

Рефлексия

(подготовка и проведение)

@ Попова Снежанна Владиславовна, учитель начальных классов,
МОУ «СОШ№2», г.Красноурьинск, Свердловской области
Мастер-класс "Проектная деятельность для начинающих и не только"

- 
- Релаксация
 - Упражнения по подготовке к рефлексии
 - Рефлексия
-

Рефлексия

**это осознание пройденного пути,
сбор в общую копилку замеченного,
обдуманного, понятого каждым**



Мы можем проанализировать

- **свое настроение и эмоциональное состояние**
 - **свою деятельность**
 - **содержание учебного материала**
-

Релаксация



Релаксация - это физическое и психическое расслабление

Цель релаксации:

- подготовка тела и психики к деятельности,
- сосредоточение на своём внутреннем мире,
- освобождения от излишнего физического и нервного напряжения или, наоборот,
- обеспечение возможности собраться.



Релаксация необходима:

- для подготовки тела и психики к углублённому самопознанию, самовнушению;
- в стрессовых моментах, конфликтных ситуациях, требующих выдержки, самообладания;
- в ответственных и трудных ситуациях, когда нужно сбросить страх, излишнее напряжение.



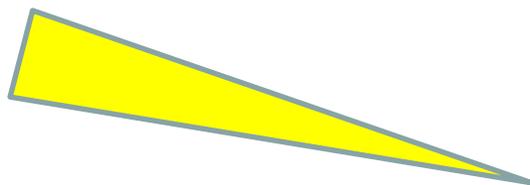
«СОТВОРИ В СЕБЕ СОЛНЦЕ»



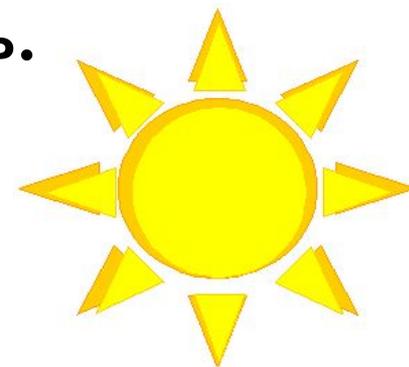
**В природе есть
солнце.
Оно светит и всех
любит и греет.
Давайте сотворим
солнце в себе.**

- 
- Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звёздочку

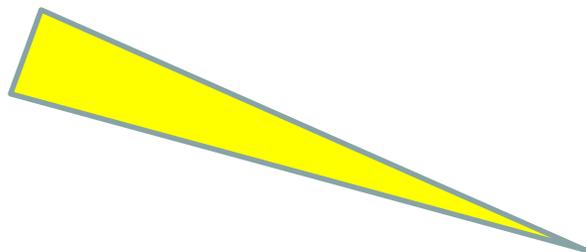
- Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь



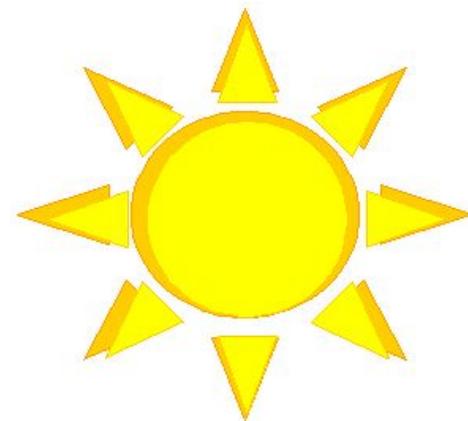
- Мы чувствуем, как звёздочка увеличилась.



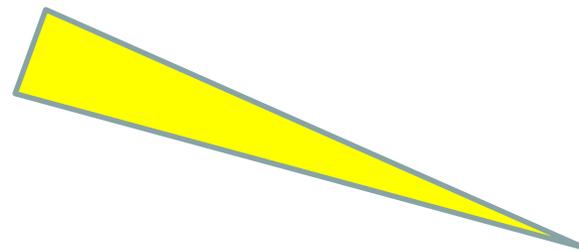
- **Направляем лучик, который несёт мир**



