

Дата : 13.05.2022 г.

## Тема : «Движение к целям»

### Цели :

- формирование элементов самоконтроля;
- осознание целей своей жизни; развитие способности целеполагания;
- формирование стремления к саморазвитию.

### Вводная часть

**Создаем хорошее настроение:** «Улыбнись!»; «Скажи окружающим тебя людям (например родителям) добрые слова ».

**Составляем «Азбуку хороших слов»:** вспомни добрые, хорошие слова на букву «И» (интересный, интеллигентный, идеальный, известный, изумительный, искусный и др.).

**-С каким настроением вы пришли на урок?**



**Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Точки равновесия»** (улучшает мыслительную деятельность, внимание, координацию движений).

Дотронься двумя пальцами до впадины у основания черепа, другую руку положите на пупок. Дыши, поднимая энергию вверх. Через минуту поменяй руки.

### Основная часть

#### Упражнение 1. «Меняющаяся комната»

**Цель:** создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате.

А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее. А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены. Пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в «Фанте»... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые...

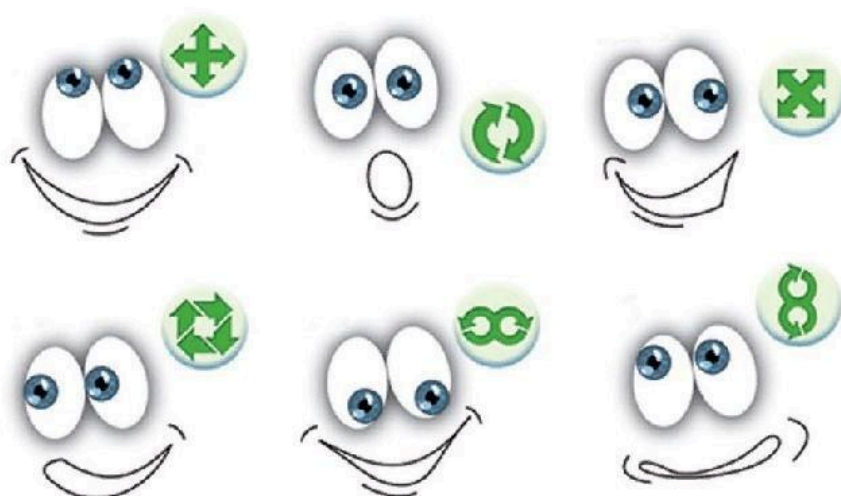
#### Упражнение 2. «Зеркало»

**Цель:** формирование представления о своем идеальном «Я».

Сейчас вам предлагается написать о себе в двух зеркалах: в одном зеркале отражается то, какие вы есть на самом деле сейчас на данный момент, а в другом зеркале – то какими вы бы хотели стать.

**Обсуждение:** существенны ли различия в двух зеркалах? С чем они преимущественно связаны? Как можно добиться изменения в себе? Что для этого нужно?

## Физкультминутка для глаз



### Упражнение 3. «Годы юности». Цель:

осмысление ресурсов личности.

Знаменитое высказывание Иммануила Канта «Годы юности — самые трудные годы, ибо это годы выбора» записано на доске. Проводится дискуссия: одна группа учащихся должна подтвердить данное высказывание, а другая – опровергнуть.

По итогам дискуссии ведущий делает вывод о влиянии индивидуальности на осознанный выбор и об ответственности каждого за свои решения.

### Упражнение 4. «Моя Вселенная»

Цель: формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности.

В центре листа формата А4 нарисовать солнце и в нем написать букву «Я». От центра (солнца) прочертить линии — лучи солнца (18–20). Над каждым лучом написать вопрос, а под лучом ответ:

Какие способности у меня есть?

Какие книги мне нравятся?

Какие музыкальные жанры я предпочитаю?

О чем я мечтаю?

О чем мне приятно вспоминать?

Какой у меня характер?

С каким настроением я чаще всего просыпаюсь по утрам?

Что я умею делать лучше других?

Какое у меня хобби?

Есть ли у меня интересы и увлечения?

Кем я хочу стать в будущем?

Чего во мне больше: уверенности в себе или робости?

Есть ли у меня чувство юмора?

Как я отношусь к самому себе?

Ведущий подводит учащихся к выводу,  
что «звездная карта» каждого ученика  
показывает, сколько у него  
возможностей, насколько он уникален,  
что является общим для всех, что  
помогает человеку достичь успеха в  
жизни.

### **Упражнение 5. «Бумажные мячики»**

**Цель:** эмоциональная разрядка.

А сейчас я предлагаю вам сделать из старых газет мячики. Поделитесь пополам и постройтесь в две линии на расстоянии 4- 5 метров друг напротив друга. На полу мелом проведена «граница», за которую переступать нельзя, иначе можно оказаться в стане противника. По команде бросайте свои мячики в сторону «противника». Задача: перебросить все мячи через границу. По команде «Стоп» вы перестаете бросаться мячами. Выигрывает та команда, на стороне которой оказалось меньше мячей. Необходимо соблюдать технику безопасности, не цельтесь друг другу в лицо и голову.

### **Упражнение 6. «Мои жизненные цели».**

**Цель:** создание мотивации для саморазвития и самосовершенствования.


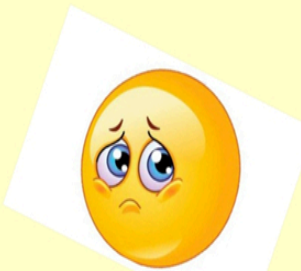
Сейчас я предлагаю вам поработать с жизненными целями. Запишите цели, которых вы бы хотели добиться в жизни.

1. Проанализируйте их. Что для вас значит добиться этой цели? Зачем вам это нужно? В чем будет проявляться то, что вы добились этой цели?
2. Оцените, где вы находитесь сейчас по отношению к достижению этой цели. Какими необходимыми знаниями и умениями вы обладаете на данный момент, а чего еще предстоит добиться?
3. Оцените свои возможности (запишите). Постарайтесь выделить как можно больше ваших возможностей, как внутренние, так и внешние (обстоятельства, помощь друзей, родителей и т.д.).
4. Определите, что вам нужно сделать, чтобы достичь цели.
5. Конкретизация каждого из действий по времени, определение того, сколько оно должно продолжаться.

Ну вот, мы проанализировали ваши цели, посмотрите внимательно на них еще раз! А следующий шаг вам нужно сделать самим. Начните реализовывать их уже сегодня, действуйте в соответствии с планом и у вас обязательно все получится.

### ***Заключительная часть***

**С каким настроением  
вы заканчиваете урок?**

		
Урок прошёл плодотворно, с пользой. Я научился и могу научить других	Я научился, но мне ещё нужна помощь	На уроке было трудно. Ничего не понял

### ***Подведение итогов занятия***





