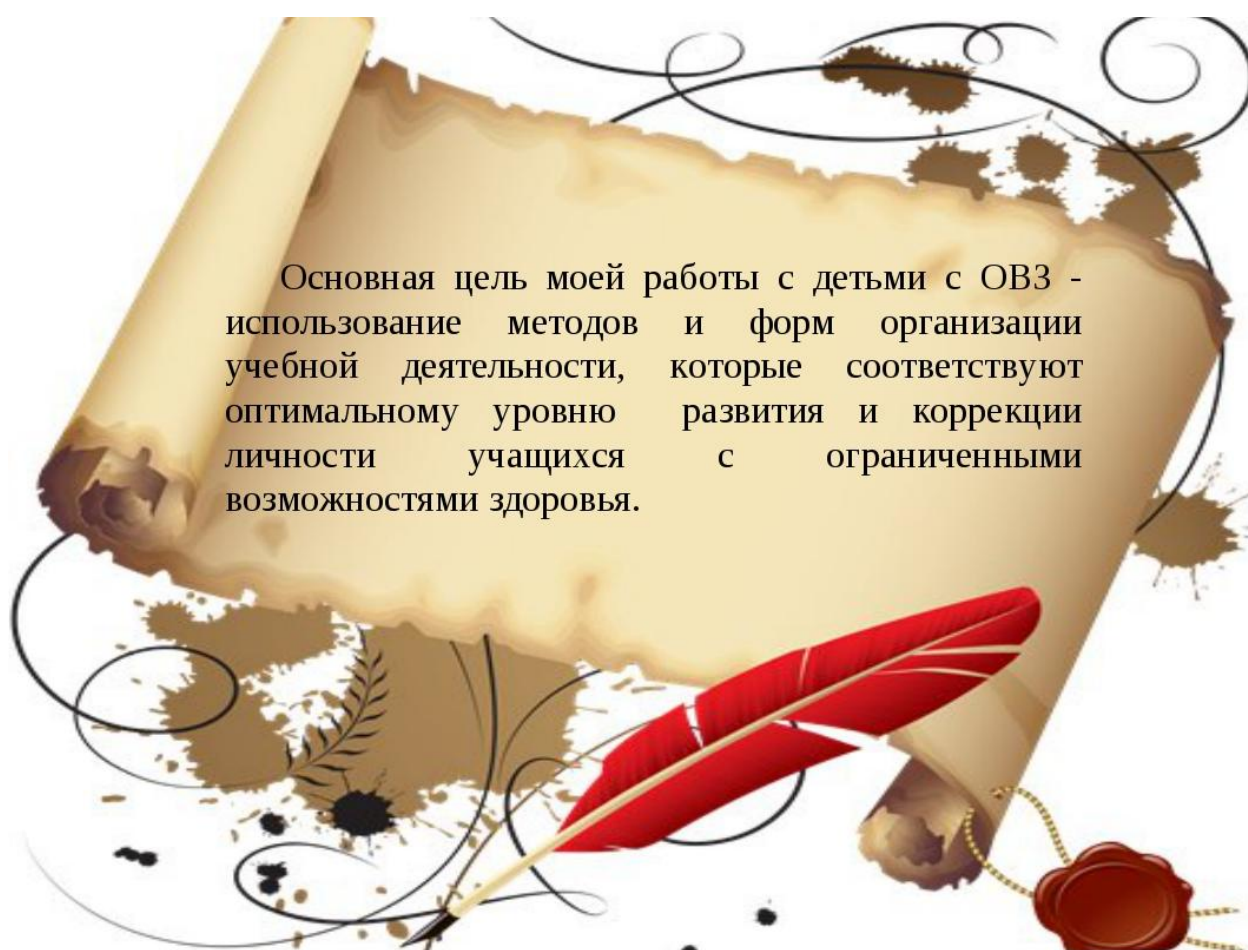


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 24 станицы Хамкетинской муниципального образования Мостовский район

Мастер-класс

Тема: « Активные формы и методы работы с детьми с ОВЗ в начальной школе».



Основная цель моей работы с детьми с ОВЗ - использование методов и форм организации учебной деятельности, которые соответствуют оптимальному уровню развития и коррекции личности учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Учитель начальных классов: Братусева Наталья Николаевна

2019 год

Цель выступления: познакомить вас с активными методами обучения и рассмотреть их применение в работе с детьми с ОВЗ

Задачи мастер-класса:

- *познакомить с активными методами обучения;
- *способствовать формированию умения различать виды активных методов обучения от других методов обучения;
- *познакомить с возможностями применения активных методов обучения в работе с детьми с ОВЗ

«.....где бы ни обучался ребенок с ограниченными возможностями здоровья- в специальном учреждении или в условиях интеграции- это должно быть специальное обучение. Только так можно добиться успешной адаптации ребенка в школе и получения им образования, которое будет одним из условий его адаптации и интеграции в последующей взрослой жизни...»

