

## **Занятие-ТРЕНИНГ «Снятие тревожности»**

**Цель:** настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали. Повысить чувство уверенности, снятие напряжения, тревожности; формирование навыков расслабления.

Материалы: не требуется.

**Ход:**

### **Игра – разминка «Космическая скорость»**

Эта игра служит не только для знакомства, но и учит принимать коллективное решение. Дети встают в круг и поднимают одну руку над головой. Начать игру может ведущий. Он бросает мяч любому другому игроку, отчетливо называя свое имя, и опускает руку. Получивший мяч бросает его следующему (нужно стараться бросать мяч через круг, а не рядом стоящему), также называя свое имя, и опускает руку. Так продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у всех игроков по одному разу (поднятые руки служат сигналом, что игрок еще не получал мяча). Когда мяч вернется к тому, кто начинал игру, можно спросить, что испытывали дети во время занятия.

### **1.Игра «Рифмуем имена»**

Участникам необходимо сочинить двустишие на свое имя, которое начинается словами: «Меня зовут...» Пример:

- Меня зовут Никита, меня любят москиты!
- Меня зовут Нина, я пришла из магазина!
- Меня зовут Саша, у меня сгорела каша!
- Меня зовут Настя, от меня всем здрасьте!
- Меня зовут Рита, в огороде все полито!

### **2.Игра «Путаница»**

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию». Число игроков должно быть четным. Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (очень важно, чтобы это был не тот же самый человек). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т. е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук.

Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое словесное общение.

### **3.Игра «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»**

Каждый поочередно говорит две фразы «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...». Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

### **4.Игра «Постройтесь по росту!»**

Участники становятся плотным кругом. Их задача состоит в том, чтобы построиться по росту. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание ( как себя чувствовали участники) или нет.

Примечание: эта игра имеет несколько вариаций. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных — естественно, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т. д.

### **5. Рефлексия результатов занятия**

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?