

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление имущественных отношений

ТМК ОУ "Диксонская средняя школа"

УТВЕРЖДЕНО

Директор ТМК ОУ

«Диксонская СШ»:



Д.А. Низовцева

Приказ № 01/154

от « 20 » сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**внеурочной деятельности «Инфознайка»
для обучающихся 1-3 классов**

Составитель: Хомяченко Е.А,
учитель нач. классов

пгт Диксон, 2023г.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

В результате изучения предмета по внеурочной деятельности «ИнфоЗнайка» в начальной школе у обучающегося будут сформированы следующие личностные новообразования:

1. Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине — России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений;

2. Духовно-нравственного воспитания:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;

3. Эстетическое воспитание:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

4. Здоровьесберегающее воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

5. Трудового воспитания:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям;

6. Экологическое воспитание:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

7. Ценность научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- формирование умений ставить цель – создание творческой работы, планировать достижение этой цели, создавать вспомогательные эскизы в процессе работы;
- планирование последовательности шагов алгоритма для достижения цели;
- поиск ошибок в плане действий и внесение в него изменений;
- оценивание получающегося творческого продукта и соотнесение его с изначальным замыслом, выполнение по необходимости коррекции либо продукта, либо замысла.

Познавательные универсальные учебные действия:

- поиск информации в индивидуальных информационных архивах учащегося, информационной среде образовательного учреждения, в федеральных хранилищах информационных образовательных ресурсов;

- использование средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных, познавательных и творческих задач;
- моделирование – преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая);
- анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- синтез – составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов;
- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;
- подведение под понятие;
- установление причинно-следственных связей;
- построение логической цепи рассуждений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- создание гипермедиасообщений, включающих текст, набираемый на клавиатуре, цифровые данные, неподвижные и движущиеся, записанные и созданные изображения и звуки, ссылки между элементами сообщения;
- подготовка выступления с аудиовизуальной поддержкой;
- аргументирование своей точки зрения на выбор оснований и критериев при выделении признаков, сравнении и классификации объектов;
- выслушивание собеседника и ведение диалога;
- признание возможности существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.

предметные:

(значок * относится только к компьютерным вариантам изучения курса)

1) владение базовым понятийным аппаратом:

- цепочка (конечная последовательность);
- мешок (неупорядоченная совокупность);
- одномерная и двумерная таблицы;
- круговая и столбчатая диаграммы;
- утверждения, логические значения утверждений;
- исполнитель, система команд и ограничений, конструкция повторения;
- дерево, понятия, связанные со структурой дерева;
- игра с полной информацией для двух игроков, понятия: *правила игры, ход игры, позиция игры, выигрышная стратегия*;

2) владение практически значимыми информационными умениями и навыками, их применением к решению информатических и неинформатических задач:

- выделение, построение и достраивание по системе условий: цепочки, дерева, мешка;
- проведение полного перебора объектов;
- определение значения истинности утверждений для данного объекта; понимание описания объекта с помощью истинных и ложных утверждений, в том числе включающих понятия: *все/каждый, есть/нет, всего, не*;
- использование имён для указания нужных объектов;
- использование справочного материала для поиска нужной информации, в том числе словарей (учебных, толковых и др.) и энциклопедий;
- сортировка и упорядочивание объектов по некоторому признаку, в том числе расположение

слов в словарном порядке;

- выполнение инструкций и алгоритмов для решения некоторой практической или учебной задачи;
- достраивание, построение и выполнение программ для исполнителя, в том числе включающих конструкцию повторения;
- использование дерева для перебора, в том числе всех вариантов партий игры, классификации, описания структуры;
- построение выигрышной стратегии на примере игры «Камешки»;
- построение и использование одномерных и двумерных таблиц, в том числе для представления информации;
- построение и использование круговых и столбчатых диаграмм, в том числе для представления информации;
- использование метода разбиения задачи на подзадачи в задачах большого объёма;

***ИКТ-квалификация**

- сканирование изображения;
- запись аудиовизуальной информации об объекте;
- подготовка и проведение презентации перед небольшой аудиторией;
- создание текстового сообщения с использованием средств ИКТ;
- заполнение учебной базы данных;
- создание изображения с использованием графических возможностей компьютера; составление нового изображения из готовых фрагментов (компьютерная аппликация).

2. Содержание учебного предмета

Отличительные признаки предметов. Выделение признаков предметов. Узнавание предметов по заданным признакам. Сравнение двух или более предметов. Разделение предметов на группы в соответствии с указанными признаками.

План действий и его описание. Последовательность действий. Последовательность состояний в природе. Выполнение последовательности действий. Составление линейных планов действий. Поиск ошибок в последовательности действий.

Множества. Операции над множествами. Цифры . Возрастающее. Убывающее. Множество и его элементы. Способы задания множеств. Симметрия фигур. Кодирование. Равенство множеств. Сравнение множеств по числу элементов. Пустое множество. Отображение множеств. Кодирование. Вложенность (включение) множеств. Пересечение множеств. Объединение множеств.

