Павловский муниципальный район

Воронежской области

г.Павловск

**Проект «Требования к уроку с позиций здоровьесбережения**

**в соответствии с требованиями ФГОС НОО »**

Выполнила учитель начальных классов

Нагина Ольга Владимировна

г.Павловск, 2015 г.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ…………………………………………………………………….3

Глава 1. Формирование валеологической грамотности как требование к современному уроку с позиций здоровьесбережения………………………5

Глава 2.Процедуры и механизмы применения подходов здоровьесбережения на уроке в соответствии с требованиями ФГОС НОО………………………10

2.1.Принципы здоровьесбережения………………………………………….10

2.2.Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников……………………………………………………….12

2.3. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения…………14

2.4.Приемы работы на уроке с применением здоровьесберегающих технологий……………………………………………………………………..15

Глава 3. Исследование по применению здоровьесберегающих технологий в учебном процессе ……………………………………………………………..21

ЗАКЛЮЧЕНИЕ………………………………………………………...……...25

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ…………………………........................................27

ПРИЛОЖЕНИЕ  1 ………..……………………………………………….......29

ПРИЛОЖЕНИЕ  2 …………………………………………………………….32

ПРИЛОЖЕНИЕ  3 ………..……………………………………………….......33

*Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,*

*сделайте его* *крепким и здоровым.*

*Ж.-Ж. Руссо*

**Введение.**

**Актуальность проблемы**

Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. В современном обществе оно становится еще и условием выживания.

Проблема сохранения здоровья детей обозначена в ряде государственных документов последнего времени по проблемам образования: в Законе об образовании, в Конвенции о правах ребенка, в Федеральных государственных образовательных стандартах общего образования.

Одной из наиболее острых проблем современной школы является проблема сохранения здоровья учащихся. Результаты изучения состояния здоровья учащихся, проводимые различными организациями (Всемирная организация здравоохранения, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков), говорят о том, что в период обучения в школе основные показатели здоровья детей снижаются. По результатам ежегодных медицинских осмотров учащихся нашей школы идет снижение здоровых детей на 2-3 %.

Современный уровень развития образовательной системы ставит вопрос, как обеспечить высококачественное обучение каждого ученика и усвоение им общеучебных знаний в объеме стандарта образования, не навредив его здоровью.

Следовательно, главным для учителя становится поиск новых технологий обучения предмету, направленных на здоровьесбережение школьников в образовательном пространстве, использование их в сочетании с традиционными формами и методами работы.

**Объект нашего исследования** – это процесс обучения в школе.

**Предмет исследования** – процесс применения здоровьесберегающих технологий при построении современного урока с точки зрения требований ФГОС.

**Задачи:**

​ •Изучить необходимую психолого-педагогическую и учебно-методическую литературу по теме «Здоровьесберегающие образовательные технологии».

​ •Разработать методическое обеспечение процесса обучения на основе принципов здоровьесбережения.

​ •Провести анализ, систематизацию и обобщение результатов, полученных в ходе реализации проекта.

**Цель исследования**: на основе анализа литературы по данной теме, выявить ряд методов и средств, характерных для современных здоровьесберегающих технологий, которые используются в педагогическом процессе в школе.

**Новизна проекта** **и теоретическая значимость.**

Новизна проекта заключается в системном подходе к решению одной из важнейших проблем в современной парадигме образования – сохранение здоровья учащихся в период обучения в школе.

Научная новизна и теоретическая значимость проекта заключается в том, что:

• определено основное содержание здоровьесберегающих технологий и их место в системе работы учителя;

• определены теоретические положения формирования здоровьесбережения на уроке;

• разработана и обоснована система работы учителя с использованием здоровьесберегающих технологий, сущность которых состоит в создании у человека с самого раннего детства мотивации здоровья, формирование у него научного понимания сущности здорового образа жизни и выработке индивидуального валеологически обоснованного способа жизнедеятельности.

**Глава I. Формирование валеологической грамотности как требование к современному уроку с позиций здоровьесбережения**

В наши дни проблема здоровьесбережения на уроке остается одной из самых актуальных, поскольку здоровье детей – это, без преувеличения, сохранение жизни последующих поколений, дальнейшее здоровое развитие цивилизованного общества. К сожалению, на протяжении длительного времени наше образование не уделяло достаточного внимания развитию, сохранению, укреплению здоровья, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности. Печален тот факт, что лишь малую часть выпускников школы можно назвать полностью здоровыми. Актуальность проблемы здоровьесбережения учащихся в образовательном процессе обусловила задачу нашего исследования, которой является поиск оптимальных способов и средств здоровьесбережения на уроке. Здоровье – основной критерий жизни и жизненных ресурсов ребенка. Укрепление и сохранение здоровья школьников в большинстве случаев зависит от условий образовательной среды. Особое место среди основных задач совершенствования образования занимает создание системы сохранения и укрепления здоровья на уроке учащихся. В последнее время специалисты в области охраны здоровья и гигиены детей отмечают следующие отрицательные влияния на учеников в образовательном процессе:

- снижение числа здоровых детей;

- увеличение количества нарушений органов пищеварения, почек, опорно-двигательного аппарата;

- рост числа учащихся, имеющих несколько заболеваний.