В.И. Лубовский

Образование детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов предусматривает создание для них специальной коррекционно-развивающей среды, обеспечивающей адекватные условия и равные с обычными детьми возможности для получения образования в пределах специальных образовательных стандартов, лечение и оздоровление, воспитание и обучение, коррекцию нарушений развития, социальную адаптацию.

Наряду с основными, традиционными принципами работы (доступность, наглядность, систематичность и последовательность и др.) существуют общие принципы и правила коррекционной работы:

1. *Индивидуальный подход к каждому ученику.*
2. *Предотвращение наступления утомления, используя для этого разнообразные средства (чередование умственной и практической деятельности, преподнесение материала небольшими дозами, использование интересного и красочного дидактического материала и средств наглядности).*
3. *Использование методов, активизирующих познавательную и практическую деятельность обучающихся, формирующих необходимые учебные навыки.*
4. *Проявление педагогического такта. Постоянное поощрение за малейшие успехи, своевременная и тактическая помощь каждому ребёнку, развитие в нём веры в собственные силы и возможности.*

У большинства учеников с ОВЗ отмечается недостаточный уровень познавательной активности, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. **Поэтому поиск и использование активных форм, методов и приёмов обучения является одним из необходимых средств повышения эффективности как образовательного, так и коррекционно-развивающего процесса.**

Активные методы обучения – это методы, побуждающие учащихся к активной мыслительной и практической деятельности в процессе овладения учебным материалом. Активное обучение предполагает использование такой системы методов, которая

направлена на овладение учащимися знаниями и умениями в процессе активной мыслительной и практической деятельности.

Активные методы обучения – очень гибкие методы, многие из них можно использовать с разными возрастными группами и в разных условиях и на различных этапах урока (занятия)

Так в начале урока активные методы позволяют создать психологический настрой обучающихся на занятие, способствует формированию исходной мотивации, вовлечению всех обучающихся в учебный процесс, созданию ситуации успеха.

С этой целью в начале урока могут использоваться различные приветствия:

*Когда встречаем мы рассвет,
Мы говорим ему ... (Дети хором) ПРИВЕТ!
С улыбкой солнце дарит свет,
Нам посылая свой ... (Дети хором) ПРИВЕТ!
При встрече через много лет
Вы крикните друзьям ... (Дети хором) ПРИВЕТ!
И улыбнутся вам в ответ
От слова доброго ... (Дети хором) ПРИВЕТ!
И вы запомните совет:
Дарите всем друзьям ... (Дети хором) ПРИВЕТ!*

Такое приветствие позволяет позитивный эмоционально-психологический фон, настроиться и включиться в работу.

Способствуют концентрации внимания, повышению учебной мотивации такие упражнения как «Установка»

Установка.

***Привели голову в порядок. (Погладили, причесали себя пальчиками)
Закрыли глазки и мысленно сказали: «Я внимателен, я могу, у меня всё получится!»
Вдохнули. Выдохнули.***

Я желаю вам успехов, а вы пожелайте мне удачи. Спасибо.

Эффективными являются минутки создания хорошего настроения, проводимые в парах.

Соприкасаются пальчиками с соседом по парте и говорят:

- Желаю (большой)***
- Успеха (указательный)***
- Большого (средний)***
- Во всём (безымянный)***
- И везде (мизинец)***
- Здравствуй! (вся ладошка)***

На уроках чтения, ознакомления с окружающим миром чаще всего применяются следующие **активные методы обучения**.

Метод «Пометки на полях» обычно используется при ознакомлении с новым материалом. Он позволяет ученику отслеживать свое понимание прочитанного задания или текста.

Пометки должны быть следующие:

Знаком «галочка» (✓) отмечается в тексте информация, которая уже известна ученику. Он ранее с ней познакомился. При этом источник информации и степень достоверности ее не имеет значения.

Знаком «плюс» (+) отмечается новое знание, новая информация. Ученик ставит этот знак только в том случае, если он впервые встречается с прочитанным текстом.

Знаком «минус» (-) отмечается то, что идет вразрез с имеющимися у ученика представлениями, о чем он думал иначе.

Знаком «вопрос» (?) отмечается то, что осталось непонятным ученику и требует дополнительных сведений, вызывает желание узнать подробнее.

Данный прием требует от ученика не привычного пассивного чтения, а активного и внимательного. Он обязывает не просто читать, а вчитываться в текст, отслеживать собственное понимание в процессе чтения текста или восприятия любой иной информации. На практике ученики просто пропускают то, что не поняли. И в данном случае маркировочный знак «вопрос» обязывает их быть внимательным и отмечать непонятное. Использование маркировочных знаков позволяет соотносить новую информацию с имеющимися представлениями.

«Направленное чтение»

Направленное чтение. Метод позволяет направлять учащихся при чтении с помощью вопросов на уровне понимания. Читая произведение по несколько абзацев, учащиеся ищут ответы на поставленные вопросы. Чтение происходит с остановками и обсуждением прочитанного.

Восприятие материала на определённом этапе занятия с закрытыми глазами

используется для развития слухового восприятия, внимания и памяти; переключения эмоционального состояния детей в ходе занятия; для настроя детей на занятие после активной деятельности (после урока физкультуры), после выполнения задания повышенной трудности и т. д.

Очень эффективным активным приемом является использование сигнальных карточек при выполнении заданий (с одной стороны на ней изображен плюс, с другой – минус; круги разного цвета по звукам, карточки с буквами). На уроке математики используются цифровые веера. Буквенные на уроках обучения грамоте и русского языка. Дети выполняют задание, либо оценивают его правильность. Карточки могут использоваться при изучении любой темы с целью проверки знаний учащихся, выявления пробелов в пройденном материале. Удобство и эффективность их заключается в том, что сразу видна работа каждого ребёнка.

На уроках в начальной школе, когда в классе присутствует 25 учеников, нелегко уделить особое внимание ребенку с ОВЗ, отследить его деятельность и психологическое состояние. Часто бывает так, что какие-то важные и очень значимые для ребенка психологические моменты остаются незамеченными учителем.

Как нельзя лучше иллюстрирует такое состояние ребенка А.Барто в своем стихотворении:

« Он руку над партою тянет и тянет.
Не уж то никто на него и не взглянет?
Не надо отметок в тетрадь и дневник.
Довольно того, что он в тайну проник!
Что чудо свершилось! Задача...решилась!!!
Спросите, пожалуйста, сделайте милость!»

Для того, чтобы уловить каждый, важный для ребенка момент можно использовать следующие сигнальные карточки

! У меня получается!

? Требуется помощь

Активные методы, которые позволяют снять усталость, напряжение, восстановить энергию перед выполнением сложной учебной задачи.

Не стоит забывать о восстанавливающей силе релаксации на уроке. Ведь иногда нескольких минут достаточно, чтобы встряхнуться, весело и активно расслабиться, восстановить энергию. Активные методы релаксации позволят сделать это, не выходя из класса.

Я приведу пример самых любимых упражнений релаксации:

«Снежная баба»

«Замедленное движение»

«Озорные щечки»

«Рот на замочке»

«Злюка успокоилась».

На занятиях при работе с детьми с ОВЗ наиболее часто используется рефлексия настроения и эмоционального состояния.

Широко используется приём с различными цветовыми изображениями.

У учащихся две карточки разного цвета. Они показывают карточку в соответствии с их настроением в начале и в конце занятия. В данном случае можно проследить, как меняется эмоциональное состояние ученика в процессе занятия. Учитель должен обязательно уточнить изменения настроения ребёнка в ходе занятия. Это ценная информация для размышления и корректировки своей деятельности.

«Дерево чувств» – учащимся предлагается повесить на дерево яблоки красного цвета, если они чувствуют себя хорошо, комфортно, или зелёного, если ощущают дискомфорт.

«Море радости» и «Море грусти» – пусти свой кораблик в море по своему настроению.

Рефлексия окончания занятия. Наиболее удачным на сегодняшний момент считается обозначение видов заданий или этапов занятия картинками (символами, различными карточками и т. д.), помогающими детям в конце занятия актуализировать пройденный материал и выбрать понравившийся, запомнившийся, наиболее удачный для ребёнка этап занятия, прикрепив к нему свою картинку.

В начале урока может проводиться рефлексия эмоционального состояния и настроения, место этого вида рефлексии обусловлено установлением необходимого эмоционального контакта с классом. Часто этот вид рефлексии используется и в конце занятия для закрепления его благоприятного исхода.

На своих уроках математики я использую:

«смайлики» (весёлый, нейтральный и грустный),

«радуга». С каким цветом радуги ассоциируется данный урок?

Оранжевый – радостное, восторженное настроение.

Красный - нервное, возбуждённое состояние, агрессия;

Синий цвет – грустное настроение, пассивность, усталость

Зелёный цвет – активность,

Жёлтый цвет – цвет радости

Фиолетовый цвет – беспокойное, тревожное настроение

«Светофор» (Зеленый – понравилось, желтый понравилось, но не всё, красный - не понравилось, карточки данных цветов даны учащимся еще до урока)

Рефлексия деятельности помогает оптимизировать учебный процесс. Ученики с её помощью осмысливают свой образ работы с учебным материалом (методы, приёмы, упражнения). То есть они сами участвуют в повышении эффективности учебного процесса. Часто используется такая рефлексия на этапе актуализации знаний, проверки домашнего задания, защите проектных работ. Применение этого вида рефлексии в конце урока дает возможность оценить активность каждого на разных этапах урока, используя, например, приемы: “лестницы успеха”, “письмо самому себе”, “телеграмма”. Составление телеграммы, инструкции, памятки – отбор наиболее важной информации из прочитанного и представление её в сжатом, лаконичном виде.

