

Государственное учреждение образования
«Жлобинский городской центр творчества детей и молодёжи «Эврика»

*Познание и совершенствование –
залог успешности и самореализации
педагога*



ЖЛОБИН
2018

Введение

Миссия педагога в современном дополнительном образовании – особая. Она не в том, чтобы привести детей к заранее известным результатам, а в умении и готовности вместе с ними пройти «путь» познания, результаты которого не предопределены. В этом заключается суть педагогики сотворчества.

Слагаемые педагогического успеха – это самоотверженность, трудолюбие, профессионализм, моральная чистота и влюбленность в свое дело.

Педагог дополнительного образования – педагог по призванию – либо есть у него дети на занятиях, либо увы, очень мало. Каждый ребенок хочет видеть в педагоге приятного собеседника, лучшего старшего товарища, друга, одним словом – пример для подражания.

Для достижения наибольшего показателя эффективности работы педагога необходимы знания не только в области педагогики, психологии, но и своих профессиональных качеств. Эти качества оцениваются знаниями нормативных, методических материалов, их применение на практике.

Одним из последних документов, которым руководствуется педагог – Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 27.12.2017 года №164 «Об установлении перечня документов, обязательных для ведения отдельными педагогическими работниками, и исключения практики привлечения педагогических работников к выполнению работ, не относящихся к выполнению их трудовых функций», согласно которому в перечне необходимых документов для организации образовательного процесса в объединениях по интересам помимо программы объединений по интересам, журнала планирования и учета работы объединения по интересам необходимо наличие плана-конспекта занятия.

В сборнике педагог дополнительного образования детей и молодежи найдет ответы на вопросы о технологии подготовки программы, структуры занятий, их виды и типы, алгоритм подготовки конспекта занятия (развернутого и краткого), памятки о проведении самоанализа и анализа занятия, образцы технологических карт занятий, либо их структурного компонента.

Раздел 1. Учебно-программная документация педагога дополнительного образования

Педагог дополнительного образования, являясь главным субъектом образовательного процесса, призван решать задачи развития дополнительного образования, а его профессионализм выступает гарантом качества образовательной деятельности.

Учебно-программная документация педагога это:

- программа объединения по интересам;
- план работы на учебный год, месяц;
- журнал планирования и учёта работы объединения по интересам;
- отчет о работе объединения за учебный год;
- договор (для тех, кто оказывает платные услуги);
- планы-конспекты итоговых и открытых занятий;
- заявления учащихся (законных представителей) о приеме в объединение;
- медицинские справки (в объединениях по интересам спортивно-технического, туристско-краеведческого, физкультурно-спортивного, военно-патриотического профилей, а также по направлению деятельности «хореография» – п.1, 2, 4 ст.234 Кодекса Республики Беларусь об образовании).

Технология разработки образовательной программы объединения по интересам

Образовательная программа объединения по интересам является техническим нормативным правовым документом, определяющим цели, задачи, содержание и результат деятельности по **КОНКРЕТНОМУ ПРОФИЛЮ**.

Разработка программы – одно из важнейших условий качества организации образовательного процесса. Поэтому важно четко придерживаться основных **компонентов программы**.

Пояснительная записка

Учебно-тематический план (1, 2, 3 и последующих годов обучения)

Содержание программы (по каждому году обучения)

Ожидаемые результаты

Формы проведения итогов реализации программы

Формы и методы реализации программы

Литература и информационный ресурс

Показатели качества программы

- **актуальность** (ориентирована на решение наиболее значимых проблем);
- **прогностичность** (отражает требования не сегодняшнего, а завтрашнего дня; способна соответствовать изменяющимся условиям и требованиям реализации программы);
- **рационалистичность** (определяет цели, способы их достижения и

имеющиеся ресурсы для получения максимально полезного результата);

- **реалистичность** (должна быть просчитана в кадрах, во времени);
- **чувствительность к сбоям** (свойство программы своевременно обнаруживать отклонения реального положения дел от предусмотренных программой);
- **целостность** (полнота и согласованность необходимых для достижения целей действия);
- **контролируемость** (наличие способа проверки реально полученных результатов на их соответствие промежуточным конечным целям);
- **сбалансированность по всем ресурсам** (кадровым, финансовым, материально-техническим, научно-методическим).

