

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №204  
С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ  
(АНГЛИЙСКОГО И ФИНСКОГО)  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НА ТЕМУ:**

**«Формирование здорового образа жизни младших школьников  
в социокультурной среде Санкт-Петербурга»**

**Автор работы:**

Щёкина Марианна Георгиевна

Санкт-Петербург, 2017

## **Краткая аннотация.**

Данная методическая рекомендация предназначена школьным учителям, зам. директоров школ по воспитательной работе, педагогам дополнительного образования и призвана оказать помощь в работе по формированию здорового образа жизни школьников в социокультурной среде Санкт-Петербурга.

В основе рекомендаций положен собственный практический опыт, полученный в результате работы, проводимой в школе в рамках опытно-экспериментальной площадки по здоровьесберегающим технологиям. Разработано и апробировано методическое обеспечение проектной деятельности младших школьников в социокультурной среде исторического центра Санкт-Петербурга, направленной на формирование здорового образа жизни.

С помощью диагностических тестов выявлено влияние и результативность проектной деятельности «Пешехобус» на ценностные ориентации, функциональное состояние и поведение младших школьников.

Использование и применение данной методики возможно как в учебное время, так и во внеурочной деятельности в соответствии с Федеральными образовательными стандартами.

Щёкина Марианна Георгиевна,

Учитель начальных классов  
ГБОУ СШ №204 с углублённым изучением иностранных языков  
(английского и финского)

Высшая квалификационная категория  
т. 8 911 208 00 16

Младший школьный возраст — очень ответственный период школьного детства, от полноценного проживания которого зависит уровень интеллекта и личности, желание и умение учиться, уверенность в своих силах.

Младший школьный возраст называют вершиной детства. Ребенок сохраняет много детских качеств — легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх. Но он уже начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления.

С физиологической точки зрения младший школьный возраст — это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Проявляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях.

По мере формирования учебной деятельности школьник приучается управлять своим вниманием, ему необходимо научиться внимательно слушать учителя и следовать его указаниям. Формируется произвольность, как особое качество психических процессов. Она проявляется в умении сознательно ставить цели действия и находить средства их достижения. В ходе решения различных учебных задач у младшего школьника формируется способность к планированию, а также ребенок может выполнять действия про себя, во внутреннем плане. Здоровье ребёнка, его физическое и психологическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни, прежде всего, условиями его жизни в школе. На годы обучения ребёнка в школе приходится период интенсивного развития организма.

Большое опасение вызывает существенное изменение образа жизни. Снижение двигательной активности приводит к нарушению опорно-двигательного аппарата, снижению функционального резерва систем дыхания и кровообращения. Большой процент времени дети проводят перед телевизором, что приводит к падению зрения, росту процента слабовидящих детей в школах.

Реформирование системы образования привело к созданию новых видов образовательных учреждений – гимназий, лицеев, частных школ. Обучения в учреждениях такого типа характеризуется значительной интенсификацией учебного процесса, увеличением объёма и усложнением содержания учебных программ без учёта в организации учебного процесса психофизиологических особенностей детей разного возраста. В результате у учащихся школ нового типа отмечаются неблагоприятные изменения в состоянии здоровья: 50% гимназистов заканчивают учебный год с признаками сильного переутомления, к концу учебного года у детей в 2 раза увеличивается частота гипертонических реакций. У большинства учащихся обнаруживается проявление повышенного невротизма. Функциональные резервы детского организма к концу недели занятий в школе снижаются на 25 - 30%.

Состояние здоровья школьников Санкт-Петербурга отражает не самую лучшую картину России в целом. Особенность региона заключается в том, что он находится в условиях холодного климата с большим сезонным перепадом температур, большей продолжительностью зимнего периода, малой продолжительностью солнечных дней. В регионе выражены сезонные депрессии, гипо- и авитоминозы. Все эти неблагоприятные факторы усугубляются сложной экологической ситуацией. В результате частота соматических и психических заболеваний среди учащихся северных регионов значительно выше средней по России.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не

научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здорово и развито не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового. Использование здоровьесберегающих технологий в учебном и воспитательном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Учебно-воспитательный процесс будет только тогда эффективен, если здоровьесозидающий подход будет пронизывать все пространство школы: от внутришкольного пространства, через вне- и урочные мероприятия и учебно-воспитательный процесс до внешкольного (семейного в т.ч.).

