**Занятие № 6.**

1. **Вводное слово. И снова здравствуйте! Как ваше настроение? Те, кто еще не проснулся, надеюсь, сейчас смогут прийти в рабочее состояние!**
2. **Упражнение «Молекула – хаос» (3 мин.)**

***Цель: разогрев группы***

Участники изображают броуновское движение молекул. Встречаясь, здороваются друг с другом. По команде ведущего: «Молекула по 2, по 3 и т. д.», игроки разбиваются на группы по 2, 3 и т. д. человек. Как только звучит команда: «Хаос», участники вновь начинают двигаться как молекулы. Таким образом, игра продолжается.

### 3.Упражнение «Острова» (10 мин.)

***Цель:*** *показать, насколько мы готовы помогать другим людям, оказавшимся в трудной ситуации.*

***Оборудование:*** *газеты по количеству участников*

У каждого есть свой «остров» – газета. Периодически наступает «выходной», и все гуляют по своей территории. Ведущий «отбирает» по несколько островов, жители должны искать себе другой остров. В заключение идет обсуждение: как вас приняли на другом острове, не оттолкнули ли, пригласили ли сами и т.п.

Обязательно стоит обратить внимание на тех, кому не предлагали присоединиться на другом острове. Сумейте корректно перейти к подобным ситуациям в жизни: не чаще ли мы готовы оказывать помощь, поддержку тем, кто нам нравится, кто нам симпатичен, и не способны ли мы «не замечать» проблем тех, кого относится к «не таким, как я» и т.п.

**4. Упражнение "Прогулка с компасом" (5 мин.)**

***Цель:*** *формирование у детей чувства доверия к окружающим.*

***Оборудование:*** *повязки на глаза по количеству пар.*

Группа разбивается на пары, где есть ведомый ("турист") и ведущий ("компас"). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом "туриста не может общаться с "компасом" на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий — других туристов с компасами. После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

**5. Упражнение «Делимся по признаку» (10 мин.)**

***Цель:*** *развитие внимания и логики*

Один человек выходит за дверь, группа тем временем договаривается о том, по какому признаку делиться и расходится на две группы (например, те, у кого есть шнурки, и те, у кого их нет). Задача вошедшего – угадать по какому признаку группа разбита на две части.

**6.Упражнение «Шарик» (1-2 мин.)**

***Цель:*** *обучение навыкам мышечного расслабления.*

Представьте, что вы надуваете воздушный шар. Положите руку на живот. Надувайте живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Сделайте спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимайте. Вдох – пауза, выдох – пауза. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, ненапряженный! Вот как шарик надуваем! А рукою проверяем (вдох).

« Шарик лопнул - выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем».