

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П.
АСТАФЬЕВА»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Линдт Александра Александровна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие самооценки обучающихся начального образования на уроках
физической культуры

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура
с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой к.п.н., доцент

Ситничук С.С. _____

_____ (дата, подпись)

Научный руководитель к.п.н, доцент

Кондратюк Т.А. _____

_____ (дата, подпись)

Обучающийся Линдт А.А. _____

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Оценка _____

(прописью)

Красноярск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	6
1.1 Особенности развития самооценки обучающихся начального образования на уроках физической культуры	6
1.2 Психолого-педагогические особенности развития самооценки обучающихся начальных классов на уроках физической культуры... 	14
1.3. Способы развития самооценки обучающихся начальных классов на уроках физической культуры.	28
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	34
2.1. Организация исследования	34
2.2. Методы исследования.	59
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ	64
3.1. Организация и проведение педагогического эксперимент по реализации алгоритма развития самооценки обучающихся начальных классов на уроках физической культуры.....	64
3.2. Обоснование и разработка алгоритма направленного на развитие самооценки обучающихся начального образования на уроках физической культуры.....	70
Заключение.....	70
Список используемой литературы.....	73
Приложение А	77
Методика «Какой Я?» Оборудование	77
Приложение Б	78
Приложение В.....	79

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) направлен на достижение образовательных результатов. Образовательные результаты составляют три основные группы: метапредметные и предметные.

К одному из видов метапредметных результатов относят регулятивные универсальные учебные действия, которые включают в себя самоконтроль и самооценку. Оценочная деятельность является регулятором образовательного процесса, средством обучения, а также средством повышения эффективности преподавания и обучения [41].

В соответствии с ФГОС НОО в современной школе система оценивания выстраивается так, чтобы младшие школьники смогли включиться в контрольно-оценочную деятельность, которая стала постоянным процессом, естественным образом, включённым в образовательную деятельность.

Учебная самооценка – это наиболее важный психологический фактор формирования учебной деятельности обучающегося. Именно в младшем школьном возрасте происходит интенсивный процесс формирования учебной деятельности как ведущей деятельности.

Адекватное отношение к себе и к своим возможностям, к результатам собственной деятельности составляет необходимое условие для ориентации человека в своих силах, умениях, способностях, а также для его нормального психического состояния.

В свою очередь, учебная самооценка, которая неправильно отражает реальные возможности человека, рождает состояние эмоционального неблагополучия, влечет внутренний разлад с самим собой, конфликты с окружающими, что препятствует гармоничному развитию личности обучающихся.

Самооценка играет ключевую роль в формировании личности

младшего школьника, влияя на его мотивацию, уверенность в себе и успешность в учебной деятельности. На уроках физической культуры,

особенно в рамках раздела «Лыжная подготовка», развитие адекватной самооценки способствует преодолению страхов, повышению настойчивости и формированию здорового отношения к физическим нагрузкам.

Самооценка младшего школьника, формируемая в процессе обучения, оказывает влияние на стиль поведения и жизнедеятельность ребёнка, то есть обуславливает динамику и направленность развития ученика.

Проблема данного исследования заключается в недостаточной разработке методических рекомендаций по организации действий учителя способствующих развитию самооценки определили тему нашего исследования «Развитие самооценки обучающихся начального образования на уроках физической культуры».

В связи с актуальностью проблемы **цель** нашего исследования – обосновать и разработать алгоритм действий учителя, способствующий развитию самооценки обучающихся начального образования на уроках физической культуры при изучении раздела «Лыжной подготовки».

Объектом исследования – является учебная деятельность обучающихся начальной школы на уроках физической культуры.

Предмет исследования – способы развития самооценки обучающихся начального образования при изучении раздела «Лыжной подготовки» на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что на уроках физической культуры при изучении раздела «Лыжная подготовка» возможно развитие самооценки обучающихся начального образования если;

- 1) проведён анализ литературы и выявлены особенности развития самооценки обучающихся начальной школы на уроках физической культуры;
- 2) обоснован и разработан алгоритм действия учителя направленный на развитие самооценки обучающихся, повышение их интереса к занятиям физической культуры, способности анализировать двигательные ошибки,

которые могут повлиять на повышение качества усвоения раздела «Лыжная подготовка» в части теоретических и практических действий.

3) если в структуре урока раздела «Лыжная подготовка» выделено время в заключительной части урока на развитие умения самооценки.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить ряд теоретических и практических **задач**:

1 - проанализировать ФГОС НОО и особенности преподавания раздела «Лыжной подготовки» в условиях стандарта;

2 - разработать алгоритм преподавания раздела «Лыжная подготовка» в начальной школе;

3 - внедрить разработанный алгоритм освоения техники лыжных ходов и проверить её эффективность у учащихся начальных классов;

4- провести анализ полученных результатов.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогические наблюдения.

3. Тестирование.

4. Педагогический эксперимент.

5. Методы математической статистики.

База исследования: экспериментальная часть исследования проводилась на базе МБОУ «Александровская СОШ № 10» Рыбинского района. Выборка представлена младшими школьниками в количестве 20 человек. Возраст испытуемых – 9 - 10 лет.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников, включающего 45 наименований, приложения. В работе содержится 14 таблиц и 2 рисунка.

Общий объём работы составляет 54 страницы.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1 Особенности развития самооценки обучающихся начального образования на уроках физической культуры

Основы для изучения личной самооценки были заложены психологом-исследователем У. Джеймсом. Именно он в 1892 году создал идею образа «Я» человека. Джеймс вкладывает в самооценку два аспекта: либо человек удовлетворён самим собой, либо он не удовлетворён самим собой [1].

В психологической литературе, как отечественной, так и зарубежной, много внимания уделяется самооценке.

Самооценка представляет собой сложный психологический феномен, отражающий способность ребёнка оценивать свои возможности, достижения и личностные качества. В начальной школе она выполняет следующие функции:

- Регулятивная – определяет уровень притязаний и выбор действий;
- Защитная – помогает сохранить психологическую устойчивость;
- Развивающая – стимулирует самосовершенствование.

О. В. Блохина отмечает, что наиболее устоявшимся в психологии является термин «общая» или «глобальная самооценка». Слово

«самооценка» происходит от латинского «aestimare», что означает оценку, которую человек делает по отношению к чьему-либо значению [4].

Самооценка, по мнению У. Джеймса – это самоудовлетворение или неудовлетворённость субъекта самим собой, т.е. самореализация [8].

Е. Н. Бондарева считает, что самооценка – это существование критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает, это оценка с точки зрения определённой системы ценностей [5].

По мнению Н. В. Ивановой, под самооценкой следует понимать отношение человека к самому себе. Самооценка и осознание себя в совокупности являются частью самосознания [12].

Н. Л. Захарина и А. В. Мишина пишут о том, что самооценка

представляет собой оценивание личностью самой себя, а также собственных качеств и возможностей, своего места среди других людей [11], [17].

Считается также, что под самооценкой следует понимать критическое отношение человека к тому, кем он является. Это не отношение к собственному потенциалу, а оценка того, что именно человек сравнивается с идеалом на основе существующей системы ценностей [13].

Такое сравнение позволяет человеку сформировать позитивное или негативное отношение к себе.

А. В. Федотова пишет, что самооценка сама по себе не вызывает трудностей в её определении. Обычно под этим термином понимается то, как человек оценивает себя в целом или какое-либо конкретное имущество [42].

Однако, когда необходимо сравнить самооценку с образом себя или с отношениями с самим собой, здесь возникают трудности. Не так просто чётко разделить эти понятия, не смешивая их друг с другом. Г. А. Цукерман пишет, что самооценка не полностью совпадает с самоотношением и образом Я [43].

При проведении исследований и анализа тематической литературы важно учитывать тот факт, что сегодня существует определённая путаница в терминологии, нет единого мнения о том, как определить самооценку в русской и зарубежной психологической литературе.

В. В. Столин исходит из того, что фундаментальной основой самооценки являются те ценности, которыми обладает индивид, а также способ его саморегуляции и самосовершенствования [38].

Учёный предложил создать структурную динамическую модель самооценки. По её мнению, эта модель должна работать как локальная, так и общая. Локальная самооценка предполагает, что субъект даёт оценку своим индивидуальным качествам и свойствам. Общая оценка, с другой стороны, должна пониматься как целая система, состоящая из множества частных самооценок, объединённых взаимодействующих друг с другом. Общая самооценка сочетает в себе эмоциональный и когнитивный факторы [6].

Когнитивный компонент является основным, так как позволяет обобщить и синтезировать то, что важно для самооценки. Эти два типа самооценки характеризуются показателями, которые противостоят друг другу: самооценка может быть адекватной или неадекватной, высокой или низкой, устойчивой или неустойчивой [7].

Многие учёные сходны во мнении, что основа современной самооценки заложена в тех ценностях, которые принимаются индивидом в качестве базовых. Какие ценности были приняты индивидом, лежат в основе не только его собственной самооценки, но и качеств, которые он демонстрирует [20].

Именно это становится ориентиром для направления, в котором формируется личность. Именно стержневая формация влияет на весь ход развития личности, что является своеобразным отражением внутреннего мира человека.

Анализ современной психолого-педагогической литературы позволил выделить среди мнений учёных несколько различных подходов к определению понятия самооценки.

Самооценка, по определению Е. В. Слизковой, представляет собой оценку человеком самого себя, а именно: своих качеств, способностей и возможностей, специфики своей деятельности [35].

По мнению В. В. Давыдова, становление и формирование самооценки начинается в младшем школьном возрасте. По его мнению, самооценка представляет собой внеситуативное и устойчивое дифференцированное отношение обучающегося к самому себе [10].

Самооценка выполняет такие функции, как: опосредование отношения обучающегося к себе; интеграция опыта школьника; интеграция коммуникации с окружающими людьми. По исследованиям психологов, умение анализировать и оценивать свои и чужие действия проявляется у ребёнка в возрасте 3 - 4 лет.

По мнению М. В. Матюхиной, именно самооценка является одной из

важнейших личностных инстанций, поскольку она позволяет выполнять контроль собственной деятельности с позиции нормативных критериев и выстраивать собственное целостное поведение согласно социальным нормам [15].

По мнению Е. А. Подомаревой, самооценка – это сложное личное и зарубежное образование. Оно отражает то, что учащийся узнает о себе в процессе общения с другими людьми, и его собственную деятельность, направленную на осознание своих поступков и личных качеств [26].

В. А. Слостенин отмечает, что самооценка является составной и неотъемлемой частью развития личности. По его мнению, самооценка оказывает существенное влияние на развитие стиля поведения и жизнедеятельности индивида, поскольку определяет направленность и динамику развития личности в целом [34].

В. К. Мухина отмечает, что самооценка предполагает, что учащиеся осознают, кто они, какие качества преобладают, как с ними связано окружение и как определяется это отношение. Наиболее заметным выражением самосознания является самоуважение, т.е. то, как учащийся может оценить свои сильные и слабые стороны, личностные характеристики и способности [19].

В. В. Павлова и М. Ю. Плешакова пишут в своей работе о том, что самооценка формируется в единстве двух составляющих её факторов:

рациональный фактор, который отражает знание человека о себе; [22],

-эмоциональный фактор, который отражает то, как именно индивид воспринимает и оценивает эти знания, и в какой общий конечный итог они складываются [25].

Конечным итогом, по мнению авторов, может стать как вера в собственную идеальность, так и безоглядное самоуничтожение, между которыми расположен широкий диапазон промежуточных вариантов. Иными словами, самооценка с точки зрения Е. Ю. Савиновой и Г. К. Селевко отражает особенности осознания человеком своих поступков и действий, их

мотивов и целей, умение увидеть и оценить свои возможности, способности [31], [33].

Таким образом, самооценка – это личностное образование, своеобразный итог интеллектуальной деятельности человека, результат его самостоятельной оценки себя и понимания мнения о нем других людей.

Особенности развития самооценки на уроках физической культуры.

Физическая культура предоставляет уникальные возможности для формирования самооценки благодаря:

Объективности результатов;

В отличие от многих других учебных дисциплин, где оценка может быть субъективной, физическая культура предоставляет четкие измеримые показатели:

- Время (например, бег на 100 метров);
- Расстояние (прыжки в длину, метание снаряда);
- Техника выполнения (оценивается по стандартным критериям).

Это позволяет ученику:

- Сравнивать свои результаты с нормативами и предыдущими достижениями.
- Формировать реалистичное представление о своих возможностях.
- Избегать завышенной или заниженной самооценки.

Возможности наглядного прогресса;

Физические показатели легко фиксировать, что помогает учащимся:

- Отслеживать динамику улучшений (например, рост выносливости, силы, гибкости).
- Осознавать, что усилия приводят к конкретным результатам.
- Развивать адекватную самооценку, основанную на реальных достижениях.

Физическая культура включает групповые виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол), что способствует:

- Развитию социальной самооценки (оценка себя в коллективе).
- Формированию навыков лидерства, сотрудничества, ответственности.
- Осознанию своей роли в команде, что влияет на уверенность в себе.

Методы развития самооценки в образовательном процессе:

1) Метод объективного фиксирования результатов (ученики регулярно фиксируют свои показатели (время прохождения дистанции, количество ошибок в технике) и сравнивают их с предыдущими результатами;

Примеры применения:

- Ведение индивидуального дневника достижений (запись времени на 1 км, анализ ошибок в технике конькового хода).
- Использование секундомера и видеозаписи для объективной оценки.

Эффект:

- Формирование реалистичной самооценки на основе фактов.
- Мотивация к самосовершенствованию.

2) Метод постепенного усложнения задач (постепенное увеличение нагрузки (дистанции, сложности трассы) с учетом индивидуальных возможностей);

Примеры:

- Начинающие лыжники сначала осваивают попеременный двухшажный ход, затем переходят к коньковому.
- Постепенное увеличение дистанции (500 м → 1 км → 2 км).

Эффект:

- Уверенность в своих силах за счет пошагового прогресса.
- Снижение страха перед сложными задачами.

3) Метод взаимооценки и групповой рефлексии (учащиеся оценивают друг друга (в парах или мини-группах) по заданным критериям, затем обсуждают результаты);

Пример:

- После прохождения дистанции ученики анализируют технику друг друга (постановка лыж, работа палками).
- Проведение мини-соревнований с последующим разбором ошибок.

Эффект:

- Развитие критического мышления и способности к самоанализу.
- Формирование социальной самооценки (понимание своей роли в группе).

4) Метод постановки индивидуальных целей (SMART-цели)(ученик ставит конкретные, измеримые цели (например, "улучшить время на 1 км на 10 секунд за месяц");

Пример:

- Учитель помогает сформулировать реалистичные цели (с учетом физической подготовки).
- Использование графиков прогресса для визуализации улучшений.

Эффект:

- Осознанное управление своей самооценкой.
- Повышение мотивации за счет достижимых целей.

5) Метод позитивного подкрепления (акцент на успехах, а не на неудачах);

Примеры:

- Похвала за улучшение личного рекорда, даже если результат ниже норматива.
- Система "баллов старания" (поощрение за регулярные тренировки).

Эффект:

- Снижение тревожности у слабых учеников.
- Развитие устойчивой положительной самооценки.

6) Рефлексивные методы:

- «Лестница успеха» (отметить, на какой ступени себя видит ребёнок после урока);
- Дневник достижений (фиксация личных рекордов).

7) Педагогическая поддержка:

Акцент на индивидуальном прогрессе («Сегодня ты прошел на лыжах больше, чем вчера!»);

8) Тактичная коррекция ошибок («Давай попробуем поставить ногу иначе»).

Игровые технологии:

Эстафеты с посильными заданиями;

Ролевые игры («Тренер-ученик» для развития ответственности).

Существует три основных вида самооценки детей: адекватная; завышенная;

заниженная [45].

Эти типы самооценки могут быть устойчивыми и гибкими. Дети делятся на несколько групп:

1. Достаточная самооценка обычно обеспечивается детьми, которые достаточно энергичны и активны. Они быстро находят решения трудных задач, усердно работают. Обучение является удовольствием для таких детей. Они не боятся критики по-своему, легко принимают комментарии. Каждое новое задание завораживает их.

Они легко вступают в контакт с другими детьми.