Примеры:

"Лестница успеха"

"Письмо самому себе"

Оцените свою деятельность на уроке с помощью «Светофора» (зелёный – все понятно, желтый – есть затруднения, красный – много непонятного – карточки данных цветов даны учащимся еще до урока).

Рефлексия, построенная по принципу незаконченного предложения.

В конце учебного занятия обучающимся предлагается устно или письменно закончить следующие предложения.

Варианты:

"На сегодняшнем уроке я понял, я узнал, я разобрался";

"Я похвалил бы себя";

"Особенно мне понравилось";

"После урока мне захотелось";

"Я мечтаю о ";

"Сегодня мне удалось";

"Я сумел".

Ещё один вид – рефлексия содержания учебного материала. Она помогает выявить такой фактор, как осознание содержания материала. В этом случае используются самые разные приёмы, основанные на слиянии имеющихся знаний с новыми, на анализе субъективного опыта.

Примеры:

«Поезд». На парте перед каждым ребенком два смайлика: один – с улыбающимся личиком, другой – с грустным. На доске поезд с вагончиками, на которых обозначены этапы урока. Детям предлагают опустить «веселое личико» в тот вагончик, который указывает на то задание, которое вам было интересно выполнять, а «грустное личико» в тот, который символизирует задание, которое показалось не интересным. Можно использовать только один жетон.

Все вышеперечисленные методы и приёмы организации обучения в той или иной степени стимулируют познавательную активность учащихся с ОВЗ.

Таким образом, применение активных методов и приёмов обучения повышает познавательную активность учащихся, развивает их творческие способности, активно вовлекает обучающихся в образовательный процесс, стимулирует самостоятельную деятельность учащихся, что в равной мере относится и к детям с ОВЗ.

Разнообразие существующих методов обучения позволяет учителю чередовать различные виды работы, что также является эффективным средством активизации учения.

Переключение с одного вида деятельности на другой, предохраняет от переутомления, и в то же время не дает отвлечься от изучаемого материала, а также обеспечивает его восприятие с различных сторон.

Средства активизации необходимо использовать в системе, которая, объединив должным образом подобранные содержание, методы и формы организации обучения, позволит стимулировать различные компоненты учебной и коррекционно-развивающей деятельности у учащихся с ОВЗ.

Подводя итоги сказанному, можно с уверенностью сказать, что активные методы обучения обеспечивают решение образовательных задач в разных аспектах:

- формирование положительной учебной мотивации;
- повышение познавательной активности учащихся;
- активное вовлечение обучающихся в образовательный процесс;
- стимулирование самостоятельной деятельности;
- развитие познавательных процессов – речи, памяти, мышления;
- эффективное усвоение большого объема учебной информации;
- развитие творческих способностей и нестандартности мышления;
- развитие коммуникативно-эмоциональной сферы личности обучающегося;
- раскрытие личностно-индивидуальных возможностей каждого учащегося и определение условий для их проявления и развития;
- развитие навыков самостоятельного умственного труда;
- развитие универсальных навыков.

Тьюторское сопровождение детей с ОВЗ

Тьюторское сопровождение детей с ОВЗ — необходимое звено инклюзивного образования. Тьютор (tutor англ. наставник, опекун) — это специалист, персонально сопровождающий учебную деятельность «особого» ребенка и помогающий ему успешно войти в школьную среду. В результате работы тьютера ребенок с ОВЗ получает возможность иметь высокий образовательный уровень и успешно развиваться в социуме.

Цель тьютора — успешно включить ребенка с ОВЗ в среду общеобразовательной школы, проектировать образовательный маршрут ученика и участвовать в его реализации. Задачи тьютора: 1. Обеспечить ребенку комфортное пребывания в школе. Помочь родителям в выборе школы и поступлении в нее, в том числе с оформлением документов (частное тьюторство). Организовать в классе и школе рабочее место и место отдыха ребенка: парта ученика в классе и место тьютора, бумажные и электронные учебные материалы, освещение, специальные сенсорные принадлежности, помещение для индивидуальных занятий. Организовать пространство школы в соответствии с реальными возможностями «особого» ученика: навигация по школе с указателями, разметкой, табличками-текстами, карточками-пиктограммами, пандусы. Обеспечить ребенку особый школьный режим. Сотрудничать с педколлективом школы, родителями, одноклассниками для создания комфортной психологической атмосферы. 2. Обеспечить социализацию ребенка. Помочь ребенку с ОВЗ войти в коллектив класса, установить и сохранять дружеские отношения со сверстниками. Помочь здоровым детям принять «особого» одноклассника, помогать ему и дружить с ним. 3. Обеспечить усвоение ребенком общеобразовательной программы. Адаптировать программы и учебный материал с опорой на зоны ближайшего развития ребенка, его психические, физические особенности и ресурсы. Корректировать учебный маршрут в зависимости от прогресса развития ребенка. Вместе с ребенком преодолевать затруднений в учебе. Свести всех специалистов (учителя, психолога, дефектолога, логопеда, завуча) и родителей в единую систему для реализации образовательного маршрута. Тьютор, находясь с ребенком в течение всего школьного дня Корректно и четко помогает ученику встраиваться в учебный процесс. Поддерживает школьника

в новой, непривычной, постоянно меняющейся ситуации. Ведет дневник наблюдений. Содействует учителю таким образом, чтобы обучение ребенка с ОВЗ не влияло на качество образования всего класса.

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/tyutorskoe-soprovozhdenie-detey-s-ovz/>

Мир активных методов обучения яркий, удивительный, многогранный. В нем комфортно чувствуют себя и учителя, и ученики. Войдите в этот мир и станьте его полноправным хозяином. Откройте для себя его тайны и возможности, научитесь управлять его мощным потенциалом, сделайте свою работу намного интереснее и эффективнее, а своих учеников благодарными, успешными и счастливыми.

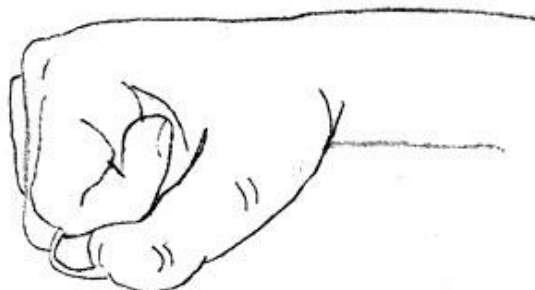
Литература:

1. Дмитрий Медведев. Текст Послания Президента Российской Федерации (извлечение), 12.11. 2009г.
2. *«Активные методы обучения»*. Электронный курс. *Международный Институт Развития «ЭкоПро»*, Образовательный портал «Мой университет», <http://www.moi-universitet.ru>
3. Давыдов В.В., “Проблемы развивающего обучения”, Москва, 1986 г.
4. Ксензова Г.Ю. *“Перспективные школьные технологии”*, Москва, Педагогическое общество России, 2000 г.
5. Хижнякова О. Н. *Современные образовательные технологии в начальной школе*. – С. 2006

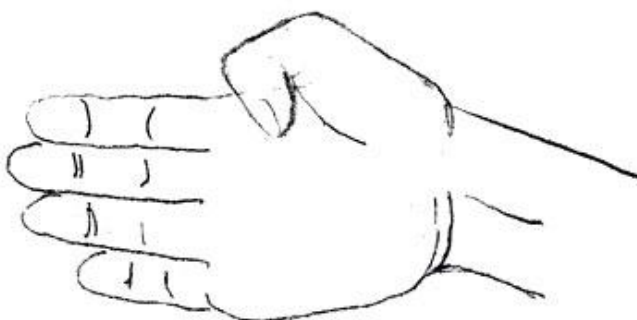
Приложение №1.

Упражнения для развития мелкой моторики.

Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"