Социокультурная деятельность школы формируется ее социокультурным пространством. «Под социокультурным воспитательным пространством мы понимаем специально организованную педагогическую среду, структурированную систему педагогических факторов и условий

Особое место в воспитании культуры здорового образа жизни учащихся занимает в нашей школе внеурочная деятельность.

Основное значение внеурочной деятельности - развитие мотиваций личности, реализация дополнительных программ в интересах личности. Дополнительное образование создает условия для личностного роста учащегося, помогает реализовать собственные способности и склонности ребенка, обеспечивает органичное сочетание видов досуга с различными формами познавательной деятельности.

Формирование культуры здоровья связано с формированием здоровьесозидающей (с активным внедрением здоровьесозидающих

технологий) образовательной среды, в которой в рамках социокультурной деятельности формируется принятие ценностей здорового образа жизни .

Здоровьесозидающие технологии социокультурной деятельности позволяет формировать не только культуру здоровья, но и решать также сугубо практические задачи, как предотвращение отсева из школы; влияние школы на семью, а значит, в определенном смысле, и на социальную среду микрорайона, его культуру.

Определяющим фактором является включение ребёнка в процесс здоровьесбережения, овладения навыками, способами здорового образа жизни на основе самопознания, практически-действенного отношения к своему здоровью.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной и внеурочной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Технологии по укреплению здоровья детей применяются не только в процессе обучения, но и в воспитательной работе. Наблюдения за детьми показали, что у многих ребят есть вредные привычки, иногда не радуют и поступки. Проведение тематических праздников, диспутов, бесед, игр заинтересовывают ребят, дети стараются придерживаться норм поведения, узнают, как правильно заботиться о своем здоровье, постепенно отвыкают от дурных привычек. Важно обращать внимание детей на то, как вести себя, чтобы не навредить своему организму.

Можно сделать вывод, что уровень обученности и качества непосредственно связан с физическим здоровьем учащихся. Чем здоровее ребенок, тем выше жизненный тонус и больше стремление что-то узнать, чему-то научиться [21].

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое

здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здорово и развито не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового. Использование здоровьесберегающих технологий в учебном и воспитательном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть профилактику асоциального поведения [17].

Средняя общеобразовательная школа № 204 является школой с углублённым изучением иностранных языков (английского и финского). Когда-то это был особняк барона А. Г. Гинцбурга. Он знаменит тем, что в нем располагалась небольшая гостиница, в которой останавливался А.С.Пушкин, бывал знаменитый комедиограф Д.И.Фонвизин. Здание является памятником истории и культуры Санкт-Петербурга и находится под охраной государства. В советское время в здании работал приют для детей-сирот, в мае 1937 года здание было передано школе.

Школа реализует международные проекты на основе договоров о сотрудничестве в области образования со школами и гимназиями Пуолала и Нормааликоулу г. Турку; гимназией г. Савонлинна (Финляндия); Лицеом Монтессори г. Гаага (Нидерланды); Филологическим факультетом РГПУ им. А.И. Герцена.

Наша школа находится самом центре «золотого треугольника» города, в окружении музеев, «царём» которых по праву считается Эрмитаж.

В нашем классе 35 учеников — 18 мальчиков и 17 девочек. В первом и втором классе нас было 20 человек, в третьем произошло объединение с параллельным классом, кроме этого 5 учеников пришли из других школ. Дети разноуровневые в интеллектуальном, физическом и духовном развитии. Много мотивированных детей с высокой познавательной активностью, есть

лидеры, которые замкнутых и стеснительных ребят. Конфликты случаются редко. Но в целом класс дружный, и атмосфера в коллективе взаимопомощи, участия и дружбы. И дети и родители с желанием и активностью отзываются на подготовку и участие в мероприятиях внеклассной и внешкольной деятельности. Каждый год закупаются абонементы в Эрмитаж и Русский музей. Проводятся ежегодные традиционные выезды за город: осенние и весенние. Принимаем активное участие в квестах: «Сестрорецкий рубеж», «Крепость «Орешек»» в г. Шлиссельбурге.

