для профилактики нарушения осанки. Следует выполнять специальные упражнения для глаз с целью профилактики близорукости. Эти упражнения могут выполняться вместе с общеразвивающими. В этом случае при выполнении общеразвивающих упражнений, связанных с движением рук, рекомендуется одновременно выполнять движения глазами, фиксируя глаз на кисти. На уроках русского языка можно использовать физкультминутки с использованием предметного материала, на чтении – связанными с проходимым произведением.

3.4 Технология «Рефлексивный круг»

Как средство эмоциональной разгрузки нашими педагогами используется «рефлексивный круг»

Именно круг, по наблюдению психологов, является гарантией защищенности. Также круг можно назвать и “атмосферным явлением”, потому что тональность круга, его добросердечность и теплота определяют общую атмосферу жизни детей группы. В процессе работы в кругу происходит обмен опытом детей, выявляются различные точки зрения, активизируется творческий потенциал ребенка.

Основная задача рефлексивных кругов заключается в том, чтобы не заставлять, не подавлять, не ломать ребенка, а помочь ему стать самим собой через познание себя и других людей. Если ребенок примет себя со всеми своими слабостями и недостатками, признает их и одновременно поймет свои сильные стороны, тогда он продвинется вперед.

Все занятия имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Продолжительность занятий может варьироваться от 15-ти до 35 минут.

Проведённые рефлексивные круги можно распределить по нескольким темам:

-решение проблем и конфликтов, возникающих в детском коллективе (на этих рефлексивных кругах рассматриваются ситуации, когда ребёнок рассержен или обижен, дети путём обсуждения приходили к выводу, как -помочь человеку выразить чувства без агрессии и конфликта, как научиться контролировать свой гнев и проявлять накопившуюся агрессию в игровой форме)

-выход из создавшейся ситуации (на этих кругах рассматриваем различные жизненные ситуации детей, обсуждаем причины возникновения таких ситуаций и пути их решения)

-формирование самооценки, критического отношения к себе

-повышение самоуважения, сохранение и совершенствование своего душевного и физического здоровья

-различные события, происходящие в классе, школе, городе, стране

Эта форма работы помогает учителям ЧОУ СОШ «Родник» решать многочисленные задачи развития индивидуальности ребёнка:

-налаживать эмоциональное взаимодействие с учениками

-учить их трудному искусству слушать и слышать друг друга

-учить ребят усваивать, принимать правила школьной жизни через обсуждения

-на основе обсуждения различных мнений, точек зрения ученики обогащают собственный опыт

-учить школьников планировать свою работу, анализировать, выполнять учебные задания

Пример рефлексивного круга.

Тема: Дружба.

Цели: -сплочение детского коллектива

-создать в классе атмосферу дружелюбия

Ход круга.

Дети приглашаются в круг. Присаживаются на ковёр с учителем.

Учитель: Скажите, зачем человеку нужны друзья?

Каким должен быть хороший друг?

Что твой хороший друг делает для тебя, что ты делаешь для него?

Каждый ученик высказывается по кругу.

Учитель: Закройте глаза. Вздохните глубоко.

Теперь представь себе, что ты находишься в окружении нескольких своих друзей.. это совершенно особые люди в твоей жизни- люди с которыми тебе хорошо. Ты можешь им доверять, рассказывать им обо всех важных событиях своей жизни. (15 сек.) Посмотри на каждого и подумай , почему он важен для тебя (15 сек.) А теперь попрощайтесь со своими друзьями и возвращайтесь в класс. Потянитесь немного и откройте глаза.

-Каких друзей ты видел?

-Видел ли ты своего лучшего друга?

-Почему он важен для тебя?

-Что ты делаешь, чтобы сохранять дружбу?

Всем спасибо.

Положительную роль в развитии внимания и памяти играют ежедневные упражнения, рекомендуемые психологами, которые наши педагоги проводят в начале каждого урока. Это

помогает сконцентрировать внимание учащихся после перемены или предыдущего урока. Приведем несколько примеров таких упражнений:

1. В тексте из пяти строк сосчитать количество букв «а», или «б», или «о» и т. д.
2. «Скрутить клубок слов». Выбираем слова на определенную тему. Первый ученик называет слово, второй- слово первого ученика и придумывает свое, третий – слова первого и второго учеников и свое и т. д. пока кто-нибудь не ошибется.
3. Запоминание в течение нескольких секунд рисунка, изображенного на доске с последующим воспроизведением его в тетрадах. Это упражнение способствует развитию зрительного внимания и памяти.

Наши педагоги на различных этапах урока включают упражнения для развития устной и письменной речи, мышления, пространственного воображения.

Без систематического контроля нельзя достигнуть хороших результатов. Каждый ученик должен овладеть основным учебным материалом на уровне, не ниже уровня обязательных требований программы, и продемонстрировать свои знания в ходе проверочной работы. На каждом уроке нашими педагогами используются тесты. Обязательно проводится анализ выполненных работ, индивидуальные занятия по устранению выявленных пробелов в знаниях учащихся. Три раза в неделю проводятся дополнительные консультации для учащихся, на которых имеется возможность проработать сложный материал.

Мы тесно сотрудничаем с родителями, они вовлечены в образовательный процесс. Проводится много проектов с участием учащихся и их родителей. Большим вниманием родителей и учащихся пользуются соревнования «Спортивная семья», где в дружеской борьбе соревнуются три команды : ученики, родители, учителя

Заключение

Таким образом, говоря об инклюзивном образовании, следует отметить, что это не только создание технических условий для беспрепятственного доступа детей с ОВЗ в общеобразовательные учреждения, но и специфика учебно-воспитательного процесса, который должен строиться с учетом психофизических возможностей ребенка с особыми нуждами. В образовательных учреждениях должно быть организовано качественное психолого-педагогическое сопровождение, а также создан особый морально-психологический климат в педагогическом и ученическом коллективах.

Психолого-педагогическое сопровождение инклюзивного образования – это важная составляющая модели инклюзивного образования. И в нашем образовательном учреждении успешно реализуются задачи, поставленные государством перед системой образования в целом. Об этом свидетельствует положительная динамика сохранения здоровья обучающихся.

Список литературы:

1. Закон РФ Об образовании – Москва, 1992.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
3. Школа здоровья. Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. В 2-х т. / Под общ.ред. И.В.Кузнецовой. – М.: ЗАО «МТО ХОЛДИНГ», 2003.
4. О новых подходах к вопросам сохранения здоровья учащихся в инновационном образовательном учреждении: Учебно – методическое пособие/ Под ред. В.Ф. Лехтман, к.п.н., заслуженного учителя РФ. – Челябинск: ЧГПУ, 1999. – 91 с.
5. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М.: Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
6. Обухова Л.А., Лемякина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. – М.: ТЦ «Сфера», 1999. – 56 с.
7. Петров О.В. Здоровьесберегающие технологии. М : «ВАКО», 2000.- 205с (Педагогика. Психология. Управление.)
8. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
9. Сонькин В.Д. Здоровьесбережение. – М. 2000
10. Степанова О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
11. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
12. Психофизиологические основы здоровья: Практикум / Сост. И.С. Соломко, О.А. Буланович, С.В. Яремчук. – Комсомольск – на – Амуре: КГПУ, 1999. – 108 с.
13. Тараканова Л.А. Здоровьесберегающие технологии // Завуч. – 2002. - №2. – С.120 – 128.

Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.

Список литературы

14. Егоров П.Р. Теоретические подходы к инклюзивному образованию людей с особыми образовательными потребностями // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 3., – С. 35-39.
15. Олешкевич В.И. Сопровождение и социализация школьников с особенностями психофизического развития в условиях интегрированного обучения // Дефектология. – 2005. – № 5., – С 16-25.
16. Сопровождение инклюзивного образования [Электронный ресурс] ГУ ВО «Центр информатизации и оценки качества образования» Вологда

Приложение 1.

Упражнения на развитие познавательных процессов

Примерные физкультурные минутки, связанные с материалом урока.

Большая буква в именах собственных. Ребята, если я вам назову слово. Которое нужно писать с большой буквы – вы поднимаете руки вверх, если с маленькой – приседаете. Барсик, котенок, Москва, город, ученик, Никита, река Мста и т.д.

Мягкий знак. Если в названных словах мягкий знак служит для обозначения мягкости согласного – выполняйте приседание, если для разделения согласного и гласного – рывки руками. Царь, конь, гладенький, волчь, радость, варенье, ученье, тьма, неученье.

