***Авторы: Попова Н.Н.,***

***Нисова С.М.,***

***Евсина Л.Г.,***

***педагоги МБОУ СОШ №1 г.Оханска***

***Приложение 1***

**ИГРЫ НА ЗНАКОМСТВО**

**Игра «Кто есть кто?»**

Каждый игрок получает лист бумаги и карандаш. За пять минут, после сигнала ведущего, игроки должны познакомиться друг с другом, узнавая имя и кто кем хочет стать (будущая профессия). Полученные данные записать на листе бумаги. Выигрывает тот, кто успеет больше узнать и записать.

**Игра «Досчитай до 30»**

Играющие сидят в кругу вместе с ведущим. Ведущий предлагает досчитать до 30 всем отрядом, обязательно уточняя, что редко кто с этим заданием справляется. Условия следующие: счет игроки ведут, по очереди, называя по одному числу, но тем игрокам, на кого выпадут числа, заканчивающиеся на <3> или делящиеся на <3> без остатка, вместо числа называют свое имя. Игрок, допустивший ошибку, выбывает а игра начинается с начала.

**Игра «Хоровод знакомства»**

Все участники, взявшись за руки, водят хоровод со словами: «Мы по кругу ходим, ходим, Познакомиться хотим Стоят лишь те, кого зовут СЕРЕЖИ (имя одного из играющих). Ну, а мы с Вами – сидим». После этих слов участники, чье имя было названо, остаются стоять, а остальные приседают.

**УПРАЖНЕНИЯ НА СПЛОЧЕНИЕ И ДОВЕРИЕ**

**Упражнение «На доверии» (10 мин.)**

Участникам тренинга предлагается разделиться на две, три команды по 5-6 человек. Затем даётся задание каждому из группы попробовать упасть на руки своей команде. Задание остальных удержать этого человека в своих руках. Далее происходит обсуждение в кругу, что каждый почувствовал.

**Упражнение «Липучки»** (10 мин.).

Разминка снимает межличностные барьеры. **Инструкция:** *«Сейчас я дам знак, и вы начнете двигаться произвольно. На счет стоп, по двое вы должны остановиться и объединиться с кем-то руками. Давайте попробуем»*.

В открытом пространстве группа двигается. По команде тренера участники объединяются определенным образом по его заданию. Сначала по двое, затем по трое и т.д. Задание усложняется. Объединяться участники могут руками, ногами, головами, любыми частями тела.

**Упражнение «Скала»**

Дети на полу (сидя, лежа, стоя) выстраивают «скалу», принимая различные позы, удерживаясь друг за друга. Условная линия на полу обозначает обрыв. По команде инструктора «Скала готова? Замри!» альпинист должен пройти вдоль обрыва перед «скалой» и не «сорваться». Он может держаться за «скалу», шагая по выступу. Все участники упражнения поочередно выступают в роли «альпиниста».

**Упражнения на снятие напряжения между участниками, установления психологически безопасной обстановки в группе**

**Упражнение «От 1 до 20»:** группа встает в круг. Необходимо сосчитать до 20. Если какое-то число одновременно произносят несколько человек, счет начинается сначала. Число счета можно увеличивать. Когда группа справилась с заданием, его можно усложнить. Необходимо всем присесть. Если одновременно пытаются присесть несколько человек, все начинается сначала.

**Упражнение «Ворота из глаз»:** группа образует круг. Один из участников остается за дверью. Остальные договариваются, что двое рядом стоящие будут «воротами». Задача оставшегося за дверью, выйти из круга через «ворота», но сначала по глазам угадать кто из членов группы эти «ворота». Все члены группы, кроме «ворот», стараются равнодушно посматривать на того кто стоит в центре круга. Все участники, в том числе и «ворота», должны сохранять нейтральное выражение лица, однако «ворота» взглядом приглашают идти. Если он ошибается его не выпускают, если угадал, «ворота» открываются.

***Тренинг для педагогов на снятие эмоционального напряжения в группе***

**Цель тренинга**: снятие эмоционального напряжения, посредством группового взаимодействия, сформировать хороший психологический климат с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы. Повышение тонуса группы.

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ (1 день)

**Этапы работы:**

**I. этап – разогрев:**

**1. Упражнение-приветствие «Рукопожатие»**

Все участники встают в круг, берутся за руки. Глаза закрыты. Ведущий сжимает руку соседа справа и по цепочки передаётся рукопожатие.

**2. Упражнение «Танец отдельных частей тела»**

**Цели**: Разогрев участников; осознание и снятие мышечных зажимов.

**Материалы**: Музыкальная запись с четким ритмическим рисунком.

**Процедура**: Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен

* танец кистей рук
* танец рук
* танец головы
* танец плеч
* танец живота
* танец ног

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

**3. Упражнение «Пальма. Крокодил. Слон»**  
**Цель.** Введение в атмосферу тренинга.  
Упражнение проводится в кругу, участники стоят. Ведущий предлагает участникам группы изобразить «Пальму», «Крокодила», «Слона».

