

Приложение № 4 к Положению о районном фестивале - конкурсе педагогических идей и проектов «Образование для будущего»

ГБОУ СОШ № 35

РАЙОННЫЙ ФЕСТИВАЛЬ - КОНКУРС ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИДЕЙ И ПРОЕКТОВ «ОБРАЗОВАНИЕ ДЛЯ БУДУЩЕГО»

ТЕМА: «Усталость первоклассника»

Автор: Кузьмина Екатерина Владимировна  
Должность: учитель начальных классов  
Телефон: 8-967-975-47-01

Санкт-Петербург

### Описание проекта

<b>ФИО автора, ОУ</b>	Кузьмина Екатерина Владимировна, ГБОУ СОШ №35
<b>Название проекта</b>	Усталость первоклассника
<b>Тип проекта</b>	Реализованный
<b>Обоснование актуальности проблемы, решаемой за счет проекта</b>	Было проведено анкетирование родителей и эмпирическое исследование учеников. Исходя из этих данных можно сказать, что первоклассники устают и переутомляются.
<b>Цель проекта</b>	Разработка и внедрение техник и упражнений, позволяющих снять усталость первоклассников в учебное время.
<b>Продукт проекта</b>	Набор техник, позволяющих снять усталость у первоклассников
<b>Задачи</b>	1. Собрать и исследовать данные о режиме дня первоклассников
	2. Изучить степень усталости первоклассников с помощью тестирования
	3. Применить техники для снятия усталости на конкретной группе учащихся
	4. Проанализировать эффективность применяемых техник для данной группы
<b>Этапы реализации</b>	1. Анкетирование родителей о режиме дня и питании детей

<b>проекта</b>	<p>2. Тестирование детей:</p> <p>а) Методика определения утомления по внешним признакам</p> <p>б) Теппинг-тест (Б. Методика Ю.З.Гильбуха (для учащихся младших классов))</p> <p>в) Тест «САН» (Самочувствие, активность, настроение) Базовый тест "САН" (Доскин В.А., Лаврентьева Н.А., 1973)</p> <p>г) Метод изучения доминирующих психических состояний в образовательной деятельности (по Г.К. Зайцеву)</p>
	3. Анализ полученных данных
	4. Поиск упражнений для снятия усталости
	5. Применение и апробация упражнений для снятия усталости
	<p>6. Создание набора техник для снятия усталости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дыхательная техника «Быстрое восстановление»</li> <li>• Визуализация</li> <li>• Медитация «Место силы и спокойствия»</li> </ul>
	7. Повторное тестирование детей для выявления эффективности применения техник для снятия усталость
<b>Критерии и показатели эффективности проекта</b>	Повторная диагностика «Метод изучения доминирующих психических состояний в образовательной деятельности (по Г.К. Зайцеву)» с более низким процентом показателем усталости.
<b>Ожидаемые социальные эффекты проекта</b>	Ученики испытывают меньше стресса и усталости, в следствие чего более продуктивны.
<p><b>Данные по диагностике эффективности реализации проекта Приведены в презентации</b></p>	