2. Самооценка ребёнка может быть завышена. Дети стараются преуспеть во всех видах деятельности по максимуму. Он часто проявляет самостоятельность, не спрашивая разрешения у взрослых. Социальные правила не соблюдаются такими детьми. Многие родители не понимают, что делать, если самооценка ребёнка завышена. Прежде всего, им нужно сказать, что в обществе есть договорённости, их нужно уважать, поэтому взаимодействие между людьми будет наиболее конструктивным. Есть риск, что, если школьник оценит свои способности слишком высоко, он потерпит неудачу. Это может повлиять на желание взять на себя сложные задачи в будущем.

3. Самооценка учеников может быть занижена. Такие дети стремятся к лёгким заданиям. Они думают, что не могут справиться с более высоким уровнем, потому что у них недостаточно знаний. Но это далеко от реальной ситуации. Ученик может отказаться от высокой оценки, потому что думает, что не заслуживает её. Это влияет на самоуважение, общение [21].

Таким образом, изучив понятие самооценки в психолого-педагогических источниках, мы пришли к выводу о том, что:

Самооценка формируется под влиянием объективных и субъективных факторов.

- На уроках лыжной подготовки ключевую роль играют:
- Измеримость результатов (время, техника, дистанция);

- Возможность отслеживания личного прогресса;
- Социальное взаимодействие (командные задания, взаимопомощь).

Теоретический анализ подтвердил, что лыжная подготовка в школе – это не только средство физического развития, но и важный инструмент формирования здоровой самооценки, основанной на реалистичном восприятии своих возможностей, целеустремленности и умении преодолевать трудности.

1. Младший школьный возраст является сензитивным периодом для формирования самооценки.

2. Уроки физкультуры, благодаря своей динамичности и наглядности результатов, – эффективная площадка для её развития.

Ключевое условие – создание среды, где ребёнок может безопасно ошибаться, видеть свой прогресс и получать поддержку.

Таким образом, самооценка – это личностное образование, своеобразный итог интеллектуальной деятельности человека, результат его самостоятельной оценки себя и понимания мнения о нем других людей.

1.2 Психолого-педагогические особенности развития самооценки обучающихся начальных классов на уроках физической культуры.

Младший школьный возраст занимает большую нишу в исследованиях психологии развития и возрастной психологии и педагогике физического воспитания. В этот период у ребёнка возникает ещё один физиологический кризис. В этом возрасте дети начальной школы начинают учиться, развивается произвольность психических функций, что позволяет организму приспособиться к внутреннему плану.

Отличительными чертами младших школьников являются их полное признание силы взрослых; они безоговорочно принимают свои оценки.

Л.С. Выготский считает, что в семь лет начинает формироваться самооценка, стабильное, нестабильное и раздельное отношение к ребёнку. Самооценка младшего школьника выражает отношение ребёнка к нему

самому путём интеграции опыта или функционирования и общения с другими людьми [8].



Рисунок 2 – Характеристики младшего школьного возраста

На рисунке 2 изображены показатели, которыми, по мнению Л.С. Выготского, характеризуется младший школьный возраст [6].



Рисунок 3 – Расхождения, вызванные внутренним конфликтом

Дети младшего школьного возраста по-разному реагируют на свои ошибки. Некоторые из тех, кто завершил школьную работу, немедленно сдают её учителю, другие внимательно и чаще, чем один раз, перепроверяют её, третьи, прежде, чем сдать работу очень долго и тщательно проверяют её.

На уроках лыжной подготовки это проявляется в:

- Боязни выглядеть неумелым на фоне других.
- Эмоциональных реакциях на проигрыш (слёзы, отказ от деятельности).

- Стремлении получить похвалу учителя любой ценой.

Специфика влияния лыжной подготовки на самооценку.

- Положительные аспекты
- Конкретность достижений:
- Ребёнок видит, что сегодня проехал больше, чем вчера - чувство компетентности.

- Преодоление трудностей:

- Катание в мороз, подъём в гору - «Я смог!» - рост уверенности.

- Игровые формы обучения:

- Эстафеты, «лыжные следопыты» - снижение страха неудачи.

- Риски

- Сравнение с другими:

- Если учитель акцентирует, кто быстрее, у слабых детей формируется «Я плохой».

- Физический дискомфорт:

- Замёрзшие руки/ноги - негативные ассоциации с уроком.

С самого начала обучения в первом классе есть три типа самооценки: адекватная самооценка, высокая самооценка и низкая.

Самооценка ребёнка варьируется с точки зрения устойчивости, критики и независимости и может быть высокой или низкой. Ребёнок обычно стремится к отличным результатам, которые соответствуют его самооценке и таким образом помогают укрепить и восстановить его нормальное, гармоничное состояние.

Дети с достаточной самооценкой обычно активны, находчивы, имеют юмор, коммуникативны и любят общаться. Такие дети любят играть в разные игры и редко обижаются, если не выигрывают.

Дети с завышенной самооценкой всегда переоценивают свои способности и результаты деятельности. Они считают, что лучше и достойнее всех, умнее и находчивей. У них намного выше нормы развит уровень притязаний.

Заниженная самооценка проявляется в ранимости, мнительности, даже обидчивости. Дети с заниженной самооценкой не часто принимают участие в общих мероприятиях, совместных играх и мероприятиях. В случае, если ребёнок подвергается резкой критике в семье, он пытается компенсировать это в коммуникациях со сверстниками.

В случае проигрыша в игре или неудачах в учебной деятельности, дети с заниженной самооценкой все свои неудачи принимают близко к сердцу.

Заниженная самооценка мешает ребёнку быть уверенным в себе, нормально развиваться. Такие дети не ждут положительной оценки своих действий, поведения, они слишком чувствительны и ждут поддержки от взрослых и сверстников [26].

В начальных классах учёба является основным видом деятельности (7–

10 лет) [17]. Результатом является изменение самого ученика, а содержание образовательной деятельности заключается в понимании общих способов действия в рамках научных концепций.

Существует несколько определений терминов «учение», «учебная деятельность». Новая роль ученика предъявляет новые специфические требования к повседневной жизни. У учащегося есть своё понимание того, как он ведёт себя на улице и какие у него должны быть отношения с одноклассниками. В дополнение к новым требованиям в школе, у ребёнка есть много обязанностей, в том числе обязательное право делать домашнюю работу, ответственность за неё и право на оценку для выполняемой им задачи. Учителя и родители должны внимательно относиться к таким обязанностям ребёнка. В младшем школьном возрасте ребёнок с большим интересом и ответственностью выполняет поставленные перед ним задачи и показывает свою новую работу.

Ребёнок младшего школьного возраста занимается такими видами деятельности, как учение, искусство, спорт и, конечно же, игры. Несмотря на все другие виды деятельности, учебная деятельность является наиболее важной задачей ребёнка младшего школьного возраста.

Ведущая деятельность ребёнка младшего школьного возраста важна не только как обучение, но и для передачи новых знаний и навыков младшему ученику.

Это может произойти не только в образовательной деятельности, но и в состоянии отдыха, во время игры и учения. Ребёнок активен во всех видах деятельности и активно изучает новые вещи, которые он не знает. Знания младшего школьника увеличиваются все больше и больше.

Являясь ведущей, учебная деятельность в младшем школьном возрасте, будучи нацеленной, прежде всего на объединение способностей ребенка. Участие в жизни классного коллектива важно для ребенка, особенно для развития социальных эмоций и развития его личности. Практическое изучение стандартов поведения и правил младшими школьниками

происходит не только благодаря взаимодействию со сверстниками, но и учителями.

Как только начинается процесс обучения, ученики первого класса сталкиваются с чёткими и подробными этическими приоритетными требованиями. Старшеклассники обеспечивают контроль за соблюдением первоклассниками общепринятых правил – это способ общения с их личностями.

У самого младшего ученика свои взгляды, претензии и суждения, которые влияют на изменение моральной сферы личности. Какие изменения в самооценке испытывают ученики начальной школы? После того, как у ученика фактически изменилась ведущая деятельность, у него формируются новые стандарты, благодаря которым он начинает оценивать не только себя, но и окружающих его людей, в первую очередь одноклассников.

Младший школьник прислушивается к мнению, которое высказывают его одноклассники, а также учитель, и на этой основе делает вывод о своих способностях, результатах деятельности и многом другом.

Но, в большинстве случаев, самооценка, которую даёт себе младший школьник, отличается от реальной, адекватной и является показателем того идеала, к которому ребёнок стремится. В младшем школьном возрасте ребёнок считает себя замечательным учеником, несмотря то, что ещё не обладает необходимым достаточным уровнем знаний и умений.

Первоклассники рассматривают своих одноклассников не только как друзей, которые играют вместе в течение свободных минут, но и как учеников (знание – невежество, активное – пассивное).

В результате появляются новые критерии для ценностных явлений и оценки у детей младшего школьного возраста. Он, конечно, сначала не замечает этого, но если посмотреть на его поведение, его реакцию и его отношение к школьной жизни, то можно чётко увидеть и осознать его отношение.

Процесс формирования и развития самооценки у ребенка младшего

школьного возраста проходит несколько стадий. На одной из стадий происходит формирование адекватной самооценки. Наличие у ребенка реальных знаний о своих хороших и плохих качествах, успехах в учёбе и других видах деятельности, является стержнем самооценки.

Изучением самооценки детей младшего школьного возраста занимались многие педагоги и психологи. Согласно О.И. Романчук [17] и О.П. Вологодской [7], адекватная самооценка является нормой для личности ребенка младшего школьного возраста. Ребенок, имеющий адекватную самооценку, является активным, целеустремлённым, трудолюбивым, у него хорошо развиты коммуникативные навыки, он принимает участие в жизни всего класса, не ссорится со сверстниками, ценит себя и результаты своего труда и своей деятельности.

По мнению Б.С. Волкова, организация учебного процесса должна благодаря педагогу позволять ребёнку адекватно оценивать свои достижения со своими способностями [8].

Педагогические приёмы для развития адекватной самооценки:

1. Индивидуализация заданий;

- Пример:

- Сильный ученик: «Попробуй пройти дистанцию коньковым ходом».

- Слабый: «Давай отработаем стойку на месте, потом 50 м».

- Эффект: Каждый чувствует важность своего прогресса.

2. Акцент на улучшении личных результатов;

- Методика:

1. В начале года фиксируем базовые показатели (сколько метров может проехать без остановок).

2. Раз в месяц повторяем замер - строим график «Мои победы»;

- Почему работает: Ребёнок не сравнивает себя с Петей, а радуется своему +100 метрам.

3. Игровые технологии;

- Варианты:

- «Следопыты»: прокладываем лыжню по стрелкам, находим «клад» (жетон за старание).

- «Кто аккуратнее?»: конкурс на самый красивый след (вместо скорости).

- Плюсы: Снижается тревожность, включается мотивация.

4. Рефлексия в доступной форме;

- После занятия:

- Устно: «Что сегодня получилось лучше всего? Что хочешь улучшить?».

- Рисунок: «Изобрази своё настроение после катания».

- Важно: Не допускать шаблонных ответов («Всё было хорошо»).

Рекомендации учителю;

1. Создаём ситуацию успеха;

- Как:

- Разрешить слабым ученикам стартовать на 10 м ближе.

- Хвалить за попытку: «Саша, ты сегодня не упал ни разу – это прогресс!».

2. Минимизируем негативные сравнения;

- Вместо: «Посмотрите, как быстро Маша!»

- Говорим: «Сравните свой сегодняшний результат с прошлым разом».

3. Подключаем родителей;

- Советуем:

- Фотографировать ребёнка на лыжах → альбом «Мои достижения».

- Отмечать не скорость, а старание: «Ты катался целых 20 минут!».

В психолого-педагогических исследованиях указывается, что важной составляющей самооценки младшего школьника, является мотивация достижений и избегания неудач.

Б.С. Волков считает, что в случаях, когда ребенок имеет завышенные требования, у него могут развиваться расстройства психосоматики, а в некоторых случаях, даже расстройства нервной системы. Ребенок не может быть успешен во всех сферах жизни и деятельности.

Ребенок с адекватной самооценкой всегда ставит перед собой только те

цели, которых он может достичь, цели, которых он может добиться, и которые адекватны его возможностям. Б.С. Волков считает, что важное значение в формировании самооценки ребенка имеет его семья и стиль воспитания, который используют родители [8].

В первую очередь, самооценка является тем, как оценивают ребенка его родители. В процессе формирования самооценки ребенка начинает разделяться, размежевываться. Ребенок начинает постепенно получать не только оценки родителей, но и окружающих его людей. На нее влияют не только ценности, принятые в семье, но и те требования, которые ребенок предъявляет к самому себе.

И.В. Шаповаленко считает, что так ведущей является учебная деятельность, младший школьник прислушивается к тому, как его оценивают учителя [23].

То есть, развитию адекватной самооценки ребенка в младшем школьном возрасте помогает то, какую оценку его деятельности, успехам и качествам как личности, дает именно учитель. Многие младшие школьники считают, что достигли хороших успехов в учении, то есть за основу они берут оценку учителя. Они делят класс на тех, кто успеваеет в учебе и тех, кто не успеваеет и это еще больше снижает самооценку слабоуспевающих учеников. Для ребенка в младшем школьном возрасте очень важно научиться сравнивать ту оценку, которую он дает с оценкой, которую озвучивают окружающие.

Проведенные С.И. Самыгиной [20] исследования доказывают, что для того, чтобы сформировать данное умение, у ребенка должен быть развит самоконтроль.

В психологических исследованиях отмечается, что адекватная самооценка формируется в два этапа: на первом этапе самооценка ребенка подвергается воздействиям извне, на втором этапе приоритет отводится личностным качествам ребенка и его внутреннему состоянию.

За время учебной деятельности, ребёнок учится быть критичным к себе

и устанавливает определённые требования. Так, например, в первом классе ребёнок очень высоко оценивает результаты своей деятельности и во всех неудачах обвиняет окружающих. Во втором-третьем классе, ребёнок начинает оценивать себя уже более критично и уже более самостоятельно, без опоры на чужое мнение, оценивает себя.

По мнению В.А. Авериной, большое значение в становлении самооценки играет поведенческий компонент, ведь самооценка в младшем школьном возрасте – это уже сложное формирование деятельности, которой ребёнок занимается осознанно [2].

Большое значение в формировании адекватной самооценки играет и эмоциональный компонент. Б.Г. Ананьев [3] в своих исследованиях отмечает, что для развития адекватной самооценки очень важны ситуации успеха. То есть формирование самооценки должно проводиться в состоянии эмоционального комфорта ребенка.

Психолого-педагогические условия для формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста заключают в себе:

- создание ситуации успеха в процессе организации учебной деятельности;
- культура общения педагога и учеников, учеников друг с другом, родителей с педагогом;
- применение разных форм и методов обучения и воспитания;
- обучение детей младшего школьного возраста приёмам самоконтроля, самооценки, взаимооценки, методам коррекции результатов деятельности;
- реализация системы работы с родителями по формирования самооценки ребенка.

Данная работа должна основываться на следующих принципах – это принцип системности и принцип оптимальности. Принцип оптимальности доказывает, что некоторые качества личности ребенка являются положительными только на определённых этапах развития [25].

Часто в период формирования самооценки одним из мотивов становится и желание самоутвердиться среди сверстников. Чаще всего в подростковом и предподростковом возрасте. При этом отмечается, что дети с завышенной самооценкой в этот период предъявляют завышенные требования к своему окружению.

Приёмами формирования адекватной самооценки в психолого-педагогической литературе названы методы беседы, упражнения, тренинги по актерскому мастерству, упражнения по технике речи, театрализованные игры, различные воспитывающие ситуации, которые придуманы преподавателем, а также воплощены в сюжетах художественных произведений, спектаклей, сценариев театрализованных представлений, детских праздников, инсценировках. Эти приёмы способствуют сплочению коллектива и формированию адекватной самооценки.

Формирование адекватной самооценки школьников в процессе творческой деятельности во многом зависит от оценки учителя, поэтому особенно важным в формировании адекватной самооценки являются: творческое взаимопонимание учителя и ученика; целенаправленное развитие личностных качеств; систематическое вовлечение школьников в решение коммуникативных задач, направленных на мобилизацию его творческих способностей и индивидуальных возможностей.