- Кто догадался, из какой пословицы три последних слова?

Однокоренные слова. Если произношу однокоренные слова – вы поворачиваетесь друг к другу лицом и хлопаете в ладоши, если форму одного и того же слова, то приседаете. Маленький – маленькая, маленький – малыш, маленький – мальчик, варенье – сварил, варенье – вареньем, повар – варит, повар – повару.

Слова с приставками. Если назову слово, в котором есть приставка – хлопаете в ладоши, если приставки нет – приседаете.

Аналогично можно провести физкультминутки по темам «Родственные слова», «Словарные слова», «Суффикс» и др. Движения для выполнения педагог подбирает сам.

Гимнастика для глаз.

Задачи: способствовать оздоровительному эффекту в процессе использования предлагаемых упражнений; предупредить зрительно-психогенное и зрительно-вегетативное утомление у школьников.

1) *Ах, как долго мы писали.*

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами)

Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево – вправо)

Ах, как солнце высоко! (Посмотреть вверх).

Мы глаза сейчас закроем, (Глаза закрыть ладошками)

В классе радугу построим!

Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо, вверх-влево)

Вправо, влево повернем.

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз)

Жмурься сильно, не держись! (Зажмуриться, открыть глаза и поморгать ими).

2) *Бабочка.*

Спал цветок (закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки).

И вдруг проснулся (поморгать глазами).

Больше спать не захотел (руки поднять вверх, вдох, посмотреть на руки)

Встрепенулся, потянулся руки согнуты в стороны, выдох).

Взвился вверх и улетел (потрясти кистями, посмотреть вправо-влево).

3) Закрыть глаза, выполнить круговые движения глазами яблоками влево-вправо. Повторить 2, 3 раза в каждую сторону. Поморгать глазами. Повторить 5, 6 раз.

4) Попросить детей закрыть глаза. «Не открывая глаз посмотрите в окно, посмотрите на дверь. Представьте, что в кабинет влетела бабочка, и летает под потолком. Следите за ней! А теперь она вылетела в окно! Откройте глаза! Поморгайте!».

Профилактические упражнения для глаз.

1 комплекс.

- И.П. - сидя за партой.

- Закрыть глаза, отдых 10-15 секунд. Открыть глаза. Повторить 2,3 раза.

- Движения глазами яблоками: вправо-вверх; влево-вверх, вправо-вниз, влево-вниз.

Повторить 3,4 раза.

- Глаза закрыть, отдых 10-15 секунд.

- Самомассаж. Потереть ладони. Закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе.

Держать 3-5 секунд. Ладони на стол, открыть глаза.

2 комплекс.

- Закрыть глаза, отдых 10-15 секунд. Открыть глаза. Повторить 2, 3 раза.

- Посмотреть вдаль, закрыть глаза на 5,6 секунд. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрыть глаза на 5, 6 секунд, открыть глаза. Повторить 2,3 раза.

- Самомассаж. Закрыть глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев,

поглаживая надбровные дуги 20-30 секунд. Закрывать глаза. Отдых 10-15 секунд. Открыть глаза.
3 комплекс.

- Закрывать глаза, отдых 10-15 секунд. Открыть глаза, повторить 2,3 раза.
- Закрывать глаза. Выполнить круговые движения глазами яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2,3 раза в каждую сторону.
- Поморгать глазами. Повторить 5,6 раз.

Упражнения на релаксацию.

Упражнения на мышечное расслабление необходимы для управления процессами возбуждения детей при эмоциональном напряжении, когда у ребенка возникает избыточное напряжения в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения. Начинают нервничать. Что приводит к напряжению новых групп мышц. Для управления этими процессами необходимо научить детей расслаблять мышцы. Упражнения на мышечное расслабление способствует профилактике заболеваний органов кровообращения. Эти упражнения облегчают дыхание, способствуют нормальной жизнедеятельности органов пищеварения. Благодаря тормозному действию, упражнения в расслаблении мышц эффективны при повышенном возбуждении с целью профилактики неврозов и перевозбуждения нервной системы. Упражнения на релаксацию можно проводить на любом уроке в течении 3-5 минут. Эти упражнения мы проводим в классе в игровой зоне. (слайд)

1) Расслабление мышц плечевого пояса.