“*слон”*– (человек в центре изображает хобот, люди справа и слева – уши)

“*пальма”*– (человек в центре поднимает руки вверх, растопырив пальцы, человек справа поднимает руки вверх и наклоняется вправо, человек слева делает то же влево)

*«крокодил» - (человек в центре вытянутыми вперед руками изображает пасть, человек справа и слева выстраиваются за центровым и берутся за пояс)*

Упражнение выполняется тройками. Ведущий указывает на участника и называет кого он должны изобразить. Два участника стоящие от него слева и справа помогают ему выполнить заданную «скульптуру». Ведущий постепенно увеличивает темп выполнения задания.

**II.** **Основная часть.**

**4. Упражнение «Звери»**

Все встают в круг. Инструкция для участников: Сейчас я каждому из Вас скажу на ушко, каким зверем он будет (например, кошкой, белым бычком). После этого все «звери» должны крепко взяться за руки (согнутые в локтях). Я буду громко называть какого-то зверя. Задача названного зверя – **присесть,**а всех остальных – не дать ему это сделать. Шутка в том. что ведущий всего нескольким участникам присваивает разные названия, а остальных называет одинаково (например, бурундук). Все играющие стараются изо всех сил удержать названного «зверя». Это упражнение дает сильную эмоциональную разрядку, вызывает положительный заряд эмоций, смех.

**5. Упражнение «Кто быстрее?»**

**Цель**: сплочение коллектива.

**Ход упражнения**: Группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры:

* квадрат;
* треугольник;
* ромб;
* букву;
* птичий косяк.

**Психологический смысл упражнения**: координация совместных действий, распределение ролей в группе.

**Обсуждение**: Трудно было выполнять задание? Что помогло при его выполнении?

**6. Упражнение «Молекулы»**

Все участники атомы. Они двигаются по типу «броуновского движения», иногда объединяясь в молекулы. Темп, направление, количество атомов в молекулах и места соединения задает ведущий. Например: «Молекулы, по три – локтями!» - все должны разбиться на группки по три человека и прижаться друг к другу локтями.

**7. Упражнение «Ведущий и ведомые»**

**Цели**: Экспериментирование участников с различными движениями и межличностными позициями ведущего и ведомого; осознание участниками своих танцевально-экспрессивных стереотипов.

**Материалы**: Музыкальные записи разных стилей, стимулирующих танцевальную экспрессию.

**Процедура**: Группа выстраивается в колонну. Звучит музыка, и участники начинают двигаться, при-чем первый участник становится ведущим, а остальные – ведомыми. В качестве ведущего участник спонтанно и свободно самовыражается, максимально используя свой танцевально-экспрессивный репертуар, остальные члены группы следуют за ним, стараясь повторять его движения. Через 30 сек. первый участник переходит в конец колонны и становится ведомым. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый из участников не побывает в роли ведущего.

**Вопросы для обсуждения:**

* что чувствовали участники, будучи ведущими / ведомыми?
* что они чувствовали, примерив на себя его экспрессию? Какой Я, когда танцую, как он?
* когда участникам было более комфортно – когда повторяли движения других или когда сами были ведущими?

**8. Упражнение «Джунгли»**

**Материалы**: листочки с названиями животных раздаются. (Приложенние)  
На листочках написаны названия животных обезьяна, крокодил, верблюд, волк, лось. Названия животных на листочках должны повторяться в таком количестве, чтобы на их основе можно было разделить группу на нужное число микрогрупп по 3–4 человека. Не обсуждая с другими содержание карточки, по команде все начинают двигаться, изображая свое животное, мимикой жестикуляцией, звуком. Разговор запрещён. Задача, стоящая перед участниками, собраться в группы всем обезьянам, крокодилам, верблюдам, волкам, лосям.

**9. Упражнение «Тесная компания»**

**Цель**: сплочение коллектива, танцетерапия

Все участники вытягивают карточки с названием обуви. Участники, имеющие карточки с одинаковым названием обуви, объединяются в пары. Итак, пары созданы задача - исполнить танец названный мной. Комнатные тапочки – лезгинка, галоши – танго, детские сандалики – твист, лапти – канн – канн, валенки - летка – енька.

**III. Этап – Релаксация.**

**Цели**: Восстановление дыхания; снятие напряжения и эмоционального возбуждения; закрепление, полученных в ходе тренинга, результатов.

**10. Упражнение «Воздушный шар»**

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздуха. Представьте, что вы воздушный шарик, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы. Затем представьте, что в шарике появилась маленькая дырочка. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела, кисти рук, мышцы плеч, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног. Упражнение выполняется до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

**11. Упражнение “Дождь”**

Участники делятся на микрогруппы по 4 человека. Одному человеку завязываются глаза. Другие участники микрогруппы под музыку лёгкими прикосновениями имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются. Затем учасники мигрогруппы меняются местами.

**12. Упражнение «Массажист»**

Все в кругу поварачиваются спиной друг другу, каждый своему соседу убирает зажимы спины, массируя спину.

**13. Упражнение-завершение**. Все участники тренинга встают в круг. И по кругу каждый своему соседу любыми способами говорит спасибо. (Мимикой, пожатием руки, словами, песней….)

