**Проект на тему: *«Дневник успешной личности»***

*Составитель:*

Качимова Л.Н.- педагог

дополнительного образования

***Курс занятий рассчитан на месяц и проводится как в офлайн режиме, так и при удалённом обучении (онлайн режиме)***

**Тип занятия:** комбинированное (теория, практика**).**

**Вид**: комплексное применение знаний и способов деятельности.

**Группа учащихся:** 10 лет и старше (учащиеся хореографического коллектива).

**Количество времени:**1 месяц.

**Форма проведения:** индивидуальная.

**Методы работы:**словесный**–** беседа, практический**-**выполнение заданий.

**Применяемые технологии:** здоровье сберегающая, развивающая, сетевые технологии (электронное обучение через кейс-технологию для обеспечения учащихся учебно-методическим материалом и взаимодействия с различной степенью интерактивности между педагогом и учащимся).

 **Цель проекта:**создать условия для развития в себе успешной личности, ставить цель и достигать умением кардинально менять свои личные качества в лучшую сторону.

 **Задачи занятия:**

***Предметные:***

* Развитие своих слабых черт характера: ответственность, самодисциплина, самоконтроль.

***Личностные:***

* Привитие умений и навыковучиться, эффективно мыслить, мотивация на развитие;
* Умение быть энергичным, иметь склонность к ведению здорового образа жизни.

***Метапредметные:***

* Формирование умения быть активным, творческим, проявляя артистизм и харизму;
* Воспитание привычки планировать с целью на результат и успешностью кардинально меняться в лучшую сторону.

**Для положительного достижения результата данного проекта необходимо оборудование и материалы:** питьевая вода, коврик, книги, компьютер, видео камера.

**План вводного занятия:**

1. Организационный момент. Проверка готовности к занятию. Инструктаж.

2. Сообщение цели проекта, объяснения материала. Практическая работа.

3. Качественное выполнение знаний.

**Ход занятия (вхождение в тему)**

Педагог*:* Приветствие детей. Название темы «Дневник успешной личности». Краткий инструктаж при выполнении тренировочных упражнений.Беседа на тему: «Кто такой успешный человек?». Педагог озвучивает главную цель проектной деятельности и задачи, которые учащиеся будут выполнять для выполнения успешного задания. *Краткое пояснение* - ***Успешный человек*** – это человек, успешно достигающий своих целей и имеющий в этом признание окружающих.

 *Дети рассуждают об успешности, предлагают свои варианты ответов. Педагог использует метод личностно-ориентированного подхода через форму ведения «Дневник успешной личности», который помогает каждому участнику проекта сконцентрировать свою возможность для достижения цели. Тренинговое упражнение «Я Молодец!».*

 Дневник ведётся и заполняется каждым индивидуально в течение четырёх недель (так же, педагог может менять календарные сроки в зависимости от цели). Идёт пошаговая инструкция с предлагаемыми вариантами заданий:

***Задание 1.*** Берем титульный лист дневника и пишем вашу фамилию, имя и отчество. Чтобы ваши глазки видели, что это именно ваш дневник.

 ***Задание 2.***Записываем на чистом листке бумаги 5 успешных личностей, на которых вы равняетесь.

 ***Задание 3.***  На этом же листе бумаги, прописываем: по каким качествам вы определили успех этих людей?

***Задание 4.***Напишите, каких качеств вам не хватает для того, чтобы быть успешной личностью? Например: уверенности, решительности, скромности и т. д.

 ***Задание 5.***В дневнике на странице №3 в графе сильные стороны, прописываем 10 своих сильных качеств (добрый, веселый и т.д…).

 ***Задание 6.*** Также прописываем 10 своих слабых сторон (ленивый, не пунктуальный, не люблю читать и т.д….).

 ***Задание 7.***Прорабатываем зону роста. Напротив каждого своего слабого качества прописать сильное качество, в которое слабое перерастет (например: ленивый-трудолюбивый и т.д…).

 Начинаем заполнять дневник, страницу №2**«самоконтроля»**

* 1пункт - пить воду 8 стаканов в день;
* 2 пункт - стоять в планке 30 секунд, прибавляя каждый день по 15 секунд!



 *Пояснение:* Планка-это очень эффективное упражнение для укрепления мышц пресса, спины, живота, ягодиц, ног и рук, улучшение осанки и общего тонуса;

* 3 пункт -читать каждый день по 10 страниц!

4 пункт -делать ОФП (основы физической подготовки) каждый день!

1) <https://www.youtube.com/watch?v=P5R7lyhh4Lc&feature=youtu.be>

2) <https://youtu.be/AhEx799mO0I>

* 5 пункт - личная цель, свое слабое качество.*Например*: не организован. Берем блокнот и прописываем режим дня, так мы вырабатываем привычку.

 Выполнив каждое задание, фломастером обводим букву. Если не выполнил хоть какой то пункт, то букву не обводим. Если успешно выполнял все задания и соответственно обводил буквы, то в результате должно получиться слово «**МОЛОДЕЦ**».

 **Дневник**

**успешной личности**

(ФИО)

 **Страница №2**

**Самоконтроль**

1. Пить воду каждый день по 8 стаканов!

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| М | О | Л | О | Д | Е | Ц |
| М | О | Л | О | Д | Е | Ц |
| М | О | Л | О | Д | Е | Ц |
| М | О | Л | О | Д | Е | Ц |

1. Планка 30 секунд, прибавляя каждый день по 15 секунд!

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| М | О | Л | О | Д | Е | Ц |
| М | О | Л | О | Д | Е | Ц |
| М | О | Л | О | Д | Е | Ц |
| М | О | Л | О | Д | Е | Ц |

1. Читать каждый день по 5 страниц!

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| М | О | Л | О | Д | Е | Ц |
| М | О | Л | О | Д | Е | Ц |
| М | О | Л | О | Д | Е | Ц |
| М | О | Л | О | Д | Е | Ц |

1. Делать ОФП каждый день!

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| М | О | Л | О | Д | Е | Ц |
| М | О | Л | О | Д | Е | Ц |
| М | О | Л | О | Д | Е | Ц |
| М | О | Л | О | Д | Е | Ц |

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (личная цель)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| М | О | Л | О | Д | Е | Ц |
| М | О | Л | О | Д | Е | Ц |
| М | О | Л | О | Д | Е | Ц |
| М | О | Л | О | Д | Е | Ц |

**Страница №3**

|  |  |
| --- | --- |
| **Сильные стороны** | **Слабые стороны** |
| Например:* Добрый
* Веселый
* Общительный
* Пунктуальный
* Аккуратный
 | Например:* Скромный
* Делаю все в последний момент
* Ленивый
* Опаздываю
 |