Для формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста, необходимо отметить психолого-психологические условия, изображенные на рисунке 4.

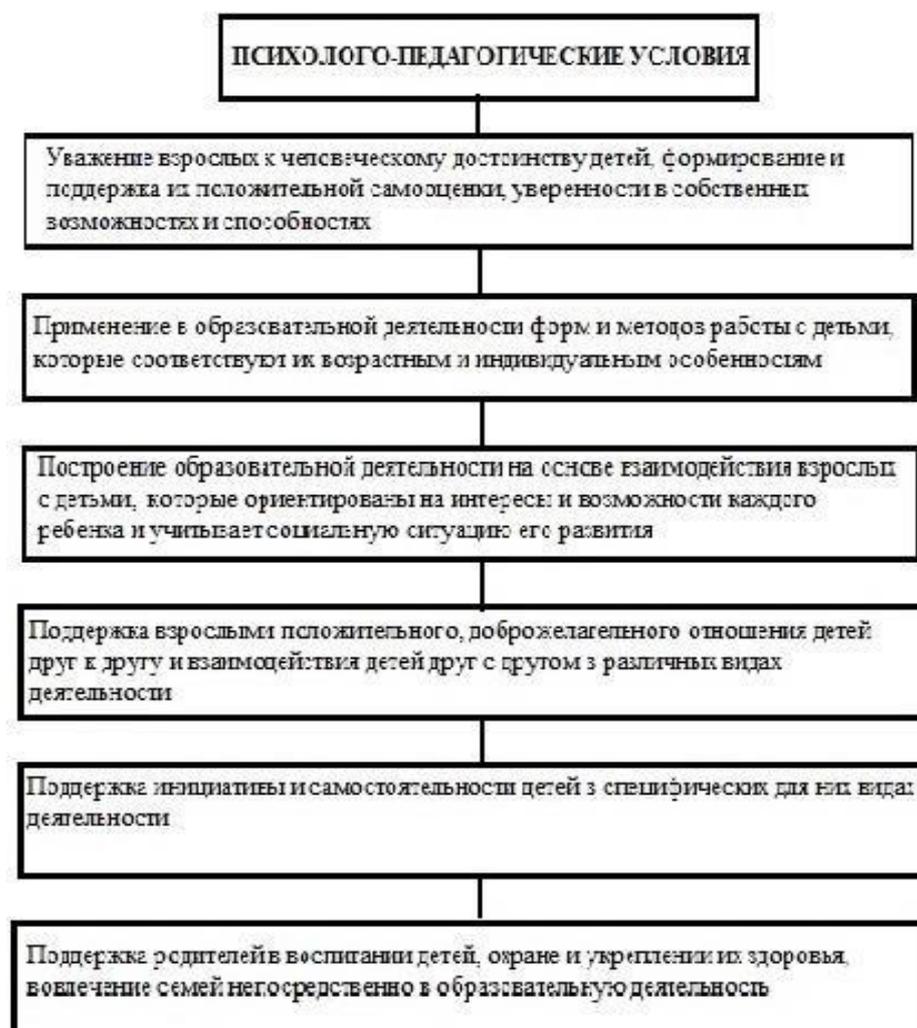


Рисунок 4 – Психолого-педагогические условия формирования самооценки.

Очень важным условием формирования адекватной самооценки, по мнению психологов, является этап оценки собственной деятельности или рефлексия. Так как деятельность коллективная, процесс рефлексии и оценивания ребёнком собственной деятельности проходит в несколько этапов. На первом оценочном этапе ученик сам оценивает свою работу, что является самооценкой. Далее идет работа в группе.

Так, как работа выполнялась в группе, каждому члену группы оценку выставляет командир. Оценка в группе у всех одинаковая, выставляют её все вместе сообща.

1. Диагностический этап

Учитываем: - Неравномерность развития (разный уровень физической

подготовки, координации).

- Высокую эмоциональную восприимчивость (страх неудачи, зависимость от оценки взрослых).

Действия:

1. Провести входное тестирование:

- Физические возможности (баланс, выносливость, техника скольжения).
- Уровень самооценки (методика «Лесенка», рисунок «Я на лыжах»).

2. Выявить группы риска:

- Дети с низкой самооценкой («Я не смогу»).
- Гиперактивные ученики (риск травм).

2. Планирование занятий:

Учитываем:- Быструю утомляемость (оптимальная продолжительность непрерывного катания – 10–15 мин).

- Потребность в игре (доминирование наглядно-образного мышления).

Действия:

1. Разработать 3 уровня заданий:

- Базовый: Катание по прямой (без палок).
- Средний: Повороты «змейкой».
- Продвинутый: Подъём «лесенкой».

2. Включить игровые блоки:

- «Следопыты» (поиск флажков).
- «Кто оставит самый ровный след?».

3. Проведение урока

Учитываем: - Недостаточное развитие терморегуляции (риск переохлаждения/перегрева).

- Подражательность (важен личный пример учителя).

Действия:

1. Мотивационный старт:

- Показать видео с детьми, которые научились кататься («Это просто!»).

2. Инструктаж:

- Использовать образные сравнения («Руки как пружинки»).

3. Практика:

- Индивидуальные задания:

- Слабые: «Проедься 20 м без падения».

- : «Попробуй коньковый ход».

- Групповая рефлексия: «Что у тебя получилось лучше, чем в прошлый раз?».

4. Оценочный этап:

Учитываем: - Несформированность самокритичности (неумение адекватно оценить свои действия).

Действия:

1. Применять безоценочную обратную связь:

- Вместо: «Ты едешь медленно» → «Сегодня ты проехал на 5 м дальше!».

2. Использовать визуализацию прогресса:

- Дневник с наклейками за каждый успех.

3. Самооценка по «Смайликам»:

– «Всё получилось!».

– «Было трудно, но я старался».

5. Коррекция и поддержка

Учитываем:

- Пластичность нервной системы (быстрое закрепление негативного опыта).

Действия:

1. Для детей с заниженной самооценкой:

- Мини-успехи: «Ты правильно надел лыжи сам!».

2. При травмирующих ситуациях:

- «Формула перезагрузки»: 3 глубоких вдоха → повторная попытка.

Пример алгоритма для урока

Тема: «Повороты на месте».

1. Установка: «Сегодня будем поворачиваться, как медвежата на льду!».

2. Демонстрация: Учитель показывает с юмором («Ой, чуть не упал!»).

3. Практика:

- 1-я попытка: Поворот на 90° с опорой на палки.

- 2-я попытка: Без палок (для уверенных).

4. Рефлексия:

- Дети рисуют кружок зелёным/красным маркером на своей карточке:

- Зелёный – «Повернулся сам».

- Красный – «Нужна помощь».

Критерии эффективности алгоритма:

- Уменьшение числа отказов от деятельности.

- Положительная динамика в дневниках самооценки.

- Рост числа детей, выбирающих сложные задания.

Критерии эффективности алгоритма

- Уменьшение числа отказов от деятельности.

- Положительная динамика в дневниках самооценки.

- Рост числа детей, выбирающих сложные задания.

Таким образом при разработке алгоритма действий учителя, способствующего развитию самооценки обучающихся начального образования мы будем учитывать следующее психолого-педагогические и анатомо-физиологические особенности обучающихся: предложенный подход не только способствует развитию физических навыков, но и формирует у младших школьников устойчивую позитивную самооценку, что является ключевым условием их успешной социализации и дальнейших спортивных достижений.

1.3. Способы развития самооценки обучающихся начальных классов на уроках физической культуры.

Развитие самооценки младших школьников на уроках физкультуры требует системного подхода. Основные методы включают:

1. Метод положительного подкрепления

- Вербальная похвала ("Молодец, ты правильно поставил лыжи!")

- Невербальное одобрение (улыбка, одобрительный жест)

- Система поощрений (значки, грамоты за личные достижения)

2. Метод постепенного усложнения задач

- Последовательное увеличение нагрузки
- Дробление сложных упражнений на этапы

Пример: При обучении лыжным ходам:

1) Скольжение без палок → 2) Добавление работы рук → 3) Полная координация

3. Рефлексивные методы

- "Лестница успеха" (визуальная оценка своих достижений)
- Дневник спортивных достижений
- Мини-опросы после урока:

"Что сегодня получилось лучше всего?"

"Какое упражнение было самым трудным?"

Игровая деятельность наиболее естественна для младших школьников и эффективна для:

- Снижения тревожности
- Формирования позитивного отношения к физическим нагрузкам
- Развития адекватной самооценки

Практические примеры:

- "Лыжные салки" (догонялки с элементами скольжения)
- "След в след" (повторение движений ведущего)
- Эстафеты с адаптированными правилами

Технология дифференцированного подхода:

Принципы реализации:

- Разный уровень сложности заданий
- Индивидуальные критерии оценки
- Учет физической подготовленности

1.3.4. Методы визуализации прогресса

1. Графики личных достижений

- Фиксация результатов по неделям

- Наглядное отображение прогресса
- 2. "Дерево успехов" (классный уголок)
 - Листочки с достижениями каждого ученика
 - Коллективное отслеживание роста мастерства
- 3. Видеоанализ выполнения упражнений
 - Сравнение техники "до" и "после"
 - Объективная оценка изменений

1.3.5. Методы коллективной оценки

1. Взаимооценивание (в парах/группах)
 - Обучение доброжелательной критике
 - Развитие навыков наблюдения
2. Групповые обсуждения
 - Анализ успехов команды
 - Выявление общих трудностей

Практические рекомендации

1. Для развития адекватной самооценки:
 - Сочетайте индивидуальные и групповые формы работы
 - Используйте не менее 3 методов на каждом уроке
 - Чередуйте виды деятельности для поддержания интереса

2. Оценочная таблица для учителя:

Критерий	Способ оценки	Периодичность
Уверенность в движениях	Наблюдение, видеофиксация	Каждое занятие
Отношение к неудачам	Анализ реакций, рефлексивные беседы	1 раз в 2 недели
Прогресс в технике	Сравнение с предыдущими результатами	После каждого цикла

Уроки физической культуры обладают значительным потенциалом для развития самооценки учащихся, что подтверждается исследованиями ведущих психологов и педагогов.

Ключевые положения:

1. Теоретическая база

- Самооценка формируется под влиянием социальных (Выготский, Кон), эмоциональных (Запорожец) и физических (Ананьев) факторов.

- Особое значение имеет связь двигательной активности с формированием "Я-концепции" (Бальсевич, Леонтьев).

2. Эффективные способы развития самооценки

- Индивидуализация нагрузок и заданий

- Систематическая фиксация личного прогресса

- Применение игровых и соревновательных методов

- Организация рефлексивной деятельности

- Использование позитивного подкрепления

3. Практико-ориентированные методики

- "Круг успеха" (Матвеев)

- "Лестница достижений" (Ильин)

- Система персональных вызовов (Бальсевич)

Значение для образовательной практики:

1. Позволяет формировать адекватную самооценку через:

- объективные критерии достижений

- позитивный эмоциональный опыт

- осознание личного прогресса

2. Способствует:

- повышению мотивации к занятиям ФК

- развитию самосознания и рефлексии

- формированию устойчивой положительной Я-концепции

3. Требуется от педагога:

- учета индивидуальных особенностей учащихся

- владения современными оценочными технологиями
- создания психологически комфортной среды

Перспективным направлением является дальнейшая разработка и адаптация методов развития самооценки с учетом возрастных особенностей учащихся и специфики различных разделов программы по физической культуре.

Рекомендации для педагогов:

- Комбинировать различные методы в зависимости от задач урока
- Использовать визуализацию достижений учащихся
- Обеспечивать положительную обратную связь
- Постепенно развивать навыки самооценивания

Таким образом, целенаправленная работа по развитию самооценки на уроках физической культуры способствует не только улучшению физической подготовленности, но и личностному развитию учащихся.

Эффективное развитие самооценки требует комплексного использования различных методов.

1. Наибольшую результативность показывают:

- игровые технологии
- визуализация прогресса
 - дифференцированный подход

2. Регулярная рефлексия и положительное подкрепление - обязательные элементы каждого урока.

Выводы по I главе

Анализ литературы позволил отметить, что самооценка является представлением человека о себе, своих качествах, о своем месте и ценности для других людей.

Самооценка младшего школьника, как и другие качества личности, оказывается подвержена факторам, влияющим на ее развитие, таким, как оценка со стороны взрослых – родителей, педагогов, знакомых.

В младшем школьном возрасте учебная деятельность выступает

ведущей деятельностью ребенка и ее результативность является важной составной частью оценки педагогов и родителей.

Педагог должен знать психологические особенности каждого ученика, уметь оценивать качества личности ребенка, его успехи в учебной деятельности таким образом, чтобы данная оценка положительно влияла на самооценку младшего школьника. Семья, как институт социализации, в первую очередь влияет на формирование положительной или отрицательной самооценки ребенка. Воспитание непосредственно влияет на развитие самооценки ребенка.

Дети, имеющие низкую и заниженную самооценку, обладают слабо развитыми коммуникативными навыками, не уверены в своих силах и возможностях, не стремятся достигать положительных результатов в обучении. Учащиеся, которые обладают адекватной самооценкой, имеют хорошие учебные результаты, очень активные, целеустремленные, обладают хорошо развитыми коммуникативными способностями.

Опираясь на психолого-педагогические исследования современных учёных в качестве основных принципов формирования адекватной самооценки можно выделить принцип системности, оптимальности и личностно-ориентированный подход.

Таким образом при разработке алгоритма действий учителя, способствующего развитию самооценки обучающихся начального образования мы будем учитывать следующее психолого-педагогические и анатомо-физиологические особенности обучающихся: предложенный подход не только способствует развитию физических навыков, но и формирует у младших школьников устойчивую позитивную самооценку, что является ключевым условием их успешной социализации и дальнейших спортивных достижений.

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Исследование будет проходить в три этапа. На первом этапе была проанализирована литература по проблеме исследования, на основании которой были разработаны формы организации учебной работы по проведению исследования на уроках и формированию самооценки двигательного действия (2024-2025гг).

Проверка выдвинутой гипотезы и оценка эффективности разработанной методики осуществлялась на втором этапе исследования педагогических экспериментов (январь-март 2025 г).

Исследовательский метод и формирование самооценки в начальной школе производились на материале лыжной подготовки. Третий этап – анализ полученных результатов и оформление их в виде дипломной работы (апрель – май 2025 г.).

Исследование по диагностике уровня самооценки у детей младшего школьного возраста проводилось в обычных естественных условиях обучения в ноябре первого полугодия 2024–2025 учебного года.

В исследовании приняли участие 40 школьников, обучающиеся в 3 «А» (20 человек) и 3 «Б» (20 человек). Из них 23 девочки и 17 мальчиков. По итогам проведения констатирующего этапа исследования было выделено две группы – контрольная и экспериментальная.

В контрольную группу вошли дети с высоким и средним уровнем развития самооценки, экспериментальную группу составили обучающиеся с низкой самооценкой.

Для проверки гипотезы была проведена опытно-экспериментальная работа, включающая в себя констатирующий, формирующий и контрольный этапы.

Целью диагностики на начальном этапе являлось выявление уровня самооценки у младших школьников.

Методика 1. «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой)

Самооценка – это оценка человеком собственных качеств, его достоинств и недостатков. На основании самооценки лежит самосознание, поскольку на определённой ступени развития самосознание становится самооценкой [16].

Детям раздаются белые листы бумаги, на которых изображена таблица, состоящая из положительных и отрицательных качеств личности. Ребенку предъявляется список качеств личности, представленный в двух колонках – слева положительные качества личности, а справа – отрицательные. Ребенок должен оценить, развиты у него перечисленные качества или нет.

Оценки, проставляемые ребёнком самому себе, выставляются в соответствующих колонках таблицы, затем экспериментатор собирает листы и переводит оценки в баллы, на основании полученных баллов устанавливается уровень самооценки младших школьников.

Оценка результатов по проведенному исследованию:

- 1 балл – ответ «да»,
- 0 баллов – ответ «нет»,
- 0,5 балла – ответы «не знаю» и «иногда».