- Роняем руки (Поднимаем руки вверх, слегка наклоняемся вперед. Роняем руки. Повиснув, руки слегка качаются, пока не остановятся. Повторяется несколько раз). Образ: руки висят, как веревочки.

- Трясем кистями. (И.П. – руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья трясем кистями, как тряпочками.

- Стряхиваем воду с пальцев. (И.П. – руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз. Перед упражнением полезно крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

- Мельница. (Дети описывают руками большие круги, делая маховые движения вперед – вверх). Движения выполняются несколько раз подряд в быстром темпе.

2) Расслабление и напряжение мышц корпуса.

- Роняем руки. (Дети поднимают руки в стороны, корпус, голова и руки падают вперед, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном, плечевом поясе и принимают исходное положение).

- Деревянные и тряпичные куклы.

Изображая деревянных кукол, дети напрягают мышцы ног, корпуса слегка отведенных в стороны рук и делают резкий поворот всего тела, сохраняя неподвижность шеи, рук, плеч, ступни не отрывая от пола.

Тряпичные куклы. Быстрыми и короткими толчками поворачивают тело то вправо, то влево. При этом руки взлетают и обвиваются вокруг тела.

Упражнения сопровождаются спокойной музыкой.

1. Упражнение на развитие мыслительных процессов: обобщения, отвлечения, выделения существенных признаков «Найди лишнее слово»

Читайте каждому ребенку серию слов. Каждая серия состоит из четырех слов. Три слова в каждой серии являются однородными и могут быть объединены по общему для них признаку, а одно слово отличается от них и должно быть исключено. Предложите определить слово, которое является «лишним»:

1. Старый, дряхлый, маленький, ветхий.
2. Храбрый, злой, смелый, отважный.
3. Яблоко, слива, огурец, груша.
4. Молоко, творог, сметана, хлеб.
5. Час, минута, лето, секунда.
6. Ложка, тарелка, кастрюля, сумка.
7. Платье, свитер, шапка, рубашка.
8. Мыло, метла, зубная паста, шампунь.
9. Береза, дуб, сосна, земляника.
10. Книга, телевизор, радио, магнитофон.

2. Упражнение на развитие гибкости ума

Предложите детям назвать как можно больше слов, обозначающих какое-либо понятие:

1. Назовите слова, обозначающие деревья (береза, дуб, ель, рябина).
2. Назовите слова, относящиеся к спорту (футбол, хоккей).
3. Назовите слова, обозначающие зверей.
4. Назовите слова, обозначающие домашних животных.
5. Назовите слова, обозначающие наземный транспорт.
6. Назовите слова, обозначающие воздушный транспорт.
7. Назовите слова, обозначающие водный транспорт.

8. Назовите слова, относящиеся к искусству.

9. Назовите слова, обозначающие овощи.

10. Назовите слова, обозначающие фрукты.

3. Игра, развивающая мышление, сообразительность «Бывает - не бывает»

Называете какую-нибудь ситуацию и бросаете ребенку мяч. Ребенок должен поймать мяч в том случае, если названная ситуация бывает, а если - нет, то мяч ловить не нужно.

Ситуации можно предложить разные:

1. Папа ушел на работу.
2. Поезд летает по небу.
3. Кошка хочет есть.
4. Человек вьет гнездо.
5. Почтальон принес письмо.
6. Зайчик пошел в школу.
7. Яблоко соленое.
8. Бегемот залез на дерево.
9. Шапочка резиновая.
10. Дом пошел гулять.
11. Туфли стеклянные.
12. На березе выросли шишки.
13. Волк бродит по лесу.
14. Волк сидит на дереве.
15. В кастрюле варится чашка.
16. Кошка гуляет по крыше.

4. Упражнение на развитие операции анализа и синтеза

Учащиеся должны по данным анаграммам найти исходные слова
ЛБКО, РАЯИ, РКДЕТИ, УПКС, ОКORAV

5. Упражнение на развитие зрительной памяти

Разложите на столе палочки, из которых сделайте какую-либо фигуру (домик, квадрат, флажок и т. д.). Попросите внимательно посмотреть на эту фигуру в течение 2 секунд, затем закройте эту фигуру и попросите ее повторить, сложить так же.

Другой вариант: вы просите сосчитать палочки, из которых сделана фигура, а затем сложить фигуру из такого же количества палочек.