Первым мероприятием, проводимым в рамках опытно-экспериментальной работы школы по здоровьесбережению, была организация акции «Пешехобус». Цель этой акции была направлена на утреннюю пешую прогулку с выполнением упражнений на дыхательную гимнастику используя методику финской ходьбы. Выполнением групп физических упражнений на разные группы мышц, а также веселые подвижные игры перед первым уроком на свежем воздухе. По дороге в школу проходит ознакомление с достопримечательностями нашего района по пути следования маршрута данной из групп.

В большинстве образовательных программ основной упор делается на гуманитарное или техническое образование. Но для того чтобы происходило гармоничное развитие человека, необходимо большее внимание уделять нравственному, эстетическому и этическому воспитанию. Тогда мы можем быть уверены, что гуманитарное и техническое образование будет использоваться во благо всех людей. Общение с городом, изучение его богатого исторического и художественного наследия поможет в решении этих задач.

Среда, которая нас окружает, влияет на формирование нашего внутреннего мира, диктует правила поведения, прививает понятие «культуры места».

Санкт-Петербург, один из красивейших городов мира, историческая и художественная значимость которого общеизвестна, одним своим

существованием воспитывает и облагораживает человека. Простор и величие Невы, гармония и изысканность архитектуры, грандиозность и изящество мостов, ажур чугунных кружев, очарование белых ночей – все это восхищает, радует взгляд и наполняет душу. Общение с городом, познание его сокровищ является делом бесконечно увлекательным.

Чем раньше школьник и город подружатся, тем лучше. Духовная сопричастность ребенка с окружающим пространством, с историей, ощущение внутренней ценности, единства и взаимосвязи всего в мире – такие нравственные уроки дает эстетический опыт общения с городом. Город станет для ребенка добрым, умным, универсальным учителем. Научит видеть красоту. Интересоваться историей, уважать прошлое, отвечать за настоящее, думать о будущем.

Богатый от природы внутренний мир ребенка с его жадной познания, способностью мечтать, фантазировать, играть, лицедействовать, найдет здесь для себя огромные возможности реализации своего творческого и интеллектуального потенциала.

#### Задачи «Пешехобуса»:

1. Развитие интеллекта
2. Здоровьесбережение
3. Воспитание
4. Развитие познавательной активности
5. Активизация творческого потенциала младших школьников
6. Социализация
7. Формирование активной жизненной позиции
8. Расширение кругозора

Пешехобус начал работать весной 2014 года, когда школа только готовилась стать районной опытно-экспериментальной площадкой по здоровьесбережению. И цель его была просто вытащить детей из автобусов и машин. Наша школа расположена далеко не в спальном районе, поэтому 90% учащихся подвозят родители до самых дверей. Были определены три

точки сбора учащихся, три маршрута. Первая – Марсово поле в 500 метрах, вторая - ст. метро Адмиралтейская - Дворцовая площадь – 800 метров, и самый протяженный маршрут – ст. метро Невский проспект – 1200 метров (рис. 1).

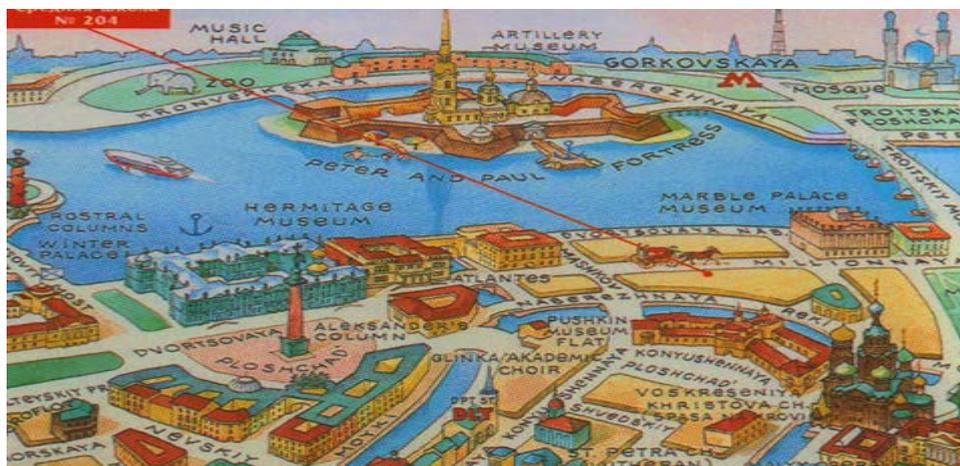


Рис. 1. Схема маршрута «Пешехобуса»