Для того чтобы определить самооценку ребёнка младшего школьного возраста, необходимо сложить общую сумму баллов, которая набрана ими по всем качествам личности.

Определение результатов об уровне самооценки ребенка:

- заниженная самооценка – 0–1 балл;
- низкая самооценка – 2–3 балла;
- адекватная самооценка – 4–7 баллов;
- высокая самооценка – 8–9 баллов;
- завышенная самооценка – 10 баллов.

После того, как дети заполнили таблицу, работы были собраны, их оценки переведены в баллы, а на основе полученных баллов был определен уровень самооценки у детей младшего школьного возраста, представленный в таблице 1.

Таблица 1 – Количественные результаты исследования уровня

сформированности самооценки на начальном этапе по методике «Какой Я»

Уровни сформированности самооценки	Результаты	
	%	количество
Завышенный	10%	4
Высокий	25%	10
Адекватный	25%	10
Низкий	23%	9
Заниженный	17%	7

Рассмотрим результаты исследования на рисунке 5.

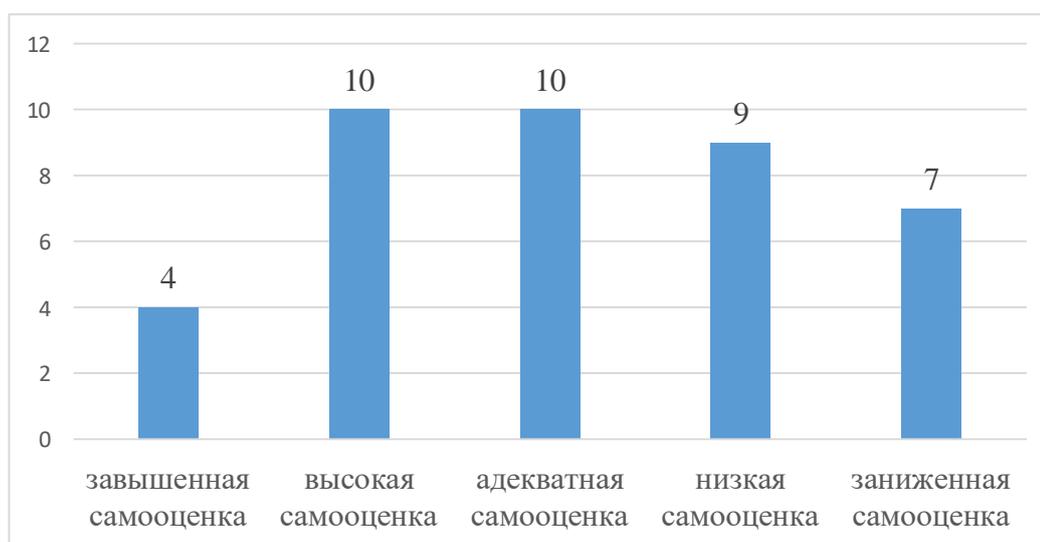


Рисунок 5 – количественные результаты исследования уровня сформированности самооценки на начальном этапе по методике «Какой Я»

Таким образом, проведенное исследование показало следующие результаты: завышенная самооценка выявлена у 4 обучающихся, высокая самооценка выявлена у 10 обучающихся, адекватная самооценка выявлена у 10 обучающихся, низкая самооценка выявлена у 9 обучающихся, заниженная самооценка выявлена у 7 обучающихся.

Методика 2. «Лесенка» Т. Д. Марцинковская

Детям раздаются белые листы бумаги, на которых изображена лесенка, состоящая из шести ступеней; на доске была нарисована такая же лесенка как на листах у детей. Объяснение детям с помощью лесенки, изображенной на доске: «Ребята, давайте посмотрим на эту лесенку, которая изображена у вас на листах. На самой верхней ступеньке нужно разместить самых лучших

детей. Чуть ниже стоят хорошие дети. Чем ниже ступенька, тем меньше хороших качеств в ребёнке. Вам нужно взять карандашик и нарисовать на ступеньке, которая нравится, кружочек».

Сложность данного исследования для детей состояла в том, что они не сразу поняли задание, после второго объяснения некоторые дети сомневались, на какую ступень себя поставить.

Оценка результатов по проведённому исследованию:

- завышенная самооценка – первая ступень;
- адекватная самооценка – вторая и третья ступень;
- заниженная самооценка – четвёртая ступень;
- низкая самооценка – пятая ступень;
- крайне низкая самооценка – шестая ступень.

На основе полученных результатов определился уровень самооценки, представленный в таблице 2.

Таблица 2 – Количественные результаты исследования уровня сформированности самооценки на начальном этапе по методике «Лесенка»

Уровни сформированности самооценки	Результаты	
	%	количество
Завышенный	20%	8
Адекватный	40%	16
Заниженный	18%	7
Низкий	20%	8
Крайне низкий	3%	1

Рассмотрим результаты исследования на рисунке 6.

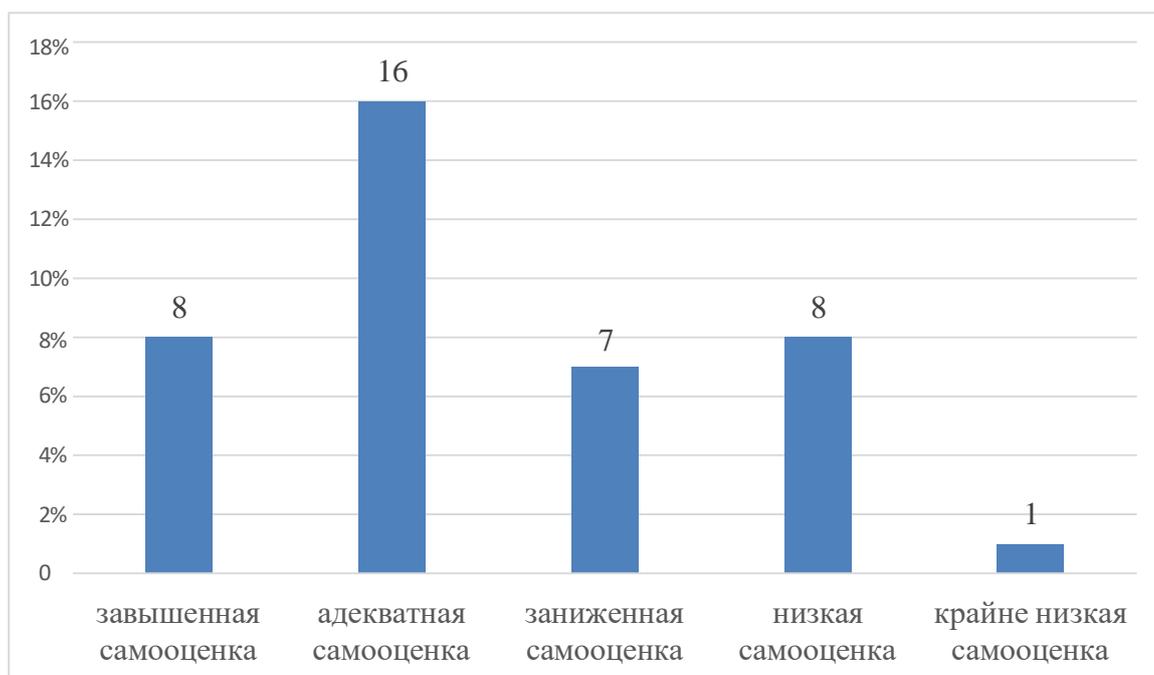


Рисунок 6 – количественные результаты исследования уровня сформированности самооценки на начальном этапе по методике «Лесенка»

Согласно полученным в ходе исследования результатам: завышенная самооценка выявлена у 8 учащихся. Эти обучающиеся считают себя самыми лучшими по сравнению с другими детьми.

Адекватная самооценка выявлена у 16 обучающихся. Ученики с данными результатами оценивают себя и свои качества адекватно. Они так считают потому, что получают хорошие оценки, у них много друзей. Заниженная самооценка выявлена у 7 обучающихся. Дети не всегда могут дать ответ на вопрос – хороший он или плохой, так как иногда получают плохие отметки или их ругают родители. Данную позицию, как правило выбирают дети, у которых существуют проблемы во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками.

Низкая самооценка выявлена и крайне низкая самооценка выявлены соответственно у 8 и у 1 обучающегося. Данные дети нуждаются в помощи в виду того, что они испытывают недостаток общения со взрослыми или сверстниками, или их родители применяют не правильные методы воспитания.

Данная методика позволяет изучить особенности развития таких категорий, как самоуважение и самоунижение. Она содержит 10 суждений.

Испытуемым необходимо было установить, в какой степени они согласны либо не согласны с приведенными ниже высказываниями применяя для этого конкретную шкалу.

Интерпретация:

10 – 18 баллов – Заниженная самооценка. Ребенку не хватает самоуважения, он склонен винить себя во всем плохом, акцентирует внимание только на своих слабых сторонах и видит лишь свои недостатки.

18 – 22 баллов – Низкая самооценка. Ребенок балансирует между самоуважением и самоуничижением, в моменты успеха самоуважение зашкаливает, а неудачи подпитывают низкую самооценку.

23 – 34 балла – Адекватная самооценка. У ребенка преобладает самоуважение, и он может адекватно оценивать свои достоинства и недостатки.

35 – 40 баллов – Высокая самооценка. Ребенок ощущает себя полноценной личностью, старается соответствовать принятым в обществе нормативным качествам.

Таблица 3 – Количественные результаты исследования уровня сформированности самооценки на начальном этапе по методике «Шкала самоуважения» М. Розенберга

Уровни сформированности самооценки	Результаты	
	%	количество
Высокий	33%	13
Адекватный	33%	13
Низкий	40%	10
Заниженный	10%	4

Рассмотрим результаты исследования на рисунке 7.

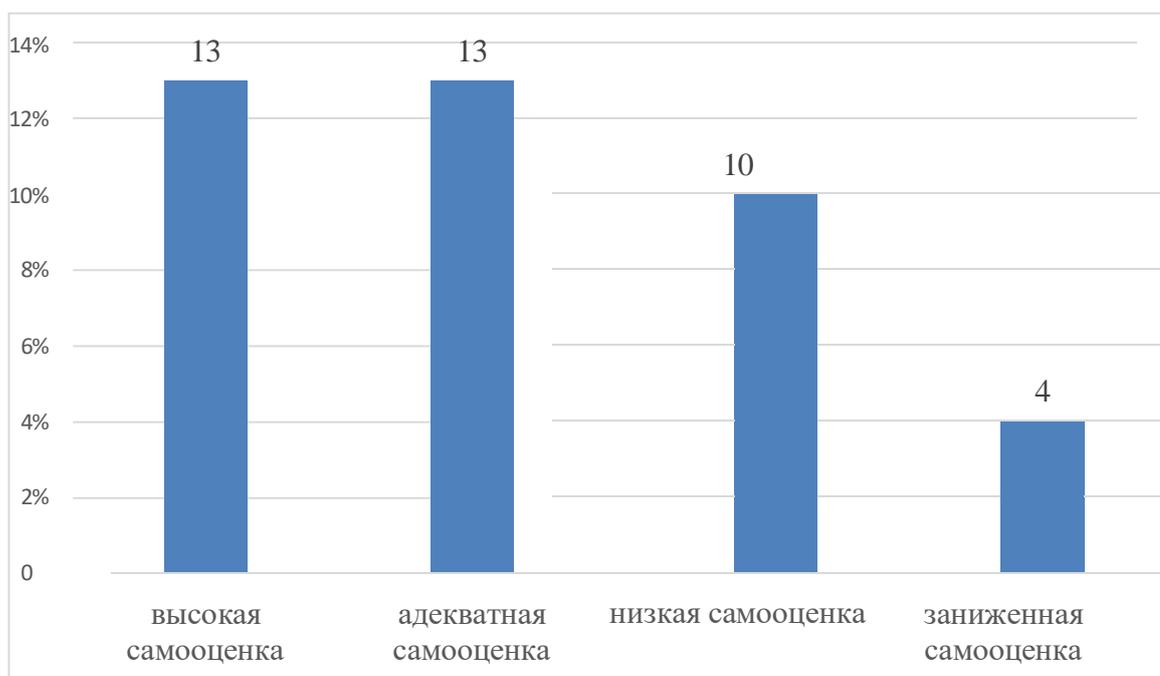


Рисунок 7 – количественные результаты исследования уровня сформированности самооценки на начальном этапе по методике «Шкала самоуважения» М. Розенберга

Исследование показало, что адекватная самооценка выявлена у 13 детей. Высокая самооценка выявлена у 13 обучающихся. Низкая самооценка выявлена у 10 учащихся. Заниженная самооценка выявлена у 4 учеников.

На основании обобщения результатов по всем методикам, был выявлен общий уровень самооценки в обоих классах, который представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Обобщенные результаты исследования уровня самооценки на начальном этапе эксперимента

Результаты исследования уровня самооценки	Результаты	
	%	количество
Низкий	40%	16
Средний	33%	13

Продолжение таблицы 4

Высокий	17%	7
Завышенный	10%	4

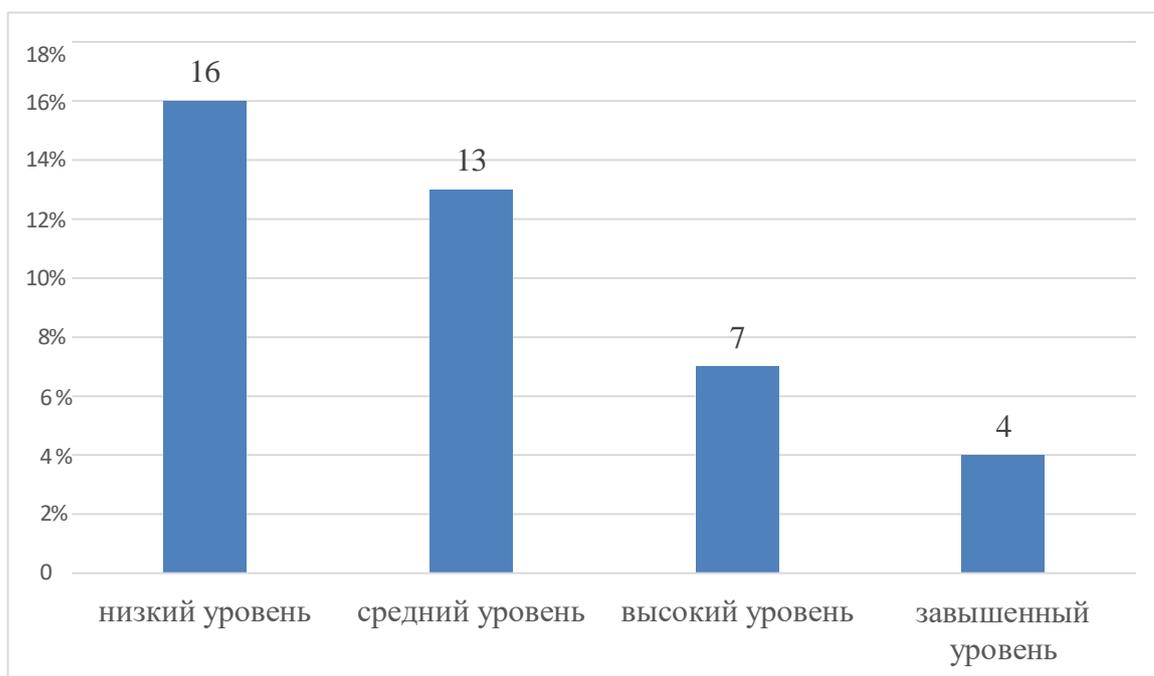


Рисунок 8 – Обобщенные результаты исследования уровня самооценки на начальном этапе эксперимента

Обобщенные результаты исследования уровня сформированности самооценки на начальном этапе опытно-экспериментальной работы показали, что в исследуемом классе завышенный уровень самооценки имеют 4 учащихся, самооценка развита на высоком уровне у 7 детей, 13 обучающихся показали средний уровень, 16 учеников с низким уровнем самооценки. Таким образом, 50% детей имеют высокий и средний уровень развития самооценки, у 50% детей завышенный и низкий уровень самооценки.