Раздел 2 Виды (формы) и типы занятий

Что такое учебное занятие?

Занятие – это форма организации процесса целенаправленного взаимодействия педагога и учащегося, включающего содержание, формы, методы и средства обучения, применяемая для решения задач образования.

Структура учебного занятия – это совокупность его элементов, частей, обеспечивающих его целостность и достижение дидактических целей. Структура занятия определяется его целью, содержанием, методами, средствами обучения, уровнем подготовки учащихся. Учебное занятие состоит из следующих этапов:

- организационный,
- подготовительный,
- основной,
- заключительный.

В зависимости от целей занятия можно выделить следующие виды учебных занятий:

- собственно обучающие;
- общеразвивающие;
- воспитательные.

Собственно **обучающие занятия** преследуют сугубо обучающие цели: научение чему-либо, овладение детьми конкретными знаниями и умениями по конкретной образовательной области.

В педагогической практике различают следующие **типы обучающих занятий**:

✓ *Усвоение новых знаний*
✓ *Закрепление и усовершенствование знаний и умений* – на них происходит вторичное осмысление материала, воспроизведение и применение полученных знаний и умений для достижения их прочности. Закрепление и применение знаний при этом может производиться на репродуктивном и творческом уровнях.

✓ *Обобщающие (итоговые) занятия* – проводятся для воспроизведения и систематизации знаний и умений, что способствует восполнению пробелов, более

глубокому раскрытию основных положений и узловых вопросов темы, раздела, предмета в целом. В процессе обобщения и повторения знания и умения обогащаются и расширяются, воспитанники овладевают новыми сведениями и способами деятельности.

✓ **Комбинированные занятия** – на них решается комплекс дидактических проблем.

✓ **Интегрированные занятия** (пример: воспитанники объединения по интересам ИЗО работают за компьютером, а воспитанники объединения компьютерного направления – рисуют красками).

Общеразвивающие занятия ставят цели формирования и развития определенных личностных качеств ребенка. К таким занятиям можно отнести занятие-диспут, экскурсию, занятие-викторину, различные коллективные творческие дела.

Воспитательные занятия ставят целью формирование положительного психологического климата в детском коллективе, приобщение детей к нравственным и культурным ценностям. Например, традиционные праздники: «Дни именинников», «Конкурсы мастерства», и т.д. Эти занятия тоже предполагают обучающие задачи, но отличаются от учебных занятий тем, что научение, как правило, не носит специально организованный характер и совсем не обязательно связано с образовательной областью.

Достаточно часто занятие педагога с детским коллективом трудно отнести к какому-либо одному виду, поскольку в ходе одного занятия большинство педагогов решают как обучающие, так и воспитательные задачи в комплексе.

Учебное занятие, являясь ограниченным по времени процессом, представляет собой модель деятельности педагога и детского коллектива. В связи с этим учебное занятие необходимо рассматривать в логике организации деятельности, выделяя цель, содержание, способы, результаты деятельности, а также этапы их достижения.

При подготовке к занятиям необходимо написать конспект (алгоритм деятельности педагога на занятии).

Развернутый (полный) конспект занятия

1. Тема.

2. Дата.

3. Цель и задачи.

4. Продолжительность.

5. Участники (возраст учащихся, год обучения).

6. Формы работы: индивидуальная, по подгруппам, коллективная, занятия по усверению знаний и т.д. (см. выше).

7. Методы обучения: наглядный, проблемно-поисковый, самостоятельная работа, творческое задание, упражнение, диалог, импровизация, беседа, рефлексия и т.д.

8. Ресурсное обеспечение: литература, аудио-, видеотехника, наглядные пособия, иллюстрации, музыкальные инструменты. Необходимые материалы для проведения занятий в объединениях по интересам художественного профиля и др.

9. Подведение итогов, рефлексия.

Цель – предполагаемый результат. Цель одного занятия должна быть конкретной и достижимой. Одной из традиционных ошибок педагогов при формулировке цели

занятия становится ее абстрактность (нельзя за одно занятие воспитать у детей любовь к предмету, к природе и т.п., или сформировать комплекс знаний, умений и навыков) (например: занятие по теме «*Куклы из бабушкиного сундука*», цель будет такой: *познакомить учащихся с историей развития славянских кукол-оберегов и выполнить оберег куклу «Веснянка» по традиционной технологии*).

