

**Игровой тренинг**

**«Жизнь прекрасна!»**

**Палагина Марина Николаевна,**

**учитель русского языка и литературы**

Здравствуйте, уважаемые гости и участники стажерской площадки! Вам известно, что умение расслабляться — важная способность, которая позволяет более продуктивно выполнять ежедневные задачи и достигать долгосрочных целей. Часто мы не уделяем должное внимание отдыху, считая, что чем быстрее мы справимся с делами, тем скорее достигнем всех своих целей. Но рано или поздно силы заканчиваются, а мы становимся все менее и менее эффективными, именно поэтому сейчас мы займемся восстановлением и снятием нашего психоэмоционального напряжения.

1. **Релаксация:**

Давайте сядем поудобнее, расслабим наши мышцы, закроем глаза и представим себя в том месте, где Вам было бы максимально комфортно

(расслабляющая музыка)

Эмоциональный разогрев

1. **Упражнение «Муха»**

А теперь представьте, что вашему отдыху мешает надоедливая муха, и вы должны только при помощи мышц лица ее согнать.

Второй этап упражнения проводится с открытыми глазами.

1. **Упражнение «Рука к руке»**

Сейчас необходимо разбиться на команды.

По хлопку играющие выбирают пару и становятся, так как сказал водящий.

Каждый должен побывать в разных командах.  
Команды:

* Нос к носу
* Спина к спине
* Колени к коленям
* Хвост к хвосту
* Ухо к уху
* Нога к ноге
* Пятка к пятке
* Плечо к плечу
* Локти к локтям
* Щека к щеке

1. **Упражнение «Прямой эфир»**

Сейчас делимся на две группы, каждая из которых получает задание: « Представьте, что вас пригласили на телевидение для участия в конкурсе рекламных роликов, каждой из команд необходимо придумать ролик на тему: «Жизнь прекрасна!». (На выполнение задания дается 10 минут, эскиз видеоролика выполняется на листе ватмана). После выполнения задания, команды представляют свои работы.

**Игра «Мое будущее»**

Садимся в круг: «Давайте сегодня заглянем в ваше будущее. Наверняка вам хочется, чтобы в будущем вы многое смогли. Подумайте, чего вам хочется для себя в будущем. Пусть каждый из вас по очереди расскажет группе, только обязательно громким голосом, о своем будущем, как уже о чем-то сбывшемся. Какими вы видите себя через 5 лет? где вы живете, кем работаете, какие у вас увлечения, какая у вас семья, и т.д. участники рассказывают о своей жизни то, что считают нужным.

**Упражнение «Недотроги»**

Для того, чтобы будущее сложилось именно таким благополучным, как описали его присутствующие, необходимо уже сейчас закладывать для него фундамент в виде положительных качеств личности, правильного поведения и правильно поставленных жизненных целей.

Возьмите, пожалуйста, стикеры и напишите положительное качество каждого из участников занятия, закрепите на спинах коллег все карточки.

**Упражнение «Гром аплодисментов»**

В психологии есть понятие «самореализующееся пророчество», и если самое сокровенное желание искренне громко прокричать, то  
оно обязательно сбудется. Предлагается каждому присутствующему по очереди выйти в середину круга и громко прокричать свое желание. В ответ вся группа одаривает «кричащего» громкими аплодисментами и повторяет его желание в утвердительной форме! Например, «Хочу получить квартиру от государства- получишь квартиру от государства!»

Прощание

Подводя итог, каждый высказывает свое мнение о занятии, о присутствующих.  
Прощаясь, необходимо смотреть в глаза партнеру, называя его имя, четыре пальца правой руки сцеплены, а «большие» пальцы «прощаются» друг с другом.