При выполнении заданий, было замечено, что дети с высоким уровнем самооценки, такие как Настя К., Вадим И., Аня К. и Настя У., не задумываясь заполняли таблицу, они быстрее всех закончили задание. В классе эти дети уверены в себе, активные, целеустремленные, всяческими методами

добиваются своей цели, в основном общаются в классе только между собой, часто конфликтуя, отстаивая каждый свою точку зрения, с остальными же учениками такие дети сотрудничают реже.

Дети со средним адекватным уровнем самооценки серьезнее отнеслись к выполнению задания, прежде чем заполнить каждый пункт таблицы, они задумывались, выполняли задание тщательнее, внимательнее, серьезнее, чем дети с высоким уровнем самооценки. В классе эти дети также активны, но более ответственные и исполнительны, они дружелюбны и готовы прийти на помощь любому ученику в классе. Такие дети более общительны между собой в классе.

Также в классе присутствует ребенок с низким уровнем самооценки, это Илья Ш. Этот ученик замкнут в себе, мало с кем общается в классе, было замечено, что больше своего времени он проводит в одиночестве, не стремясь к общению со всеми.

Обобщив все результаты по проведенным диагностикам на начальном этапе опытно-экспериментальной работы, пришли к выводу, что 50% испытуемых требуется целенаправленная работа по формированию адекватной самооценки.

При организации работы в обозначенном направлении нужно учесть то, что не каждый ученик может работать самостоятельно, самостоятельно принимать решения и продумывать идею. Чтобы работа по формированию адекватной самооценки у детей была более успешная, необходимо организовать работу в группах, чему способствует проведение занятий в форме деловой игры в процессе учебной деятельности.

При организации такого вида деятельности (работа в группах) на каждого ребенка ложится ответственность, дети приучаются внимательно слушать ответ товарища, постоянно готовиться к ответу, ибо тебя могут попросить ответить от лица группы, дети учатся говорить, отвечать, доказывать товарищу какое-то положение. Особенности проведения деловой игры предполагает выполнение каждым игроком как коллективного,

так и индивидуального задания, качество выполнения которого так же оценивается жюри и самим классом. Учащиеся ограничены во времени, поэтому стараются не отвлекаться, чтобы не отставать от других групп. Существенным фактором является взаимодействие (сотрудничество) самих детей, что хорошо раскрывает индивидуальные особенности каждого.

На основании данных выводов были разработаны занятия для формирования адекватной самооценки, которые были включены в процессе учебной деятельности.

Выдвинутая гипотеза – развитие самооценки в младшем школьном возрасте будет эффективным при соблюдении следующего ряда условий:

- в ходе работы учитель дает положительную оценку ее участникам;
- педагог использует позитивную общественную оценку для оценки деятельности нерешительных учащихся;
- учитель предоставляет каждому ученику полную оценку результатам его деятельности;
- педагог привлекает учащихся к взаимной оценке деятельности и самооценке.

В процессе формирующего эксперимента применялся ряд методических приемов, которые способствуют формированию адекватной самооценки у младших школьников.

Констатирующий этап:

Определение исходного уровня самооценки и лыжной подготовки у учащихся с помощью диагностических методик и тестов.

Формирующий этап:

Внедрение комплекса педагогических приемов, направленных на развитие адекватной самооценки и повышение мотивации к занятиям лыжной подготовкой (игровые методы, ситуации успеха, парная и групповая работа).

Контрольный этап:

Повторная диагностика уровня самооценки и лыжной подготовки, анализ динамики изменений, сравнение результатов экспериментальной и

контрольной групп.

Для развития самооценки младших школьников на уроках лыжной подготовки необходимо включать специальные педагогические ситуации, задания и рефлексивные практики.

1. Начало урока (организационный момент)

Ситуация: *Постановка индивидуальных целей*

- Учитель предлагает каждому ученику сформулировать персональную цель на урок (например: *"Сегодня я постараюсь правильно оттолкнуться палками"*, *"Я буду меньше падать при повороте"*).
- Учащиеся записывают или проговаривают свою цель (можно использовать листы самооценки или стикеры).

Методический прием:

- *"Лестница успеха"* – дети отмечают, на какой ступени они находятся в начале урока (например: *"Я только учусь"*, *"Я уже немного умею"*, *"Я уверенно выполняю"*).

2. Основная часть урока (обучение и закрепление навыков)

а) Выполнение упражнений с самоанализом

- После каждого задания (например, *скольжение без палок, повороты, подъем "лесенкой"*) ученики оценивают себя по критериям:
 - *Техника выполнения* (правильно/не совсем/неправильно).
 - *Усилие* (старался/мог бы лучше/не старался).
 - Используются сигнальные карточки (зеленая – "у меня получилось", желтая – "есть ошибки, но я старался", красная – "не получилось").

б) Работа в парах с взаимопроверкой

- Ученики наблюдают за выполнением упражнения друг у друга и дают друг другу обратную связь по схеме:
 - *"Что было хорошо?"*
 - *"Что можно улучшить?"*
- Затем каждый сравнивает оценку товарища со своей самооценкой.

в) Игровые ситуации с самооцениванием

- *"Лыжные гонки с самоанализом"* – после прохождения дистанции дети отвечают на вопросы:

- *"Доволен ли я своим результатом?"*
- *"Что помогло мне проехать хорошо?"*
- *"Что помешало?"*

3. Заключительная часть (рефлексия)

а) Метод "Плюс-минус-интересно"

Учащиеся заполняют таблицу:

+ (что получилось) – (что не удалось) ? (что хочу улучшить)

Хорошо скользил *Упал на повороте* *Как правильно тормозить?*

б) Шкала успеха

- Дети отмечают на линейке-градуснике, насколько они довольны своей работой:

- 0° – *"Не справился"*
- 50° – *"Средний результат"*
- 100° – *"Отлично!"*

в) "Дерево достижений"

- На стенде прикрепляются листочки с достижениями:
- *"Сегодня я научился..."*
- *"Я горжусь, что..."*

4. Домашнее задание с самооценкой

- Ученикам предлагается потренироваться в каком-либо элементе (например, отталкивание палками) и оценить свой прогресс по шкале:
- *"Стало лучше?"* (Да/Немного/Нет)

В содержание уроков были включены игры, позволяющие в игровой форме проявлять детям способность придумывать необычные и оригинальные решения на поставленные задачи.

Вывод

Включение таких ситуаций в уроки лыжной подготовки помогает

учащимся:

- осознавать свои сильные и слабые стороны,
- развивать критическое мышление,
- формировать адекватную самооценку,
- повышать мотивацию к занятиям.

Этот подход соответствует ФГОС НОО, где одним из ключевых требований является формирование регулятивных УУД, включая самооценку.

В конце урока детям было предложено указать свое имя на цветных листах бумаги. Зеленый лист – «Я умею писать слова с удвоенной согласной». Красный лист – «Я сомневаюсь в правильности написания слов с удвоенной согласной».

В процессе этого эксперимента, было выявлено, что 35% детей (7) из экспериментальной группы уверены в том, что знают, как пишутся слова с удвоенной согласной, 65% учащихся (13) сомневались в правильности написания этой орфограммы.

В ходе следующего занятия проводилось тестирование, с целью выявления уровня знаний о словах с удвоенной согласной. По результатам тестирования было выявлено, что 60% учащихся (12) верно ответили на вопросы теста. Таким образом, было улучшение полученных результатов по сравнению с предыдущими. Их количество увеличилось на 25%.

Во время проведения анализа с применением слов с удвоенной согласной, которые незнакомы детям, с заданием справились только 3 детей, были уверены в правильности написания орфограммы 4 ученика, и неуверенных в правильности своего ответа оказалось 16 учащихся.

Это помогло детям прийти к выводу, что они не понимают написание всех слов с удвоенной согласной. Данную тему следует продолжать изучать дальше.

На одном из следующих уроков, учащимся был предложен диктант,

для увеличения мотивации по теме. В диктанте применялись слова с удвоенной согласной, которые были изучены детьми на уроках. После проведения диктанта, детей «умеющих писать слова с удвоенной согласной» увеличилось до 81% (17 человек), а тех, кто не уверен в правильности написания орфограмм – 19% (3 детей).

Экспериментальная группа по-разному оценивает свои знания. В процессе эксперимента было выявлено, что адекватную самооценку на высоком уровне имеют 45% (9), это те дети, которые во время изучения темы заявляли о том, что «хорошо знают написание слов с удвоенной согласной» и те, кто полагал, что им следует продолжить изучение.

Адекватная самооценка на среднем уровне было выявлена у 50% (10 детей), ими оказались те, которые во время изучения темы поняли, что ошибались в уровне своих знаний, касательно правильности написания орфограммы с удвоенной согласной.

Неадекватно повышенная самооценка была выявлена у 5% (1), ребенок, который был уверен в том, что знает, как правильно пишутся слова по изучаемой теме, но допустил ошибки в диктанте.

В процессе работы над темой «Удвоенные согласные» детей с заниженной самооценкой выявлено не было.

Следует отметить, что на всех уроках применялись ситуации успеха, творчества, выбора и другие. С целью этого намеренно выбирался более практичный момент на занятиях, продумывались разнообразные возможные варианты их включения в урок, а в ряде случаев были применены реально возникшие условия. Были выполнены условия формирования ситуации успеха, организация педагогического взаимодействия с учениками на основании сотрудничества, направленного на возникновение у учащихся адекватной самооценки.

Вводное занятие было успешно реализовано на уроках окружающего мира, его цель, заключается в закреплении умений и навыков детей работать в группе.

Класс, в котором будет проходить занятие, состоит из 20 человек.

Ученики садятся вокруг учителя.

Для того чтобы каждый ученик мог проявить себя и получить возможность свободно высказаться, нужно создать непринужденную и комфортную атмосферу для каждого ученика.

«Сегодня на занятии мы поучимся работе в группе. От правильно организованного в команде взаимодействия зависит качество и результат ее работы. Чтобы во всем этом разобраться, рассмотрим конкретные упражнения, а в конце занятия оценим в целом работу всей группы. Начинаем. Первым заданием будет само-презентация».

Задачи занятия:

1. Научить детей определенным формам взаимодействия во время групповой работы.
2. Развивать активность учащихся в процессе коллективной работы.
3. Учить детей отстаивать и доказывать собственную точку зрения.
4. Воспитывать уважительное и дружелюбное отношение к товарищу.

Оборудование: мяч, карточки с рисунками и шифровкой

Ход занятия:

I. Создание непринужденной, комфортной для каждого учащегося атмосферы, в условиях которой каждый ребенок получает возможность в свободной и спокойной обстановке проговорить свое мнение, а также показать свои знания и умения.

УЧИТЕЛЬ: Сегодня на занятии мы поучимся работе в группе. От правильно организованного взаимодействия в команде зависит качество и результат ее работы. Чтобы во всем этом разобраться рассмотрим конкретные упражнения. А в конце занятия оценим в целом работу всей группы.

Начинаем. Первым заданием будет само-презентация.

Детям было необходимо превратиться в какой-либо предмет или животное окружающего мира и дать обоснованный ответ своего выбора.

II. Решение предложенных заданий.

Следующее задание. Детям дается задание выбрать любой предмет вокруг себя и произнести от него речь. Задача других учащихся отгадать, какой предмет был загадан.

Приступим к следующему заданию. Учитель берет в руки мяч и предлагает детям представить, что мяч – это мандарин. Дети бросают мяч по кругу и описывают, какой мандарин они бросают. В описании нельзя повторять то, что было произнесено другим учеником. Первым начинает учитель, например, слово – кислый. Можно не только подбирать слова, описывающие мандарин, но и немного уходить от описания самого мандарина, например, к местности, где он вырос. При таком развитии стоит публично обозначить, что речь пошла о новом аспекте мандарина – месте, где он вырос.

Сейчас у нас последнее задание – я предлагаю вам сформулировать основные правила, замечания, которые столь необходимо для работы группы (обсуждают).

Заполняется свод правил. Учитель подводит итоги.

1.1. Методика "Лесенка" (В.Г. Щур)

- Цель: оценка уровня самооценки
- Процедура: ребенку предлагается лестница из 5 ступеней, где нужно отметить свое место
- Обработка: анализ выбранной позиции (1-2 - заниженная, 3 - адекватная, 4-5 - завышенная)

1.2. Анкетирование "Я и лыжи" (авторская разработка)

- Вопросы:
 - "Как ты оцениваешь свои умения кататься на лыжах?"
 - "Что у тебя получается лучше всего?"
 - "Что вызывает трудности?"

1.3. Наблюдение (по схеме Л.М. Фридмана)

- Параметры:

- Эмоциональные реакции на успех/неудачу

- Степень самостоятельности

- Активность на уроке

2. Педагогические методы:

2.1. Метод индивидуальных дневников достижений

- Фиксация:

- Пройденная дистанция

- Время выполнения

- Личные рекорды

2.2. Метод дифференцированных заданий

- 3 уровня сложности:

1. Базовый (катание по прямой)

2. Средний (повороты, подъемы)

3. Продвинутый (коньковый ход)

2.3. Игровые технологии

- Примеры:

- "Лыжные следопыты" (ориентирование)

- "Самый аккуратный след"

3. Программа формирующего эксперимента

Специальные приемы работы:

1. Система персональных вызовов:

- Индивидуальные цели на каждый урок

- Карта личного прогресса

2. Техника "Мини-успехов":

- Фиксация небольших достижений

- Система поощрительных жетонов

3. Рефлексивные паузы:

Обсуждение в конце урока:

"Что нового узнал?"

"Что получилось лучше?"

"Над чем еще поработать?"

4. Метод позитивного сравнения:

- Акцент на сравнении с самим собой ("В прошлый раз ты проехал 100 м, сегодня - 150!")

Данная организация и методы исследования позволяют комплексно изучить процесс развития самооценки младших школьников в условиях лыжной подготовки и разработать эффективную систему педагогического воздействия.

Деловая игра «Человек и закон»

Цель занятия: развивать умение выдвигать альтернативные гипотезы решения проблемных ситуаций.

Задачи:

1. Объяснить детям, что справедливость зависит от знания законов общества;
2. Способствовать воспитанию уважения к собственным и чужим правам и свободе;
3. Сформировать внимание логическое мышление и сообразительность.

Материалы необходимые для проведения деловой игры: листочки с заданиями, листы для оформления работ, конституция РФ, изображение богини правосудия, рисунки для оформления доски – словари с пословицами и поговорками.

Методические рекомендации по проведению деловой игры:

Из ребят составляются группы, не более пяти человек в каждой. Группы садятся за разные парты. В состав группы входят ученики с разными способностями. Ученики выбирают 3 главных судей. Подготавливают наглядное оформление.

Ход игры. 1 ТУР

УЧИТЕЛЬ. На светлом Олимпе царит Зевс, окруженный пришедшими богами. С Олимпа рассылает он людям свои дары и утверждает на земле порядок и законы. В руках Зевса судьбы людей: счастье и несчастье, добро и зло, жизнь и смерть.

У трона Зевса стоит хранящая законы богиня. Она созывает по распоряжению громовержца собрания богов на Олимпе и народные собрания на земле, следит, чтобы закон и порядок не нарушались.

Итак, 1 задание:

Необходимо:

а) придумать ей имя б) нарисовать ее

в) изобразить символ власти этой богини. На это задание дается 10 минут.

Анализ работ. Рассказ учителем о мифологической богине правосудия, о ее символике. Показывается изображение богини.

2 ТУР

Тем не менее, можно отметить, что не всегда человек имел возможность надеяться на объективное решение правосудия, т.е. закон был нередко на стороне сильного и богатого. Справедливость не всегда на высоте, в случае если правосудие с огромным трудом пробивает для себя дорогу. Жизнь общества регулируется законами. Среди законов высшей юридической силой обладает Конституция. Она обеспечивает нам наши основные права и свободы.

Рассказ учителем о Конституции РФ (год принятия, ее содержание, зачитывание небольшой статьи).

2 задание: и сейчас вам нужно будет составить конституцию школы из 6–9 статей. На это задание дается 10 минут. Анализ работ.

3 ТУР

Кроме государственных норм и права также существуют и нравственные законы. Объясните, как вы понимаете их?

Ученики дают ответы, что люди всегда осуждают тех, кто нарушает такие законы.

3 задание.

На столе у каждой группы специалистов имеется словарь поговорок и пословиц. Необходимо найти поговорку или пословицу на тему

справедливости и чести. Находят поговорки, пословицы. Озвучивают их. Судьи подводят итоги и объявляют результаты конкурса.

Деловая игра «Математический город»

Цель занятия: развивать умение формулировать правила и законы функционирования природных и социальных явлений.

Задачи: научить детей самостоятельному планированию, организовыванию и выполнению работы по созданию модели города; сформировать умение творчески мыслить и трудиться; развить положительное отношение к учебному сотрудничеству; развивать коллективную взаимопомощь.

Оборудование:

- лист для работы,
 - самодельные значки «Строитель», «Политик», «Художник» и др.,
 - инструкция для группы приемки (критерии оценки работ группа продумывает самостоятельно),
 - таблица для записи результатов;
 - бланки с планом работ,
 - цветные карандаши, фломастеры.
- План игры:
1. Разъяснение последовательности хода игры;
 2. Осуществление:
 - а) работа групп по выполнению полученных заданий, б) создание приемной группы,
 - в) защита группами своих проектов,
 - г) оценивание результатов работы каждой группы,
 - д) последнее слово каждой группы (предлагается высказать замечания в работе, предложения, замечания другой группе, впечатления от игры и т.д.),
 - е) награждение.
 3. Подведение итогов.

Методические рекомендации: разбить детей на группы по 4 человека. В состав группы входят ученики с разными способностями.

Урок начинается со вступительного слова учителя:

«Сегодня вам предлагается задание смоделировать собственное государство, но государство не простое, а математическое. В каждом государстве нужны свои строители, политики, художники, философы, роль которых будет предоставлена вам. Модель своего города вам нужно будет изобразить на данном листе. Но прежде необходимо будет продумать жителей математического города таких, чтобы с помощью созданного образа каждый почувствовал смысл оживляемого числа или геометрической фигуры. Все остальные задания вы найдете на данных бланках. Свою модель идеального математического государства вы будете защищать перед группой приемки».

Основными критериями оценки являются: качество выполнения всех заданий и качество выполнения, оригинальность идей, быстрота выполнения задания, слаженная работа всей группы.

План работ:

НАЗВАНИЕ ГОРОДА. Придумать оригинальное название города (красочно оформить его).

ЖИТЕЛИ ГОРОДА. Продумать и нарисовать жителей города, нарисовать их.

ЗДАНИЯ ГОРОДА. Нарисовать дома, различные учреждения города, используя геометрические фигуры.

ЗАКОНЫ ГОРОДА. Продумать законы города (от 5 до 8 законов). Подготовить рассказ об истории и жизни своего города.

Дети 15–20 минут работают самостоятельно. Затем проходит защита проектов. Группа приемки озвучивает результаты. Учитель подводит итоги.

Таким образом, первое задание «само-презентация» заключается в том, что ребенку нужно перевоплотиться в какой-либо предмет нашего мира, например, в животное или растение, это позволит ребенку в непринужденной атмосфере свободно высказаться и проявить себя.

Возможны два варианта выполнения этого задания. Можно либо сразу

озвучить те образы, которые представили себе участники, либо детально их

обдумать или сразу назвать несколько качеств личности, а к ним подобрать растение или животное, которое его символизирует.

Рассказ ученика не должен прерываться, в случае необходимости нужно помочь ученику сформулировать мысль. В конце рассказа поблагодарить за интересное решение на предложенное задание.

Это упражнение помогает участникам раскрыться, создать положительный эмоциональный фон.

В следующем задании ребенку нужно выбрать любой предмет, который находится в классе и от его имени он сможет произнести речь. Задача всех остальных учеников, угадать, какой предмет был загадан.

Это упражнение направлено на развитие воображения и преодоление обычного восприятия окружающего. Сохранение при произнесении монолога принятой позиции является самым сложным при выполнении данного задания. При этом в классе может возникнуть дискуссия на тему корректных тех или иных высказываний. К примеру, обучающийся, произносивший речь от имени пишущей ручки, говорил: «Я чувствую тепло человеческой руки» и «Ей одиноко, когда чернила в ней заканчиваются». Здесь можно увидеть как ученик нашел выход из принятой позиции. В свою очередь, учащийся предположил, что пишущая ручка не может чувствовать тепло. Такая точка зрения не должна отвергаться. Учитель в этой ситуации предлагает обсудить этот вопрос.

Выполняя данное задание, ученики так же развивают умение отстаивать свою точку зрения, либо идти на компромисс. Они понимают, что высказанная ими идея в реальности может быть, но ее нужно убедительно обосновать или доказать.

Следующее задание так же предлагает абстрагироваться и представить мяч в качестве мандарина, называя его характеристики по качеству, цвету, вкусу и т.д. Учитель обращает внимание на то, чтобы дети были

сконцентрированы, исключили повторы уже названных качеств и свойств мандарина. Также задача учителя – всеобщая вовлеченность детей в процесс.

Первым выполнение задания начинает педагог – он называет одну их характеристик воображаемого мандарина, к примеру, «кислый». Важными являются моменты перехода деятельности в другое содержательное направление. Допустим, сначала говорили о таких характеристиках как «яркий», «желтый», а после один из участников говорит: «южный». При таком развитии стоит публично обозначить, что речь пошла о новом аспекте мандарина – месте, где он вырос.

Это упражнение направлено на скорость поиска информации материала из памяти, развитие быстроты мышления, а также на способность осознанно осуществлять переход в новые содержательные направления.

В этом задании роль учителя заключается в контроле за работой детей, делать установку на необходимость работать слаженно и быстро.

В конце занятия учитель предлагает каждому высказаться по полученным впечатлениям от работы, что понравилось и что хотелось бы изменить.

Итогом всей работы будет составление свода правил, которые необходимо соблюдать, работая в группе.

Во время проведения занятия учитель наблюдал за работой учеников, их взаимоотношениями в группе, выделял детей с лидерскими качествами, детей, которые не проявляют активность, либо тех учеников, которые способны проявить себя, но возникает некий барьер и т.д. Все это поможет правильно сформировать группу так, чтобы каждый смог проявить себя, почувствовать себя членом единой команды.

После вводного занятия была проведена деловая игра «Человек и закон».

Цель этого занятия: развивать умение выдвигать альтернативные гипотезы решения проблемных ситуаций.

Первое упражнение предполагает придумать имя богини власти, изобразить ее и символ власти за 10 минут. Это упражнение помогает повысить активность учеников каждой группы, привлекая каждого в деятельность, которая требует большой сосредоточенности на происходящем, поиска различных способов выражения, а также развивает их воображение.

Следующее задание (составление конституции школы) продолжает начатую работу, предполагая повышение сосредоточенности и слаженности в работе группы. Для того, чтобы не возникало трудностей в формулировке законов, учитель зачитал несколько статей из конституции РФ. В ходе работы происходит значительное расширение имеющихся у каждого представлений о конкретной, прорабатываемой проблеме. В целях повышения разработанности и абстрактности при разработке статей, учитель озвучивает критерии оценки данной работы: обоснованность формулировок, их значимость в жизни школы, актуальность.

Последующие два упражнения проводились в целях необходимой эмоциональной разрядки. В первом случае проводилась работа со словарями. Она направлена на развитие наблюдательности, детального анализа поставленной задачи, развивает навыки сбора информации.

Для выполнения последнего задания детям необходимо выделить признаки, опираясь на которые они смогут найти в тексте определенный по смыслу отрывок. Упражнение дает возможность каждому расширить представление о способах и средствах выражения смысла.

Подводя итоги игры, отмечались наиболее важные моменты по всей проделанной работе учащихся, отметить самые оригинальные решения проблемы, качество и скорость, слаженность работы той или иной группы, а также те моменты, которые необходимо учесть в последующих играх.

Еще одним занятием была игра «Математический город». На нем учащимся предоставлялась полная самостоятельность в работе. Предлагались все нужные материалы для работы и список тех заданий, которые

необходимо выполнить.

В конце занятия дети представили свой проект математического города.

Цель занятия: развивать умение формулировать правила и законы функционирования природных и социальных явлений.

В начале данной игры учитель сообщал цель занятия, основные задачи, которые должны быть решены, содержание работы, критерии оценки. Придумывая название города, учитель обращал внимание на то, что оно должно быть оригинальным и необычным. Прорабатывая это задание, ученики выдвигали несколько возможных идей, опираясь на свой опыт и знания. В процессе работы группа периодически меняла обычные варианты, которые первыми пришли в голову, к более оригинальным и неожиданным (например, первыми вариантами были такие названия, как Цифра, Угольник и др., а в итоге появились названия Параллель, Цифроград). Это упражнение направлено на развитие беглости, абстрактности и оригинальности мышления.

Группам было предложено нарисовать свой город. Здесь им пришлось проявить фантазию и смекалку. Трудность могла возникнуть при разработке законов и образа жителей города, поскольку необходимо было преодолеть привычный ракурс восприятия окружающего, расширить границы мира и самого себя в нем.

Для представления проекта дети придумывали его историю. То есть учащиеся тем самым показывали, насколько они понимают суть всей работы на занятии и умеют выделить самое существенное.

Оценивая в конце занятия работу каждой группы, учитель отмечал те положительные моменты, которые были отмечены на протяжении всех игр.

«Ребята, спасибо, Вам, за плодотворную и интересную работу на всех тех занятиях, которые прошли у нас. Вы работали достаточно слажено и активно, проявили способность придумывать необычные, оригинальные решения на поставленные задачи, а также в своих работах показали

насколько детально и основательно были продуманы и изучены все предложенные ситуации. На этом наше занятие закончено».

2.2. Методы исследования.

- Теоретические: анализ научной литературы, обобщение, систематизация.
- Эмпирические:
 - Анкетирование учащихся (например, методика "Лесенка" Дембо-Рубинштейн).
 - Наблюдение за поведением детей на уроках.
 - Педагогический эксперимент (контрольная и экспериментальная группы).
 - Анализ результатов выполнения учебных заданий.
- Статистические: количественная и качественная обработка данных.

7. Этапы исследования

1. Подготовительный этап

- Анализ литературы по теме.
- Разработка диагностического инструментария.
- Проведение входной диагностики самооценки учащихся.

2. Основной этап

- Внедрение педагогических методов развития самооценки:
 - Самоанализ после выполнения упражнений ("Что у меня получилось хорошо? Что нужно улучшить?").
 - Использование шкалы самооценки (дети оценивают свою работу по простым критериям).
 - Постановка индивидуальных целей ("Сегодня я постараюсь проехать без падения").
 - Система поощрений (не только за результат, но за старание).
- Проведение промежуточной диагностики.

3. Заключительный этап

- Итоговая диагностика самооценки.
- Сравнение результатов контрольной и экспериментальной групп.
- Формулирование выводов и рекомендаций.

8. Ожидаемые результаты

- Повышение уровня адекватности самооценки учащихся.
- Улучшение мотивации к занятиям лыжной подготовкой.
- Разработка методических рекомендаций для учителей физической культуры.

9. Практическая значимость

Результаты исследования могут быть использованы в работе учителей начальных классов и преподавателей физической культуры для формирования позитивной самооценки у детей.

Такой подход позволит системно изучить проблему и разработать эффективные методы развития самооценки у младших школьников на уроках лыжной подготовки.

Для изучения динамики самооценки учащихся начальных классов в рамках раздела "Лыжная подготовка" применяются теоретические, эмпирические и статистические методы. Их выбор обусловлен возрастными особенностями детей и спецификой предмета (физическая культура).

I. Теоретические методы

1. Анализ научно-методической литературы

-Изучение трудов по:

- психологии самооценки (Божович, Липкина, Рубинштейн);
- методике преподавания физкультуры в начальной школе;
- педагогическим технологиям формирования самооценки.

-Результат: систематизация подходов к развитию самооценки в условиях двигательной активности.

2. Сравнительный анализ образовательных программ

-Рассмотрение ФГОС НОО, примерных программ по физкультуре (например,

В.И. Ляха) на предмет требований к самооценке.

II. Эмпирические методы

1. Диагностика самооценки

а) Проективные методики (для младших школьников)

- "Лесенка" (модификация Дембо-Рубинштейн)

- Ребенок отмечает, на какой ступени он находится в:

- умения кататься на лыжах;

- уверенности при спуске;

- старательности.

- Критерии: адекватность выбора (завышенная/заниженная/нормальная самооценка).

- Рисуночный тест "Я на лыжах"

- Анализ рисунков: размер фигуры, детализация, эмоциональная окраска.

б) Анкетирование и опросы

- Вопросы для учащихся:

- *"Как ты думаешь, у тебя хорошо получается кататься на лыжах?"* (шкала: "Отлично" – "Плохо").

- *"Что тебе нравится/не нравится на уроках лыжной подготовки?"*

- Методика "Солнышко"

- Дети рисуют лучики: чем больше уверенности в успехе, тем больше лучей.

в) Наблюдение

- Параметры фиксации:

- Частота использования слов "я не смогу"/"у меня получится".

- Реакция на ошибки (расстраивается, пытается исправить, игнорирует).

- Активность при выполнении заданий.

- Инструмент: карта наблюдения с балльной оценкой.

2. Педагогический эксперимент

-Группы: контрольная (традиционные методы) и экспериментальная (с включением приемов развития самооценки).

-Этапы:

1.Констатирующий этап – первичная диагностика самооценки.

2.Формирующий этап – внедрение методов:

-Самооценочные листы после каждого упражнения.

-Игры с рефлексией ("Оцени товарища").

-Дневник успеха ("Чему я научился сегодня?").

3. Контрольный этап – повторная диагностика, сравнение результатов.

3. Анализ продуктов деятельности

-Оценка заполненных учениками листов саморефлексии:

-*"Сегодня я научился..."*

-*"Мне было трудно..."*

-*"Завтра я постараюсь..."*

III. Статистические методы

1.Качественный анализ

-Интерпретация рисунков, ответов в анкетах.

-Выявление типичных patterns поведения.

2.Количественный анализ

-Подсчет баллов по шкалам (например, уровень тревожности при выполнении упражнений).

- Расчет % детей с адекватной самооценкой до и после эксперимента.

3.Методы математической обработки

- t-критерий Стьюдента (для сравнения средних значений в контрольной и экспериментальной группах).

- Корреляционный анализ (связь между уровнем самооценки и успешностью в лыжной подготовке).

IV. Специфические методы для лыжной подготовки

1. Видеоанализ выполнения упражнений

- Запись движений учеников → совместный разбор ошибок ("Как ты думаешь, что нужно исправить?").

2. Метод "Маршрутного листа"

- Учащиеся отмечают пройденные этапы обучения (например: "Умею тормозить плугом" –).

3. Шкала "Готовность к соревнованиям"

- Дети оценивают свою готовность к мини-соревнованиям (от "Боюсь" до "Готов!").

Вывод

Комплексное применение этих методов позволяет:

- выявить исходный уровень самооценки;
- отследить динамику изменений;
- доказать эффективность педагогических приемов.

Важно: Для младших школьников предпочтительны игровые и наглядные методы (рисуночные тесты, шкалы с emoji), так как они снижают тревожность и повышают искренность ответов.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

3.1. Организация и проведение педагогического эксперимента по реализации алгоритма развития самооценки обучающихся начальных классов на уроках физической культуры

По результатам проведения формирующего эксперимента была проведена контрольная диагностика с применением тех же методик, что и на констатирующем этапе исследования.

Цель диагностического исследования: выявить динамику формирования самооценки у детей младшего школьного возраста в контрольной и экспериментальной группах.

Результаты исследования уровня самооценки детей младшего школьного возраста по методике «Какой Я» на итоговом этапе представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты исследования уровня сформированности самооценки на контрольном этапе по методике «Какой Я» в контрольной и экспериментальной группах

Группа	Результаты				
	Завышенная самооценка	Высокая самооценка	Адекватная самооценка	Низкая самооценка	Заниженная самооценка
Контрольная	0%	50%	50%	0%	0%
Экспериментальная	0%	15%	70%	15%	–

Рассмотрим результаты исследования на рисунке 9.