Задачи должны раскрывать цель, конкретизировать ее, определять содержание основных этапов занятия. Формулируя задачи, педагог отвечает на вопрос: как достичь цели? (пример в продолжение вышеизложенной темы: *расширить знания о народной славянской кукле; сформировать представления о славянских обрядах и традициях, связанных с изготовлением кукол: развить творческую и познавательную активность учащихся; содействовать формированию эстетического восприятия окружающего мира; развивать инициативу в поиске оригинальных замыслов; воспитать любовь и уважение к народной культуре, чувство причастности к своему народу, к его истории и культуре; воспитать трудолюбие, аккуратность и старательность в работе*).

Ход занятия

Основные этапы, их последовательность, содержание и время каждого из этапов, формы работы педагога и учащихся

Основные этапы занятия:

1. Организационный (подготовка рабочих мест учащихся, вводное слово педагога, настрой на определенную работу, повторение по необходимости правил по технике безопасности) – 5-10 мин.

2. Подготовительный (теоретическая часть – основные теоретические понятия) 10-15 мин:

- вводная беседа по новой теме;
- сообщение, информация согласно теме (возможно выступление учащихся по заранее подготовленной теме);
- работа с эскизами, специальной литературой, просмотр видеофильмов, прослушивание записей.

3. Основной (практическая часть занятия – содержание практической деятельности учащихся) – 15-20 мин.:

- использование педагогических технологий по совершенствованию знаний, умений и навыков учащихся, формированию их личностных качеств, развитию творческих способностей – 15-20 мин.

4. Заключительный (итог занятия) – 5 мин.:

- закрепление материала, ответ на вопросы: чему сегодня научились, что нового усвоили, успели сделать;
- может быть выставка-представление работ учащихся, практических навыков, выступление воспитанников.

В заключении педагогу необходимо отметить успехи, настроить на следующее занятие.

План проведения занятия должен быть таким, чтобы можно было получить достаточно полное представление о содержании. Образцы конспектов занятий по разным образовательным областям размещены в приложении.

Нетрадиционные формы учебных занятий:

- интегрированное занятие, основанное на межобразовательных областях;
- занятия-соревнования: конкурсы, турниры, викторины;
- занятия, основанные на методах общественной практики: репортаж, интервью, комментарий, аукцион, бенефис, устный журнал и др.;
- занятие на основе нетрадиционной организации учебного материала: презентация;
- занятия-фантазии: сказка, сюрприз, приключение и др.

О профессионализме педагога судят по тому, насколько он грамотно может проанализировать свое занятие.

План-конспект

проведения занятия « ____ » _____ 201 г.

(Краткий план занятия на каждый день)

Тема занятия _____

Цель _____

Задачи _____

Тип занятия _____

Ход занятия

1 этап (организационный) _____

2 этап (подготовительный) _____

3 этап (основной) _____

4 этап (итоговый) _____

5 этап (рефлексия) _____

Инструменты и оборудование, дидактические материалы, учебно-наглядные пособия:

1. _____

2. _____

Обратить особое внимание _____

Педагог дополнительного образования (руководитель ОПИ)

Самоанализ занятия

Самоанализ учебного занятия включает:

- ✓ краткую характеристику проведенного занятия;
- ✓ правильность поставленных целей и задач, анализ их достижения;
- ✓ характеристику объема содержания учебного материала;

- ✓ оценку качества усвоения учащимися учебного материала;
- ✓ характеристику применяемых методов и оценку эффективности их использования;
- ✓ оценку активности учащихся;
- ✓ самооценку качеств и сторон своей личности (речь, логика, взаимоотношения с детьми и т.п.).

