

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1  
ИМ. З.Я.ЛАВРОВСКОГО СТАНИЦЫ ЛЕНИНГРАДСКОЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН

**«Мотивационный тренинг заряд  
бодрости на день»**

**Составители:**

Ульянова Е.О. педагог-психолог МАОУ  
СОШ №1

**Дата проведения: 01.11.2022 г.**

**Место проведения: МАОУ СОШ №1**

**Цели и задачи:**

**Цели:** формировать у детей коммуникативные навыки, навыки позитивного общения, умения понимать себя и других; ознакомить с основными правилами заряда бодрости на день; развивать умение слушать, понимать, сопереживать.

**Задачи:**

- Образовательные: познакомить учащихся со способами поднятия настроения для бодрого заряда на день.
- Развивающие:
  1. Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое
  2. Развивать умение выражать свои мысли и выступать
- Воспитательные:
  1. Формирование положительного эмоционального состояния, с помощью позитивного проговаривания
  2. Отработать навыки правильного отношения к себе и окружающим

**Форма проведения: групповое занятие.**

**Участники: учащиеся 5-11 классов**

**Оборудование:**

- проектор,
- плакат с правилами тренинга,
- маркерная доска, маркер
- карандаши, ручки

**Интернет-ресурсы:**

- 1) <https://www.maam.ru/obrazovanie/trenningi-dlya-podrostkov>
- 2) <https://www.1urok.ru/categories/13/articles/22882>

## Ход занятия:

### **1. Упражнение «Приветствие»**

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

### **2. Задание на снятие эмоционального напряжения, настрой бодрости.**

Психолог: Складываем руки в замок, представляем, что это шарик и начинаем его надувать, при это вдох делаем короткий и глубокий, а выдох долгий и полный по 3 раза, руки у нас разжимаются, наш шарик растет-растет и резко лопается, делаем сильный хлопок.

Упражнение можно повторять несколько раз, до того момента пока вы не почувствуете, что весь негатив ушел. Непроизвольная улыбка покажет вам этот момент.

**3. Игра «Пишущая машинка».** На формирование умение выбирать правильное решение для актуальных проблем.

Фраза, выведенная на доске маркером «Чем больше в душе солнца, тем ярче жизнь вокруг!». Участники встают в линию или круг. Группе дается задание прочитать предложение.

Психолог: Итак, мы – буквы алфавита. Будем «печатать» предложение не хором, а следующим способом: последовательно произносить по одной букве; Запятая – хлопнет в ладоши, пробел – топнет ногой, точка и восклицательный знак – тоже нужно как-нибудь обозначить.

Вопросы для обсуждения:

- Ваши впечатления от игры?
- Что было легко, а что было трудно в этой игре?

- Чему эта игра может научить?

#### **4. Упражнение «Карандаши»**

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед; назад; выпрямиться.
5. Присесть; встать.

Если упражнение выполняется под медленную музыку, то в кругу можно устроить настоящий танец.

Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали?

**5. Игра «Дракон».** Физическая и эмоциональная разминка, активизация участников, развитие умения координировать совместные действия.

Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны — это «голова», а конец — «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, естественно, пытается увернуться. Двигается вся колонна, но руки участники не размыкают. В конце игры дракон образует круг.

Для игры нужно довольно много свободного пространства, вокруг не должно быть острых углов и других предметов, способных нанести травму.

Игра повторяется 3-4 раза, при этом порядок построения участников меняется таким образом, чтобы каждый побывал в разных позициях: в начале колонны, в середине, в хвосте.

## **6. Рефлексия**

Находясь в кругу, участникам занятия предлагается высказаться и ответить на следующие вопросы: какие эмоции преобладали у вас во время занятия, что вам дало, чему научило сегодняшнее занятие, что нового узнали?

Психолог: Ребята, мне хочется поблагодарить вас за активность, доброжелательность и полное взаимопонимание, которые присутствовали на сегодняшнем с вами занятии.