Приведенные факты говорят о том, что необходимо эффективное формирование культуры здоровья на уроке, а также приобщение учеников к здоровому образу жизни. Здоровьесбережение в образовательном процессе понимается как деятельность, направленная на сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся . Изучение источников, посвящённых различным аспектам сохранения здоровья учащихся, позволяет выделить следующие условия для создания здоровьесберегающей среды на уроке:

- применение педагогических технологий, учитывающих психологические особенности ребенка, а также разные учебно-познавательные возможности детей;

- здоровьесберегающая организация урока;

- воспитание у школьников стремления к здоровому образу жизни, развитие здоровьесберегающих компетенций учеников;

- формирование на уроке благоприятного социально-психологического климата как условие сохранения психического здоровья ребёнка.

Создание этих условий нужно рассматривать как комплексную систему, которая включает в себя оздоровительно-образовательное, коррекционно-развивающее, образовательно-воспитательное и оздоровительно-физкультурное направления работы . Для создания здоровьесберегающей образовательной среды необходимо высокое мастерство педагога, реализующего проектирующего и реализующего образовательный процесс на уроке на основе следующих ключевых принципов здоровьесбережения:

1. Индивидуализация, учитывающая динамику работоспособности учеников, биоритмов организма.

2. Наглядность, позволяющая наиболее полно использовать возможности восприятия, памяти и воображения не перегружая ребёнка однообразной утомительной работой.

3. Ответственность и сознательность, формирующая мотивацию ребенка к укреплению и  здоровья.

4. Гармоничное и всестороннее развитие личности.

5. Учет индивидуальных и возрастных особенностей учеников.

6. Связь теории с практикой, которая может позволить использовать теоретические знания в формировании у ребёнка здорового образа.

7. Системность и последовательность, помогающая школьнику соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

8. Повторение, то есть выработка динамического стереотипа здоровьесберегающей организации познавательного процесса.

Знание и применение данных принципов положительно влияет на здоровье детей, позволяет педагогам сделать обучение для школьников более эффективным и легким . Понимая под здоровьесбережением сохранение и укрепление здоровья, предупреждение болезней, а также поддержание общественной гигиены и санитарии , на основании проанализированной литературы мы выделяем следующие правила здоровьесбережения на уроке:

1. Соблюдение санитарных условий в кабинете: качественное освещение класса и доски, соблюдение температурного режима,  чистоты и свежести воздуха, отсутствие звуковых раздражителей. Утомляемость у учеников  непосредственно  зависит от соблюдения данных условий.

2. Оптимизация деятельности учащихся. Средняя частота и продолжительность сменяемости разных видов учебной деятельности (приблизительная норма – 8-10 минут).

3. Количество видов учебной деятельности, которые использует учитель. К их числу относятся: письмо, практические занятия, опрос учащихся, слушание, решение примеров задач,  пересказ, изучение наглядных пособий. 5-8 видов за урок считается нормой. Однообразность урока приводит к утомлению учеников. С другой стороны слишком частые смены видов учебной деятельности требуют у школьников дополнительных адаптационных затрат, а это также способствует повышению утомляемости.

4. Количество видов преподавания, используемых учителем: наглядный, самостоятельная работа, словесный и т.п. (норма – не менее 4-х за урок).

5. Чередование видов преподавания (через 12-15 минут).

6. Благоприятный психологический климат, служащий одним из показателей у спешности проведения урока. А наличие  психофизического напряжения показывает, что на уроке преобладают разрушающие здоровье тенденции.

7. Физкультминутки являются обязательными (норма – на 10-20 минут урока по 2 минуты из 4-х легких упражнений с 5-6 повторениями каждого).

8. Включение в урок вопросов, связанных со здоровым образом жизни и здоровьем:  выработка понимания необходимости здорового образа жизни, формирование понимания ребенка о том, что здоровье - высшая ценность. Умение учителя подчеркнуть вопросы, касающиеся  здоровья  является одним из показателей его педагогического мастерства.

9. Длительность применения технических средств обучения (10-12 минут за урок).

10. Использование  видеоматериалов для обсуждения, дискуссии, привитие интереса к предмету.

11. Использование методов, которые способствуют активизации творческого самовыражения у школьников. К таковым относятся активные методы: ролевая игра, дискуссия в группах, методы свободного выбора (выбор приемов взаимодействия, свободная беседа, свобода творческой мысли и т.д.), методы, направленные на развитие и самопознание (взаимооценка, самооценка и др.).

12. Грамотное пресечение на уроке конфликтов между учителем и учениками, возникающих из-за несогласия с отметкой, нарушения дисциплины и т.д. Умение учителя нейтрализовать подобные конфликты без нарушения работы всего класса – проявление его способности управления учебным процессом.

13. Момент наступления снижения учебной активности учащихся из- за утомления (не ранее чем за 10-15 минут до конца урока). Наблюдается в ходе возрастания пассивных и двигательных отвлечений учеников на уроке.

14. Количество времени, затраченного детьми на учебную работу (норму составляет диапазон от 65% до 83%).

15. Особенности и темп окончания урока. К негативным показателям относятся нехватка времени на вопросы для учеников, слишком быстрый темп заключения урока, запись домашнего задания без необходимых комментариев и объяснений, задержка учащихся после звонка на перемену.

16. Желательно, чтобы окончание урока было спокойным, чтобы ученики могли задать интересующие  вопросы учителю, учитель мог объяснить задание на дом.

17. Важным показателем эффективности проведенного урока можно считать вид учеников после урока: либо умеренно-возбужденное, спокойно-деловое, либо агрессивное, растерянное, утомленное, фрустрированное .

Таким образом, на правильно организованном с позиции здоровьесбережения уроке весь процесс обучения проходит в значительной степени эффективнее, ученики получают знания без лишнего стресса, усталость возникает на последних минутах урока.

