

# 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.





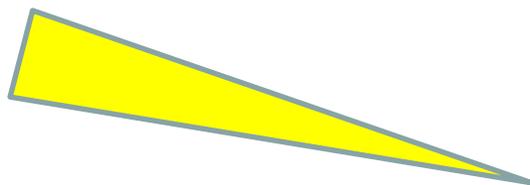
# «СОТВОРИ В СЕБЕ СОЛНЦЕ»



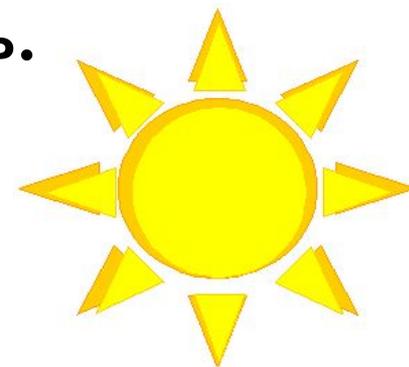
**В природе есть  
солнце.  
Оно светит и всех  
любит и греет.  
Давайте сотворим  
солнце в себе.**

- 
- Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звёздочку

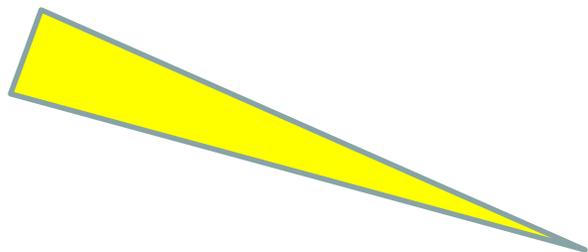
- Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь



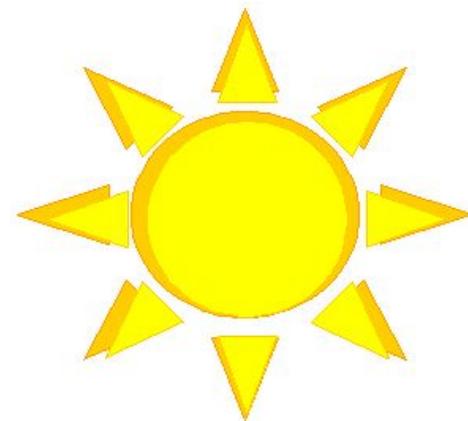
- Мы чувствуем, как звёздочка увеличилась.



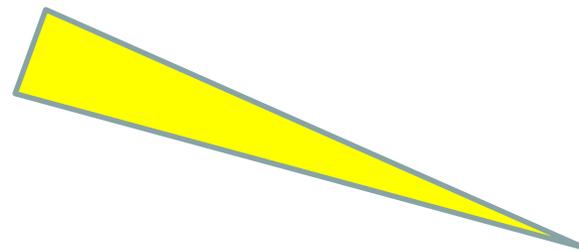
- **Направляем лучик, который несёт мир**



