**Занятие № 3.**

**1.Вводное слово.**

Доброе утро, ребята! И мы снова вместе. У кого сегодня хорошее настроение - похлопайте! У кого не очень-потопайте! Отлично!

**2.Упражнение «Стаканчик» (5 мин.)**

*Цель: снятие напряжения и тревоги*

Материал: одноразовый стаканчик

Инструкция: участники садятся в круг. Тренер дает первому игроку пластиковый стаканчик. Задание: передать стаканчик по кругу таким образом, чтобы способ передач его от участника к участнику ни разу не повторился. Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, еще не использованный в упражнение способ передачи стаканчика, команда придумывает смешные штрафные санкции. Все штрафы отрабатываются в конце упражнения.

Упражнение завершается, когда пройден полный круг.

**3. Упражнение «Повороты» (5-7 мин.)**

*Цель: развитие командного взаимодействия*

Инструкция: постройтесь в шеренгу, по моему хлопку в ладоши вы должны будете поворачиваться на 90 градусов в любую сторону. Задача группы построиться лицом в одну сторону. Группа будет поворачиваться до тех пор, пока все участники одновременно, не окажутся лицом в одну сторону.

Вопросы для обсуждения: почему не сразу удалось достигнуть результата? Какую стратегию вы выбрали, чтобы достигнуть результат?

4**. Упражнение «Футбол для осьминогов»** (для безопасности использовать воздушные шарики) **(5 мин.)**

**В процессе обязательно напоминать детям о технике безопасности: нельзя тянуть другого, толкать, сталкивать!**

**Цель:** *тренировка умения регулировать свое поведение под командную работу для достижения общей цели*

*Материал: воздушные шары по кол-ву команд*

Описание упражнения

В игре принимают участие две команды, каждая состоит из 6-7 участников. Они становятся в тесные кружки лицами наружу, отводят руки за спину и берутся сзади за руки стоящих рядом участников таким образом, чтобы команда могла перемещаться лишь как единое целое, не «разваливаясь» на отдельных участников. Команды, объединенные таким образом, изображают

осьминогов, которые играют в футбол. Задача каждой из команд – за время, отведенное на игру (3 — 5 мин), забить как можно больше голов в ворота соперников. Команды должны на протяжении всей игры перемещаться как единое целое, расцепляться участникам нельзя.

**Обсуждение**

Что вы считаете сложным при выполнении этого задания?

Как вы объясните успех своей команды?

**5. Упражнение «До черты» (10 мин.)**

*Цель: обучение регуляции поведения и принятию решения в условиях риска. В данном случае диагностика склонности к рискованному поведению в жизни.*

Описание упражнения

(целесообразно разделить участников на несколько групп по 6 — 7 человек, каждая из которых стартует отдельно)

Участников просят, закрыв глаза, вслепую дойти до финишной черты, расположенной на расстоянии 5 — 6 м от старта, и остановиться тогда, когда они, с их точки зрения, окажутся максимально близко к ней, но не переступят ее. Ведущий и 2 —3 ассистента следят, чтобы они не отклонились от прямолинейной траектории движения и не столкнулись с чем-либо (особенно если они не остановятся вовремя и продолжат движение за финишной чертой). Победителем считается тот, кто остановился максимально близко от черты, но не заступил за нее.

Обсуждение

Как вы поняли, в какой именно момент остановиться? В каких жизненных ситуациях важно умение «дойти до черты», т. е. приблизиться к каким-либо ограничениям или источникам опасности, но вовремя остановиться?

**6. Упражнение «Сядьте так, как…» (5 мин.)**

*Цель: учиться передавать информацию с помощью невербальных средств*

*общения и умение ее считывать*

Описание упражнения

Участникам предлагают сесть таким образом, чтобы изобразить своим видом различные ситуации, например такие:

— Школьник, получивший двойку за контрольную.

— Бизнесмен, подписавший контракт, который принесет ему 10000$ прибыли.

— Фигурист, упавший в финальном выступлении и из-за этого оставшийся без медали.

— Футболист-нападающий, забивший в матче решающий гол.

— Котенок, только что проливший молоко на пол.

— Спортсмен, возвращающийся домой с олимпийской медалью.

Упражнение может проводиться в нескольких вариантах.

Ведущий называет ситуацию, сидящие в кругу участники коллективно ее изображают, а потом обсуждается, чье изображение оказалось самым интересным и чем именно.

**7. Заключительное слово.**

И в конце нашей встречи я попрошу написать на предложенных лепестках **«Цветка настроения»** ваше пожелание **себе** на сегодняшний день.