Это упражнение тренирует не только зрительную память, но и умение считать.

6. Игра на развитие слуховой памяти «Я положил в мешок...»

В эту игру можно играть всем классом.

Учитель начинает эту игру и говорит: «Я положил в мешок яблоки». Первый (ученик) играющий повторяет сказанное и добавляет еще что-нибудь: «Я положил в мешок яблоки и бананы». Третий игрок повторяет всю фразу и добавляет что-то от себя. И так далее. Можно просто добавлять по одному слову.

В такой игре не важно, кто станет победителем, а кто проигравшим.

Важно, чтобы ребенок развивал в себе способность вспоминать, получая от этого удовольствие.

7. Упражнение на развитие памяти на цифры

Покажите детям числовой ряд, написанный на карточке, и попросите их повторить в той же последовательности эти цифры, затем увеличивайте этот ряд на одну цифру.

Отметьте, какое максимальное количество цифр могут повторить дети.

Далее предложите детям выполнить то же самое задание, но только зачитывая цифры без показа. В первом случае проверяется зрительная память, а во втором - слуховая.

Этот прием можно использовать и для тренировки на запоминание букв и слов.

Это помогает более надежно закрепить нужную информацию в долговременной памяти.

6 2

2. 8 3

1. 7 14

6 3 9 15

8 14 9 2 6

8. Упражнение на развитие объема кратковременной слуховой памяти.

Попросите ребенка повторять за вами слова. Начинайте с одного слова, затем называйте два слова, ребенок повторяет в той же последовательности.

Когда ребенок не сможет повторить определенный словесный ряд, зачитайте ему такое же количество слов, но других (для этого следует подготовить другой список слов).

Если во второй попытке ребенок справился с этим словесным рядом, то переходите к следующему ряду, и так до тех пор, пока и во втором прочтении ребенок не сможет воспроизвести заданное количество слов. То количество слов, которое ребенок может повторить за вами, есть объем его слуховой кратковременной памяти на слова.

Огонь.

Дом, молоко.

Конь, гриб, игла.

Петух, солнце, асфальт, тетрадь.

Крыша, пень, вода, свеча, школа.

Карандаш, машина, брат, мел, птица, хлеб.

Орел, игра, дуб, телефон, стакан, пальто, сын.

Гора, ворона, часы, стол, снег, книга, сосна, мед.

Мяч, яблоко, шапка, морковь, стул, бабочка, метро, цыпленок, носки.

Грузовик, камень, ягоды, портфель, санки, молоток, девочка, скатерть, арбуз, памятник.

9. Упражнение на развитие точности восприятия «Дорисуй фигуры»

Ребенку показывают рисунки, на которых линиями изображены различные геометрические фигуры, но они не дорисованы. Попросите ребенка дорисовать их.

10. Упражнение на развитие представлений о временах года

Покажите детям 4 картинки с изображениями явлений природы в 4 временах года.

Например, приметы осени: гроздь рябины, желтый лист, кочан капусты, белка делает запасы, дети в осенний дождь идут с корзинками из леса, осенние цветы.

Расспросите детей о временах года: «Когда бывает **снег**? Когда опадают листья с деревьев?

Когда появляются подснежники? Когда птицы строят гнезда?» и т. д.

Через 1-2 дня детям последовательно показывают 4 картинки с изображением времен года и просят назвать, какое время года изображено, и объяснить, почему он так думает.

Приложение 2.

Технологии педагогического взаимодействия

ТЕХНОЛОГИЯ "РЕФЛЕКСИВНЫЙ КРУГ"

Все участники педагогического взаимодействия садятся в круг.

Педагог задает алгоритм рефлексии:

- расскажите о своем эмоциональном состоянии по ходу занятия и в его конце;
- что нового вы узнали, чему научились;
- каковы причины этого;
- как вы оцениваете свое участие на занятии.

Затем все участники педагогического взаимодействия поочередно высказываются в соответствии с заданным алгоритмом.

Педагог своим высказыванием завершает рефлексивный круг.

ТЕХНОЛОГИЯ "РЕФЛЕКСИВНАЯ МИШЕНЬ"

На листе бумаги формата ватманского листа рисуется мишень, которая делится на четыре (можно и больше, меньше) сектора.