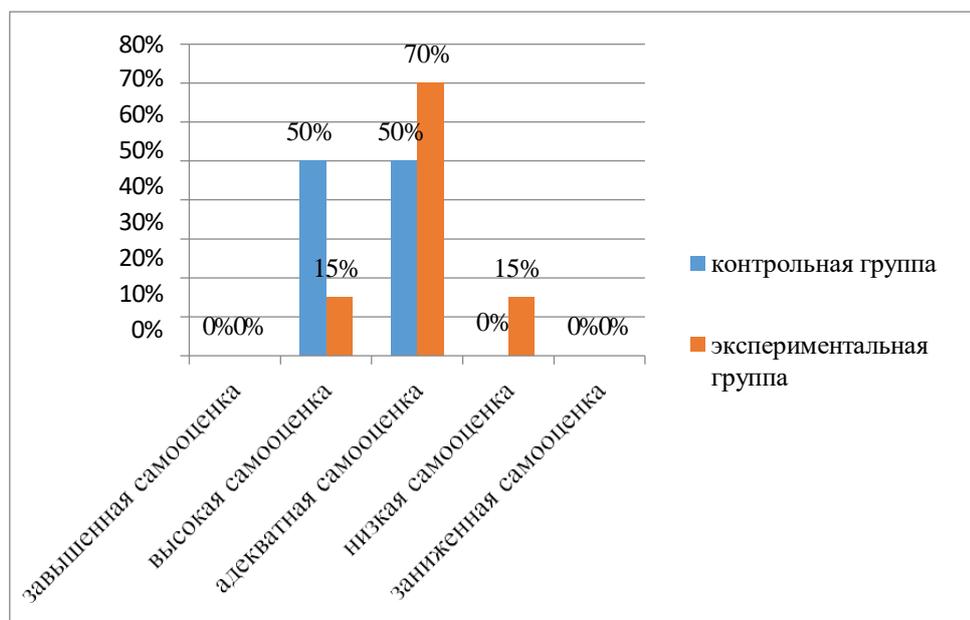


Рисунок 9 – Результаты исследования уровня сформированности самооценки на контрольном этапе по методике «Какой Я»

Группа	Результаты				
	Завышенная самооценка	Адекватная самооценка	Заниженная самооценка	Низкая самооценка	Крайне низкая самооценка
Контрольная	0%	25%	75%	0%	0%
Экспериментальная	0%	33%	58%	9%	0%

Таким образом, результаты исследования показали, что в контрольной группе уровень развития самооценки у младших школьников не изменился и составляет – высокая самооценка – 50%, адекватная самооценка – 50%.

В экспериментальной группе выявлены изменения в результатах:

- заниженная самооценка не выявлена;
- низкая самооценка выявлена у 15% обучающихся;
- адекватная самооценка выявлена у 70% обучающихся;
- высокая самооценка выявлена у 15% обучающихся.

Таким образом, по результатам формирующего эксперимента произошло улучшение уровня развития самооценки в экспериментальной группе.

Результаты исследования по методике «Лесенка»(Т. Д. Марцинковская)

представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Количественные результаты исследования уровня сформированности самооценки на контрольном этапе по методике «Лесенка»

Рассмотрим результаты исследования на рисунке 10.

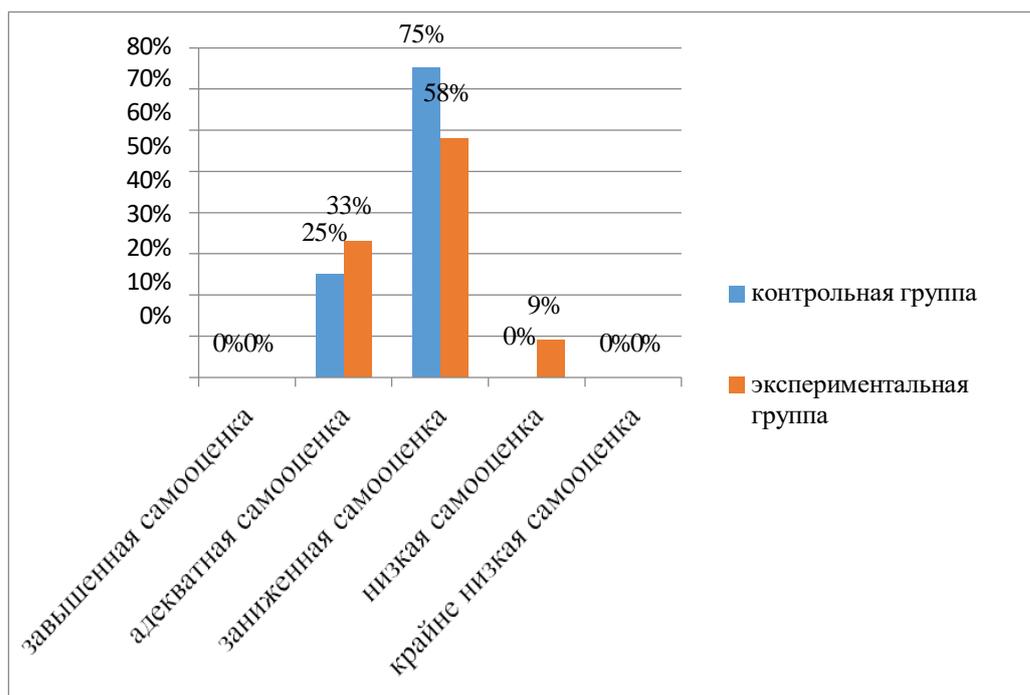


Рисунок 10 – количественные результаты исследования уровня сформированности самооценки на контрольном этапе по методике «Лесенка»

Было выявлено, что в контрольной группе результаты практически не изменились – у 25% учащихся высокая самооценка, у 75% учащихся адекватная самооценка. В экспериментальной группе произошли изменения в результатах. Низкий уровень развития самооценки выявлен только у 9% обучающихся. У 33% выявлен высокий уровень развития самооценки, у 58% обучающихся адекватная самооценка. Таким образом, по результатам формирующего эксперимента произошло улучшение уровня развития самооценки в экспериментальной группе.

Результаты исследования уровня сформированности самооценки детей

младшего школьного возраста по методике «Шкала самоуважения» на итоговом этапе представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Количественные результаты исследования уровня сформированности самооценки на контрольном этапе по методике «Шкала самоуважения» М. Розенберга

Группа	Результаты			
	Высокая	Адекватная	Низкая	Заниженная
Контрольная	50%	50%	0%	0%
Экспериментальная	35%	60%	5%	0%

Рассмотрим результаты исследования на рисунке 11.

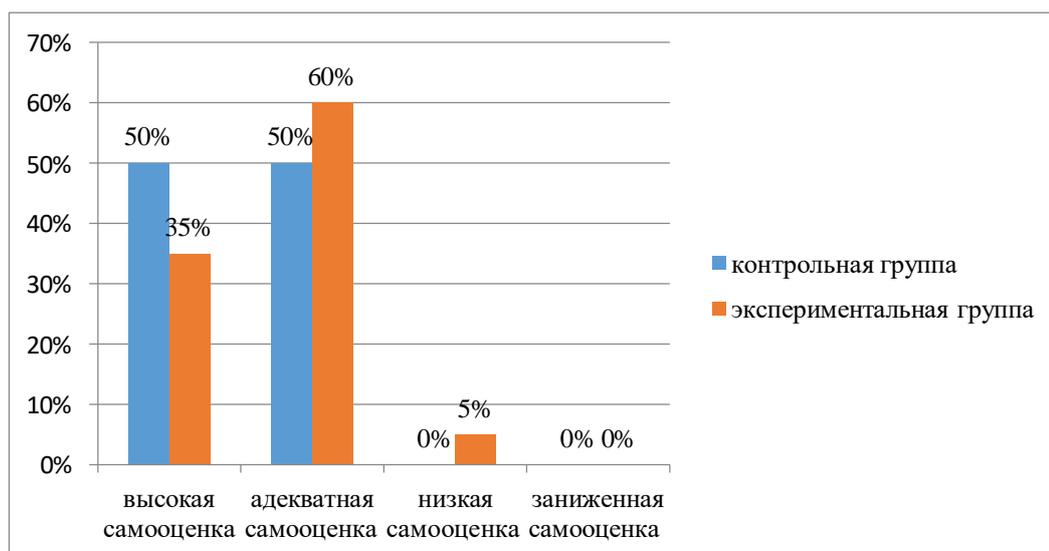


Рисунок 11 – количественные результаты исследования уровня сформированности самооценки на контрольном этапе по методике «Шкала самоуважения» М. Розенберга

По результатам исследования выявлено, что в контрольной группе изменений результатов не выявлено. В экспериментальной группе высокая самооценка наблюдается у 35% обучающихся, адекватная самооценка выявлена у 60% обучающихся. Только у 5% развитие самооценки находится на низком уровне. Таким образом, по результатам формирующего

эксперимента произошло улучшение уровня развития самооценки в экспериментальной группе.

На основе обобщения результатов констатирующего и контрольного экспериментов, был выявлен общий уровень сформированности самооценки на итоговом этапе исследования в контрольной и экспериментальной группе, представленный в таблице 8.

Таблица 8 – Обобщенные результаты исследования уровня самооценки на итоговом этапе

Результаты исследования уровня самооценки	Результаты	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Низкий	0%	5%
Средний	40%	55%
Высокий	60%	40%
Завышенный	0%	0%

Обобщенные результаты исследования на контрольном этапе по проведенным методикам представлены на рисунке 12.

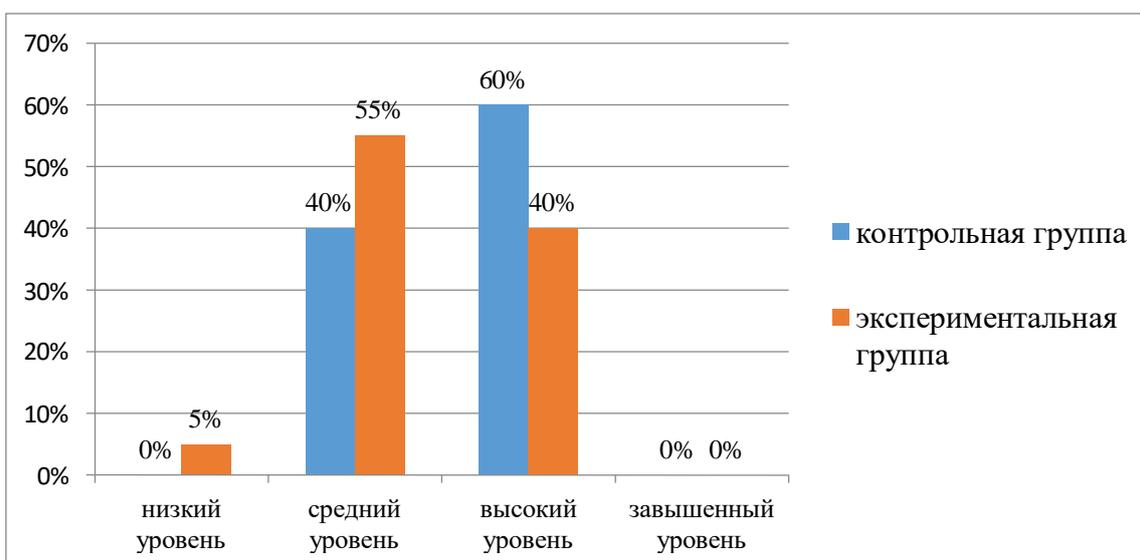


Рисунок 12 – Результаты исследования на контрольном этапе в контрольной и экспериментальной группах

Сопоставив результаты исследования, полученных на начальном и

итоговом этапах опытно-экспериментальной работы в контрольной и экспериментальной группах, пришли к следующему выводу:

Во-первых, низкая самооценка у ребенка младшего школьного возраста, выявленная на первом этапе исследования, сменилась на средний уровень самооценки. Следует отметить, что на начальном этапе работы ученики имели слабую потребность в достижении, низким идеальным «Я» и высокой тревожностью, они осознавали свою низкую позицию, не стремились к ее совершенствованию, полагая, что действуют верно, принимая и признавая свой низкий статус.

Во-вторых, в экспериментальной группе количество детей со средним уровнем самооценки увеличилось на 25%.

В-третьих, количество детей с высоким уровнем самооценки повысилось на 40%. Необходимо отметить, что на начальном этапе исследования нами были выявлены учащиеся, которые на протяжении длительного периода времени были в «оборонительной позиции», болезненно воспринимали критику в отношении себя и постоянно предпринимали попытки защитить завышенное мнение о себе. Для этих детей характерна сильная необходимость получать одобрение от социума, соответственно они оказались зависимы от мнения других людей и, как следствие, постоянно старались предстать перед всеми в выгодном свете.

Обобщив все результаты, стало видно, что в экспериментальной группе произошли изменения в уровне развития самооценки. В то время как в контрольной группе самооценка школьников младшего возраста осталось неизменной за все время проведения исследования.

Подобранный состав групп позволил организовать работу каждого учащегося. Особенности проведения деловой игры предполагало выполнение каждым игроком как коллективного, так и индивидуального задания, что помогло многим учащимся раскрыться, проявить себя. Так, например, Елизавета М. в процессе каждой игры была достаточно активной, проявляла инициативу, сотрудничала с группой, что повлияло на результаты повторной

диагностики. Было замечено, что после проведения деловых игр этот ребенок стал более общителен и самоуверен в себе, его самооценка заметно увеличилась.

Итак, предложенный комплекс занятий показал свою результативность, положительную динамику в сторону увеличения детей с высоким уровнем самооценки. Значит выдвинутая нами гипотеза о том, развитие самооценки в младшем школьном возрасте будет эффективным, если в ходе работы учитель дает положительную оценку ее участникам, педагог использует позитивную общественную оценку для оценки деятельности нерешительных учащихся, предоставляет каждому ученику полную оценку результатам его деятельности, педагог привлекает учащихся к взаимной оценке деятельности и самооценке, в ходе исследования нашла свое подтверждение.

3.2. Обоснование и разработка алгоритма направленного на развитие самооценки обучающихся начального образования на уроках физической культуры

Заключение

В данной работе был рассмотрен процесс формирования самооценки у детей младшего школьного возраста.

Перед началом экспериментальной работы была сформулирована гипотеза, что развитие самооценки в младшем школьном возрасте будет эффективным, при соблюдении следующих условий:

- в ходе работы учитель дает положительную оценку ее участникам;
- педагог использует позитивную общественную оценку для оценки деятельности нерешительных учащихся;
- учитель предоставляет каждому ученику полную оценку результатам его деятельности;

— педагог привлекает учащихся к взаимной оценке деятельности и самооценке.

Лыжная подготовка – эффективное средство развития самооценки благодаря:

- Объективности результатов (время, техника).
- Индивидуальному прогрессу (каждый соревнуется с собой).
- Социальному взаимодействию (групповые задания).

Рекомендации для дальнейшего исследования:

Провести диагностику самооценки до и после цикла лыжной подготовки.

Сравнить эффективность разных методов (например, дневник прогресса vs. групповая рефлексия).

Были рассмотрены различные определения и подходы к пониманию этого понятия, были выделены основные особенности и условия формирования самооценки в младшем школьном возрасте, что помогло в дальнейшем правильно и более результативно организовать развитие среднего уровня самооценки при помощи деловой игры в процессе обучения. Второй задачей был подбор диагностического инструментария для определения уровня самооценки у детей младшего школьного возраста и осуществление диагностического исследования на начальном и итоговом этапах опытно-экспериментальной работы.

Для диагностики были выбраны три методики: методика «Лесенка», методика «Какой Я?», методика «Шкала самоуважения» М. Розенберга.

Выявленные в ходе констатирующего эксперимента результаты показали, что самооценка у 50% младших школьников находится на низком или завышенном уровне развития. По результатам исследования были выделены две группы детей – в состав контрольной группы вошли дети с высоким и средним уровнем самооценки, в экспериментальной группе

были дети с низким уровнем развития самооценки.

Третья задача по внедрению комплекса занятий, проводимых в форме игр, также была реализована. Были проведены: вводное занятие с комплексом упражнений, деловые игры «Человек и закон», «Математический город».