Педагогу необходимо соотнести поставленные цели с достигнутыми результатами и определить причины успеха или неудачи, для этого достаточно ответить на вопросы:

- ✓ Что нового для развития творческих способностей, памяти детей дало данное занятие?
- ✓ Насколько оптимально было выстроено занятие? Соответствовало ли оно интересам, темпераменту, уровню развития, специфике учебной группы?
- ✓ Адекватна ли была организация деятельности обучающихся развивающим и воспитывающим целям занятия?
- ✓ Насколько активны были учащиеся? Сколько раз и кто из них выступал, почему молчали другие, как стимулировалась работа?
- ✓ Каким был темп занятия? Поддерживался ли интерес учащихся на протяжении всего занятия?
- ✓ Как в ходе занятия была организована опора на предыдущие знания, жизненный опыт детей, насколько актуальны для детей полученные знания?
- ✓ Был ли четким и ясным инструктаж детей перед выполнением заданий? Продумана ли проверка?
- ✓ Как контролировалась работа детей? Весь ли труд учащихся оценен? Насколько быстро и эффективно это делал педагог?
- ✓ Какова психологическая атмосфера занятия?
- ✓ Как удалось использовать непредвиденные ситуации для повышения эффективности обучения?
- ✓ Изменилось ли настроение учащихся после занятия? Что можно поставить себе в «плюсы», а что в «минусы»?
- ✓ Были ли Вы убедительны?.

В заключение педагог высказывает свои предложения по улучшению качества своей работы на занятии, делает общие выводы и намечает меры по совершенствованию своего мастерства.

Главное в самоанализе – объяснение педагога, почему на данном занятии он выбрал именно такую методику, стиль и характер собственной деятельности и работы детей. В случае изменения хода занятия, объяснить, почему это было необходимо. Всякая методика оправдана, если дает максимальный обучающий и воспитывающий результат и соответствует силам и способностям детей.

С целью оказания помощи в подготовке и проведению занятия, контроля за качеством освоения программы проводится анализ занятия методистами, заведующими отделами по профилю деятельности, заместителем директора по форме

Анализ занятия

1. Показатели оценки занятия:

- ✓ личные качества педагога;
- ✓ знание образовательной области и общая эрудиция;
- ✓ уровень педагогического и методического мастерства;
- ✓ культура речи, ее образность, эмоциональность;
- ✓ чувство такта и демократичность во взаимоотношениях с учащимися;
- ✓ внешний вид, мимика, жесты.

2. Особенности учебной деятельности учащихся:

- ✓ познавательная активность, творчество и самостоятельность;
- ✓ уровень развития специальных умений и навыков;
- ✓ наличие и эффективность коллективных (групповых) форм работы в ходе занятия;
- ✓ проявление дисциплинированности, организованности и заинтересованности в данном учебном предмете во время занятий.

3. Содержание изучаемого материала:

- ✓ научность, доступность и посильность изучаемой образовательных областей;
- ✓ актуальность и связь с жизнью (теории и практики);
- ✓ новизна, проблемность и привлекательность информации;
- ✓ оптимальность объема материала, предложенного для усвоения.

4. Эффективность преподавания:

- ✓ рациональность использования времени занятия, оптимальность темпа чередования и смены видов деятельности на занятии;
- ✓ целесообразность использования приемов наглядности на занятии;
- ✓ рациональность и эффективность методов и организационных форм работы;
- ✓ характер обратной связи с учащимися;
- ✓ контроль за выполнением заданий на занятии;
- ✓ степень эстетического воздействия занятия на учащихся;
- ✓ соблюдение правил охраны труда и техники безопасности на занятии.

5. Цели и результаты проведенного занятия:

- ✓ конкретность, четкость, лаконичность формулировки цели занятия;
- ✓ реальность, целесообразность, сложность и достижимость цели;
- ✓ обучающий эффект проведенного занятия (чему и в какой степени научились учащиеся);
- ✓ воспитательный эффект;
- ✓ психологический комфорт.

Как и любой педагогический работник учреждения дополнительного образования детей и молодежи, педагог должен уметь написать отчет о выполненной работе за год. Для удобства предлагается самый простой и в то же время оптимальный алгоритм (памятка). Этот документ пишется в произвольной форме, соблюдая последовательность изложения фактов.

Раздел 3 Технологическая карта занятия

В основе деятельности учреждения дополнительного образования детей и молодежи – работа объединений по интересам. Его качество и эффективность во многом зависит от грамотной подготовки, а значит, от правильно разработанного плана занятия, который может быть представлен в виде плана-конспекта или технологической карты.

Технологическая карта – это современная форма методической продукции, которая обеспечивает качественное и эффективное преподавание образовательных областей и возможность достижения планируемых результатов в освоения программ по профилю деятельности.

Оформление хода занятия в форме технологической карты дает педагогу возможность еще на стадии подготовки к нему максимально детализировать его содержание, эффективно отразить основные моменты рабочей программы, соответствующие теме занятия. Позволяет оценить рациональность и потенциальную эффективность выбранного содержания, форм, методов, средств и видов учебной деятельности на каждом этапе занятия.

Технологическая карта может быть всего занятия либо практической его части. Как правило для педагогов декоративно-прикладного творчества и компьютерной техники и программирования это технологическая карта, или как ее еще называют – пооперационная карта – той практической части занятия, где пошагово необходимо выполнять задание. В качестве заданий может быть: изготовление сувенирной продукции, отдельного объекта, изделия, компьютерного продукта – проекта (схемы, модели, рисунка и др.).

Для этого у педагога всегда есть дополнения: схемы, карты, рисунки, иллюстрации, заготовки отдельных элементов изделий, объектов.

Не стоит излишне «раздувать» технологическую карту занятия. Это только затруднит ее использование во время занятия. При желании в технологическую карту можно добавить графу «Время», «Использование ИКТ», «Способ промежуточного контроля» и др. Следует не забывать, что урок должен иметь также воспитательный и развивающий характер. В технологической карте необходимо использовать соответствующие формулировки: «способствовать формированию (развитию или воспитанию)...» или «создать условия для формирования (развития или воспитания)...».

Возможности технологической карты: тщательного планирования каждого этапа деятельности; максимально полного отражения последовательности всех осуществляемых действий и операций, приводящих к намеченному результату; координации и синхронизации действий всех субъектов педагогической деятельности; введение самооценки учащихся на каждом этапе занятия.

В качестве примеров приведены образцы технологических карт, которые можно использовать в работе. Их можно видоизменять с учетом возраста учащихся, их способностей и оперативности выполнения заданий, фантазии, творческого подхода и немаловажным является желание выполнять поставленные задачи.

Тема занятия:

Цель:

Задачи:

Тип занятия:

Оборудование и материалы:

Ход занятия

Этапы учебного занятия	Содержание этапа	Взаимодействие педагога и учащихся	Методы, приемы, технологии
1. Организационный (примерное время)	Приветствие Создание положительного эмоционального настроения	Педагог и учащиеся приветствуют друг друга Педагог спрашивает у ребят, какое у них настроение; что интересного произошло за период между прошлым и сегодняшним занятием	Игра, упражнение-тренинг
2. Подготовительный(примерное время)	Введение в тему, актуализация знаний об... Сообщение темы и цели занятия	Педагог актуализирует первичные знания о Педагог сообщает, либо определяет тему занятия вместе с детьми. Рассказывает, что нового учащиеся узнают на занятии и чему научатся	Наглядный метод (дидактический материал) Объяснительно-иллюстративный метод (при наличии схем, репродукций и др.)

<p>3. Основной (примерное время)</p>	<p>Развитие познавательной сферы учащихся</p> <p>Знакомство с техникой/технологией</p> <p>Включение учащихся в практическую работу</p> <p>Практическая работа</p> <p>Организация отдыха учащихся (физкультминутка)</p> <p>Завершение практической работы</p>	<p>Педагог предлагает <i>подойти к столу</i>(<i>посмотреть на доску, карту</i>) и рассмотреть предложенный материал, либо демонстрирует новые движения, определяя значимость и важность</p> <p>Педагог знакомит с историей, особенностями, композицией, приемами предложенной техники, основными понятиями</p> <p>Педагог раздает учащимся необходимый материал (<i>оборудование, реквизит, экипировку</i>), учащиеся начинают работу/тренировку</p> <p>Педагог обращает внимание учащихся на технику безопасности при работе с Учащиеся выполняют задание</p> <p>Педагог контролирует, помогает и корректирует работу учащихся. Постоянно проговаривает основные понятия</p> <p>Учащиеся изготавливают</p> <p>Учащиеся рисуют.....</p> <p>Учащиеся отрабатывают.....</p> <p>Учащиеся создают.....</p> <p>Педагог или учащийся проводит физкультминутку. Учащиеся повторяют движения</p> <p>Педагог контролирует, помогает и корректирует работу учащихся на протяжении занятия</p> <p>Педагог за 5-10 минут акцентирует внимание на времени окончания занятия. Учащиеся завершают...</p>	<p>Метод создания учебных затруднений</p> <p>Демонстрация и обсуждение, наглядный метод</p> <p>Объяснительно-иллюстративный метод</p> <p>Беседа</p> <p>Текущий контроль иллюстрация терминов</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Упражнения для</p> <p>Текущий контроль</p> <p>Репродуктивный метод</p>
<p>4. Итоговый (примерное время)</p>	<p>Закрепление полученных знаний учащихся</p>	<p>Педагог анализирует деятельность каждого учащегося по проблемам занятия, не сравнивая с другими (<i>что удалось, что нет; какие ошибки</i>)</p>	