Ребята собирались, общались, при возможности играли в какую-нибудь игру средней подвижности, обменивались информацией, начинали движение по направлению к школе, повторяя ПДД, загадывая загадки, делая дыхательную гимнастику. У многих ребят находились современные гаджеты с закачанным приложением «Шагомер». Придя в школу, получали жетон с указанным количеством пройденных шагов – метров. В классах выполняли утреннюю зарядку и, полностью проснувшись, садились за парты. Еженедельно проводился суммарный подсчёт поклассно и индивидуально сделанных шагов. Первоначально цель была пройти расстояние от Санкт-Петербурга до одного из районов Ленинградской области. Затем до города Турку – города-побратима Санкт-Петербурга. А конечная цель была условно прошагать сначала по экватору, потом по меридиану. Таким образом и выявлялся класс-победитель. Чуть позже эти маршруты стали превращаться в экскурсионные. Ребята сами изъявляли желание узнать и что-то сообщить всем о зданиях, мимо которых мы проходили.

Оригинальные методики и разнообразные формы работы с детьми превращают каждую экскурсию в увлекательное, эмоционально-творческое путешествие, где ребёнок является не пассивным слушателем и созерцателем

процесса, а активным и главным участником, проявляя свою природную наблюдательность, воображение, артистизм.

Принимая участие в экскурсиях, ребёнок усваивает принципы коллективной работы в новых, отличных от привычных для него условиях, знакомится с новой формой времяпрепровождения – познавательный отдых. У ребёнка развивается творческое видение, чувство прекрасного.

В январе 2016 года Дом детского творчества Центрального района «Преображенский» предложил нам участвовать в районном конкурсе «Свет наследия», достопримечательности и любимые места моего города. Это вызвало большой интерес и желание у ребят.

В результате был создан проект в виде альбома, где каждый ученик изобразил и рассказал о своём любимом месте родного города. Эта работа была оценена по достоинству, и класс стал победителем районного конкурса «Свет наследия».



Рис. 2. Альбом «Истории моего города», составленный учащимися в результате проектной деятельности «Пешехобус»

Это был проект прошлого года. В этом году класс разделился на 4 группы и каждая готовит свой отдельный проект: «Калейдоскоп музеев», «На бал во дворец», «Мосты», «Театры». При этом активно подключились родители, и даже выражают благодарность, так как видят действительную

заинтересованность ребят, уменьшилась зависимость от игр и общения в социальных сетях, а также отметили снижение заболеваемости ОРВИ.

## Результаты педагогического эксперимента по формированию здорового образа жизни младших школьников в социокультурной среде Санкт-Петербурга

В ходе реализации проектной деятельности в классе было проведено изучение:

- ценностных ориентаций школьников;
- поведения школьников по наблюдению учителя;
- функционального состояния школьников.

Изучение ценностных ориентаций школьников изучено с помощью следующей методики. Школьникам было предложено выбрать, что для них важнее всего, из следующего списка ценностей (можно было выбрать только одну из ценностей):

- 1) иметь много денег;
- 2) привлекательная внешность
- 3) хорошее здоровье
- 4) жить в счастливой семье
- 5) много знать и уметь
- 6) иметь хороших друзей

Результаты выборов представлены на рис. 3.