Логические модели. Высказывания. Комбинаторика. Истинность и ложность высказываний. Логические рассуждения и выводы. Поиск путей на простейших графах, подсчет вариантов. Высказывания и множества. Высказывания со словами «все», «не все», «никакие». Отношения между множествами (объединение, пересечение, вложенность). Построение отрицания простых высказываний. Графы и их табличное описание. Пути в графах. Деревья. Комбинаторика.

Алгоритм. Алгоритм как план действий, приводящих к заданной цели. Формы записи алгоритмов: блок-схема, построчная запись. Выполнение алгоритма. Составление алгоритма. Поиск ошибок в алгоритме. Линейные, ветвящиеся, циклические алгоритмы. Вложенные алгоритмы. Алгоритмы с параметрами. Циклы: повторение, указанное число раз, до выполнения заданного условия, для перечисленных параметров.

Группы (классы) объектов . Общие названия и отдельные объекты. Разные объекты с общим названием. Разные общие названия одного отдельного объекта. Состав и действия объектов с одним общим названием. Отличительные признаки. Значения отличительных признаков

(атрибутов) у разных объектов в группе. Имена объектов. Составные объекты. Отношение «состоит из». Схема («дерево») состава. Адреса объектов. Адреса компонент составных объектов. Связь между составом сложного объекта и адресами его компонент. Относительные адреса в составных объектах.

Применение моделей (схем) для решения задач. Игры. Анализ игры с выигрышной стратегией. Решение задач по аналогии. Решение задач на закономерности. Аналогичные закономерности. Связь операций над множествами и логических операций. Пути в графах, удовлетворяющие заданным критериям. Правила вывода «если – то». Цепочки правил вывода. Простейшие «и-или», графы.

Модели в информатике. Приемы фантазирования («наоборот», «необычные значения признаков», «необычный состав объекта»). Связь изменения объектов и их функционального назначения. Применение изучаемых приемов фантазирования к материалам предыдущих разделов (к алгоритмам, объектам и др.)

3. Тематическое планирование, в том числе с учётом программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Количество часов по классам				Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
			1 класс	2 класс	3 класс	4 класс		
1.	Отличительные признаки предметов	6	4,5	5	5	-	<p>Выделять признаки предметов.</p> <p>Узнавать предметы по заданным признакам.</p> <p>Сравнивать два или более предметов.</p> <p>Разделять предметы на группы в соответствии с указанными признаками.</p>	1,2,3,4,5,6,7
2	План действий и его описание	7	3,5	3,5	3,5	-	<p>Владеть понятиями «равно», «не равно»;</p> <p>Уметь анализировать группы объектов, предметов и устанавливать отношения между ними (равны, не равны),</p> <p>Приводить доказательства; умеют сравнивать предметы по основаниям «равно», «не равно»</p>	1,2,3,4,5,6,7
3	Множества. Операции над множествами и. Логические модели и рассуждения		4,5	4,5	4,5		<p>Владеть понятием «логическое отрицание» «множество», «элементы множества», «кодирование» ;</p> <p>Уметь употреблять слова с отрицательной частицей “не” (подбирать слова с противоположным значением, с помощью “не”, т.е. отрицать); находить пересечение, объединение, включение множеств;</p>	1,2,3,4,5,6,7

							<p>называть множество, элементы множества, сравнивать множества.</p> <p>Находить множества предметов.</p> <p>Знать понятия «истина», «ложь»; определяют является ли высказывание истинным с точки зрения объективной действительности</p>	
4	Высказывания. Комбинаторика		3,5	4	4		<p>Владеть понятием: «ложь» и «истина».</p> <p>Уметь чертить графы и деревья, решать с их помощью задачи; определять истинные и ложные высказывания, смысл понятий «и» и «или»; определять истинность составных высказываний; выбирать граф, правильно изображающий предложенную ситуацию; составлять граф по словесному описанию отношений.</p>	1,2,3,4,5,6,7
	итого:		16ч	17ч	17ч			

Поурочное планирование 1 класс 16ч.

№ п/п	№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часов	Даты проведения		Оборудование урока	Основные виды учебной деятельности (УУД)
				План	Факт		
		Отличительные признаки предметов	4,5ч			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, плакаты, методические, таблицы, «Информатика в играх и задачах» 1 класс. Программа «Фантазия», «Роботландия»	<u>Регулятивные:</u> - способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, - планировать ее контролировать и оценивать свои действия, - контроль, коррекция, оценка, - саморегуляция <u>Познавательные:</u> - использовать знаково-символические средства, - овладеть действием моделирования, - овладеть спектром логических действий и операций, - уметь структурировать знания, <u>Коммуникативные:</u> - учёт позиции собеседника (партнера), организация и осуществление сотрудничества. – ситуациях, – находить выходы из спорных ситуаций <u>Личностные:</u> 1,2,3,4,5,6
1.	1.	Компьютер и техника безопасности . Цвет предметов	1				
2.	2.	Форма предметов. Размер предметов	1				
3.	3.	Названия предметов. Признаки предметов	1				
4.	4.	Состав предметов. Повторение	1				
5.	5.	Контрольная работа	0,5				
		План действий и его описание	3,5ч				
6.	1.	Понятия «равно» и «не равно»	0,5				
7.	2.	Отношения «больше» и «меньше». Понятия «вверх», «вниз», «вправо», «влево»	1				
8.	3.	Действия предметов. Последовательность событий	1				
9.	4.	Порядок действий. Контрольная работа	1				
		Множества	4,5ч				

