**Занятие №4.**

**1.Вводное слово.** Доброе утро! Я рада вас снова видеть здоровыми, активными!

Сегодня мы с вами будем больше работать в команде, поэтому от вас потребуется внимательное, терпимое, доброжелательное отношение друг к другу.

**2. Упражнение «Собери фигуру» (10 мин.)**

***Цель:*** *разогрев участников, создание работоспособности в группе.*

**Оборудование:** *набор разноцветных частей геометрических фигур.*

Инструкция: группа делится на несколько команд (по 2 - 5 человек).

Каждая команда получает конверт с набором разноцветных частей геометрических фигур и инструкцию:

«Задание, которое вам предстоит выполнить, состоит из трех этапов.

Вначале каждая команда должна решить, **какого цвета** фигуру она будет составлять.

После этого вы должны собрать у себя все детали одного цвета, обмениваясь с другими командами.

На третьем этапе вы должны сложить из этих деталей целую фигуру.

Побеждает та команда, которая сделает работу быстрее других.

Кроме того каждая команда должна назвать сложенную фигуру в полном объеме, как положено».

Вопросы для обсуждения: кто в подгруппе какую роль выполнял? (Собирал, подсказывал, находил запчасти).

**3. Упражнение «Квадрат с закрытыми глазами» (7 мин.)**

***Цель:*** *обучение «чувствованию» друг друга*

***Оборудование:*** *веревка 2-3 метра*

Инструкция: Сейчас вы должны с закрытыми глазами и молча построить квадрат из веревки, при этом все участники должны держаться за веревку и получившаяся фигура должна иметь равные стороны и прямые углы. У вас будет время обсудить и выстроить план ваших действий. На выполнение упражнения вам дается 10 мин.

**Обсуждение:** Как вы себя чувствовали, когда не имели возможности говорить смотреть? Что помогло именно Вам договориться? Был ли лидер, кто руководил процессом, справился ли он со своей задачей? Почему именно этого человека вы выбрали лидером?

**4.Упражнение «Ботинки» (10 мин.)**

***Цель:*** *развитие умения чувствовать другого, терпимо относится к другим.*

Инструкция: Участники садятся в круг, снимают обувь и складывают ее в центр. Ведущий перемешивает и размещает обувь в разные концы аудитории. Все встают, берутся за руки. Каждый должен обуться, не разнимая рук. Если круг рвется, все начинается сначала.

**5. Упражнение «Лимон»(1 мин.)**

*Цель: снятие мышечного напряжения, переключение.*

1. Опустите руки вниз и представьте, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.
2. Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как она напряжена.
3. Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку. Выполните это же левой рукой. Хорошо делать такое упражнение, сопровождая его стихотворением-инструкцией:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я слегка сжимаю-

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов! Я лимон бросаю, руку расслабляю.

**Заключительное слово.** Все большие молодцы! У нас образовалась дружная команда, где каждый готов прийти на помощь друг другу.