В каждом из секторов записываются параметры – вопросы рефлексии состоявшейся деятельности, взаимодействия. Например, 1-й сектор – оценка содержания; 2-й сектор – оценка формы, методов взаимодействия; 3-й сектор – оценка деятельности педагога; 4-й сектор – оценка своей деятельности.

Каждый участник педагогического взаимодействия маркером или фломастером (ручкой, карандашом) четыре раза (по одному в каждый сектор) "стреляет" в мишень, делая метку (точку, плюс и т.д.). Метка соответствует его оценке результатов состоявшегося взаимодействия. Если участник очень низко оценивает результаты, то метка ставится им в "молоко" или в поле "0" на мишени, если выше, то в поле "5". Если результаты оцениваются очень высоко, то метка ставится в "яблочко", в поле "10" мишени.

После того как каждый участник взаимодействия "выстрелил" (поставил четыре метки) в рефлексивную мишень, она вывешивается на всеобщее обозрение и педагог организует ее краткий анализ.

ТЕХНОЛОГИЯ "МИНИ-СОЧИНЕНИЕ"

Участникам педагогического взаимодействия предлагается написать на отдельных листках бумаги небольшие по объему тексты по окончании занятия на темы:

"Мои мысли о своем участии на занятии"

"Как я оцениваю результаты дела"

"Что мне дало это занятие"

Познакомившись с сочинениями, педагог проводит их анализ. Этот технологический прием можно организовать и следующим образом: участник педагогического взаимодействия достает сочинение, зачитывает, группа пытается угадать, чье оно.

ТЕХНОЛОГИЯ "ЗАРЯДКА"

Участникам педагогического взаимодействия, вставшим в круг, педагог предлагает через выполнение определенных движений дать оценку отдельным компонентам этого взаимодействия (содержанию, отдельным технологиям, деятельности некоторых творческих групп, учащегося, педагога, отдельным играм и т.д.), а также выразить свое отношение к этим компонентам.

Могут быть предложены следующие движения:

- присесть на корточки – очень низкая оценка, негативное отношение;
- присесть, немного согнув ноги в коленях, - невысокая оценка, безразличное отношение;
- обычная поза стоя, руки по швам – удовлетворительная оценка, спокойное отношение;
- поднять руки в локтях – хорошая оценка, позитивное отношение;
- поднять руки вверх, хлопая в ладоши, подняться на цыпочки – очень высокая оценка,

восторженное отношение.

В начале реализации этой технологии педагог знакомит участников со всеми движениями и их значением.

Каждый участник, после того как педагог называет тот или иной компонент состоявшегося взаимодействия, по своему усмотрению производит какое-либо движение.

ТЕХНОЛОГИЯ "КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО"

Участникам педагогического взаимодействия (студентам, педагогам и т.д.) предлагается на маленьких листочках бумаги, которые заранее педагог может подготовить и раздать каждому, написать одно слово, с которым у них ассоциируется содержание состоявшегося дела, взаимодействия, дела в целом, результаты взаимодействия.

Для выполнения этой работы дается 2-3 минуты. По истечении времени педагог собирает листочки с записанными на них ключевыми словами.

После этого преподаватель проводит краткий анализ полученных результатов или предлагает это сделать студентам.

Этот технологический прием можно реализовать и устно: каждый из участников через 2-3 минуты по цепочке называет вслух свое слово.

ТЕХНОЛОГИЯ "ЦЕПОЧКА ПОЖЕЛАНИЙ"

Каждому участнику состоявшегося педагогического взаимодействия по цепочке (в определенной последовательности) предлагается обратиться с пожеланиями к себе и другим по итогам взаимодействия. Пожелания могут быть направлены на предстоящее взаимодействие, будущие дела.

Заканчивает цепочку пожеланий педагог, подводя определенный итог.

ТЕХНОЛОГИЯ "ЗАВЕРШИ ФРАЗУ"

Участникам состоявшегося педагогического взаимодействия для выявления результативности занятия (семинара и т.д.), раскрытия у обучающихся сформированности определенного смысла о рассматриваемом явлении, событии предлагается завершить ряд фраз, касающихся содержания, атмосферы, организации взаимодействия.