10.	1.	Цифры. Возрастание и убывание	1				
11.	2.	Множество и его элементы. Способы задания множеств	1				
12.	3.	Сравнение множеств . Отображение множеств	1				
13.	4.	Кодирование. Симметрия фигур	1				
14.	5.	Контрольная работа	0,5				
		Логические модели	3,5ч				
15.	1.	Отрицание	0,5			<p>Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, плакаты, методические, таблицы, «Информатика в играх и задачах» 1 класс. Программа «Фантазия», «Роботландия»</p>	<p>Регулятивные: – планировать ее контролировать и оценивать свои действия, Познавательные: – овладеть общими приемами решения задач, – самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, Коммуникативные: – кооперация с учителем и сверстниками, – адекватная передача информации; – учёт позиции собеседника (партнера), организация и осуществление сотрудничества; – учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя,</p>
16.	2.	Понятия «истина» и «ложь». Понятие «дерево»	1				
17.	3.	Графы . Комбинаторика	1				
18.	4.	Логические задачи. Повторение. Итоговое тестирование	1				

						критика); умение координировать свои усилия с усилиями других. Личностные: - 1,2,3,4,5,6
	Итого		16ч			

Поурочное планирование 2-3 класс 17ч.

№ п/п	№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Даты проведения		Оборудование урока	Основные виды учебной деятельности (УУД)
				План	Факт		
		РАЗДЕЛ 1. Отличительные признаки и составные части предметов	5ч			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, плакаты, методические, таблицы, «Информатика в играх и задачах» 1 класс. Программа «Фантазия», «Роботландия»	Регулятивные: - способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, - планировать ее контролировать и оценивать свои действия, - контроль, коррекция, оценка, - саморегуляция Познавательные: - использовать знаково-символические средства, - овладеть действием моделирования , - овладеть спектром логических действий и операций, - уметь структурировать знания, Коммуникативные: - учёт позиции собеседника (партнера), организация и осуществление
1	1	Компьютер и техника безопасности . Признаки предметов.	1				
2	2	Описание предметов. Состав предметов. Действие предметов	1				
3	3	Симметрия..	1				
4	4	Координатная сетка	1				
5	5	Контрольная работа. Повторение по разделу	1				
		РАЗДЕЛ 2. План действий и его описание	3,5ч				
6	1	Действие предметов. Обратные действия.	1				
7	2	Последовательность событий. Алгоритм.	1				

8	3	Ветвление. Повторение.	1			<p>сотрудничества.</p> <ul style="list-style-type: none"> – ситуациях, – находить выходы из спорных ситуаций <p><u>Личностные:</u> 1,2,3,4,5,6</p>
9	4	Контрольная работа	0,5			
РАЗДЕЛ 3. Множества. Операции над множествами. Логические модели.			4,5ч			
10	1	Множество и его элементы. Способы задания множеств	1			
11	2	Сравнение множеств. Равенство множеств. Сравнение множеств по числу элементов. Пустое множество. Отображение множеств.	1			
12	3	Пересечение множеств. Вложенность (включение) множеств. Кодирование информации	1			
13	4	Объединение множеств. Повторение пройденного материала	1			
14	5	Контрольная работа	0,5			
Раздел 4. Высказывания. Комбинаторика			4ч			
15	1	Понятия «истина» и «ложь. Отрицание. Высказывания со связками «и», «или».	1		<p>Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, плакаты, методические, таблицы, «Информатика в играх и задачах» 1 класс.</p>	
16	2	Графы . Комбинаторика	1			
17	3	Итоговое тестирование	1			
18	4	Обобщающий урок.	1			

					Программа «Фантазия», «Роботландия»	сотрудничества; –учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); умение координировать свои усилия с усилиями других. <u>Личностные:</u> – 1,2,3,4,5,6
	Итого		17ч			

Методики и критерии оценки планируемых результатов

Метапредметные планируемые результаты

- Познавательные универсальные учебные действия

Для определения уровня развития познавательных универсальных учебных действий были проведены следующие диагностические методики, которые соответствуют нижеперечисленным критериям:

1. Методика «Сравнение понятий».

Цель: исследование операций сравнения, анализа и синтеза в мышлении детей.

2. Методика «Выделение существенных признаков».