**Глава II.** **Процедуры и механизмы применения подходов здоровьесбережения на уроке в соответствии с требованиями ФГОС НОО**

**Принципы здоровьесбережения**

Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:

•​ в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;

•​ в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;

•​ в эмоциональном плане – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;

•​ в интеллектуальном плане – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

•​ в нравственном плане – он признаёт основные общечеловеческие ценности.

В последние годы педагоги стали больше акцентировать свое внимание на вопросах сохранения здоровья учащихся. Многие учителя стремятся включить школьников в различные виды двигательной, интеллектуальной, эмоциональной активности, создать условия для их творческого самовыражения. Для этого они используют программы и методики формирования у детей ценностей здорового образа жизни, применяют различные способы укрепления здоровья.

Термин «здоровьесбережение» стал в современной педагогической литературе общепринятым. Во всем многообразии толкований понятия здоровьесберегающей технологии в образовании можно увидеть общую черту, а именно, признание здоровья главной ценностью человека и стремление к его сохранению и развитию в процессе учебной деятельности.

По мнению профессора Смирнова Н.К., «главная задача реализации здоровьесберегающих технологий - такая организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью».

Принципы здоровьесберегающих технологий:

1. Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

2. Субъект-субъектные взаимоотношения — учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

3. Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

4. Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

5. Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

6. Активность — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном про​цессе, можно разделить на три основные группы:

1. технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

2. технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

3. разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

**Технологии оптимальной организации учебного**

**процесса и физической активности школьников**

Анализ научно-методической литературы и собственный опыт позволяют выделить четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

*Правило 1.* Правильная организация урока

Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. Во-вторых, главная цель учителя - научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ.

*Правило 2.* Использование каналов восприятия

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности — функциональной асимметрией мозга: распределением психи​ческих функций между полушариями

*Правило 3*. Учет зоны работоспособности учащихся

Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей.

*Правило 4*. Распределение интенсивности умственной деятельности

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.

*Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:*

*1. 5-25-я минута — 80%;*

*2. 25-35-я минута — 60-40%;*

*3. 35—40-я минута — 10%.*

Утомление — возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека. Это защитная, охранительная реакция организма, стимулятор его восстановительных процессов и повышения функциональных возможностей. Действительно, отрицательное влияние на организм оказывает постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление.

**Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения.**

Снятие эмоционального напряжения

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение

На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний. Для старших классов можно использовать задания фантастического или детективного содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы того или иного закона, явления или теоремы.

Использование пословиц при изучении понятия монотонности функции: «Чем дальше в лес, тем больше дров» (возрастание), «Подальше положишь, поближе возьмешь» (убывание). В этот момент процесс обучения как бы скрыт от учащихся, они воспринимают это как некоторое отступление от темы, что позволяет им также снять накопившееся напряжение.

*Создание благоприятного психологического климата на уроке*

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выра​зить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

*Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни*

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея.

*Комплексное использование личностно-ориентированных технологий*

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

**Приёмы работы на уроке с применением здоровьесберегающих технологий**

С первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, т.к. у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя.

Огромное значение в предупреждении утомления является четкая организация учебного труда. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах как на местах, так и у доски, где более “слабый” ученик чувствует поддержку товарища. Хорошим антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ. При оценке такой работы необходимо учитывать не только полученный результат, но и степень усердия ученика. В конце урока нужно обсудить не только то, что усвоено нового, но выяснить, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить.

Не нужно забывать и о том, что отдых – это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4–7 смен видов деятельности на уроке. Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом). Хорошие результаты во всех классах дает хоровое проговаривание как целых правил, так и просто отдельных терминов. Часто ученик, много раз слышавший сложный термин, понимающий его смысл, не в состоянии его произнести, что ставит его в неловкое положение перед товарищами.

Осуществление идеи организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса приводит к необходимости использования динамических пауз на каждом уроке. Известно, что просидеть на уроке 40 минут достаточно сложно не только первокласснику.Потраченное время окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья учащихся.

Очень хорошо, если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в тему урока.

Очень важно развить воображение учеников. С этой целью выполняется упражнение “Буратино”. После введения нового понятия, например, хорового прочтения этого термина ученикам предлагается закрыть глаза и представить, что их нос вырос, как у Буратино. Можно предложить обмакнуть его, как в сказке, в чернила и написать как можно красивее носом в воздухе этот новый термин, это можно сделать только мысленно или с движением головы; зафиксировать перед глазами записанное слово, запомнить его. Многие ребята легко отвлекаются.

В практической деятельности учителя полезно применять элементы хромотерапии. С этой целью на уроке используются карточки, таблицы, изображение на компьютере фигур определенного цвета. Это влияет на физическое и психическое состояние: синий цвет снимает головную боль, красный – повышает работоспособность, желтый – улучшает настроение, зеленый цвет используют для коррекции зрения. В зависимости от этапа урока можно добиться следующих результатов: расслабления после интенсивной работы или повышения работоспособности.