Например, после работы с текстом при рефлексии можно предложить участникам завершить следующие фразы:

- "Рефлексия – это...";

- "Среди этапов работы с текстом мне особенно понравился...";

- "Во время работы я приобрел...";

- "Работа заставила меня задуматься о..." и т.д.

Технология реализуется следующим образом: педагог произносит незавершенную фразу и указывает на участника, которому предлагает ее завершить. С одной и той же фразой преподаватель может обращаться к 2-3 участникам. Желательно, чтобы каждый участник завершил хотя бы одну фразу.

ТЕХНОЛОГИЯ "РЕФЛЕКСИВНЫЙ РИНГ"

Поочередно каждый из участников состоявшегося дела приглашается на рефлексивный ринг (в круг), рефлексировав итоги и ход дела по заданному алгоритму:

- эмоциональное состояние, мотивы деятельности, состояние знаний;

- причины состояния;

- оценка прошедшего дела и т.д.

После рассказа-рефлексии одного участника другие обращаются к нему с разнообразными вопросами, углубляя рефлексию.

Возможен и другой вариант реализации этого технологического приема, когда на рефлексивный ринг приглашается по паре участников. Сначала они обмениваются вопросами между собой, рефлексировав состоявшееся дело, затем к ним могут обратиться с вопросами другие участники взаимодействия.

ТЕХНОЛОГИЯ "ОСТРОВА"

На большом листе бумаги рисуется карта с изображением эмоциональных "островов": о.Радости, о.Грусти, о.Недоумения, о.Тревоги, о.Ожидания, о.Просветления,

о.Воодушевления, о.Удовольствия, о.Наслаждения, Бермудский треугольник и др.

Карта островов вывешивается на доске (стене) и каждому участнику взаимодействия предлагается выйти к карте и маркером нарисовать свой кораблик в соответствующем районе карты, который отражает душевное, эмоционально-чувственное состояние участника после состоявшегося взаимодействия.

Например: "Мое состояние после состоявшегося взаимодействия характеризуется удовлетворением, осознанием полезности дела, положительными эмоциями. Я нарисую свой кораблик, дрейфующим между островами Удовольствия, Радости и Просветления."

Каждый из участников имеет право нарисовать на карте и какой-либо новый остров со своим названием, если его не совсем устраивают уже имеющиеся. После заполнения карта вывешивается на всеобщее обозрение, педагог может предложить проанализировать его.

Эта технология может быть использована педагогом в конце каждого учебного дня на

протяжении определенного периода времени. Карты каждого дня модно вывешивать в классе и в конце недели сравнивать их, выясняя, как изменилось состояние учащихся.

ТЕХНОЛОГИЯ "ФУТБОЛЬНОЕ ПОЛЕ"

Для анализа прошедшего занятия предлагается лист с изображением "игроков" на футбольном поле, каждый из которых находится в определенном игровом положении: забивает гол, стоит на воротах, сидит на скамейке запасных, принимает душ, размышляет в задумчивой позе или... лежит на носилках. В зависимости от индивидуального анализа и оценки своего продвижения обучающемуся предлагается обозначить фигурку на футбольном поле, наиболее точно передающую его состояние на данном занятии.

Алгоритм рефлексивной деятельности следующий: индивидуальная оценка, обмен мнениями в группе, обобщение преподавателя для получения общей картины.

ТЕХНОЛОГИЯ "ТЕЛЕГРАММА"

После завершения занятия каждому из обучающихся предлагается заполнить бланк телеграммы, получив при этом следующую инструкцию: "Что вы думаете о прошедшем занятии? Что было для вас важным? Чему вы научились? Что вам понравилось? Что осталось неясным? В каком направлении нам стоит продвигаться дальше? Напишите мне, пожалуйста, об этом короткое послание – телеграмму из 11 слов. Я хочу узнать ваше мнение для того, чтобы учитывать его в дальнейшей работе."

На следующем занятии педагогу необходимо поделиться своими соображениями о полученных результатах и рассказать о том, как они будут учитывать в дальнейшем совместной работе.

ТЕХНОЛОГИЯ "ЧЕМОДАН, КОРЗИНА, МЯСОРУБКА"

Предлагается три больших листа, на одном из которых нарисован огромный чемодан, на втором – мусорная корзина и на третьем – мясорубка. На желтом листочке, который приклеивался затем к плакату с изображением чемодана, необходимо нарисовать тот важный момент, который он вынес от работы (в группе, на занятии), готов забирать с собой и использовать в своей деятельности.

