**Рефлексия на уроке физической культуры и способы ее применения на практике**

**Рефлексия** - это особый навык, направленный на самосознание, умение отслеживать свои эмоции, свои поступки, умение анализировать их и оценивать. В упрощенном понимании - это ***«разговор с самим собой».***

Учителя, которые только начинают свой профессиональный путь, часто не придают значения такому важному этапу урока, как рефлексия. Вроде слышали, что это такое, вроде знают, что рефлексия - это самооценка. Но на практике зачастую этот этап урока представлен в виде банальных «смайликов», картинок, которые учащиеся дружно **«лепят на доску»** в конце урока. Иногда учитель просто ограничивается вопросом: **«Вам понравился урок?»** Все ученики дружно кричат: **«Да!»** — и все довольные расходятся по домам. Казалось бы, придраться не к чему: рефлексия была? Была! Оценку уроку поставили? Поставили! В поурочном плане этап назван красивым словом «рефлексия»? Имеется такое! И никаких претензий.

Но с опытом приходит понимание, что рефлексия здорово помогает учителю контролировать класс, уже в ходе урока видеть, что было понято, а что осталось на доработку, то есть, «держать руку на пульсе». Не стоит забывать и о том, что рефлексия - это то-новое, к чему стремится современная педагогика. Рефлексия помогает ребенку не только осознать пройденный путь, но и выстроить логическую цепочку, систематизировать полученный опыт, сравнить свои успехи с успехами других учеников.

В структуре урока, соответствующего требованиям ФГОС, рефлексия является ***обязательным*** этапом урока. В ФГОС особый упор делается на рефлексию деятельности, предлагается проводить этот этап в конце урока. При этом учитель играет роль организатора, а главными действующими лицами выступают ученики.

**Варианты рефлексии для обучающихся**

**Вопросы и ответы:**

* **Наш урок подошел к концу, и я хочу сказать...**
* **Мне больше всего удалось…**
* **Я могу себя похвалить за…**
* **Я могу похвалить одноклассников за…**
* **Меня удивило…**
* **Для меня было открытием то, что…**
* **На мой взгляд, мне не удалось … , потому что …**
* **На будущее я учту…**

**Рефлексия с мячами:**

 В течение урока ученики выполняют упражнения для развития физических качеств. В заключительной части урока, обучающимся были выданы пять теннисных мячей с названием пяти физических качеств (*сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость*). Задача обучающихся состояла в том, чтобы вспомнить и показать упражнение для развития именно того физического качества, которое ему досталось. Если ученик не смог вспомнить упражнение, то вместо него упражнение выполняли другие обучающиеся.

Так же обучающиеся могут делиться на пять групп, и из каждой группы по одному ученику демонстрируют своё упражнение.

**Рефлексия способствует развитию трех важных качеств:**

1. *Самостоятельность;*
2. *Предприимчивость;*
3. *Конкурентоспособность.*

**Вывод -** таким образом, обучение навыкам рефлексии на уроках физической культуры – процесс трудный и многоплановый, ему нельзя научить за один урок, за один день, и в то же время – это процесс многоуровневый, постоянно усложняющийся. Обучение рефлексии на уроках физической культуры позволяет расширить спектр знаний, обогатить уроки межпредметными связями.