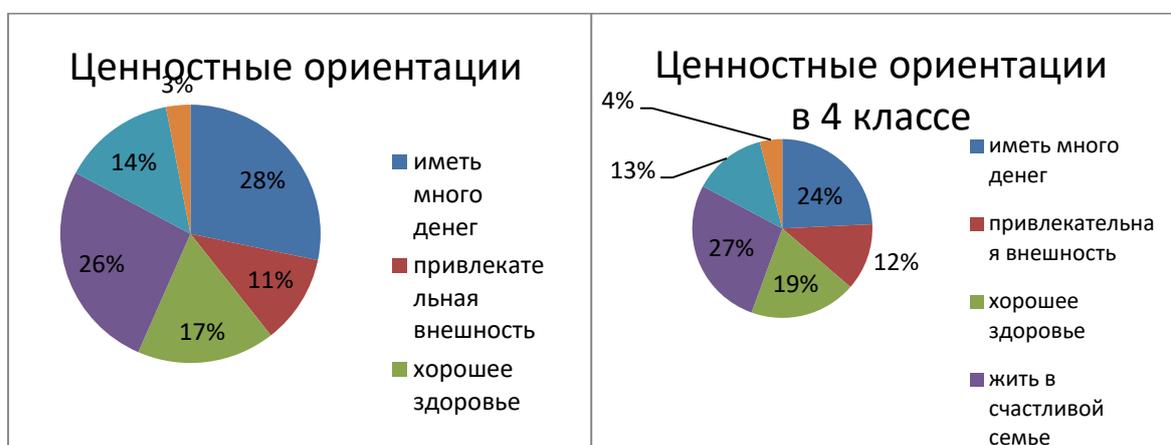


Рис. 3. Ценностные выборы учащихся, %

Заметно, что у некоторых ребят уменьшилась значимость денег и привлекательной внешности, и увеличилось количество учащихся, небезразличных к своему здоровью, семейным ценностям.

Каждый год я провожу наблюдения поведения учащихся в учебной деятельности по следующим показателям:

- 1) характер взаимодействия между учащимися (сотрудничество, взаимопонимание, эмпатия);
- 2) здоровьеориентированная личностная позиция;
- 3) самостоятельность учащихся в планировании и организации собственной деятельности;
- 4) творческая активность учащихся (участие в конкурсах, проектах, презентациях).

Сопоставление результатов наблюдений за 2015 и 2016 гг. – на рис. 4.

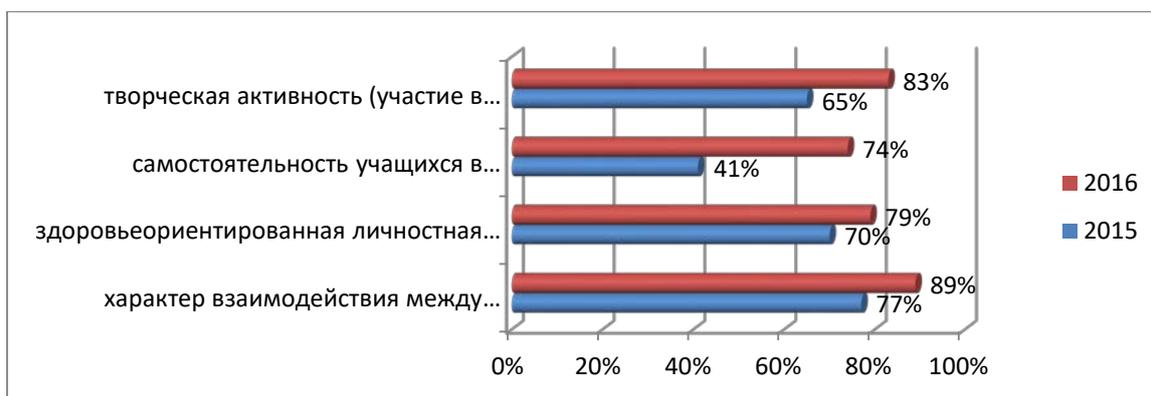


Рис. 4. Особенности поведения учащихся, %

Заметно, что все показатели выросли значительно, возможно причина во взрослении, но и роль проектной деятельности и «Пешехобуса» так же велика для формирования нравственных, интеллектуальных и здоровьесберегающих качеств личности.

Функциональное состояние (ФС) учащихся было изучено с помощью следующей методики. Учащимся двух классов (участвующих и не участвующих в «Пешехобусе») предлагается отметить свое самочувствие по окончании первого урока по следующим пунктам:

- было грустно

- не интересно
- хорошее настроение
- устал
- непонятно и трудно
- было интересно

(приложение 3)

Сопоставление результатов ФС 4А и 3В классов на рис. 5.