На синем листочке – то, что оказалось ненужным, бесполезным и что можно отправить в "мусорную корзину", т.е. прикрепить ко второму плакату.

Серый листок – это то, что оказалось интересным, но пока не готовым к употреблению в своей работе. Таким образом, то, что нужно еще додумать, доработать, "докрутить" отправлялось в лист "мясорубка".

Листочки пишутся анонимно и по мере готовности приклеиваются участниками самостоятельно.

ТЕХНОЛОГИЯ "ВСЕ У МЕНЯ В РУКАХ!"

На доске крепится плакат с изображением ладони. Большой палец – "Над этой темой я хотел(а) бы еще поработать", указательный – "Здесь мне были даны конкретные указания", средний – "Мне здесь совсем не понравилось", безымянный – "Психологическая атмосфера", мизинец – "Мне здесь не хватало...".

Участники рисуют на листах бумаги свою руку и вписывают внутри контура свои ответы на эти вопросы. Затем листы вывешиваются, и всем участникам предоставляется время для знакомства с ответами друг друга. В круге обсуждаются результаты работы.

ТЕХНОЛОГИЯ "ВЗАИМОКОНТРОЛЬ"

Назначение метода:

Проверка знаний учащихся, развитие межличностной коммуникации, интенсификация опроса, воспитание Я-концепции.

Требования к реализации метода.

Оптимальное количество учащихся – до 20 человек.

Порядок реализации метода.

Реализации метода способствует предварительная работа по развитию умения давать положительные оценки ответам. Критериями оценки являются: полнота, правильность, точность высказывания, отсутствие слов-паразитов.

Группа разделяется на две части (по ролям: учитель – ученик). «Ученики» отвечают «учителям», не мешая другим. После выставления оценки следует предложить учащимся поменяться ролями. Пары следует менять во избежание необъективных оценок, а также для расширения круга общения.

ТЕХНОЛОГИЯ "ЕСЛИ БЫ Я БЫЛ ..."

Назначение метода:

Установление коммуникации в коллективе, самоидентификация участников педагогического взаимодействия.

Требования к реализации метода.

Оптимальное количество учащихся – до 30 человек.

Порядок реализации метода.

Учащимся предлагается идентифицировать себя с каким-либо явлением природы, животным, деревом, цветком, человеком и завершить фразу «Если бы я был...». Каждый предлагает свой ответ.

ТЕХНОЛОГИЯ "ЦВЕТНЫЕ ФИГУРЫ"

Назначение метода:

Развитие индивидуального сознания, «Я-концепции», ценностных ориентаций учащихся через организацию их мыследеятельности.

Требования к реализации метода.

Оптимальное количество учащихся – до 30 человек.

Необходимое оборудование.

Разнообразные фигуры (предметы) из цветной бумаги в 2-3 экземплярах каждого цвета.

Порядок реализации метода.

Руководитель предлагает выбрать участникам из разложенных в центре круга фигур, которая соответствует его сегодняшнему эмоциональному состоянию. Руководитель также выбирает фигуру. Каждый участник взаимодействия объясняет свой выбор по алгоритму, который задает руководитель (что символизирует форма, цвет выбранной фигуры). По окончании представления учащимися своего выбора руководитель подводит итог, акцентируя внимание на индивидуальности каждого участника взаимодействия.

ТЕХНОЛОГИЯ "ДЕРЕВО НАСТРОЕНИЯ"

Назначение метода:

Фиксация учащимися уровня эмоционального состояния перед занятием, после занятия, в начале учебного дня и в его конце.

Требования к реализации метода.

Оптимальное количество учащихся – до 25 человек.

Необходимое оборудование.

«Дерево», цветные фигуры красного и синего цвета.

Порядок реализации метода.

Руководитель предлагает участникам выбрать фигуру того цвета, которая соответствует их теперешнему состоянию (в начале или конце занятия, рабочего дня) и вывесить ее на «дерево» («Дерево» располагается на стене, на доске и должно быть видно всем участникам). Руководитель анализирует эмоциональное состояние группы перед занятием, в конце занятия, предлагает высказаться публично, либо наедине некоторым участникам (особенно тем, чье состояние изменилось).