

# ШАБЛОНЫ ЧЕК-ЛИСТОВ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

## Чек-лист «Готов ли я к занятию?»

Отметьте «Да» или «Нет» напротив каждого пункта:

1. **Цели и задачи занятия** чётко сформулированы и соответствуют возрасту детей и программе работы: \_\_\_\_\_ (Да/Нет).

2. **Материалы и оборудование** подготовлены и проверены (игрушки, карточки, пособия, технические средства и т. д.): \_\_\_\_\_ (Да/Нет).

3. **Пространство организовано** безопасно и удобно для детей (расстановка мебели, доступ к материалам, зона активности): \_\_\_\_\_ (Да/Нет).

4. **План занятия** продуман по времени: учтены длительность этапов, динамические паузы, время на рефлексию: \_\_\_\_\_ (Да/Нет).

5. **Готов план «Б»** на случай непредвиденных ситуаций (смена активности, упрощение/усложнение заданий, замена материалов): \_\_\_\_\_ (Да/Нет).

**Итог:** если все пункты отмечены «Да» — вы полностью готовы к занятию. Если есть «Нет» — устраните недочёты до начала занятия.

## Чек-лист «Как понять, что ребёнок устал? (признаки + действия)»

**Признаки усталости у ребёнка** (отметьте наблюдаемые):

- снижение концентрации внимания, частые отвлечения: \_\_\_\_\_;
- зевание, потирание глаз: \_\_\_\_\_;
- вялость, замедленные движения: \_\_\_\_\_;
- раздражительность, капризы, вспышки эмоций: \_\_\_\_\_;
- нарушение координации (неуклюжесть, роняет предметы): \_\_\_\_\_;
- жалобы на усталость, скуку, нежелание продолжать: \_\_\_\_\_;
- учащённое дыхание, потливость (при отсутствии интенсивной физической нагрузки): \_\_\_\_\_;
- монотонная речь или молчание вместо обычного общения: \_\_\_\_\_.

**Рекомендуемые действия педагога** (выберите подходящие к ситуации):

1. **Сделать паузу:** предложить короткую дыхательную гимнастику или упражнение на расслабление.

2. **Сменить вид деятельности:** перейти от статичной работы к подвижной игре или наоборот.

3. **Ввести динамическую паузу:** провести 2–3 минуты активных упражнений или танцев.

4. **Предложить выбор:** дать ребёнку возможность выбрать следующее задание или игру.

5. **Снизить темп и сложность:** упростить инструкцию, уменьшить объём заданий.

**6. Обеспечить комфорт:** проветрить помещение, предложить воду, отрегулировать освещение.

**7. Индивидуально поддержать:** подойти, успокоить, предложить короткий отдых (5 минут в спокойной зоне).

**8. Завершить занятие раньше:** если признаки усталости ярко выражены у большинства детей.

**Примечание:** регулярно отслеживайте состояние детей в течение занятия. Раннее выявление усталости позволяет вовремя скорректировать нагрузку и сохранить продуктивность.