Ладонь, сжатая в кулак

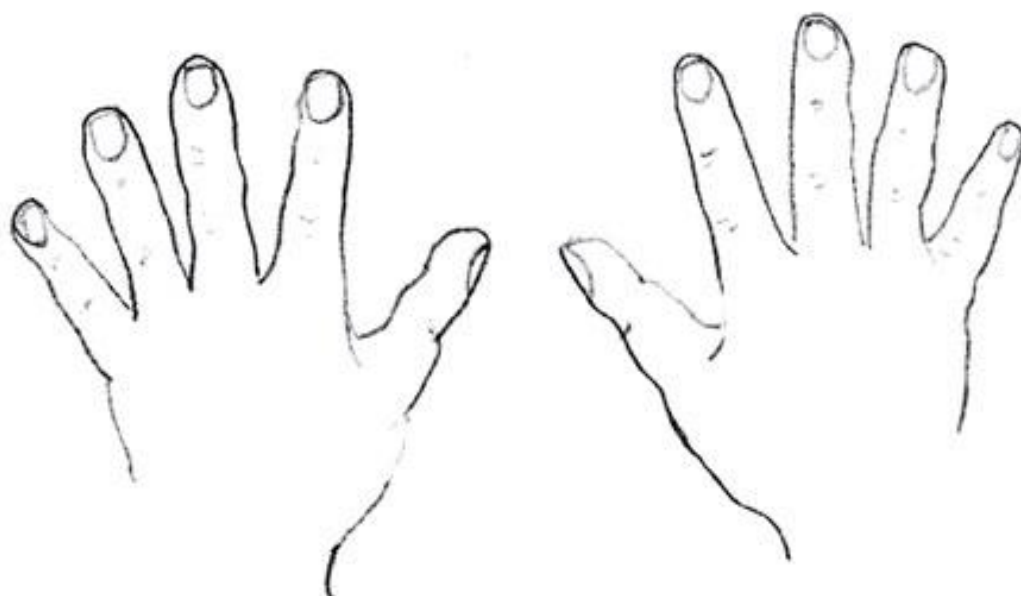


Ладонь ребром



Распрямленная ладонь

Упражнение: "Фонарики"



Фонарики зажглись
Пальцы выпрямить

Поочередно

Фонарик погас

Фонарик зажегся

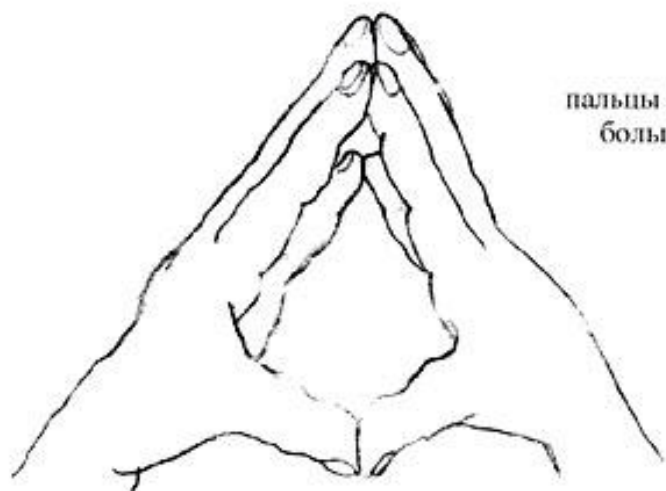


Пальцы одной руки сжаты

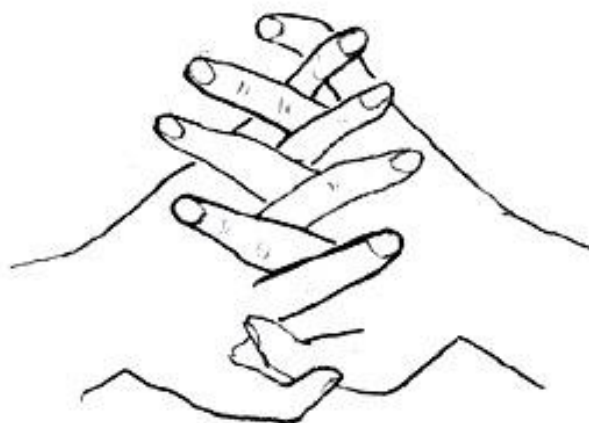


Пальцы другой руки выпрямлены

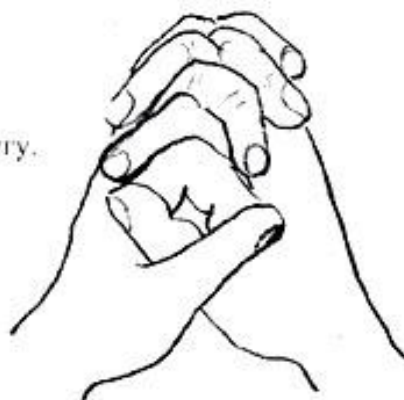
Упражнение: "Дом -ежик-замок"



Дом.
пальцы рук соединить под углом,
большие пальцы соединить.

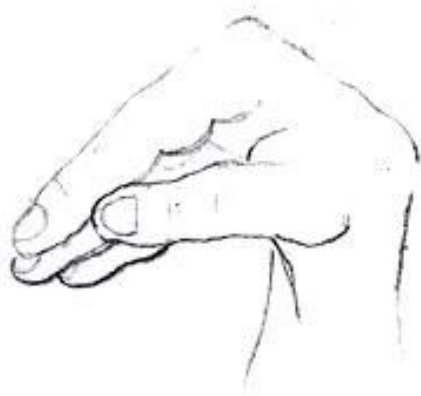


Ежик.
Поставить ладони под углом
друг к другу. Расположить
пальцы одной руки между
пальцами другой.



Замок.
Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.

Упражнение: "Гусь-курица-петух"



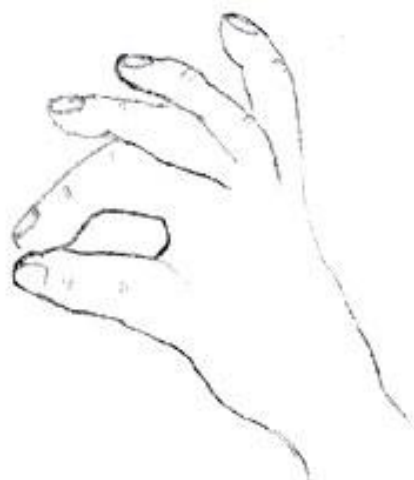
Гусь.