  Важно разработать определенную систему приемов, которые были бы эффективны в рамках урока. Учитель в праве варьировать их в зависимости от вида урока, его цели и т.д.  Существует ряд устоявшихся видов деятельности, направленных на здоровьесбережение школьников. К ним относят:

1. Зарядки-релаксации. Как известно, релаксация –это расслабление после напряженной умственной деятельности. Ее цель – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведёт к улучшению усвоения материала. Релаксация должна освобождать ученика на какое-то время от умственного напряжения. Для нее могут быть использованы различного рода движения, игры, пение, танцы. При проведении релаксации не нужно ставить перед учениками цель запомнить языковой материал, поскольку она служит для расслабления, задает общий тон работе. Релаксация не должна быть слишком длительной, следует отводить ей 3-5 минут на уроке, поскольку при избыточном ее применении детям зачастую довольно трудно настроиться вновь на рабочую атмосферу.

2. Песни. Песня также является одним из эффективных видов релаксации. Следует отметить, что в рамках урока песня приобретает особое значение. Песня активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, развивает музыкальный слух и память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроя. Широкое применение песен способствует формированию лингвистической компетенции учащихся, а содержание текстов песен расширяет словарный запас, поскольку они содержат часто употребляемую лексику. Песни обеспечивают тренировку учащихся в использовании грамматических явлений, механической памяти. Известно, что ученик лучше запоминает то, что непосредственно связано с эмоциональной сферой, а именно музыка является одним из наиболее эффективных способов воздействия на чувства и эмоции школьников, ведь она проникает в глубины его сознания.  Не случайно, основоположник  научной педагогики в России                  К. Д. Ушинский считал, что совместное пение на уроке  – это могучее педагогическое средство, которое организует, объединяет школьников, воспитывает их чувства

3. Зарядка с использованием движений, танца Как известно, мышечные движения снимают умственное напряжение, а музыка и слово, выступая в единстве, воздействуют  на чувства и сознание школьников.  На первых этапах учитель должен сам проводить зарядку. Затем, когда дети разучат движения, можно вызывать кого-либо из учеников на роль учителя или обходится без чьей-либо помощи, позволяя детям самим вспомнить последовательность движений. При данных обстоятельствах учитель выступает в роли наблюдателя, который следит за тем, чтобы все движения выполнялись четко и правильно

4.  Аутогенная тренировка. Аутогенная тренировка –это система приемов саморегуляции функций организма. Она позволяет активно управлять высшими психологическими функциями, укрепить силу воли, улучшить внимание, регулировать частоту сокращения сердца, нормализовать дыхательный ритм. Центральной задачей аутогенной  тренировки является регуляция собственных эмоций. Затраты времени полностью окупаются состоянием релаксации, затем повышением работоспособности. Перед проведением аутогенной тренировки учителю необходимо уменьшить освещенность классной комнаты, включить тихую, спокойную музыку. После этого учащимся следует психологически настроить себя, принять удобную позу, отрегулировать дыхание, расслабиться. Далее все зависит от выбора учителя. Существует множество подобных упражнений.Безусловно, подобное упражнение способствует расслаблению учеников, а значит дальнейшей активизации их внимания.

5. Игра. Игра является одной из важнейших форм релаксации на уроке. Она способствует отдыху, вызывает  положительные эмоции,  настраивает на работу с лёгкостью и удовольствием. Детский организм испытывает потребность в игровой деятельности. Именно поэтому применение игры на уроке способствует коммуникативно-деятельному характеру обучения, психологической направленности на развитие речемыслительной деятельности учащихся средствами изучаемого языка, оптимизации интеллектуальной активности учащихся в учебном процессе, комплексности обучения, интенсификации его и развитию групповых форм работы.  Кроме того, игра способна сделать процесс обучения интересным и творческим. Она создаёт атмосферу отвлеченности и снимает напряжение у детей, а зачастую в ней особенно полно проявляются способности ребёнка.  Существует несколько видов игр, среди них можно выделить: 1. Ролевые игры; 2. Коммуникативные игры:  А) речевые Б) аудитивные 3. Языковые игры: А) фонетические Б) орфографические В) лексический Г) грамматические.  Использование игры и умение создавать речевые ситуации вызывают у учеников готовность, желание не только играть, но и общаться. Кроме того, преимущество игр в том, что в них все равны. Они посильны даже слабым ученикам. Слабый ученик в игре может быть первым, т.к. находчивость и сообразительность здесь иногда бывает важнее знания предмета. Чувство равенства, атмосфера увлечённости и радости, ощущение посильности задачи помогают преодолеть стеснительность.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии реализуются на уроках посредством ряда практических приемов, которые способствуют формированию благоприятной атмосферы в классе, повышению активности учеников и т.д. К таким приемам относятся: зарядки-релаксации, песни, зарядки с использованием движений, танца, аутогенные тренировки, игры. Во избежание усталости учащихся должна применяться смена видов работ: самостоятельная работа, чтение, письмо, слушание, ответы на вопросы, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания, «мозговой штурм» и т.д. Они способствуют развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху учеников. Наличие эмоциональных разрядок: поговорки, веселые четверостишия, юмористическая или поучительная картинка также необходимы для снятия умственного напряжения и утомления.

**Глава III.** **Исследование по применению здоровьесберегающих технологий в учебном процессе**

Новая концепция отечественного образования и проводимая на её основе модернизация школьного обучения относит охрану здоровья обучающихся к приоритетным задачам школы.

В нашей школе, на наш взгляд, созданы и создаются условия для здоровьесбережения детей.