Цель: исследование особенностей мышления, способности дифференциации существенных признаков предметов или явлений от несущественных, второстепенных.

3. Тест «Исключение лишнего» (Марцинковская Т.Д.)

Цель: исследовать способность к классификации и анализу.

4. Методика «Простые аналогии».

Цель: выявление характера логических связей и отношений между понятиями. 5. Методика «Схематизация».

Направлена на выявление уровня развития наглядно-образного мышления, содержит задачи на использование условно-схематических изображений для ориентировки в пространстве.

6. Методика «Таинственное письмо» (Венгер Л.А.).

Цель: диагностика познавательной активности и умения декодировать информацию.

Критерии оценки познавательных универсальных учебных действий**1. Умение анализировать объекты с целью выделения признаков.**

Критерий	Уровни усвоения	Качественные показатели	Количественные показатели
Умение анализировать объекты с целью выделения признаков	Высокий (повышенный)		3 балла
	средний (базовый)	Обучающийся осуществляет анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков	2 балла
	низкий	Обучающийся затрудняется выделить признаки объекта	1 балл

2. Умение выбрать основание для сравнения объектов

Критерий	Уровни усвоения	Качественные показатели	Количественные показатели
Умение выбрать основание для сравнения объектов	Высокий (повышенный)	Обучающийся осуществляет сравнение,	3 балла

		самостоятельно выбирая основания и критерии.	
	средний (базовый)	Обучающийся сравнивает по заданным критериям два три объекта, выделяя два-три существенных признака	
	низкий	Обучающийся затрудняется сравнить объекты по предложенному основанию	1 балл

3. Умение выбрать основание для классификации объектов

Критерий	Уровни усвоения	Качественные показатели	Количественные показатели
Умение выбрать основание для классификации объектов	Высокий (повышенный)	Обучающийся осуществляет классификацию, самостоятельно выбирая критерии.	3 балла
	средний (базовый)	Обучающийся проводит классификацию по заданным критериям	2 балла
	низкий	Обучающийся затрудняется классифицировать объекты по предложенному основанию	1 балл

4. Умение доказать свою точку зрения

Критерий	Уровни усвоения	Качественные показатели	Количественные показатели
Умение доказать свою точку зрения	Высокий (повышенный)	Обучающийся строит логические рассуждения, включающие установление причинно-	3 балла

		следственных связей	
	средний (базовый)	Обучающийся строит рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, свойствах, связях	2 балла
	низкий	Обучающийся затрудняется в подборе аргументов для обоснования своей точки зрения	1 балл

5. Умение определять последовательность событий

Критерий	Уровни усвоения	Качественные показатели	Количественные показатели
Умение определять последовательность событий	Высокий (повышенный)	Обучающийся устанавливает последовательность событий, выявляет недостающие элементы	3 балла
	средний (базовый)	Обучающийся устанавливает последовательность событий	2 балла
	низкий	Обучающийся затрудняется установить последовательность событий	1 балл

6. Умение определять последовательность действий

Критерий	Уровни усвоения	Качественные показатели	Количественные показатели
Умение определять последовательность действий	Высокий (повышенный)	Обучающийся определяет последовательность выполнения действий, составляет инструкцию (алгоритм) к выполненному действию	3 балла
	средний (базовый)	Обучающийся определяет последовательность	2 балла

		выполнения действий, составляет простейшую инструкцию из двух- трех шагов	
	низкий	Обучающийся затрудняется определить последовательность выполнения действий, не может составить простейшую инструкцию из двух- трех шагов	1 балл

7. Умение использовать знаково-символические средства

Критерий	Уровни усвоения	Качественные показатели	Количественные показатели
Умение использовать знаково-символические средства	Высокий (повышенный)	Обучающийся могут создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач	3 балла
	средний (базовый)	Обучающийся использует знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач	2 балла
	низкий	Обучающийся затрудняется при использовании знаково-символические средств для решения задач	1 балл

8. Умение кодировать и декодировать информацию

Критерий	Уровни усвоения	Качественные показатели	Количественные показатели
Умение кодировать и декодировать информацию	Высокий (повышенный)	Обучающийся может закодировать и декодировать свою информацию	3 балла
	средний (базовый)	Обучающийся может закодировать и	2 балла

		декодировать предложенную информацию	
	низкий	Обучающийся затрудняется закодировать и декодировать предложенную информацию	1 балл

9. Умение понимать информацию, представленную в неявном виде

Критерий	Уровни усвоения	Качественные показатели	Количественные показатели
Умение понимать информацию, представленную в неявном виде	Высокий (повышенный)	Обучающийся понимает информацию, представленную в неявном виде (выделяет общий признак группы элементов, характеризует явление по его описанию) и может самостоятельно представить информацию в неявном виде.	3 балла
	средний (базовый)	Обучающийся понимает информацию, представленную в неявном виде (выделяет общий признак группы элементов, характеризует явление по его описанию).	2 балла
	низкий	Обучающийся затрудняется в понимании информации, которая представлена в неявном виде (не выделяет общий признак группы	1 балл

		элементов, не характеризует явление по его описанию).	
--	--	---	--

- Регулятивные универсальные учебные действия

Для определения уровня развития регулятивных универсальных учебных действий были проведены следующие диагностические методики, которые соответствуют нижеперечисленным критериям:

1. Методика «Выкладывание узора из кубиков».