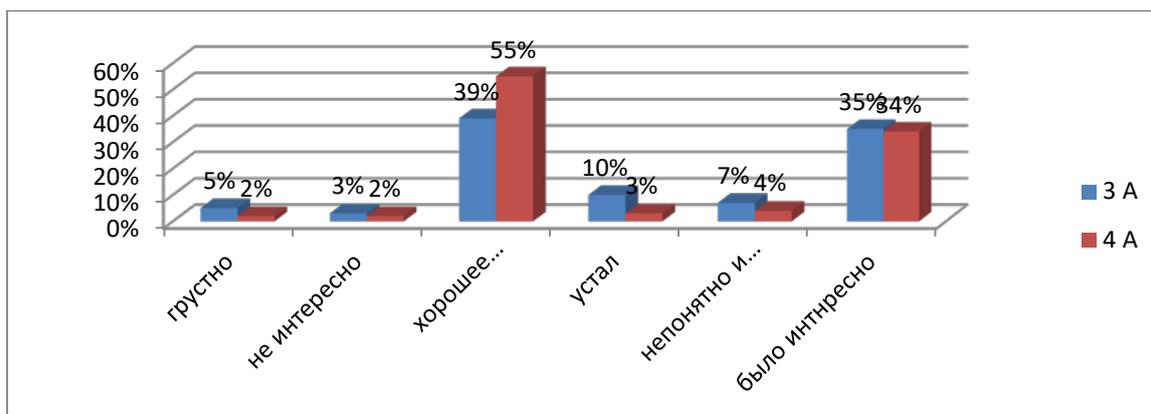


Рис. 5. Сопоставление результатов ФС 4А и 3В классов.

Ребята, прошедшие как минимум 1000 метров, сделав зарядку, дыхательную гимнастику, обменявшись положительными эмоциями и информацией с лучшим настроением начинают учебный день и проявляют познавательную активность.

Вот уже два с половиной года функционирует запущенный проект «Пешехобус», и можно заключить, что он положительно повлиял:

- на развитие личности школьников ( интеллектуальное, духовное, физическое);
- на формирование коммуникативных качеств, толерантности, креативности;
- на объединение школьников в дружный коллектив;
- у ребят формируется чувство гордости за свою малую Родину;
- создается позитивный настрой на весь день;
- повысилась самооценка и уверенность в собственных силах;
- уменьшились опоздания к первому уроку;

– повысилась активность на первом уроке.

В методической разработке показано, что младший школьный возраст предоставляет большие возможности для формирования здорового образа жизни в социокультурной среде. Этому способствует податливость школьников, их доверчивость, склонность к подражанию, а главное авторитет учителя и несформированность устойчивых мотивационных ценностных приоритетов. Также рассмотрена необходимость формирования ценностных ориентаций на здоровый образ жизни именно в начальной школе, поскольку у младшего школьника имеются два адаптационных периода: одним из них является семилетний возраст, а второй — это процесс перехода и преемственности между начальной и основной ступенями образования.

Реализация содержательного компонента представлена через различные программы здоровьесберегающей направленности и разработанную программу «Уроки здоровья», а также через программы внеурочной деятельности, во время которой проводятся кружки по здоровому образу жизни, связанные с питанием и двигательной активностью и интегрированные с программой «Уроки здоровья».

Наиболее важной технологией является проектная деятельность.

Здоровьесберегающий потенциал проектной деятельности проявляется:

- а) в создании комфортных условий, ситуаций успеха, для бесконфликтного принятия ученика;
- б) в снижении усталости (чередование приемов, физкультминутки, разминки);
- в) в частичном проведении уроков на открытом воздухе;
- г) в развитии коммуникативных навыков и толерантности;
- г) в развитии личностных качеств и способностей, направленных на самовыражение и самореализацию.