Если анализировать проводимую работу в рамках здоровьесберегающей деятельности в нашем образовательном учреждении, то можно выделить несколько организационно-аналитических блоков:

1. Формирование здорового образа жизни и осознание ценности здоровья посредством содержания образования;
2. Внедрение элементов здорового образа жизни во внеклассные мероприятия и досуг учащихся
3. Рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;
4. Организация питания учащихся ;
5. Организация исследовательской деятельности учащихся в части сохранения здоровья:
6. Работа с родителями учащихся;
7. Контроль за состоянием здоровья учащихся:
8. Просвещенческая деятельность;
9. Участие образовательного учреждения в реализации краевых целевых программ;
10. Организация деятельности школьных служб;
11. Анализ уроков заместителем директора, педагогами с позиций здоровьесбережения;

Во-вторых, научно-методическая служба обеспечивает условия для профессиональной компетентности учителей и их личностно-профессионального роста.

В соответствии с программой «Здоровьесберегающий подход к организации образовательного процесса в школе», над реализацией которой мы начали работу, запущен мониторинг здоровья, мониторинг здоровьесбережения. Остановимся на мониторинге здоровьесберегающей направленности урока.

Уровень здоровьесбережения замеряется с помощью анкеты «Мониторинг качества урока» (авторы А.И Севрук, Е.А.Юнина)

С помощью этой анкеты можно наблюдать и оценивать вклад педагогов школы в здоровьесбережение на отдельных уроках, в серии уроков, по ступеням обучения, предметам. По своей форме анкета представляет собой набор признаков (качеств) урока, сформулированных в повествовательной форме. Это позволяет эксперту, посещающему урок, выявить реализованные учителем признаки. По совокупности реализованных признаков (в одном или серии уроков) производится оценка качества преподавания, в том числе здоровьесберегающей направленности урока; по совокупности наблюдений по всем педагогам – оценка состояния преподавания и здоровьесбережения в образовательном учреждении в целом.

Названная анкета не является единственным инструментом в измерении качества урока, уровня здоровьесбережения или воспитательной направленности урока. Но я использую именно этот инструмент, считая его объективным и наиболее эффективным. Итак, обратимся к анкете «Качество урока», включающей в себя 21 пункт и моделирующей основные признаки урока. Назовём наиболее важные, специфические признаки анкеты:

* Имеет конкретную методологическую базу (гуманизация и гуманитаризация образования);
* Отражает нормируемые виды деятельности (должностные обязанности);
* Охватывает педагогические, психолгические, валеологические, правовые аспекты взаимодействия субъектов образовательного процесса.

Остановимся на тех пунктах анкеты, которые напрямую связаны с созданием на уроке обстановки, способствующей сохранению здоровья ученика.(см.Приложение)

Учёт особенностей аудитории, например, проявляется через пункты 7, 8, 9, 12, 16.

Созданию благоприятного психологического фона на уроке способствует наличие пунктов 3,4, 11, 12, 15, 21.

Созданию условий для самовыражения учащихся способствуют проявленные на уроке пункты 10, 11, 12, 16, 17, 18, 19, 20.

Здоровьесбережению на уроке способствует и инициация разнообразных видов деятельности, которые будут отражены в пунктах 7, 8, 13, 17, 18, 19, 20, 21.

И, наконец, здоровьесбережениюна уроке способствует предупреждение гиподинамии через наличие пунктов 15, 18, 20, 21.

Подводя итог урока, и отметив те приёмы и методы, которые педагог использовал на уроке, можно вычислить уровень здоровьесберегающей деятельности на уроке в процентном отношении.

Таким образом, каждый посещённый урок может выявить уровень здоровьесбережения на уроке и степень использования педагогом специфических приёмов и методов, способствующих сохранению здоровья.

Важно также отметить, что через посещение одного урока данный уровень выявить весьма трудно, ведь на одном уроке невозможно увидеть все те формы и методы, которыми владеет учитель. Поэтому общее мнение складывается через посещение серии уроков.

На основании данных, выявленных с помощью анкеты, мы, совместно с учителем, делаем выводы о целесообразности применения тех или иных технологий. Кроме того, данные мониторинга помогают выстраивать стратегию научно-методической работы. Например, при отсутствии отдельных проявлений мы можем сделать вывод о незнании педагогом современных технологий личностно-ориентированного, дифференцированного, проблемного, диалогового, рефлексивного обучения. В зависимости от результатов мониторинга выстраивается вся методическая работа (проведение мастер-классов лучших педагогов, организация выставок школьной медиатеки, организация работы проблемных групп и др.)

В современной педагогике разрабатывается экспертный подход к внедрению здоровьесберегающих технологий, который предполагает применение методик анализа урока с точки зрения его влияния на здоровье учащихся. Автором Л.Ф. Тихомировой также разработана схема анализа, которую можно использовать в практике образовательного учреждения, осуществляющего здоровьесберегающие технологии (см.Приложение 2).

Работоспособность учащихся можно определить с помощью корректурной пробы (1 балл дается, если более 50 % учащихся не имеют выраженного снижения работоспособности к концу учебного дня).

Эмоциональный настрой оценивается в середине урока при помощи методики цветописи Лутошкина (1 балл, если более 60 % учащихся свое настроение оценивают как положительное) (см.Приложение 3).

**Заключение**

Быть здоровым – это естественное желание человека. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства. Конечно, данная творческая работа не претендует на окончательное решение поставленной проблемы. В дальнейшей педагогической практике, научных изысканиях ученых возможно решение задач по совершенствованию процесса здоровьесберегающего обучения детей.

Начальная школа – это переход от беззаботного детства к подростковому возрасту, это процесс становления и формирования личности ребенка, который проходит в рамках учебно-воспитательного процесса. Особое значение приобретает внимание к здоровью ребенка – физическому и психологическому. Большинство детей приходят в школу из различной социальной среды, с разным физическим состоянием здоровья, с индивидуальным эмоциональным настроем. Задачей школы становится сохранение здоровья учащихся и по возможности корректировка (выявление проблем, подключение медицинских работников, наблюдение за ребенком, поддержка и т.д.)