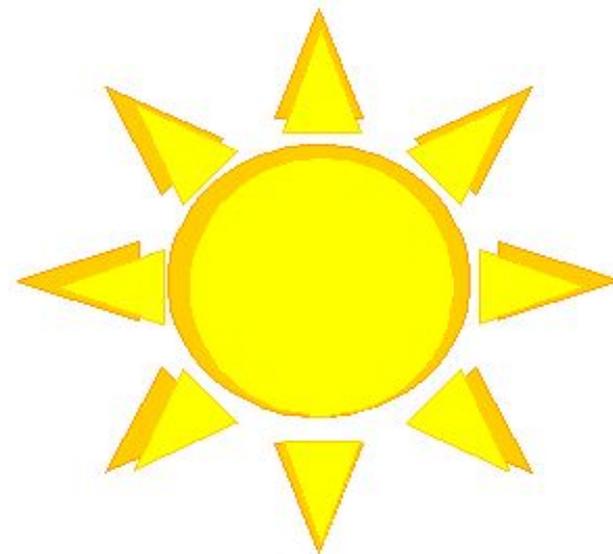
- **Звёздочка опять увеличилась**



- **Направляем лучик с добром**



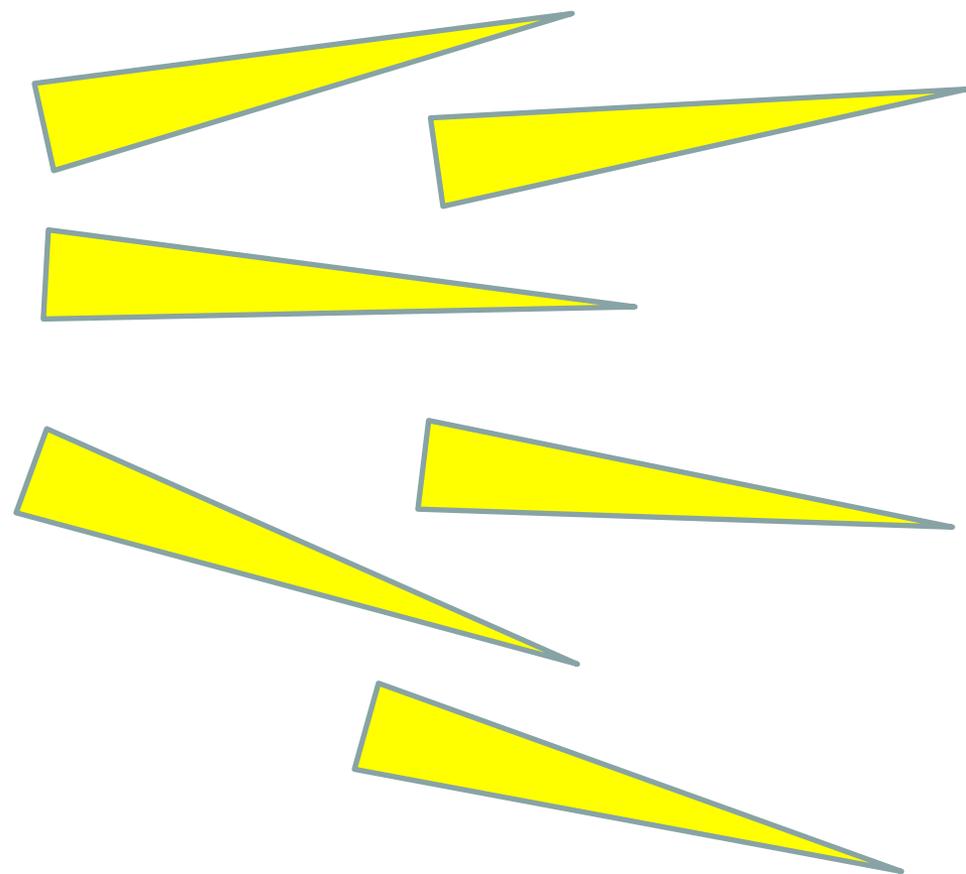
- **Звёздочка стала ещё больше**



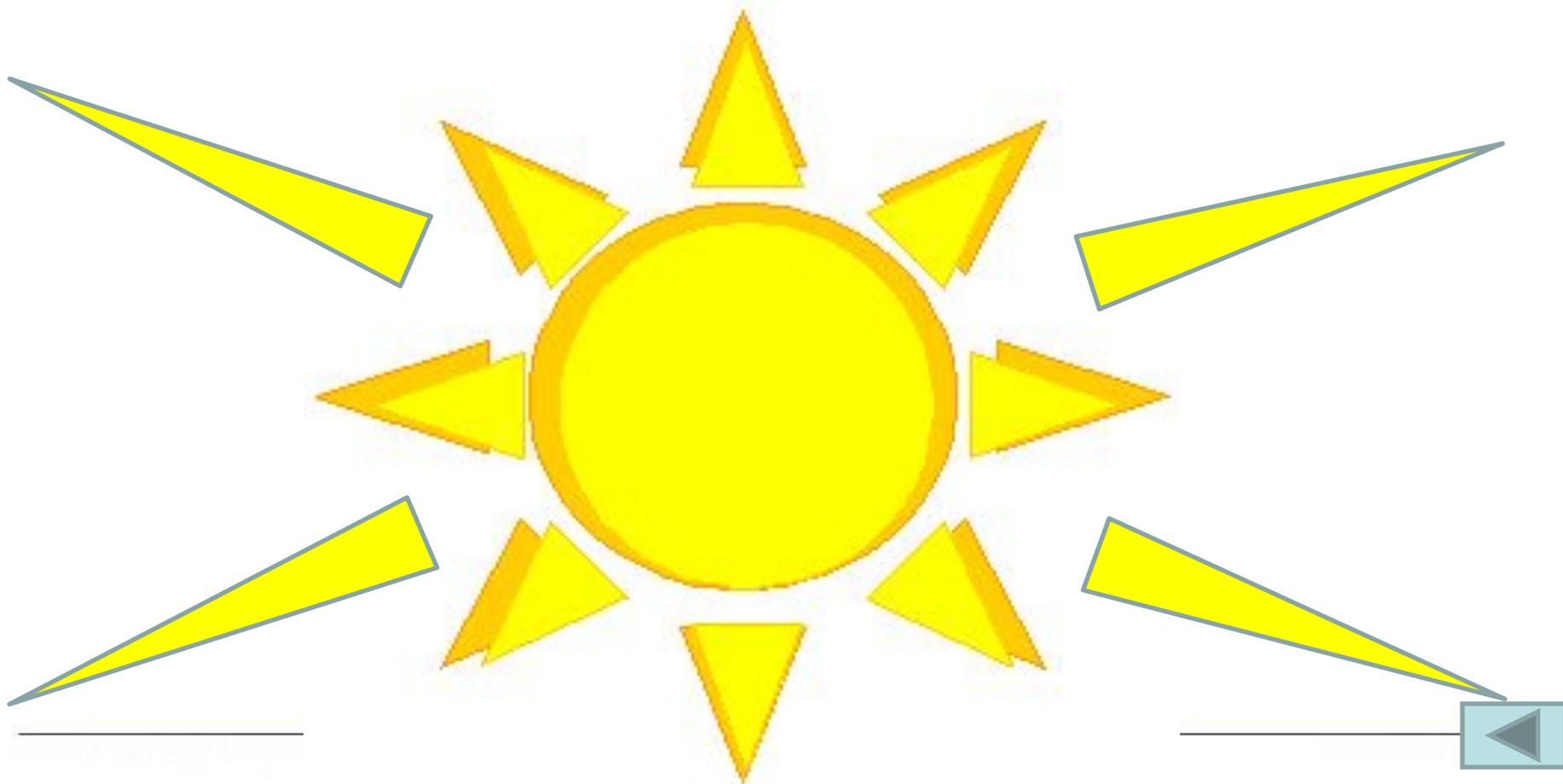


Я направляю к звёздочке лучики, которые несут

- **здоровье**
- **радость**
- **тепло**
- **свет**
- **нежность**
- **ласку**



- **Теперь звёздочка становится большой, как солнце. Оно несёт тепло всем, всем, всем (руки в стороны).**



Упражнения по подготовке к рефлексии

Упражнение «Футболка»

Выполняется в группах по 4 человека

У людей есть традиция делать на одежде надписи: свой жизненный лозунг, обращение или призыв к окружающим, свое мнение по какому-либо вопросу или отношение к чему-либо.



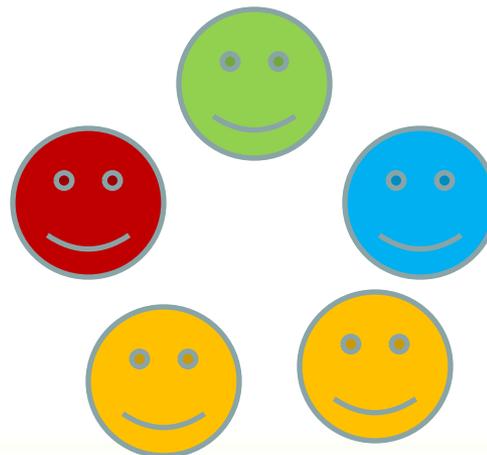
- **Ваша задача – придумать для вашего партнера такой девиз, который бы понравился ему настолько, что он согласился бы носить футболку с такой надписью**