Цель: выявление развития регулятивных действий.

2. Методика «Проба на внимание» (П.Я. Гальперин и С.Л. Кабыльницкая).

Цель: выявление уровня сформированности внимания и самоконтроля.

3. Методика «Сокращение алфавита» Г.А. Цукермен.

Цель: выявление предметной организации ребенка, помогающая или мешающая ему принимать учебную задачу.

4. Методика изучения уровня внимания (П.Я. Гальперин и С.Л. Кабыльницкая).

Цель: Изучить уровень внимания и самоконтроля школьников.

Критерии оценки регулятивных универсальных учебных действий

1. Способность принимать и сохранять учебную цель и задачи

Критерий	Уровни усвоения	Качественные показатели	Количественные показатели
Способность принимать и сохранять учебную цель и задачи	Высокий (повышенный)	Обучающийся в сотрудничестве с учителем ставит новые учебные задачи	3 балла
	средний (базовый)	Обучающийся принимает и сохраняет учебные цели и задачи	2 балла
	низкий	Обучающийся принимает и сохраняет учебные цели и задачи при поддержке взрослого	1 балл

2. Умение контролировать свои действия

Критерий	Уровни усвоения	Качественные показатели	Количественные показатели
Умение контролировать свои действия	Высокий (повышенный)	Обучающийся осуществляет контроль на уровне произвольного внимания	3 балла
	средний (базовый)	Обучающийся	2 балла

		осуществляет контроль при наличии эталона	
	низкий	Обучающийся осуществляет контроль только при помощи взрослого	1 балл

3. Умения планировать свои действия

Критерий	Уровни усвоения	Качественные показатели	Количественные показатели
Умения планировать свои действия	Высокий (повышенный)	Обучающийся планирует и выполняет свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации в новом учебном материале	3 балла
	средний (базовый)	Обучающийся планирует и выполняет свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	2 балла
	низкий	Обучающийся осуществляет планирование только при помощи взрослого	1 балл

4. Умения оценивать свои действия

Критерий	Уровни усвоения	Качественные показатели	Количественные показатели
Умения оценивать свои действия	Высокий (повышенный)	Обучающийся адекватно оценивает правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия	3 балла
	средний (базовый)	Обучающийся оценивает	2 балла

		правильность выполнения действия на уровне ретроспективной оценки	
	низкий	Обучающийся осуществляет оценку действий при поддержке взрослого	1 балл

- Коммуникативные универсальные учебные действия

Для определения уровня развития коммуникативных универсальных учебных действий были проведены следующие диагностические методики, которые соответствуют нижеперечисленным критериям:

1. Методика «Дорога к дому» (модифицированный вариант методики «Архитектор-строитель»).
Цель: выявление уровня сформированности действия по передачи информации и отображению предметного содержания и условий деятельности.

Критерии оценки коммуникативных универсальных учебных действий

1. Умение объяснить свой выбор

Критерий	Уровни усвоения	Качественные показатели	Количественные показатели
Умение объяснить свой выбор	Высокий (повышенный)	Обучающийся может построить понятные для партнера высказывания при объяснении своего выбора, ответить на поставленные вопросы	3 балла
	средний (базовый)	Обучающийся может построить понятные для партнера высказывания при объяснении своего выбора	2 балла
	низкий	Обучающийся затрудняется в построении понятных для партнера высказываний при объяснении своего выбора	1 балл

2. Умение задавать вопросы

Критерий	Уровни усвоения	Качественные показатели	Количественные показатели
Умение задавать вопросы	Высокий (повышенный)	Обучающийся может сформулировать вопрос, необходимый для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером	3 балла
	средний (базовый)	Обучающийся формулирует вопрос	2 балла
	низкий	Обучающийся затрудняется при формулировке вопросов	1 балл

Личностные планируемые результаты

Для определения уровня сформированности личностных результатов были проведены следующие диагностические методики, которые соответствуют нижеперечисленным критериям:

1. Методика «Беседа о школе» (Модифицированный вариант Т.А. Нежновой, Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера).

Цель: выявление сформированности внутренней позиции школьника, его мотивации учения.