Последнее десятилетие в школьную программу включается предмет ОЗОЖ (Основы здорового образа жизни), а также внедряются здоровьесберегающие технологии, которые на основе разработок валеологии позволяют выстраивать образовательный и воспитательный процесс в интересах ребенка. В рамках данных программ уделяется внимание физическому здоровью (учащиеся знакомятся с важностью таких понятий, как человеческий организм, физиологические процессы, адаптация к среде, резервы организма, вредные влияния на организм и т.д.); психическому здоровью (сознание, мышление, душевный комфорт, поведение и т.д.); социальному здоровью (здоровье общества, непосредственная среда обитания человека); нравственному и духовному здоровью (система ценностей человека в обществе).

Данный подход позволяет максимально сберечь здоровье подрастающего поколения, воспитать в детях понимание значимости собственного здоровья.

**Список литературы**

1.Антропова М.В. Родителям о здоровье школьников. М.: Педагогика, 2001.

2.Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005.-№10.

3.Бутова С. В. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа», 2006, №8.

4.Казаковцева Т.С., Косолапова Т.Л. К вопросу здоровотворческой деятельности в образовательных учреждениях // «Начальная школа», 2006, №4.

5.Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005, №11.

6.Львова И.М. Физкультминутки // «Начальная школа», 2005, №10.

7.Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, №6.

8.Орехова В. А.Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006. С. 147

9.Ощепкова Т.Л. Воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста // «Начальная школа», 2006, №8.

 10.Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2008. – с. 62.

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

12.Шевченко Л.Л. От охраны здоровья к успеху в учебе // «Начальная школа», 2006, №8.

[Данные о состоянии здоровья детей в России](http://www.rosmedportal.com/)

13.Ильющенков В. В., Берсенева Т. А. Здоровье и образование. СПб, 1993.

##### Приложение 1

##### Анкета качества урока (авторы А.И Севрук, Е.А.Юнина ()

*Отметить кружком номера проявлений, которые имели место при проведении урока*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учителем \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*(вписать предмет, класс) (вписать Фамилию И.О. учителя)*

1. Устно или письменно (для эксперта) ставит цели развития личностных качеств учащихся на уроке (например, мышление, речь, воля, нравственность, коммуникативность, эстетическое восприятие и др.) и реализует их средствами учебного предмета.
2. Уверенно (профессионально) владеет учебным материалом.
3. Демонстрирует правильную, выразительную, ясную, точную, краткую, уместную, логичную, этикетную речь.
4. Демонстрирует ненасильственные приемы обучения (не перебивает, не проявляет неприятия, раздражения, гнева, не навязывает точку зрения).
5. Устанавливает и использует связи с другими предметами.
6. Уместно использует материал из разных сфер жизнедеятельности (кроме учебных дисциплин).
7. Использует раздаточные, наглядные статичные материалы.
8. Использует динамические дидактические материалы (аудио, видео, компьютерные демонстрации, приборы и т.п.).
9. Дает разноуровневые домашние задания.
10. Стимулирует обоснование, аргументацию ответов, в том числе с использованием фактов из других областей знания.
11. Поощряет инициативу и самостоятельность учащихся.
12. Поощряет индивидуальные учебные достижения.
13. Предлагает задания, развивающие интуицию, творческое воображение, эмоционально-чувственное восприятие.
14. Обращает внимание на качество речи обучаемых.
15. Вовремя (без задержки) заканчивает урок.

На уроке использует приемы (методы):

1. Дифференцированного, в том числе индивидуализированного обучения (учитывает особенности памяти, внимания, мышления, темпа усвоения, уровня понимания, здоровья и т.п.).
2. Проблемного обучения (проблемные вопросы и ситуации, в том числе на стыке наук).
3. Диалогового обучения (свободное обсуждение и дискуссии)
4. Рефлексивного обучения (оценки учащихся полезности урока, своего психологического состояния).
5. Коллективной мыслительной деятельности.
6. Исключающие утомляемость, перегрузки обучаемых.

Покажем пригодность анкеты для диагностики здоровьесберегающей деятельности учителя на уроке. Выделим шесть показателей здоровьесберегающей направленности урока: 1 – учет особенностей аудитории; 2 – создание благоприятного психологического фона на уроке; 3 – использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; 4 – создание условий для самовыражения учащихся; 5 – инициация разнообразных видов деятельности; 6 – предупреждение гиподинамии. Приведенная ниже матрица отражает соответствие пунктов анкеты показателям здоровьесбережение.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пункта анкеты | Показатели здоровьесбережения | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 8 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 9 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 11 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 12 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 13 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 15 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 16 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| 17 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| 18 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| 19 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 20 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 21 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Сумма | 7 | 7 | 11 | 8 | 8 | 3 |

**Приложение 2.**

Схема анализа урока по Л.Ф.Тихомировой

**Инструкция:** дать оценку урока по следующим позициям:

1. Учет степени трудности предмета при составлении расписания.

|  |  |
| --- | --- |
| Да | 1 |
| Нет | 0 |

2. Режим проветривания соблюден

|  |  |
| --- | --- |
| Да | 1 |
| Нет | 0 |

3. Температурный режим соблюден

|  |  |
| --- | --- |
| Да | 1 |
| Нет | 0 |

4. Продолжительность урока соответствует возрасту.

