**ТРЕНИНГ**

**для ДЕСЯТИКЛАССНИКОВ «НАШ КЛАСС».**

***Возраст, класс:* 15-16** лет, 10-й класс.

***Цели:***

1. Развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплоченно­сти, сотрудничества.
2. Снятие психофизического напряжения, сплочение группы.
3. Создание теплой, дружеской обстановки, основанной на доверии и пони­мании окружающих.

***Материалы:*** магнитофон с записями релаксационной музыки, чистые листы бумаги, фломастеры, цветные карандаши, лист ватмана, различные изобрази­тельные средства (фломастеры, карандаши, пастель, бумага, краски и др.), свеча.

**Ход занятия**

1. ***Упражнение «ПРИВЕТ И КОМПЛИМЕНТ В ПОДАРОК***

*Время* - 15 минут

*Техника проведения:* участники устанавливают контакт глаз, здороваются и дарят комплименты.

*Анализ:*

Трудно ли было дарить комплименты?

Что лучше - дарить или получать?

Ваше состояние после выполнения упражнения?

***2. Упражнение «ДОРИСУЙ И ПЕРЕДАЙ»***

*Время -* 10 минут.

*Техника проведения:* участники начинают рисовать на чистом листе бумаги то, что захотят. По сигналу ведущего они свои листы вместе с карандашом переда­ют соседу слева. Работа продолжается до тех пор, пока лист с рисунком и каранда­шом не вернется назад к хозяину.

*Материал:* листы белой бумаги, цветные карандаши.

*Инструкция:* Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовы­вает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

*Анализ:*

Понравилось ли вам то, что получили?

Поделитесь своими чувствами, настроением?

Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

***3. Упражнение «ДРУГ К ДРУЖКЕ»***

*Время* - 10 минут.

*Техника проведения:* участники группы свободно перемещаются по аудито­рии. Тренер говорит: «Друг к дружке». Они находят себе пару и выполняют зада­ния, данные тренером. Например: рука к руке, нога к ноге, нос к носу, голова к го­лове, ухо к уху, щека к щеке и т.д

*Инструкция:* Вам необходимо свободно передвигаться по группе и выпол-, мои команды. Когда я скажу «Друг к дружке», вы должны найти себе пару и выполнять мои задания.

Итак, начали: «Друг к дружке!». Теперь пожмите друг другу руку (нога к но-г, нос к носу, голова к голове, ухо к уху, щека к щеке и пр.).

Спасибо. Снова двигайтесь по залу и найдите себе пару. Игра продолжается в новых парах. *Анализ:*

Поделитесь своим настроением.

На что направлена данная игра?

***4. Упражнение «СОЛНЕЧНАЯ ПОЛЯНА»***

*Время* - 15 минут.

*Техника проведения:* участникам предлагаются различные изобразительные средства (фломастеры, карандаши, пастель, бумага, краски и др.). Необходимо ка­ждому нарисовать цветок, раскрасить его, вырезать, написать на нем пожелания группе и приклеить на солнечную поляну.

*Материал:* лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава, солнце, цвет­ная и белая бумага, ножницы, различные изобразительные средства.

*Инструкция:* Посмотрите, как светло в нашей группе. Она наполнена сол­нечным светом, теплом наших сердец. Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где растет много чудесных цветов. Это и ромашки, и одуванчи­ки, и васильки, и розы, и много, много других. И каждый на этой поляне найдет свой цветок. А теперь, возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который вы представили в своем воображении. Вырежьте этот цветок, раскрасьте, на­пишите на нем пожелания группе и посадите на нашей солнечной поляне...

Посмотрите, какая у нас прекрасная поляна с цветами. Если подойдём к ней поближе, мы сможем прочитать пожелания, а также почувствовать аромат сказоч­ных цветов.

*Анализ:*

Какие чувства у вас возникли после выполнения этого упражнения?

Поделитесь своим настроением.

***5. Упражнение «ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ!»***

*Время* - *5* минут.

*Материал:* свечи.

*Техника проведения:* каждый участник группы по кругу высказывает впе­чатления от занятия.

*Инструкция:*  Давайте зажжем свечу, послушаем музыку. Посмотрите на вашу свечу -она излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня, объединяя вас в один дружный и крепкий коллектив, класс. Я попрошу сейчас высказать впечатления о сегодняшнем дне тренинга и по­дарить свои пожелания участникам групп

Наш сегодняшний тренинговый день подошел к завершению. Пора про ститься, но мы расстаемся с надеждой на следующую встречу.

***Анализ:***

Что вам дало сегодняшнее занятие?

Что нового узнали?

Что будете использовать в дальнейшей жизни?

**Релаксация.**