Ладонь согнуть под прямым углом, Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и опирается на большой.



Куричка.

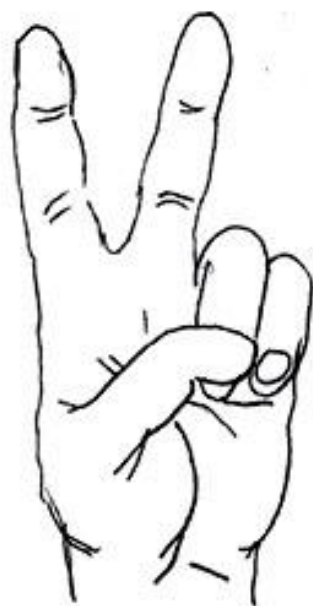
Ладонь немного согнуть. Указательный палец упирается в большой. Остальные пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.



Петух.

Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх - это "гребешок".

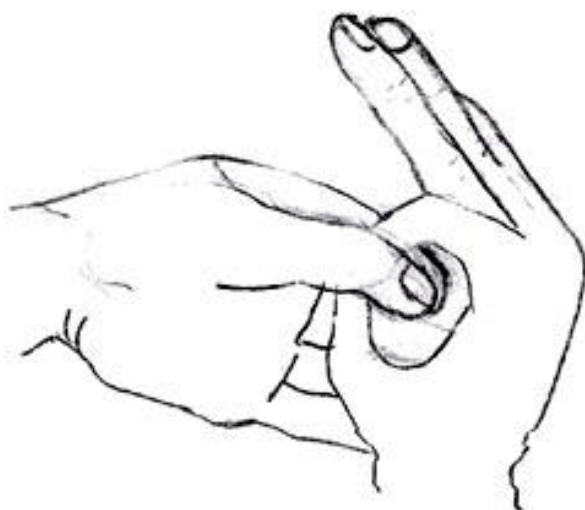
Упражнение: "Зайчик-колечко-цепочка"



Заяц.

Колечко

Указательный и большой пальцы соединяются.
Средний, безымянный, мизинец вытянуты
вперед.



Цепочка.

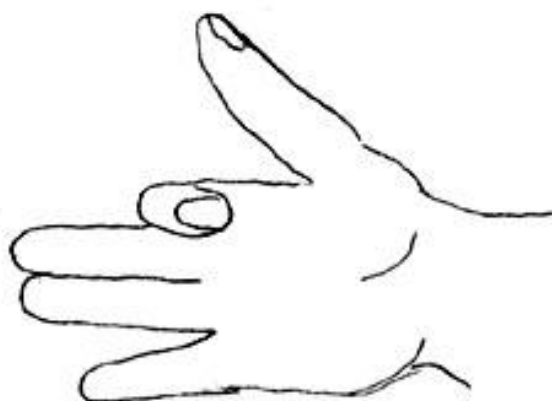
Поочередно соединяем большой палец с
указательным, со средним и т.д. и через
них попеременно "пропускаем"
"колечки" из пальчиков другой руки.

Упражнение: "Ножницы-собака-лошадка"



Собака.

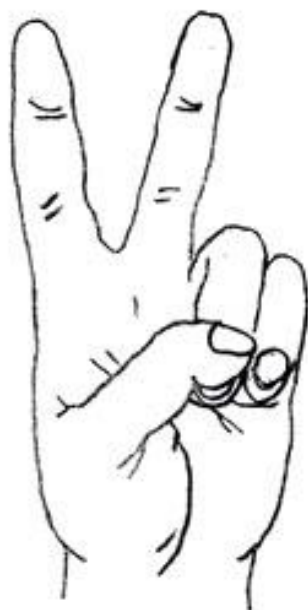
Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.



Лошадка.

Большой палец правой руки поднять вверх сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.

Упражнение: "Зайчик-коза-вилка"



Зайчик - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Коза.

Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.

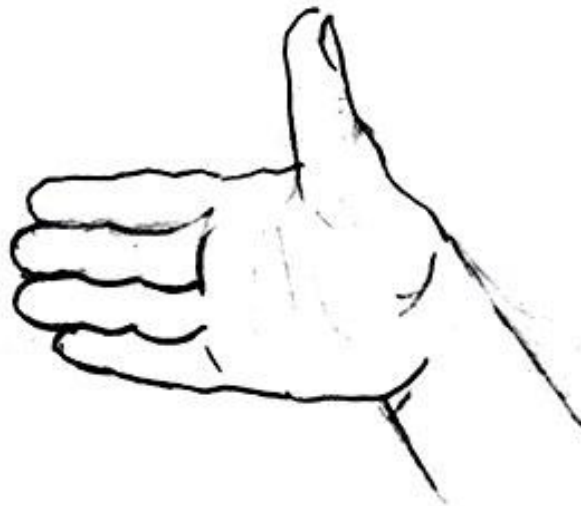


Вилка

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.