	Подведение итогов	Педагог проводит с учащимися мини-викторину «Правильно-неправильно» Педагог просит учащихся ответить на вопросы: «Что нового вы узнали на занятии? Чему научились?»	Игровой метод
5. Рефлексия (примерное время)	Изучение эмоционального состояния учащихся по итогам занятия	Вопросы педагога: «Что больше понравилось на занятии? Чтобы ты сделал в своей работе по-другому? Комфортно ли тебе было работать в группе, в паре?» и др.	Прием «Вопрос-ответ»

Вариант 2

Этапы учебного занятия	Содержание этапа	Деятельность педагога	Деятельность участников
Организационный (примерное время)	Приветствие Создание положительного эмоционального настроения	Педагог приветствует учащихся (знакомится с целевой аудиторией в случае проведения занятия в незнакомой аудитории)	Включаются в диалог, проявляют активность

Вариант 3

Технологическая карта занятия по теме «Искусство диалога»

Этап	Деятельность педагога	Деятельность учащихся
1. Организационный момент	<ul style="list-style-type: none"> подготовка рабочего места проверка готовности необходимого оборудования (бумага, маркеры, ножницы, линейка, шары, рассказ для обсуждения, материал к игре «Врун ...») инструктаж по технике безопасности при работе с ножницами 	<ul style="list-style-type: none"> организация рабочего места подбор необходимого оборудования настрой на основную работу
2. Основная часть	<ol style="list-style-type: none"> постановка темы и цели занятия вступительное слово педагога по теме «Искусство диалога» поэтапное погружение в тему, организацию диалога отслеживание процесса проведения мини диалога учащимися (хотя бы одним из них) анализ проведения диалога (что получилось, что нет, почему, что надо сделать) 	<ol style="list-style-type: none"> учащиеся внимательно слушают педагога, включаются в разговор по теме, высказывают интересные факты по теме «Искусство диалога», слушают условия проведения диалога и пробуют провести в парах диалог, сами проводят на выбор игру-рефлексию, анализируют ее, дают оценку, обсуждают работу в коллективе
3. Заключительная часть	<ul style="list-style-type: none"> подведение итогов работы 	<ul style="list-style-type: none"> включаются в процесс анализа работы каждого на занятии

	<ul style="list-style-type: none">• рефлексия в форме игры «Ток» (передача импульса по рукам, дети сами определяют отношение к проведенному занятию по величине силы тока от руки каждого)	<ul style="list-style-type: none">• высказывают мнения• оставляют пожелания на цветных картинках
--	--	---

Физкультминутка как форма активного отдыха

Сегодня, как никогда, остро стоят проблемы снятия утомления учащихся в процессе занятий и повышения их двигательной активности. Недостаток двигательной активности в учреждениях образования характерен для большинства детей и подростков, занимающихся умственной деятельностью или такими видами творчества, где необходимо долго сидеть либо наоборот – много двигаться.

Можно представить процесс восстановления сил учащегося на занятиях по следующей схеме: восстановление физических и духовных сил → средство достижения цели: физкультминутки → конечный результат: восстановление физических и духовных сил учащегося.

Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 4-6 простых упражнения для больших групп, активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5–2 минут. Кроме гимнастических упражнений в комплексы физкультурных пауз полезно включать малоподвижные игры, развлечения.