Критерии сформированности личностных планируемых результатов

1. Внутренняя позиция школьника

Критерий	Уровни усвоения	Качественные показатели	Количественные показатели
Внутренняя позиция школьника	Высокий (повышенный)	У обучающегося сформирована внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний	3 балла
	средний (базовый)	У обучающегося сформирована	2 балла

		внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»	
	низкий	У обучающегося только формируется внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе.	1 балл

Лист наблюдений для определения уровня развития познавательных универсальных учебных действий

Умен ия	Умение анализировать объекты с целью выделения признаков		Умение выбрать основание для сравнения объектов		Умение выбрать основание для классификации объектов		Умение доказать свою точку зрения		Умение определять последовательность событий		Умение определять последовательность действий		Умение использовать знаково-символические средства		Умение кодировать и декодировать информацию		Умение понимать информацию, представленную в неявном виде		Средне арифметическое	
	Начальная диагностика	Повторная диагностика	Начальная диагностика	Повторная диагностика	Начальная диагностика	Повторная диагностика	Начальная диагностика	Повторная диагностика	Начальная диагностика	Повторная диагностика	Начальная диагностика	Повторная диагностика	Начальная диагностика	Повторная диагностика	Начальная диагностика	Повторная диагностика	Начальная диагностика	Повторная диагностика		
ФИ учени ков																				

Лист наблюдений для определения уровня развития регулятивных универсальных учебных действий

Умен ия	Способность принимать и сохранять учебную цель и задачи	Умение контролировать свои действия	Умения планировать свои действия	Умения оценивать свои действия	Средне арифметическое

ФИ учени ков	Началь ная диагнос тика	Повторн ая диагност ика	Началь ная диагно стика	Повторн ая диагност ика	Начальн ая диагност ика	Повторн ая диагност ика	Начальн ая диагност ика	Повторн ая диагност ика	

Лист наблюдений для определения уровня развития коммуникативными универсальными учебными действиями

Умен ия	Умение объяснить свой выбор		Умение задавать вопросы		Средне арифмети ческое
	Начальная диагностика	Повторная диагностика	Начальная диагностик а	Повторная диагностика	
ФИ учени ков					

Лист наблюдений для определения уровня сформированности личностных результатов

Умения и уровень	Выделение цели задания								Средне арифметическое
	Начальная диагностика	Повторная диагностика							
ФИ учеников									

Лист наблюдений для определения уровня освоения предметных результатов

Разделы уровни	Отличительные признаки и составные части предметов		План действий и его описание		Множества		Логические рассуждения		Средне арифметическое
ФИ учеников									

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК

Физкультминутка (ФМ) способствует снятию локального утомления. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Физкультминутка общего воздействия может применяться, когда физкультпаузу по каким-либо причинам выполнить нет возможности.

ФМ общего воздействия

1 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - 2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3 - 4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

3. И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3 - 4 - то же другой ногой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - 2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3 - 4 - то же, но круги наружу. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1 - 3 - круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 - заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны. 2 - два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 - и.п. 1 - 4 - то же влево. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний.

3 комплекс

1. И.п. - стойка ноги врозь, 1 - руки назад. 2 - 3 - руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 - расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 - с поворотом туловища налево "удар" правой рукой вперед. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Дыхание не задерживать.

4 комплекс

1. И.п. - руки в стороны. 1 - 4 - восьмеркообразные движения руками. 5 - 8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - 3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.п. - о. с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывает расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

1 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 - локти вперед. 3 - 4 - руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 - мах левой рукой назад, правой вверх - назад. 2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - сидя на стуле. 1 - 2 отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2 комплекс

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

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

3. И.п. - сидя на стуле, руки на пояс. 1 - повернуть голову направо. 2 - и.п. То же налево. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3 комплекс

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п. 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2 - движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя на стуле. 1 - голову наклонить вправо. 2 - и.п. 3 - голову наклонить влево. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. - стоя или сидя. 1 - руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить назад. 2 - повернуть руки локтями кверху, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны. 1 - 3 - три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя. 1 - голову наклонить вправо. 2 - и.п. 3 - голову наклонить влево. 4 - и.п. 5 - голову повернуть направо. 6 - и.п. 7 - голову повернуть налево. 8 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

1 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - поднять плечи. 2 - опустить плечи. Повторить 6 - 8 раз, затем пауза 2 - 3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. - руки согнуты перед грудью. 1 - 2 - два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3 - 4 - то же прямыми руками. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 4 - четыре последовательных круга руками назад. 5 - 8 - то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4 - 6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. - о.с. - кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1 - 4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5 - 8 - дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

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

3 комплекс

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 - дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1 - руки вперед, ладони книзу. 2 - 4 - зигзагообразными движениями руки в стороны. 5 - 6 - руки вперед. 7 - 8 - руки расслабленно вниз. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 - расслабляя мышцы плечевого пояса, "уронить" руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - дугами внутрь, руки вверх - в стороны, прогнуться, голову назад. 2 - руки за голову, голову наклонить вперед. 3 - "уронить" руки. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - руки к плечам, кисти в кулаках. 1 - 2 - напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 - руки расслабленно вниз. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переменить положение рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

1 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - упор присев. 2 - и.п. 3 - наклон вперед, руки впереди. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

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

2 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 - толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1 - 2 - присед на носках, колени врозь, руки вперед - в стороны. 3 - встать на правую, мах левой назад, руки вверх, 4 - приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5 - 8 - то же с махом правой ногой назад. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