ЧАЕПИТИЕ

ВТОРАЯ ЧАСТЬ

1. **Упражнение «Невербальное общение»**

**Цель**: настроить участников на активное выполнение заданий, тренировка навыков образного выразительного сообщения, развитие способностей к групповому творчеству.

**Инструкции**: Все участники становятся по кругу (спиной в круг). «Пусть кто-нибудь из вас задумает любой предмет, который мы будем невербально передавать по кругу. Предмет должен быть таким, который в реальности можно передавать друг другу».Тренер ждет, пока возникнет идея предмета, просит участника, задумавшего предмет, не называть его вслух и дает ему время подготовиться к передаче (1 – 2 минуты).

**Ход упражнения**: «Итак, сейчас первый участник передаст свой предмет соседу слева. При этом он, а затем и все мы будем пользоваться только невербальными средствами, а тот, кому предмет передается, должен понять, какой предмет он получил. Получивший предмет, в свою очередь, передает его своему соседу слева и т.д. Таким образом, предмет будет двигаться по внешнему кругу против часовой стрелки и в итоге должен вернуться к Евгению, если все будут внимательны и не допустят каких-либо преобразований предмета. К этому моменту все участники будут стоять лицом в круг, так как каждый, передав предмет, может повернуться лицом в круг. Давайте начнем».

После того как предмет возвратится к отправителю, тренер, двигаясь от последнего, но теперь уже по часовой стрелке (в обратном направлении), спрашивает всех по очереди, что каждый получал, а что передавал.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Легко ли было выполнять упражнение?
2. Возникали ли трудности при выполнении задания?
3. Что мешало и что способствовало эффективному достижению цели?

**2. Упражнение-активатор «Печатная машинка»**

Попытка воспроизвести процесс печатания на машинке отрывка из хорошо известной песни или стихотворения. Каждый по очереди произносит по одной букве слова. В конце слова все встают, на знак препинания — топают ногой, в конце строки — хлопают в ладоши. Кто ошибется — выходит из игры.

**3. Игра «Кричалка»**

Теперь одна из команд получает слово «да», а вторая - слово — «нет». По команде ведущего каждая команда должна говорить свое слово. Сначала команды начинают с шепота, но постепенно говорят все громче и громче, в итоге все должны кричать изо всех сил. По команде ведущего (колокольчик или хлопанье в ладоши) все затихают. Упражнение повторяется несколько раз.

**Обсуждение:** Как выглядят люди, которые гневно что-то кричат? С чем этот образ у Вас ассоциируется?

**4. Упражнение «Нож и масло»**

Выбирается один участник-нож. Остальные игроки собираются в кучу-масло. Нож должен разрезать масло.

**5. Упражнение «Построимся»**

**Цель**: обучение умению распределять роли в команде, сравнивать себя с другим участником по схожим признакам.

**Ход упражнения**: «Теперь мы посмотрим, насколько Ваши общие черты проявляются у каждого из вас в отдельности!». Задача участников – построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется – им нужно построиться по дате и месяцу рождения, по длине волос, по цветам радуги в их одежде.

**Психологический смысл упражнения**: Участники лучше узнают друг друга, обучаются эффективному взаимодействию в команде.

**Обсуждение**: Трудно ли Вам было выполнять это упражнение? Почему? Какую роль Вы избрали для себя? Какая стратегия выполнения была наиболее эффективна?

**6. Упражнение «Путаница»**

Все встают плотно в круг, закрывают глаза. Поднимают руки вверх. Правой рукой нужно на ощупь найти пару. Другая рука остаётся свободной. Затем ведущий свободные соединяет руки таким образом, чтоб получилась путаница. Участникам надо «распутаться» и образовать общий круг, не разрывая спонтанно образованные «связи»

**7. Игра – разминка «Австралийский дождь» (5 мин.)**

**Цель**: обеспечить психологическую разгрузку участников.

**Ход упражнения**

Участники встают в круг. Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

* В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
* Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).
* Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
* Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
* А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
* Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
* Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
* Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).
* Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).
* Солнце! (Руки вверх).

**8. Упражнение «Картина па спине».**

Игроки делятся на пары. Партнеры самостоятельно решают, кто из них будет А, кто - Б. В первом раунде Б становится за А и пальцем «рисует» на его спине отдельные буквы. Игрок А должен угадывать их. При этом глаза А закрыты. Желательно, чтобы игроки были в тонкой одежде. Если А отгадывает буквы, игрок Б может писать простые слова и даже фразы. На выполнение задания отводится 5 минут. В следующем раунде игроки меняются ролями.Рефлексия:

* Насколько каждый был доволен «художником»?
* Удалось ли настроиться на совместную работу?
* Какая роль была более выполнима и доставила больше удовольствия?

**9. Упражнение «Говорящие руки»**

**Цель**: эмоционально-психологическое сближение участников.

**Время**: 5-7 минут.

**Ход упражнения**: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

**Психологический смысл упражнения**: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

**Обсуждение**: Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

**10. Упражнение «Подарок»**

**Цель**: положительное завершение тренинга, рефлексия.

**Описание упражнения**: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

**Психологический смысл упражнения**: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

**Обсуждение**: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?

Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»