Определяющим фактором является включение ребёнка в процесс здоровьесбережения, овладения навыками, способами здорового образа жизни на основе самопознания, практически-действенного отношения к своему здоровью.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Амонашвили Ш.А. Школа жизни. Изд-е 2. – М.: Издат. Дом Ш.Амонашвили, 2008. – 80с.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192с.
3. Анисимов, С.Ф. Духовные ценности: производство и потребление. – М.: Мысль, 1988. – 253с.
4. Бондаревская Е.В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания // Педагогика. 2010. №8. С.44-53
5. Вайнер Э.Н. Методология и практика формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды: учеб.- метод, пособие / Э.Н. Вайнер, Т.С.Анисимова, Л.М.Пашкова. – Славянск на Кубани: СГПИ, 2005. –206 с.
6. Валеологические и культурологические основы Петербургской школы. На путях к школе здоровья / Е.А. Демин и др. –СПб: Петроградский и К0, 1995. – 288 с.
7. Гладышева О.С. Программа «Уроки здоровья и ОБЖ». – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2008. – 17 с.
8. Доцоев Л.Я. Здоровьесберегающее образование в средней школе: монография / Л.Я.Доцоев, В.В. Аксенов, А.Т. Тутатчиков, А.М. Усынин. –Челябинск: ООО «Рекпол», 2006. 304 с.
9. . Загашев И.О. Умение задавать вопросы / И.О. Загашев // Перемена. 2010. № 4. С.16-18
10. Заир-Бек С.И. Развитие критического мышления на уроке: пособие для учителя / С.И. Заир-Бек, И.В. Муштавинская. – М.: Просвещение, 2004. –175с.
11. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. – М.:ВАКО, 2011. – 296 с.
12. Колбанов В.В. Основы педагогики здоровья: Монография. – СПб.:изд-во БПА,2015. –155с.
13. Колесникова М.Г. Школы здоровья в Санкт-Петербурге: изучение результативности // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. Труды IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 20-22 ноября 2014 г. Том 9, часть 1. СПб.: СПбГПУ, 2014. С. 215-226
14. Колеченко А.К. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. – СПб.: Речь, 2006. – 296с.
15. Колосова Т.С. Психофизиологические особенности развития детей младшего школьного возраста / Т.С. Колосова, Н.В. Звягина, Л.В. Морозова; под общ.ред. Т.С. Колосовой. – Архангельск: Изд-во Поморского гос. ун-та, 2007. – 159с.
16. Максакова В.И. Организация воспитания младших школьников: метод, пособие. – М.: Просвещение, 2013. – 254 с.
17. Малинин В.А. Программа «Семья и школа — социальные партнеры» / В.А. Малинин, Е.М. Тютяева, Н.И. Сергеевская, М.А. Гуляйкина, О.С. Гладышева, М.С. Гришина. – Н.Новгород: Изд-во ООО «Типография «Поволжье»», 2008. – 52с.
18. Мальчевская И.В. Организация деятельности «Школы здоровья» в условиях мегаполиса: автореф. дис. . канд. пед. наук : 13.00.01 / И.В. Мальчевская. М., 2006. – 20 с.
19. Психологические тесты. В 2 т. / под ред. А.А. Карелина. - М.: ВЛАДОС, 2011. - Т. 1. - 312 с.
20. Психологический словарь / Под ред. В.В. Давыдова, А.В.Запорожца, Б.Ф. Ломова и др. М.: Педагогика, 1983.- 448 с.
21. Растим здоровых, умных и добрых: воспитание младшего школьника.пособие, для сред, и высш. пед. учеб. заведений, преп. начальн. классов и родит. / сост. Л.В. Ковинько. – М.: Академия, 2006. – 288с.
22. Семья и школа: грани сотрудничества: программа работы, разработки мероприятий / авт-сост. Т.А. Мирошниченко. – Волгоград: Учитель, 2009.- –155с.
23. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2007. – 121 с.
24. Философский энциклопедический словарь / гл. ред.: Л.Ф. Ильичев и др.. – М.: Сов.энциклопедия, 1983. – 950 с.
25. Шишова Н.В. Культурология: словарь-справочник: учеб, пособие. – М.: Феникс, 2009. – 596 с.

