**I. Разминка**

***Упражнение 1.«Визитка»***

**Продолжительность:** 20 минут.

**Цель:** самопрезентация участников тренинга

**Ход упражнения:** Каждый участник на половинке листа из тетради пишет:

 по центру – свое имя;

 в верхнем левом углу – любимое блюдо (животное, цветок и т.д.);

 в нижнем левом углу – любимый композитор (группа);

 в верхнем правом углу – цель жизни (занятие в свободное время);

 в нижнем правом углу – любимый фильм (предмет, урок).

Когда каждый закончит делать визитку, все по отдельности презентуют себя.

**Вопросы:**

1. Что было сложнее всего написать о себе?

2. Нашли ли вы единомышленников?

3. Узнали ли вы что-то новое друг о друге?

***Упражнение 2. «Капля-речка-океан»***

**Продолжительность:** 10 минут

**Цель:** командообразование

**Ход упражнения:** Все участники встают со своих мест и распределяются по игровой площадке. Каждый игрок – это капелька. Легко представить себе окошко после дождя. На прозрачном стекле крупные капли. Ведущий дает команду: «Объединиться по двое». Все игроки мгновенно должны найти себе пару и схватиться за руки. Не давая игрокам опомниться, ведущий командует: «Объединиться по трое». И вот уже тройки игроков двигаются под музыку, держась за руки и не забывая пританцовывать. Команды ведущего следуют одна за другой: «По четыре человека, по пять, по шесть». «Все в общий круг», – командует ведущий, и все игроки образуют большой хоровод.

**Вопросы:**

1. Быстро ли вы нашли себе пару? Тройку?

2. Легко ли было танцевать и выполнять упражнение одновременно?

***Упражнение 5. «Звериное семейство»***

**Продолжительность:** 15 минут

**Цель:** упражнение отрабатывает умение как можно быстрее находить общий язык с другими людьми

**Материал:** записки с названиями членов звериных семейств (например, бабушка обезьяна, папа кот, дочка лягушка, сын попугай и т.д.).

**Ход упражнения:** Каждый участник вытаскивает себе карточку, но сразу не смотрит, что на ней написано. Только тогда, когда все игроки втянули карточки, их можно прочитать. Ведущий может сделать сигнал звуковой, обозначающий начало игры. Каждый участник пытается как можно быстрее найти свою семью через звуковые подражания и движения того зверя, который написан на его карточке. Когда звериная семейка нашла всех своих членов семьи, то она должна в правильной последовательности (по старшинству – дедушка, бабушка, папа, мама, сын, дочка, ведущий игры должен заранее объяснить эти правила) сесть на один стул. Та звериная семейка, которая сделала это правильно, побеждает.

***Упражнение 6. «Путанка»***

**Продолжительность:** 10 минут

**Цель:** Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

**Ход упражнения:** Все берутся за руки, стоя в кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь срочно необходимо определить, где находиться его голова, а где хвост. (необходимо задать вопросы «Кто будет головой? А кто хвостом?»). Когда зверь сориентировался, где его «право», а где его «лево», он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть»

**Вопросы:**

1.Какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания?

***Упражнение 8. «Построиться!»***

**Продолжительность:** 15 минут

**Цель:** выработка умения работать в команде; достижение взаимопонимания

**Ход упражнения:** Ведущий громко говорит «Построиться!» и добавляет, по какому признаку. Команда выполняет задания быстро и четко. Переговариваться запрещено!

*Построиться!...*

1) квадратом;

2) треугольником;

3) кругом;

4) птичьим косяком

5) буквой «М»

6) в шеренгу – по росту;

7) по цвету волос;

8) согласно алфавиту, по первым буквам имен;

**Вопросы:**

1. В чем была сложность, а в чем – легкость данного упражнения?

2. Какую роль вы на себя взяли – организатора, который перестраивал других людей, или подчиняющегося?

***Упражнение 9: «Сороконожка»***

**Продолжительность:** 10 минут

**Цель:** улучшение командного взаимодействия

**Ход упражнения:** Участники встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего «Сороконожка» начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.д. Главная задача участников — не разорвать цепочку и сохранить «Сороконожку».

**Вопросы:**

1. Какое место вы заняли в Сороконожке? Почему?

2. Что было сложным и легким в упражнении?

***Упражнение 10. «Дождик»***

**Продолжительность:** 10 минут

**Цель:** улучшение командного взаимодействия

**Ход упражнения:** Ведущий говорит: «Закапал дождик. (хлопает медленно и редко) Он усиливается (хлопает все чаще), и вот уже начался ливень! (топает ногами) Загремел гром! (подражает звуку грома) А теперь – дождик понемногу останавливается (перестает топать, замедляет хлопки) и перестает идти совсем (опускает руки).»

Задача участников – встав в круг, повторять движения за ведущим не сразу, а только когда до каждого участника дойдет очередь по часовой стрелке. Если кто-то сбился – все начинается заново.

**Вопросы:**

1.Сбивались ли вы?

2. Понравилось ли упражнение?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Обезьяна-папа | Обезьяна-мама | Обезьяна-бабушка |
| Обезьяна-дедушка | Обезьяна-детеныш | Медведь-мама |
| Медведь-папа | Медведь-бабушка | Медведь-дедушка |
| медвежонок | заяц-мама | заяц-папа |
| заяц-дедушка | заяц-бабушка | зайчонок |
| лягушка-папа | лягушка-мама | лягушка-бабушка |
| лягушка-дедушка | лягушонок | Волк - папа |
| Волчица – мама  | Волчица - бабушка  | Волк – дедушка  |