- 
- **Подходите к человеку и спрашивайте: «Понравилась бы тебе такая надпись?». Если ему нравится, то он записывает ваш текст к себе в тетрадь. Придумайте надписи для трех членов вашей группы.**
 - **В свою очередь, соберите от одноклассников три надписи для себя.**
-

Упражнение «Я и группа»

- Ведущий предлагает каждому участнику выразить свое представление о происходящем с ним и с группой. Делать это можно в любой форме - вербально, невербально, рисунком на листе бумаги и др.



«Я в лучах солнца»

- В тетради нарисуйте круг и отходящие от него лучи – как у солнца.
 - В круге напишите: «я» или свое имя. Каждый луч будет означать черту характера, благодаря которой вы достойны уважения.
 - Задавайте себе вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?», проводите «луч» и подписывайте его («честный», «смелый», «веселый» и т.д.).
 - Нарисуйте как можно больше лучей.
-



Рефлексия

- Во время работы над проектом ребята по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске (это готовит их к самоанализу и помогает подвести итог работы)
-

Рефлексивный экран

- сегодня я узнал...
 - было интересно...
 - было трудно...
 - я выполнял задания...
 - я понял, что...
 - теперь я могу...
 - я почувствовал, что...
 - я приобрел...
 - я научился...
-

В конце работы над проектом можно попросить детей заполнить анкету:

- 1. Над проектом я работал**
 - 2.Своей работой я**
 - 3.Проект для меня показался**
 - 4.Во время работы я**
 - 5.Мое настроение**
 - 6.Материал мне был**
 - 7.Исследование (опыты)**
-

«Комплимент»

Чтобы работа над проектом у детей вызвала положительный отклик можно воспользоваться одним из вариантов упражнения «Комплимент»

(Комплимент-похвала, Комплимент деловым качествам, Комплимент в чувствах)

в котором учащиеся оценивают вклад друг друга в проект и благодарят друг друга и учителя за помощь.



«Дневник рефлексии»

На протяжении проекта можно вести «Дневник рефлексии».



Каждое обсуждение в группе заканчивать сначала рисунком своего настроения, а потом - записью в дневнике о полученном опыте и обо всем, что приходит на ум в процессе рефлексии

(это учит анализировать ситуацию и свое эмоциональное состояние) .

Литература

- Мастер-класс И. А. Кугут «Проектная деятельность для начинающих и не только».
 - ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ УРОКА. РЕФЛЕКСИЯ.
 - учитель английского языка МОУ Лицей Эжвинского района города Сыктывкара
 - Головкина Екатерина Вячеславовна
 - http://www.ezhva-licey.ru/teachers/nmr/metodich_razrabotki/itogi_uroka/
 - Уроки психологии в школе. Эмпатия и рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении
 - <http://www.psylesson.ru/node/48>
 - Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль: Академия развития, 2001.
 - Цвынтарный В. В. Играем пальчиками и развиваем речь. Спб.: Лань, 1997.
 - Фопель К. Как научить детей сотрудничать. М.: Генезис, 1998.
 - Косарева Е. «Рефлексия и способы ее развития»
-

ССЫЛКИ

- <http://www.umdutki.ru/Content/Fut-Obraz.jpg>
 - http://www.maximumstyle.ru/uploads/images/p_nad/001_w1.jpg
 - http://img-eburg.fotki.yandex.ru/get/20/pumalin.22/0_81ac_d295836d_XL
 - http://i18.beon.ru/97/80/398097/54/25858554/t4_1443760.jpeg
 - http://www.verytiksi.ru/_nw/4/68432.gif
 - <http://www.gurzuf.ru/img/med/760/75911.jpg>
 - http://www.school-forma.ru/tnb_futbolka.jpg
 - <http://www.websib.ru/fio/works/074/group2/images/deti.gif>
 - http://i.i.ua/photo/images/pic/7/1/2408517_3c6c1fa7.jpg
 - http://babydance.ucoz.ru/_ph/1/2/226187268.jpg
 - <http://light.lifeisphoto.ru/photo.ashx?photoid=134182&type=0&repostid=0>
 - <http://screensavers.alensoft.com/img/Les.jpg>
 - <http://stat8.blog.ru/lr/0929427143435694c00b223b1566bd53>
-