Целью работы было теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность психологических условий для формирования среднего уровня самооценки. В итоге всех проведенных работ, была видна положительная динамика развития самооценки у детей младшего школьного возраста. Так анализ результатов исследования на итоговом этапе опытно-экспериментальной работы, показал, что у многих детей развитие самооценки находится на уровне нормы.

Поэтому можно сделать вывод, что разработанный комплекс занятий по формированию уровня самооценки младших школьников, повлиял на формирование среднего уровня самооценки у детей 2 класса.

Гипотеза подтвердилась, цель и задачи достигнуты.

Список используемой литературы

1. Аспер К. Психология нарциссической личности: внутренний ребенок и самооценка. М.: КДУ: Добросвет, 2022. – 215 с.
2. Аспер К. Внутренний ребёнок и самооценка. М.: Добросвет, 2020. 137с.
3. Аверина В. А., Осорина М. В., Слободчиков И.М. Развитие личности ребёнка от семи до одиннадцати лет. М.: Генезис, 2020 .232с.
4. Бороздина Г. В. Психология и педагогика: Учебник для бакалавров. М.: КДУ: Добросвет, 2022. 215 с.
5. Болотова А. К. Социальные коммуникации. Психология общения: Учебник и практикум для СПО. Люберцы: Юрайт, 2020. 327с.
6. Большакова Т. Общение и духовное становление личности школьника. [Электронный ресурс] // Воспитательная работа в школе. 2021. № 3. С. 9-15. Режим доступа: <http://ebiblioteka.ru/browse/doc/34809614>
7. Выготский Л. С. Педагогическая психология ; под ред. В.В. Давыдова. М.: АСТ: Астрель, 2021. 671 с.
8. Вологодская О. П. Воспитание самостоятельности у детей. Мама, можно я сам?! М.: Центрполиграф, 2020. 191с.
9. Волков Б. С. Психология педагогического общения: Учебник для бакалавров. Люберцы: Юрайт, 2020. 35с.
10. Галкина Т. В. Самооценка как процесс решения задач: системный подход. М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2021. 312с.
11. Гуревич П. С. Психология и педагогика: Учебник для бакалавров. М.: КДУ: Добросвет, 2022. 215 с.
12. Головей Л. Е. Психология развития и возрастная психология. Учебник и практикум для прикладного бакалавриата. М.: Юрайт, 2022 .374с.
13. Зверева О. Л. Семейная педагогика и домашнее

- воспитание детей раннего и дошкольного
возраста: Учебное пособие. М.: Сфера
образования, 2009. 256с.
14. Коноваленко М. Ю. Психология общения: Учебник для СПО. Люберцы: Юрайт, 2021. 468с.
15. Коннова Е. Г. РОСТ. Развитие, общение, самооценка, творчество. 3 класс. Курс внеурочной деятельности. Пособие для учителей и родителей. М.: Легион, 2022. 479с.
16. Кондратюк Т.А. Формирование духовно-нравственных ценностей, обучающихся в профессиональном образовании: монография – Красноярск, 2021. 165с.
17. Кузнецова Л. В. Гармоничное развитие личности младшего школьника. М.: Просвещение, 2022. - 224с.
18. Кравченко А. И. Психология и педагогика: Учебник. М.: Инфра- М, 2022. 204с.
19. Кулагина И. Ю. Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие для вузов. М.: Академический проект, 2020. 420с.
20. Минюрова С. А. Психолого-педагогическое сопровождение самопознания и саморазвития. Екатеринбург: УрГПУ, 2020. 144с.
21. Молчанова О. Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования: учеб. пособие для студентов и преподавателей психол. фак. Вузов. Москва: Флинта: Наука, 2020. 392с.
22. Молчанова О. Н. Между Сциллой и Харибдой высокой и низкой самооценки // Культурно-историческая психология. 2020. № 3.
23. Мэрфи Дж. Как стать уверенным в себе и поднять самооценку. М.: Попурри, 2020. 825с.
24. Немов Р. С. Психология. Книга 1. Общие основы психологии: учебник. М.: Владос, 2023. 687с.
25. Немов Р. С. Общая психология в 3х тт. том 1 в 4 книгах.

книга 3 воображение и мышление: Учебник и практикум для академического бакалавриата. Люберцы: Юрайт, 2021. 224с.

26. Новиченкова Е. Ю. Кризисы детского возраста. Формируем здоровую самооценку. М.: Феникс, 2021. 449с.
27. Обухова Л. Ф. Возрастная психология. Учебник для СПО /Л Львов М. Р.: Методика преподавания русского языка в начальных классах. М.: Юрайт, 2020. 401с.
28. Рябкова Е. В. Формирование самооценки учащихся // Начальная школа. 2020. № 7. С. 18-20
29. Рамендик Д. М. Общая психология и психологический практикум. М.: Форум, 2020. 304с.
30. Пирожкова Н. В. Взаимосвязь самооценки младших школьников с их социометрическим статусом // Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2020 – № S1. – С. 221–225. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/75045.htm>. (дата обращения: 23.03.2020).
31. Самыгин С.И. Психология развития, возрастная психология для студентов вузов. Под общ. ред. Л. И. Щербакова. – Рн/Д: Феникс, 2023. 220с.
32. Сапачева Л. Р. Обучение сотрудничеству в начальной школе // Народное образование.2023. № 2. С. 192-197.
33. Соловьева О. В., Шматова Е. П. Генезис морального самосознания в отечественной психологии [Электронный ресурс] // Прикладная психология и психоанализ: электрон. науч. журн., 2022 – N 4 - URL:<http://ppip.idnk.ru> (дата обращения 19.03.2020).
34. Становление личности младшего школьника. Воспитание детского коллектива. 1-4 классы. Москва: ИЛ, 2020. 160с.
35. Фатуллаева А. Т. Формирование самооценки как основа личностного становления в младшем школьном возрасте. Махачкала, 2020. 21с.
36. Францева В. О. Характеристика целевых и мотивационных

установок младших школьников [Электронный ресурс] // Социальные аспекты здоровья населения. – 2021. – Т. 20, № 4. – С. 19. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=17271904>

37. Чистякова М.И. Психогимнастика. 3-е изд. М.: Просвещение:

ВЛАДОС, 2021. 160с.

38. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология: Учебник и практикум для академического бакалавриата. Люберцы: Юрайт, 2021. 576с.

39. Яровая Е. А. Алгебра. 8 класс. Формирование самооценки учебной деятельности. Учись учиться! М.: Учитель, 2020. 140с.

Приложение А

Методика «Какой Я?» **Оборудование**

Необходимые материалы: лист бумаги с таблицей методики, ручка.

Инструкция по проведению задания по выбранной методике с детьми младшего школьного возраста:

Детям раздаются белые листы бумаги с изображением таблицы, которая состоит из положительных качеств личности таких как: хороший, добрый, умный, опрятный, послушный, сконцентрированный, вежливый, умелый, любящий труд, честный и оценок по вербальной шкале.

Педагог, пользуясь представленной таблицей, спрашивает у ребёнка:

«Как ты сам себя воспринимаешь и оцениваешь по десяти различным положительным качествам?»

Определение результатов об уровне самооценки ребенка:

Заниженная самооценка – 0–1 балл;

Низкая самооценка – 2–3 балла;

Адекватная самооценка – 4–7 баллов;

Высокая самооценка – 8–9 баллов;

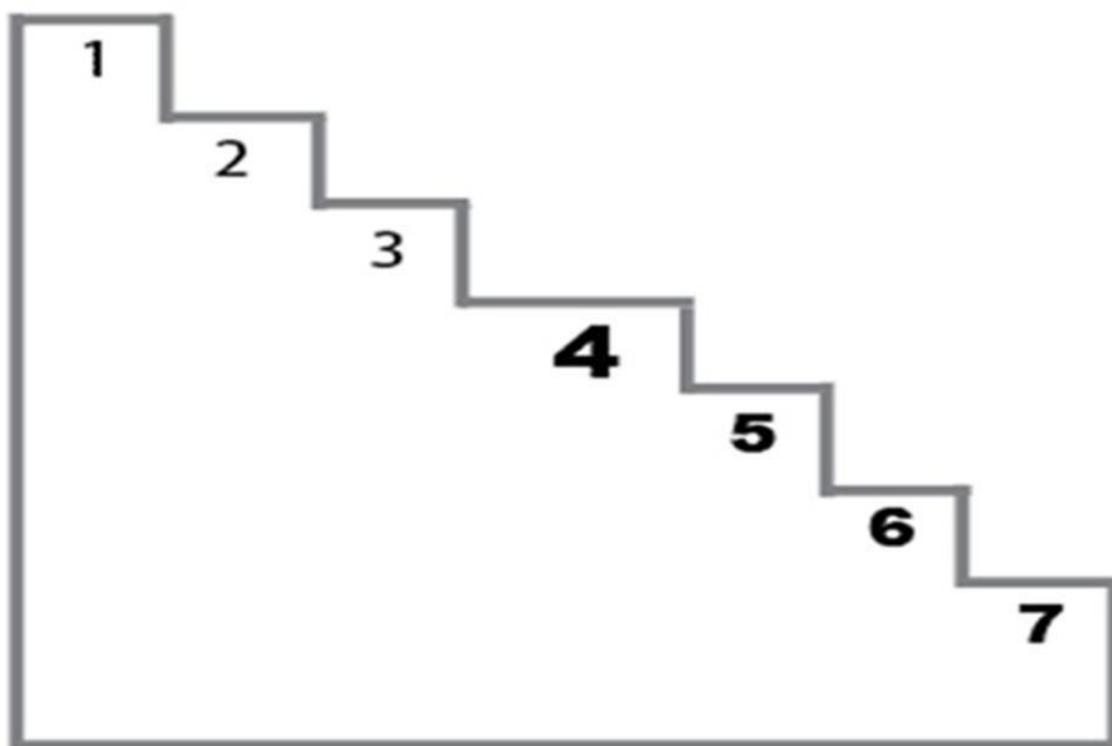
Завышенная самооценка – 10 баллов.

Приложение Б

Методика «Лесенка» (Т.Д. Марцинковская)

Материал:

- Белый лист формата А4 с нарисованной лесенкой, которая состоит из 6 ступеней.
- Простой карандаш либо ручка.



Инструкция от учителя, по выполнению задания для учеников младшего школьного возраста:

«Ребята, посмотрите на данную лесенку. На 1 ступени сидят (стоят) наиболее хорошие и добродушные дети. На 2-ой – хорошие. На третьей – ни хорошие и ни плохие дети. На четвертой сидят не очень хорошие ребята. На 5-ой – плохие. На 6-ой сидят самые плохие дети. Возьмите в руки карандаш или ручку и отметьте себя на той ступеньке, на которую ты желаешь себя поставить».

Приложение В

Методика «Шкала самоуважения» (М.Розенберга)

1. Я ощущаю себя достойным человеком, по крайней мере, не меньше чем другие
2. Я зачастую ощущаю себя неудачником
3. Я считаю, что обладаю рядом положительных качеств
4. Я могу делать что-то, не хуже, чем другие
5. Я думаю, что мне нечем особенно гордиться
6. Я хорошо к себе отношусь
7. Я в большей степени удовлетворен собой
8. Мне бы хотелось больше уважать себя
9. Бывают моменты, когда я ясно ощущаю свою бесполезность
10. Бывают моменты, когда я думаю, что я нехороший

Инструкции

я: Поставьте напротив соответствующую цифру. Не согласен полностью – 1;
Не согласен – 2;
Согласен – 3;
Согласен полностью – 4.

Приложение Г

Количественные результаты исследования уровня сформированности самооценки на начальном этапе по методике "Какой Я"

№ п/п	Имя ученика	Кол-во баллов	Результаты
1	Матвей А.	10	Завышенная
2	Иван А.	7	Адекватная
3	Анна Б.	9	Высокая
4	Даниил Б.	6,5	Адекватная
5	Таисия В.	2	Низкая
6	Александр Д.	9	Высокая
7	Софья И.	3	Низкая
8	Вадим И.	2,5	Низкая
9	Анастасия К.	8,5	Высокая
10	Дмитрий К.	10	Завышенная
11	Алена К.	6	Адекватная
12	Анна К.	2,5	Низкая
13	Даниил Л.	2,5	Низкая
14	Мария М.	3	Низкая
15	Ольга М.	7	Адекватная
16	Елизавета М.	8,5	Высокая
17	Ангелина П.	9,5	Высокий
18	Аркадий П.	5	Адекватная
19	Арина Р.	8	Высокая
20	Софья Т.	10	Завышенная

Приложение Д

Количественные результаты исследования уровня сформированности самооценки на начальном этапе по методике «Лесенка»

№ п/п	Имя Ф. ученика	Степень	Результаты
1	Матвей А.	1	Завышенная
2	Иван А.	3	Адекватная
3	Анна Б.	1	Завышенная
4	Даниил Б.	2	Адекватная
5	Таисия В.	5	Низкая
6	Александр Д.	3	Адекватная
7	Софья И.	5	Низкая
8	Вадим И.	5	Низкая
9	Анастасия К.	1	Завышенная
10	Дмитрий К.	1	Завышенная
11	Алена К.	2	Адекватная
12	Анна К.	5	Низкая
13	Даниил Л.	5	Низкая
14	Мария М	5	Низкая
15	Ольга М.	3	Адекватная
16	Елизавета М.	3	Адекватная
17	Ангелина П.	1	Завышенная
18	Аркадий П.	3	Адекватная
19	Арина Р.	2	Адекватная
20	Софья Т.	1	Завышенная

Приложение Е

Количественные результаты исследования уровня сформированности самооценки на начальном этапе по методике «Шкала самоуважения» М.Розенберга

№ п/п	Имя ученика 3 ^А класса	Кол-во баллов	Результаты
1	Матвей А.	25	Адекватная самооценка
2	Иван А.	26	Адекватная самооценка
3	Анна Б.	35	Высокая самооценка
4	Даниил Б.	20	Низкая самооценка
5	Таисия В.	36	Высокая самооценка
6	Александр Д.	27	Адекватная самооценка
7	Софья И.	28	Адекватная самооценка
8	Вадим И.	37	Высокая самооценка
9	Анастасия К.	25	Адекватная самооценка
10	Дмитрий К.	36	Высокая самооценка
11	Алена К.	28	Адекватная самооценка
12	Анна К.	38	Высокая самооценка
13	Даниил Л.	37	Высокая самооценка
14	Мария М.	40	Высокая самооценка
15	Ольга М.	25	Адекватная самооценка
16	Елизавета М.	27	Адекватная самооценка
17	Ангелина П.	37	Высокая самооценка
18	Аркадий П.	29	Адекватная самооценка
19	Арина Р.	37	Высокая самооценка
20	Софья Т.	39	Высокая самооценка

Приложение Ж

Обобщенные результаты исследования уровня самооценки

№ п/п	Ф.Имя ученика	Методика «Какой я»	Методика «Лесенка»	Методика «Шкала самоуважения»	Общий уровень самооценки
1	Матвей А.	Завышенная	Завышенная	Высокая	Завышенный
2	Иван А.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Средний
3	Анна Б.	Высокая	Завышенная	Высокая	Высокий
4	Даниил Б.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Средний
5	Таисия В.	Низкая	Низкая	Низкая	Низкий
6	Александр Д.	Высокая	Адекватная	Высокая	Высокий
7	Софья И.	Низкая	Низкая	Низкая	Низкий
8	Вадим И.	Низкая	Низкая	Низкая	Низкий
9	Анастасия К.	Высокая	Завышенная	Высокая	Высокий
10	Дмитрий К.	Завышенная	Завышенная	Высокая	Завышенный
11	Алена К.	Адекватная	Адекватная	Высокая	Средний
12	Анна К.	Низкая	Низкая	Низкая	Низкий
13	Даниил Л.	Низкая	Низкая	Низкая	Низкий
14	Мария М.	Низкая	Низкая	Низкая	Низкий
15	Ольга М.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Средний
16	Елизавета М.	Высокая	Адекватная	Высокая	Высокий
17	Ангелина П.	Высокий	Завышенная	Высокая	Высокий
18	Аркадий П.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Средний
19	Арина Р.	Высокая	Адекватная	Высокая	Высокий
20	Софья Т.	Завышенная	Завышенная	Высокая	Завышенный