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

3 комплекс

1. И.п. - руки скрестно перед грудью. 1 - взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь пошире, руки вверх - в стороны. 1 - полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - выпад левой вперед. 1 - мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 - мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки вправо. 1 - полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2 - то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - руки в стороны. 1 - 2 - присед, колени вместе, руки за спину. 3 - выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

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

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ

Физкультурная пауза (ФП) - повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

Физкультурная пауза 1

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

1. Исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.). 1 - руки вперед, ладони книзу. 2 - руки в стороны, ладони кверху, 3 - встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - ноги врозь, немного шире плеч. 1 - 3 наклон назад, руки за спину. 3 - 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки за голову, поворот туловища направо. 2 - туловище в и.п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 - выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

И.п. - руки к плечам. 1 - выпад вправо, руки в стороны. 2 - и.п. 3 - присесть, руки вверх. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

И.п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 - 4 - круговые движения туловищем вправо. 5 - 8 - круговые движения туловищем влево. Повторить 4 раза. Темп средний.

И.п. - о.с. 1 - мах правой ногой назад, руки в стороны. 2 - и.п. 3 - 4 - то же левой ногой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

И.п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 - голову наклонить вправо. 2 - не выпрямляя головы, наклонить ее назад. 3 - голову наклонить вперед. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

Физкультурная пауза 2

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

1. И.п. - о.с. Руки за голову. 1 - 2 - встать на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3 - 4 - опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с. 1 - шаг вправо, руки в стороны. 2 - повернуть кисти ладонями вверх. 3 - приставить левую ногу, руки вверх. 4 - руки дугами в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью. 5 - 8 - то же влево. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони. 2 - и.п. 3 - 4 то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4. И.п. - стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе. 1 - 3 - три пружинистых полуприседа на левой ноге. 4 - переменить положение ног. 5 - 7 - то же, но правая нога впереди левой. Повторить 4 - 6 раз. Перейти на ходьбу 20 - 25 с. Темп средний.

5. И.п. - стойка ноги врозь пошире. 1 - с поворотом туловища влево, наклон назад, руки назад. 2 - 3 - сохраняя положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед. 4 - и.п. 5 - 8 - то же, но поворот туловища вправо. Повторить по 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

6. И.п. - придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень. 1 - вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону - назад. 2 - и.п. 3 - 4 - то же, но согнуть левую ногу. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

7. И.п. - о.с. 1 - руки назад в стороны, ладони наружу, голову наклонить назад. 2 - руки вниз, голову наклонить вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

Физкультурная пауза 3

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

1. И.п. - о.с. Правой рукой дугой внутрь. 2 - то же левой и руки вверх, встать на носки. 3 - 4 - руки дугами в стороны. И.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны, ладони кверху. 2 - с поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони. 3 - выпрямиться. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 3 - руки в стороны, наклон вперед и три размашистых поворота туловища в стороны. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4. И.п. - о.с. 1 - 2 - присед, колени врозь, руки вперед. 3 - 4 - встать, правую руку вверх, левую за голову. 5 - 8 - то же, но правую за голову. Повторить 6 - 10 раз. Темп медленный.

5. И.п. - о.с. 1 - выпад влево, руки в стороны. 2 - 3 - руки вверх, два пружинистых наклона вправо. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

6. И.п. - правую руку на пояс, левой поддерживаться за опору. 1 - мах правой ногой вперед. 2 - мах правой ногой назад, захлестывая голень. То же проделать левой ногой. Повторить по 6 - 8 махов каждой ногой. Темп средний.

7. И.п. - о.с. 1 - 2 - правую ногу назад на носок, руки слегка назад с поворотом ладоней наружу, голову наклонить назад. 3 - 4 ногу приставить, руки расслабленно опустить, голову наклонить вперед. 5 - 8 то же, отставляя другую ногу назад. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

Зрительная гимнастика во время работы на компьютере

Упражнение 1 со зрительными метками

В компьютерном зале заранее подвешиваются высоко на стенах, углах, в центре стены яркие зрительные метки. Ими могут быть игрушки или красочные картинки (4 - 6 меток). Игрушки (картинки) целесообразно подбирать так, чтобы они составляли единый зрительно-игровой сюжет, например, из известных сказок. Сюжеты преподаватель может придумывать сам и менять их время от времени. Примерами игровых сюжетов могут быть следующие. В центре стены помещается машина (или голубь, или самолетик, или бабочка). В углах под потолком стены - цветные гаражи. Детям предлагается проследить взором проезд машины в гаражи или на ремонтную площадку. Голубь может лететь на веточку или в домик.

Методика проведения упражнения

Поднять детей с рабочих мест: упражнение проводится у рабочего места.

Объяснить детям, что они должны делать: по команде преподавателя, не поворачивая головы, одним взглядом глаз, проследивать движение машины в синий гараж, затем в зеленый и т.д.