|  |  |
| --- | --- |
| Да | 1 |
| Нет | 0 |

5. Физкультпаузы

|  |  |
| --- | --- |
| Есть | 1 |
| Нет | 0 |

6. Стиль общения

|  |  |
| --- | --- |
| Авторитарный | 0 |
| Либеральный | 0 |
| Демократичный | 1 |

7. Психотравмирующие ситуации на уроке

|  |  |
| --- | --- |
| Есть | 1 |
| Нет | 0 |

8. Позиция учителя

|  |  |
| --- | --- |
| Взрослый | 0 |
| Родитель | 0 |
| Ребёнок | 1 |

9. Работоспособность учащихся

|  |  |
| --- | --- |
| Отсутствие усталости | 1 |
| Отмечена усталость | 0 |

10. Положительный эмоциональный настрой

|  |  |
| --- | --- |
| Да | 1 |
| Нет | 0 |

**Оценка результатов:**

7-10 баллов – урок способствует сохранению здоровья;

5-6 баллов - средний уровень направленности урока на здоровьесбережение;

0-4балла - урок негативно влияет на здоровье учащихся.

##### Приложение 3.

**Методика:**“Цветопись”. Авт. Лутошкин А.Н.

**Предмет диагностики:**применяется для изучения динамических особенностей личностных и групповых эмоциональных состояний, психологического климата коллектива, самочувствия личности в коллективе. В практике исследовательской работы цветопись применялась также для оценки воздействия различных ситуаций на настроение людей, для изучения эффективности некоторых форм воспитательного процесса и ряда других явлений.

**Контингент:**независимо от любых параметров

**Краткое описание:**

Цветопись не дает возможность передать все многообразие оттенков настроения человека – для этого любой предлагаемый набор цветов явно недостаточен. Однако тот или иной цвет все же отражает зону преобладающего настроения. В этом отношении диагностика коллективных эмоциональных явлений (психологической атмосферы, психологического климата в коллективе) с помощью цветосимволов осуществляется точнее.

***Основной методический инструмент***проведенных исследований – это дневник настроений, рабочая часть которого демонстрирует их цветовой диапазон: семь полос красного, оранжевого, желтого, зеленого, синего, фиолетового и черного цветов. Каждая полоса символизирует определенное настроение (красный – восторженное, оранжевый - радостное, теплое, жёлтый - светлое, приятное; зелёный – спокойное, синий - неудовлетворенное, грустное; фиолетовый - тревожное, напряженное; чёрный - упадок, уныние), и сопровождается соответствующей словесной характеристикой.

**Подготовка и проведение исследования**

Перед тем как начать работу, надо выполнить ряд важных условий. Настроение — это интимный мир каждого, и вторгаться туда с бесцеремонными расспросами не совсем прилично. А потому нужно:

* получить согласие всех респондентов добровольно вести в течение определенного времени цветодневники;
* гарантировать тайну их эмоциональной " исповеди»;
* убедить их быть искренними в своих оценках настроения.

Работа с цветописями, как правило, требует ежедневного посещения исследователем изучаемого коллектива на протяжении всего экспериментального периода (длящегося иногда неделями). Поэтому важен вопрос о характере включенности самого исследователя в реальную жизнь коллектива.

Ежедневно в одни и те же часы исследователь раздаёт цветодневники каждому респонденту и просит их самостоятельно, не советуясь ни с кем, проставить в правой стороне листа дату (число «того дня) напротив той цветовой полосы, которая обозначает их настроение к этому времени. После этого дневники собираются.

**Способы обработки полученных результатов**

Все данные, полученные с помощью цветописи, переносятся в цветоматрицу коллектива (табл.1). Оперативная цветоматрица заполняется ежедневно с помощью цветных карандашей или фломастеров. В зависимости от задач исследования оперативные цветоматрицы отражают эмоциональные состояния: 1) в начале рабочего дня и 2) в конце рабочего дня. Анализ изменений состояний членов коллектива в течение рабочего дня может помочь выявлению факторов, воздействующих на настроения людей. Третий вид оперативной цветоматрицы отражает мнение членов коллектива о настроении всего коллектива. Цветовая гамма по вертикали показывает представленность определенных настроений в коллективе ежедневно, по горизонтали – динамику эмоциональных состояний личности изо дня в день в течение исследуемого периода.

Таблица 1. Цветоматрица

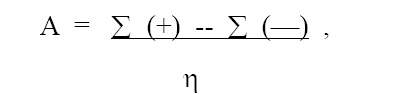
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О | 1 день | | 2 день | | 3 день | | ..... | | 30 день | |
| Утро | Вечер | утро | Вечер | утро | вечер | утро | вечер | утро | Вечер |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Цветоматрица удобна не только для исследователя, но и для руководителя коллектива тем, что дает возможность “увидеть” настроение коллектива, позволяет оценить психологическую атмосферу коллектива, определить общий характер эмоциональных состояний членов коллектива, проследить за развитием настроений каждого человека.

***Оценка и интерпретация цветоматрицы***проводятся в двух вариантах.

Первичная оценка – по представленности и соотношению цветов. Выделяются общие цветовые синдромы, дающие картину настроений во всем коллективе (какие состояния преобладали в течение исследуемого периода, как они соотносятся по неделям, отдельным дням), групповые или зональные цветовые синдромы (могут показывать психологическую атмосферу в отдельных группировках людей, сложившихся внутри коллектива). По своему содержанию синдромы могут оцениваться как позитивно-стимулирующие (представлены цвета верхней части спектра), умеренные, стабилизирующие (преобладают цвета средней части), негативные, астеничные (цвета нижней части спектра), напряженные (представлены противоположные по значению цвета), “ковровые” (представлена пестрота цветов, означающая отсутствие единства в настроениях) и др.