Упражнение: "Флажок-рыбка-лодочка"



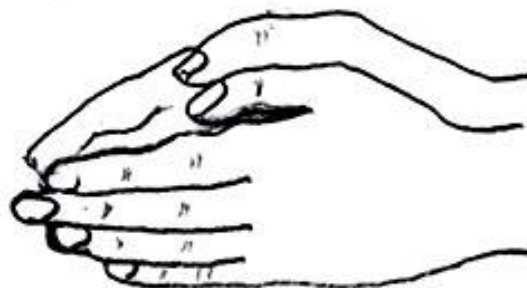
Флажок

Ладонь ребром, большой палец вытянут.



Рыбка

Пальцы вытянуты и прижаты друг другу,
Указательный палец опирается на большой палец.



Лодочка.

Обе ладони поставлены на ребро и соединены
"ковшиком", большие пальцы прижаты к ладони.

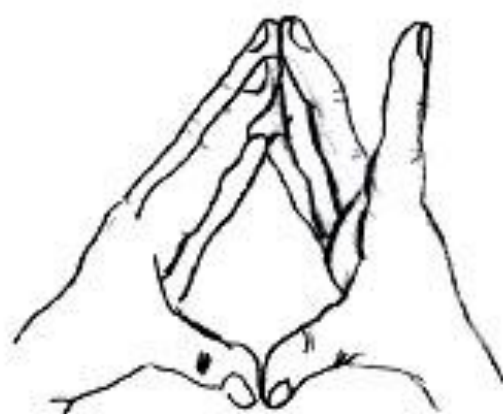
Упражнение: "Сарай-дом с трубой-пароход"



Сарай.

Пальцы рук соединить под углом - "крыша". Большие пальцы прижаты к ладоням.

Дом с трубой.
Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом. Указательный палец одной руки выпрямить - это "труба".



Пароход.

Обе ладони соединены "ковшиком", большие пальцы подняты вверх - это "труба".

Гимнастика для глаз.

1. Использование разного рода фигур и линий, по которым дети «бегают» глазами.

Например, на листе ватмана размером 1\2м изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т.д.) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене и даже на потолке классной комнаты). По просьбе учителя дети начинают «пробежать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Можно на кончик указки прикрепить бабочку и отправиться вместе с ней в путешествие. Упражнения выполняются стоя.

2. Работа с расположенными на стенах классной комнаты карточками.

На них мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, слова, цифры, геометрические фигуры и т.д. (размер изображенных предметов от 1 до 3 см). по просьбе учителя дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук; составляют из слов, записанных на карточках, предложения и т.д.

3. Вверх-вниз, влево-вправо.

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считать до десяти.

4. Круг.

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

5. Квадрат.

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в угол воображаемого квадрата.

6. Покорчим «рожи».

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей.

Гримасочка ежика – губки вытянуты вперед-влево-вправо-вверх-вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (затем изобразить Кикимору, Бабу-Ягу, бульдога, волка, мартышку и т.д.)

7. Рисование носом.

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву, затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички.

Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Учитель может конкретизировать задание в соответствии с темой урока).

8. Раскрашивание.

Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно самым любимым цветом. Раскрашивать не торопясь, не допуская пробелов.

9. Расширение поля зрения.

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз – за правым пальцем – правый глаз, за левым – левый.

Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их... и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

10. Буратино.

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно начинает считать от одного до восьми. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком

носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

Приложение 3

Творческое задание

Цель: овладение приемом рефлексивной деятельности. Определение уровня сложности.

Методика: «5 пальцев».

Указание: продумать основные моменты рефлексии по теме мастер-класса в соответствии со значениями каждого пальца, показать, озвучить.

Значения: и перечислить, загибая их по очереди, следующие моменты:

М (мизинец) – мышление. Какие знания, опыт я сегодня получил?

Б (безымянный) – близость цели. Что я сегодня делал и чего достиг?

С (средний) – состояние духа, настроения. Каким было моё эмоциональное состояние? Настроение? Изменилось ли? В какую сторону?

У (указательный) – услуга, помощь. Чем я сегодня помог, чем порадовал или чему поспособствовал? Или мне в чем-то помогли?

Б (большой) – бодрость, здоровье. Каким было моё физическое состояние? Что я сделал для своего здоровья?

Пять пальцев:

Мизинец

Безымянный

Средний

Указательный

Большой

Данная методика приемлема в _____ классах.