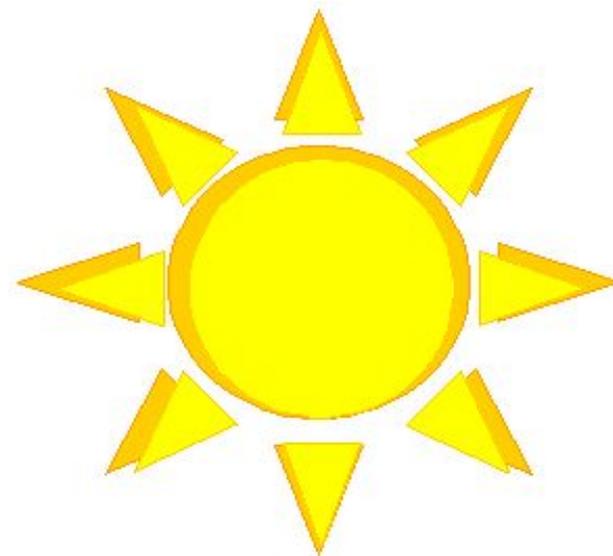
- **Звёздочка опять увеличилась**



- **Направляем лучик с добром**



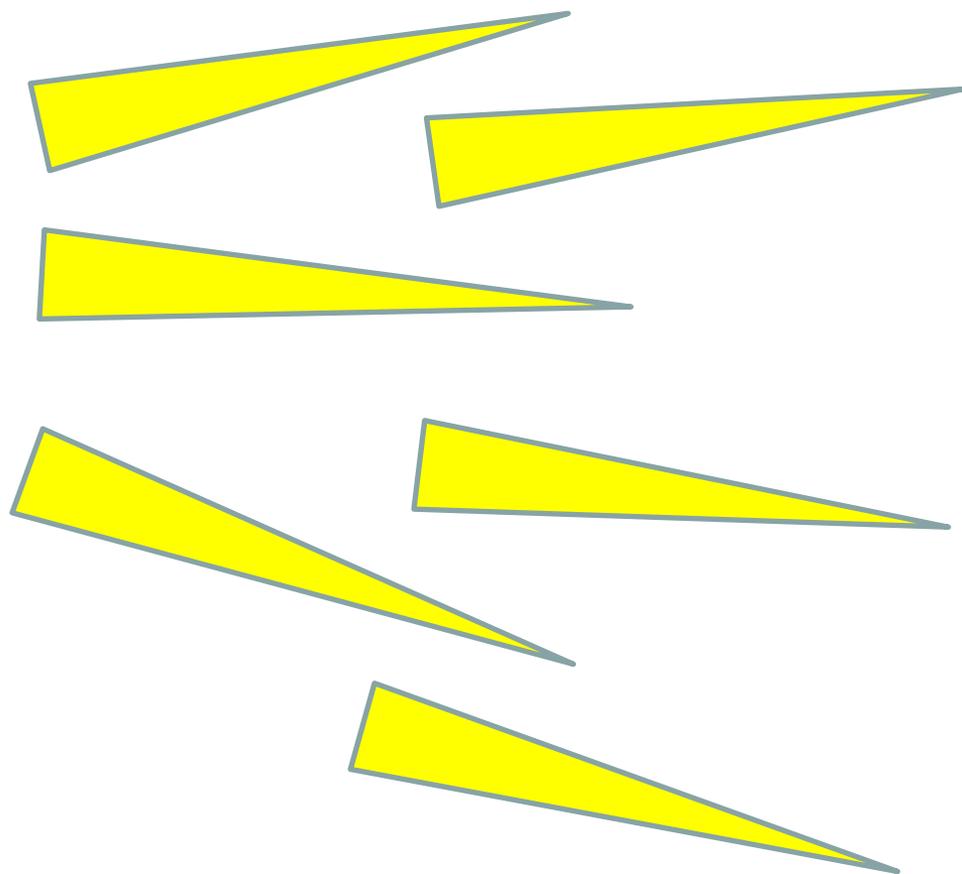
- **Звёздочка стала ещё больше**



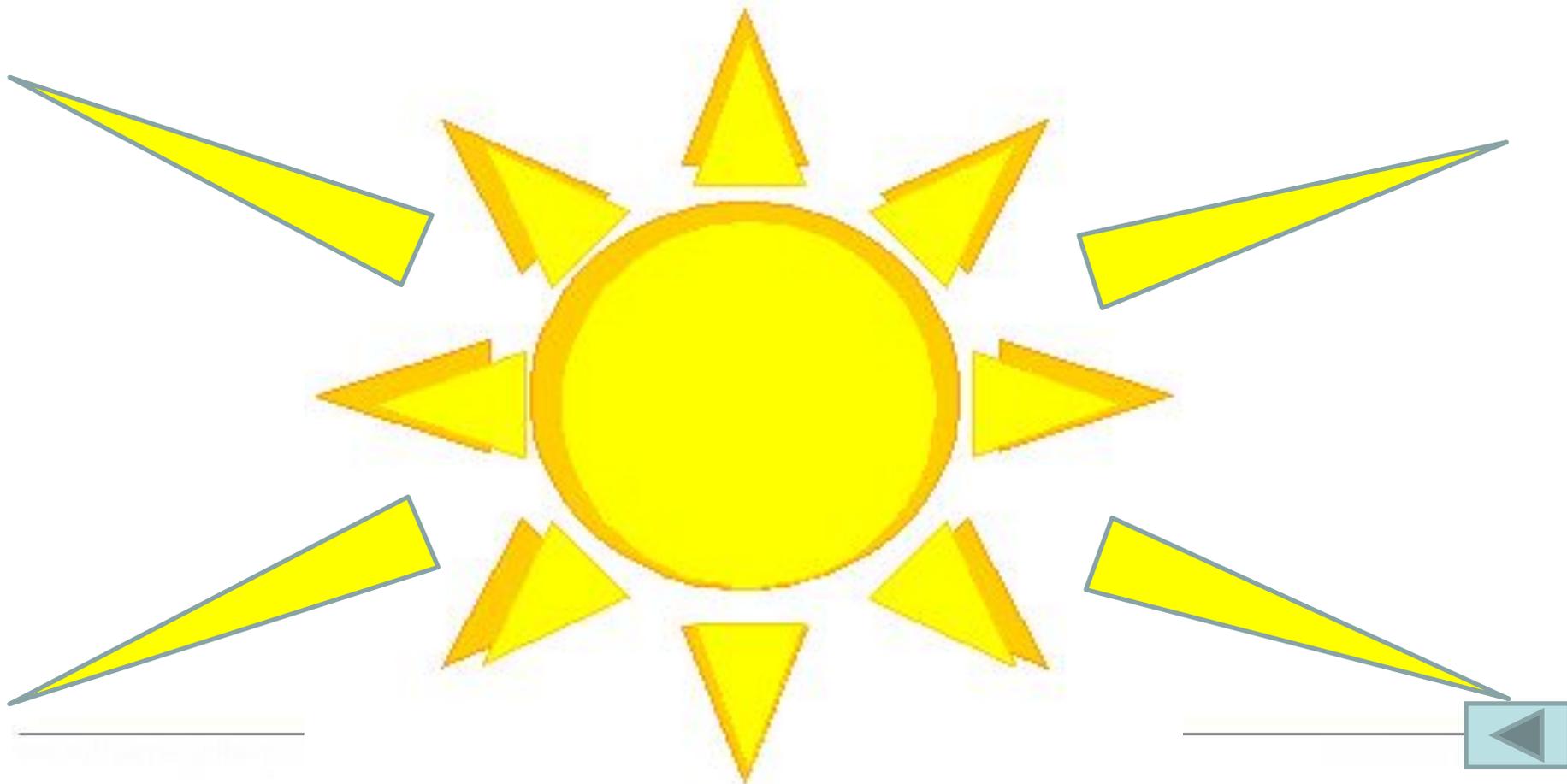


Я направляю к звёздочке лучики, которые несут

- 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/](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.umdetki.ru/Content/Fut-Obraz.jpg>
  - [http://www.maximumstyle.ru/uploads/images/p\\_nad/001\\_w1.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://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://i18.beon.ru/97/80/398097/54/25858554/t4_1443760.jpeg)
  - [http://www.verytiksi.ru/\\_nw/4/68432.gif](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.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://i.i.ua/photo/images/pic/7/1/2408517_3c6c1fa7.jpg)
  - [http://babydance.ucoz.ru/\\_ph/1/2/226187268.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>
-