Более глубокий анализ – вторичная обработка цветоматрицы требует квантификации полученных данных. Числовые преобразования оценок проводятся следующим образом: красному цвету приписывается оценка (интенсивность выражения эмоционального состояния) в +3 балла, оранжевому +2, желтому +1, зеленому 0, синему –1, фиолетовому –2, черному –3. Полоса в цветописи “трудно сказать” оценивается в этом случае как 0 баллов. Условный показатель психологической атмосферы дня 1-го высчитывается по каждому вертикальному столбцу в матрице по формуле:



сумму отрицательных баллов и n – количество человек в коллективе, принявших участие в исследовании. (–) –Εозначает сумму всех положительных баллов, (+) –ΕГде

Полученные данные позволяют графически выразить и по полученной кривой проследить динамику эмоциональных состояний в коллективе по дням.

При анализе психологического климата коллектива помимо оперативной может применяться итоговая цветоматрица. Она дает общую картину состояний в коллективе за исследуемый период безотносительно к конкретным датам и предоставляет возможность выявить доминирующие эмоции и провести сравнение настроений каждой личности в коллективе.

Для составления итоговой цветоматрицы пользуются данными, имеющимися в оперативной матрице. Помимо общей оценки эмоциональной тональности в течение рабочего дня, психологического климата за более длительный период и индивидуальных эмоциональных состояний можно использовать эту методику при изучении уровня социально-психологического развития коллектива, подходя к решению этого вопроса с позиций оценки характера единства сопереживаний людей в значимых ситуациях, а также для выявления эффективности некоторых форм воспитательного воздействия по изменениям в эмоциональных состояниях членов коллектива. Методика может быть полезна для определения влияния различных факторов на самочувствие конкретных людей.

Особое внимание хотелось бы обратить на следующее обстоятельство. Замеры настроения людей в начале и в конце рабочего дня показали, что методика не только позволяет собрать информацию о психологическом самочувствии, но и выполняет определенную психотерапевтическую функцию. Необходимость и потребность рассказать о своем настроении у членов коллективов обычно достаточно велики. Потребность выговориться, поделиться тем, что на душе, чаще наблюдались в коллективах с недостаточно благоприятным психологическим климатом, т.е. там, где имелись напряженные отношения.

Цветопись — это цветовой дневник настроения. Перец вами форма цветодневника:

|  |  |
| --- | --- |
| Фамилия | Мое настроение сегодня |
|  |
| **к**  восторженное |  |
| О  радостное, теплое |  |
| Ж  светлое, приятное |  |
| 3  спокойное |  |
| С  неудовлетворенное, грустное |  |
| Ф  тревожное, напряженное | **<** |
| Ч  упадок, уныние |  |

На плотном листе бумаги — семь цветовых полос. Каждая цветовая полоса — условный знак настроения. В данном случае цветовые символы заменены буквен­ными обозначениями: К — красный, О — оранжевый, Ж — желтый, 3 — зеленый, С — синий, Ф — фиолетовый, Ч — черный. Цветовые полосы можно получить методом аппликации: наклеить в дневник необходимые полоски цветной бумаги. Цветодневников нужно изготовить столько, сколько ребят примет участие в этой работе.

Предположим, вы решили изучить настроение своих товарищей по классу, пионеров в отряде (в школе, лагере) в течение 2—4 недель.

Следующий этап -• обобщение данных. С этой целью составляется таблица, куда ежедневно переносятся цветными карандашами или фломастерами данные из индивидуальных цветодневников: напротив каждой фамилии соответственно закрашиваются квадратики таблицы. Вот образец цветоматрицы (здесь тоже цветовые символы заменены буквенными):

Если вы изо дня в день заполняете цветоматрицу, то перед вами постепенно раскроется удивительная картина Живописный цветовой ковер даст вам возможность увидеть настроение. Да, да. именно увидеть. Увидеть цвете. Он вам расскажет, какое настроение и в какие дни преобладает у ребят, в целом в коллективе: по вертика ли — у всех вместе и укаждого в отдельности в течении дня; по горизонтали — у каждого и у всех на протяже нии всего времени изучения.

Анализируя цветоматрицу. обратите внимание на то как эмоционально откликаются ребята на ту или иную ситуацию, на какое-то событие в коллективе. Взгляну на цветоматрицу. можно выяснить, оставило ли то или иное событие в коллективе значимый след в переживаниях ребят, кто наиболее близко воспринял это событие кого оно оставило равнодушным. Цветопись может помочь определить, существует ли единство в переживаниях ребятами значимых ситуаций. Если нет единства, задумайтесь, что стоит за этим. Возможно, что проводимое дело не затронуло ребят, возможно, что коллектив не настолько еще сплочен, чтобы проявить единство переживаний. Обратите внимание и на настроения отдельных ребят. Если кому-то длительное время плохо и это отражается в его состояниях (синий, фиолетовый и черный цвета преобладают), то постарайтесь выяснить, в чем дело, что случилось с этим человеком. Если понадобится, окажите ему поддержку, помощь, душевно поговорите с ним. Ведь именно для этого в конечном счете и требуется настройщик, помогающий создать в коллективе живую, творческую атмосферу.