Все физкультминутки условно можно разделить на три группы

1. Физкультминутки, которые можно проводить на любых занятиях во второй их половине. Это – стихи и потешки, включающие в себя упражнения, которые охватывают крупные мышечные группы. Например:

Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся,*(Туловище вправо, влево.)*

Больше спать не захотел,*(Туловище вперед, назад.)*

Шевельнулся, потянулся.*(Руки вверх, потянуться.)*

Взвился вверх и полетел.*(Руки вверх, вправо, влево)*

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружится и вьется.*(Покружиться)*

2. Физкультминутки, включающие в себя упражнения для мышц кистей рук. Это такие физкультминутки как: «Цветки», «Свинки», «Братец, где ты был?», «Пальчики», «Две сестрицы» и другие. Они дают возможность отдохнуть детям, вместе с тем развивают их речь и мелкую моторику. Например:

Долго, долго

Долго, долго мы лепили,*(Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)*

Наши пальцы утомились.*(Встряхивание кистями рук.)*

Пусть немножко отдохнут*(Поглаживание каждого пальчика по очереди.)*

И опять лепить начнут.

Дружно руки разведем*(Развели руки в стороны.)*

И опять лепить начнем.*(Хлопаем в ладошки.)*

3. Физкультминутки, которые можно проводить на занятиях в утренние часы или уже после занятий в школе. Замечено, что воспитанники с большим желанием и увлеченностью делают те же самые знакомые им упражнения, если они проводятся в игровой, стихотворной форме, а не по обычному шаблону. Например:

«Дерево» (*упражнение на снижение утомления*). Исходное положение: стоя, ноги вместе. Одновременно с вдохом плавно поднять руки вверх и сложить ладони над головой. Подбородок поднят, грудь развернута. Дыхание свободное.

«Поглаживание рук» (*упражнение на расслабление*). Исходное положение: стоя свободно, руки перед грудью. Активно потереть ладонью о ладонь в течение 10–15 секунд. Теплой ладонью одной руки выполнить поглаживание тыльной части другой руки, от пальцев к запястью (5–7 раз). Поменять руки и выполнить поглаживание другой рукой (5–7 раз). После этого – поглаживание сначала одного, затем другого предплечья.

«Фея сна». Исходное положение: стоя по кругу. Фея сна поочередно подходит к детям, касается плеча волшебной палочкой, и те закрывают глаза, расслабляют мышцы и «засыпают».

Упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; они должны охватывать в основном крупные мышечные группы. Выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой в форме физкультминутки. Произносить тексты физкультминуток педагог должен максимально выразительно: то, повышая, то, понижая голос, делая паузы, подчеркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом. Если учащиеся увлечены и сосредоточены на выполнении заданий по программе, физическая активность отвлечет и рассеет их внимание, настроить детей на работу после упражнений будет крайне сложно.

Упражнение «Верх-вниз, влево-вправо». Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

Упражнение «Круг». Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

Упражнение «Квадрат» Предложить учащимся представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

Упражнение «Гримасы». Изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримаса ежика – губы вытянуты вперед – влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.).

Упражнение «Раскрашивание». Педагог предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

Упражнение «Расширение поля зрения». Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем – правый глаз, за левым – левый. Развести пальчики в

стороны и свести вместе. Свести их направить в противоположные стороны на чужие места: правый палец (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый палец (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

Упражнение «Буратино». Предложить учащимся закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Педагог медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

Гимнастика для глаз в стихотворной форме

Дети остаются на рабочих местах.

Глазкам нужно отдохнуть, *(закрывают глаза)*

Нужно глубоко вздохнуть, *(глубокий вдох, глаза все так же закрыты)*

Глаза по кругу побегут, *(глаза открыты, движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)*

Много-много раз моргнут. *(частое моргание глазами)*

Глазкам стало хорошо, *(легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)*

Увидят мои глазки все! *(глаза распахнуты, на лице широкая улыбка)*

Ах, как долго рисовали,

Глазки у ребят устали. *(поморгать глазами)*

Посмотрите все в окно, *(посмотреть влево-вправо)*

Ах, как солнце высоко. *(посмотреть вверх)*

Мы глаза сейчас закроем, *(закрывать глаза ладошками)*

Здесь мы радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, *(посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево)*

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, *(посмотреть вниз)*

Жмурься сильно, но держись. *(зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)*

Бабочка

Спал цветок *(закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее)*

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 полетел. *(потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)*