ИГРЫ-СЧИТАЛКИ

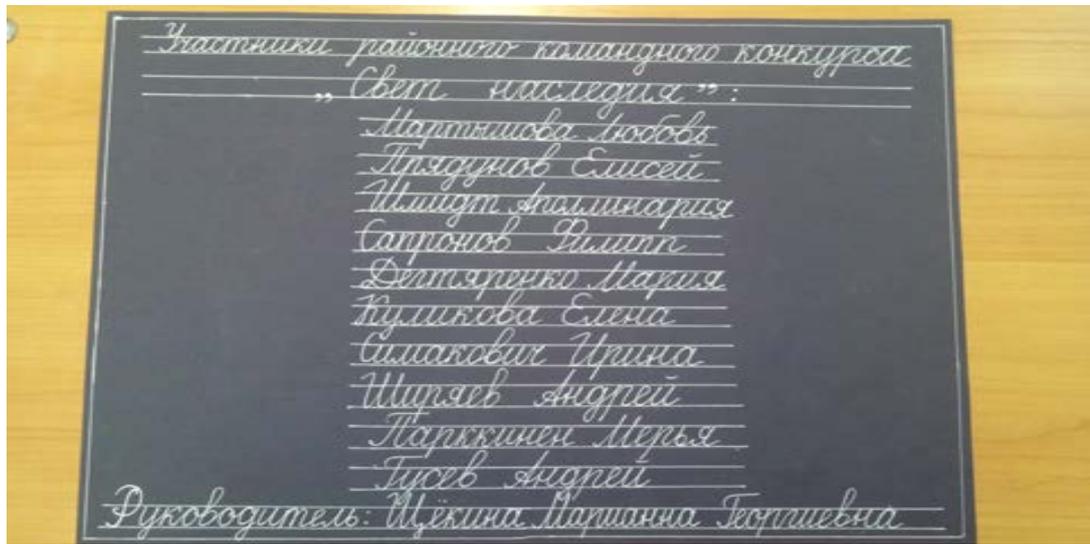
Игра «Эхо»

Мы по городу идём – дём, дём, дём, дём.  
Под солнцем иль под дождём - дём, дём, дём, дём.  
Даже если льёт вода – да, да, да, да,  
Город радуется всегда – да, да, да, да.  
Выйдем к невиским берегам – ам, ам, ам, ам.  
И помашем облакам – ам, ам, ам, ам.  
Мы любимся с друзьями – ями, ями, ями, ями.  
Улицами, площадями – ями, ями, ями, ями.  
Я твой друг, и ты мой друг – рук, рук, рук, рук.  
Вместе у нас сотни рук – рук, рук, рук, рук.

Игра «Считалка»

Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем Петербург считать!  
5 чудесных дворцов, 5 красивых мостов,  
5 музеев, 5 садов, 5 весёлых островов,  
5 театров, храмов – 5, продолжаем мы считать!  
5 красивых лошадей, 5 дивных каменных зверей.  
Архитекторов – их много, но назовём мы только 5.  
5 учёных, 5 поэтов, воспевавших город этот.  
Полководцев славных 5, помощи нам сосчитать!  
5 великих музыкантов – композиторских талантов.  
5 императоров - царей, назови нам поскорей!

АЛЬБОМ-ПРОЕКТ «ЛЮБИМЫЕ МЕСТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА»



### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Экспресс-методики для диагностики настроения учащихся начальных классов (по Гаврилычевой В.Ф.)

А). «Цветопись»

Детям предлагается оценить свое состояние с помощью цвета. Необходимо оговорить, что обозначает каждый цвет. Для этого можно использовать круг цветовосприятия Гете (по А.Н. Лутошкину):

Красный – активное, восторженное настроение

Оранжевый – радостное, теплое настроение

Желтый – светлое, приятное настроение

Зеленый – спокойное, ровное настроение

Синий – грустное, печальное настроение

Фиолетовый – тревожное, тоскливое настроение

Черный – крайняя степень неудовлетворения.

Для этой же цели можно применять «Салют» или «Букет». Для этого необходимо изготовить схему салюта или букета. Дети прикрепляют цветные квадратики (звездочки, цветочки и т.п.) на схему в соответствии со своим настроением. Необходимо напоминать, чтобы каждый взял только один знак!

Б). «Планеты»

Ребенку дают лист бумаги, разделенный на три сектора. В одном изображен плачущий месяц, в другом – улыбающееся солнце, в третьем – спокойная звезда. Ребенок записывает свою фамилию или ставит условную метку в том секторе, который соответствует его настроению.

В). «Это я»

Детям предлагают из трех карточек с рисунками лица («рожицы») выбрать ту, которая соответствует их настроению.