Преподаватель предлагает переводить взгляд с одной метки на другую под счет 1 - 4.

Целесообразно показывать детям, на каком предмете необходимо каждый раз останавливать взгляд. Можно направлять взгляд ребенка последовательно на каждую метку, а можно - в случайном порядке.

Скорость перевода взгляда не должна быть очень большой. Переводить взгляд надо так медленно, чтобы за все упражнение было не больше 12 фиксаций глаз.

Преподаватель должен вести контроль за тем, чтобы дети во время выполнения упражнения не поворачивали головы.

Упражнение 2 со зрительными метками и поворотами головы

Выполняется так же, как предыдущее упражнение, но дети должны выполнять его с поворотами головы.

Игровым объектом может служить елочка, которую нужно нарядить. Необходимые для этой цели игрушки и зверушки дети должны отыскивать по всему компьютерному залу.

Методика выполнения упражнения

1. Преподаватель просит детей подняться с рабочих мест и стоять около стула, лицом к преподавателю.

2. Объясняется задача: вот елочка (на столе, или большое изображение елочки на картинке в центре стены или чуть ниже), ее нужно нарядить.

3. Преподаватель просит соблюдать следующие условия: "Стойте прямо, не сдвигая с места ног, поворачивая одну лишь голову, отыщите в компьютерном зале игрушки, которыми можно было бы нарядить елочку и назовите их".

4. Темп выполнения упражнения - произвольный.

5. Продолжительность - 1 мин.

Зрительная гимнастика после компьютерного занятия

Выполняется сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. Рекомендуются следующие варианты упражнений.

Упражнение 1

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Упражнение 2

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.

Упражнение 3

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 - 15.

Упражнение 4

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

Упражнение 5

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 2 - 3 раза.

Упражнение 6

Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

Упражнение 7

При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6.

Упражнение 8

В игровой комнате на оконном стекле на уровне глаз ребенка крепятся красные круглые метки диаметром 3 - 5 мм. За окном намечается какой-либо отдаленный предмет для фиксации взгляда вдали. Ребенка ставят около метки на стекле на расстоянии 30 - 35 см и предлагают ему посмотреть в течение 10 с на красную метку, затем перевести взгляд на отдаленный предмет за окном и зафиксировать взор на нем в течение 10 с. После этого поочередно переводить взгляд то на метку, то на выбранный предмет.

Продолжительность этой гимнастики 1 - 1,5 мин.

Гимнастика для снятия общего утомления

Упражнение 1

Исходное положение - стойка ноги врозь. По счету 1 - руки к плечам; 2 - руки поднять вверх, прогнуться; 3 - руки через стороны опустить вниз; 4 - вернуться в исходное положение. На счете 1 - 2 - вдох, на счете 3 - 4 - выдох. Повторить 3 раза.

Упражнение 2

Исходное положение - ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. По счету 1 - 2 - два рывка согнутыми руками назад; по счету 3 - 4 - два рывка назад прямыми руками; 5 - 6 - руки опустить. На счет 1 - 2 - выдох, 3 - 4 - вдох, 5 - 6 - выдох. Повторить 3 - 4 раза.

Упражнение 3

Исходное положение - ноги врозь, руки вверх. По счету 1 - не сдвигая с места ног, повернуть туловище вправо, 2 - прийти в исходное положение, по счету 3 - повернуть туловище влево, по счету 4 - вернуться в исходное положение. На счет 1 - вдох, на счет 2 - выдох, на счет 3 - вдох, на счет 4 - выдох. Повторить 3 - 4 раза.

Упражнение 4

Исходное положение - руки вниз, ноги широко расставить. По счету 1 - 2 - руки соединить в замок и поднять вверх за голову. По счету 3 - резко опустить руки вниз, по счету 4 - вернуться в исходное положение. На счет 1 - 2 - вдох, на счет 3 - 4 - выдох. Повторить 3 раза.

Это упражнение еще называют "рубка дров".

Все эти 4 упражнения выполняются в среднем темпе. Физкультминутку рекомендуется проводить после занятий на компьютере в игровой комнате и в комнате релаксации. Преподаватель по желанию может добавить или заменить некоторые упражнения другими. При этом важно учесть то, что физические упражнения должны быть направлены на снятие напряжения с верхнего плечевого пояса и улучшение кровообращения головы и всего тела ребенка. Недопустимо проведение физкультминуток в помещении компьютерного зала так же, как недопустимо позволять детям бегать и переходить на подвижные игры возле компьютеров.

Продолжительность этой гимнастики - не менее 1 мин., желательно 2 - 3 мин.; можно совмещать с офтальмотренажем.

При выполнении всех физических упражнений и офтальмотренажа необходимо выполнять еще одно условие: соблюдать режим проветривания. Если время летнее, то упражнения можно выполнять при открытых окнах или на свежем воздухе. Если зимнее время, то помещение проветривается и до, и после гимнастики.