

## **Рефлексия на занятиях по хореографии**

Рефлексия - размышление человека, направленное на анализ самого себя (самоанализ) – собственных состояний, своих поступков и прошедших событий. При этом глубина рефлексии, самоанализ зависит от степени образованности человека, развитости морального чувства и уровня самоконтроля. Рефлексия, в упрощённом определении, - это «разговор с самим собой». Слово рефлексия происходит от латинского reflexio – обращение назад. Словарь иностранных слов определяет рефлексию как размышление о своём внутреннем состоянии, самопознание. Толковый словарь русского языка трактует рефлексю как самоанализ. В современной педагогике под рефлексией понимают самоанализ деятельности и её результатов.

Обязательным условием создания развивающей среды на уроке является этап рефлексии. Она помогает ученикам сформулировать получаемые результаты, определить цели дальнейшей работы, скорректировать свои последующие действия. Особенно актуальной является рефлексия для дистанционных форм обучения, когда ученик и учитель разделены пространством. В этом случае в рефлексии ученик представляет механизм самопознания своей деятельности, который поможет не только ему, но и дистанционному педагогу наблюдать за ходом обучения. Рефлексия связана с очень важным действием - целеполаганием. Постановка учеником целей своего образования предполагает их выполнение и последующее осмысление способов достижения поставленных целей.

На занятиях хореографией можно использовать следующие приемы:

### **«Комплимент».**

Комплимент-похвала, комплимент деловым качествам, комплимент в чувствах, в котором обучающиеся оценивают вклад друг друга в урок и благодарят друг друга и педагога за проведенное занятие. Такой вариант окончания занятия дает возможность удовлетворения потребности в признании личностной значимости каждого.

### **«Три лица».**

Педагог показывает учащимся карточки с изображением смайликов: веселого, нейтрального и грустного.

Обучающимся предлагается выбрать рисунок, который соответствует их настроению.



### **«Цветные карточки».**

У учащихся две карточки: синяя и красная. Они показывают карточку в соответствии с их настроением в начале и в конце урока. В данном случае мы можем проследить, как меняется эмоциональное состояние ученика в процессе занятия.

### **Аргументированные ответы на один из вопросов:**

1. Что вы ожидали от занятия и что получилось?
2. Какие этапы занятия вы считаете наиболее удачными и почему?
3. Какие события (действия, мнения и т.п.) вызвали наиболее яркие ощущения?
4. Была ли польза от такого рода работы?
5. В чем вы видите собственное приращение?
6. Что вам более всего удалось во время занятия, какие виды деятельности были выполнены наиболее успешно? Назовите наиболее эффективные из них.
7. Перечислите в порядке убывания основные проблемы и трудности, которые вы испытывали во время занятия. Какими способами вы их преодолевали?
8. Что мы делали нерационально? Назовите одно действие, которое можно добавить, чтобы завтра сделать нашу работу на занятии более успешной.
9. На основании каких критериев можно оценить нашу деятельность?
10. Какой этап занятия вы бы опустили, вычеркнули? Почему?

### **Вопросы, требующие многовариантных ответов:**

Почему было трудно?

Что открыли, узнали на занятии?

Оправдались ли ваши ожидания от занятия?

Что вы взяли с сегодняшнего занятия?

***"Благодарю..."***

В конце занятия педагог предлагает каждому обучающемуся выбрать только одного из ребят, кому хочется сказать спасибо за сотрудничество и пояснить, в чем именно это сотрудничество проявилось. Педагога из числа выбираемых следует исключить. Благодарственное слово педагога является завершающим. При этом он выбирает тех, кому досталось наименьшее количество комплиментов, стараясь найти убедительные слова признательности и этому участнику событий.

**“Букет настроения”.** В начале занятия обучающимся раздаются бумажные цветы: красные и голубые. На доске изображена ваза. В конце урока я говорю: “ Если вам понравилось занятие, и вы узнали что-то новое, то прикрепите к вазе красный цветок, если не понравилось – голубой”. Можно предложить ребятам более разнообразный спектр цветов: красный, желтый, синий. В конце занятия собрать цветы в корзинку или вазочку. Хочу напомнить, какому настроению соответствует какой цвет:

красный - восторженное;

оранжевый - радостное, теплое;

желтый - светлое, приятное;

зеленый – спокойное;

синий - неудовлетворенное, грустное;

фиолетовый - тревожное, напряженное;

черный - упадок, уныние.



**«Волшебная палочка».**

-Если я найду волшебную палочку, я попрошу ее помочь...(кому?)

**Анализ своих ошибок.**

### **Слова-напутствия.**

И пусть в вашей жизни не будет ни одного дня, когда бы вы не прочли хоть одной страницы новой книги.

К.Паустовский

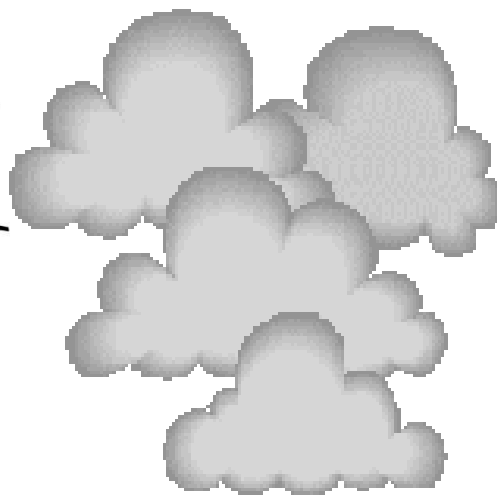
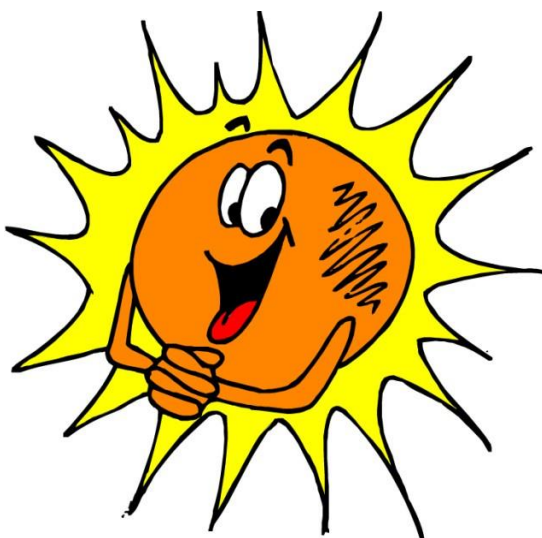
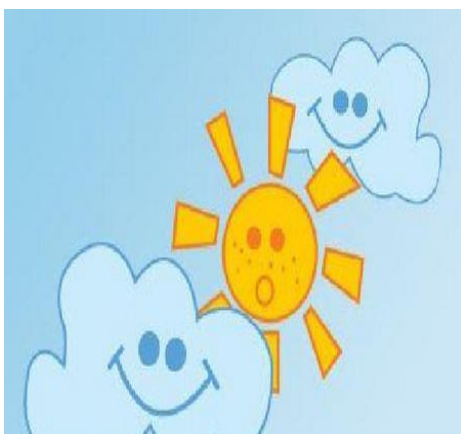
Суди себя сам. Это самое трудное. Себя судить куда труднее, чем других. Если ты сумеешь правильно судить себя, значит, ты поистине мудр.

А.де Сент-Экзюпери

**Эмоционально-музыкальная концовка.** Учащиеся слушают фрагменты из двух музыкальных произведений (желательно указать композитора произведения). Звучит тревожная музыка и спокойная, восторженная. Учащиеся выбирают музыкальный фрагмент, который соответствует их настроению.

### **Кто веселее?».**

Выберите рисунок, соответствующий вашему настроению.



**Одним словом».** Закончите одним словом:

Сегодняшнее занятие– это...

Сегодня на занятии я ...

### **Стихотворение.**

Мне интересно знать, о чем мечтает каждый,

Оставшись сам с собой наедине,

К чему стремится и чего он жаждет,

О чем мечтает дома в тишине,

О чем порою думает ночами,

Какого чуда он от жизни ждет,

И грезит вдруг какими миражами,

Какие замки строит он в мечтах,

О чем тоскует, мается, грустит,

Какими тайнами воспоминаний

Он раны сердца часто бередит.

Но, к сожалению, это невозможно

Узнать, что человек в себе хранит:

Все чувства его спрятаны надежно,

И мир души не каждому открыт.

Н.Петренко

-Ваша «душа» сегодня ленилась или трудилась?

Во всем мне хочется дойти

До самой сути

В работе, в поисках пути,

В сердечной смуте.

До сущности протекших дней,

До их причины,

До оснований, до корней,

До сердцевины.

Все время схватывая нить

Судеб, событий,

Жить, думать, чувствовать, любить,

Свершать открытья.

Б.Пастернак

Думайте, чувствуйте, любите, фантазируйте, анализируйте, исследуйте,  
философствуйте – живите!!!

### **«Релаксация».**

Закройте глаза и вспомните приятные моменты нашего занятия.

Я рада, что на протяжении всего занятия вы были внимательны.

Я хочу, чтобы все, кто работал хорошо – улыбнулись мне, а кто чувствует в себе потенциал работать еще лучше – поаплодировали себе.

### «Пожелание».

Давайте возьмемся за руки и пожелаем друг другу:

-Избавляйся от...

-Будь всегда...

-Помни...

Желаю вам цвести, расти,  
Копить, крепить здоровье.  
Оно для дальнего пути –  
Главнейшее условие.

Пусть каждый день и каждый час  
Вам новой добудет,  
Пусть добрым будет ум у вас.  
А сердце будет умным.

Вам от души желаю я,  
Друзья, всего хорошего.  
А все хорошее, друзья,  
Дается нам недешево.  
С.Маршак

### *Состояние моей души*



Крайне скверно

Плохо

Обучающийся берёт изображение человека и ставит её на ту ступеньку, которая соответствует состоянию его души.

### **SMS**

Ученикам предлагается на бумажных сотовых телефонах написать SMS –сообщение другу о том, как прошло занятие, оценить как плодотворно он работал.



