## Психогимнастические упражнения для приведения в работоспособное состояние в начале работы и формирования обстановки, нужной для конструктивного учебного процесса.

**Упражнение  «Расслабление шеи»**

**Цель:** Благодаря данному упражнению Вы сможете своевременно распознавать и быстро и эффективно устранять состояние напряженности в этих участках. Кроме того, это упражнение с успехом можно использовать и для борьбы со стрессом. Мягко растягивая мышцы при каждом движении, Вы глубоко и осознанно дышите. Тем самым Вы тренируете свои легкие и приучаете себя к более осознанному отношению к дыханию в целом. Глубокое, медленное дыхание снимает напряжение, что помогает расслабиться телу и душе. Позволяет сосредоточиться, настраивает на дальнейшую продуктивную работу, а также помогает сконцентрироваться на себе.

**Планируемое время:** 5 минут.

**Ход работы:** Сядьте в удобную позу, держа спину прямо и свободно опустив руки. Расслабьте мышцы плеч и шеи. Дышите нормально. Затем на вдохе отведите голову назад. На выдохе наклоните голову вперед, не наклоняя при этом вперед туловища. Повторите упражнения два-три раза. Затем на вдохе поднимите голову. Выдохните и расслабьтесь.

**Упражнение «Чувство ртути»**

**Цель:** позволяет сосредоточиться, настраивает на дальнейшую продуктивную работу, а также помогает почувствовать все свое тело.

**Планируемое время:** 10 минут.

*Участники встают и образуют круг.*

**Ход работы:** Сейчас мы проведем с вами разминку. Пофантазируйте. Представьте, что у вас в указательном пальце правой руки шарик воображаемой ртути. Мысленно перекатите ее, не торопясь, по суставам пальца, через ладонь к сгибу кисти, потом дальше, к локтевому сгибу и в плечо... Плавно поднимите руку... Мысленно перелейте ртуть в обратном направлении, осторожно опуская и выпрямляя руку, но так, чтобы ртуть «не вылилась». Покатайте ртуть по телу... Верните ртуть в руку... На последнем разгибании пальца «вылейте» ртуть на пол

**Рефлексия:**

1. Что вы чувствовали когда представляли, что через вас проходит ртуть?

2. Помогло ли это упражнение взбодриться и настроиться на продуктивную работу?

**Упражнение «Шаткий мостик»**

**Цели:** разогрев группы; развитие доверия членов группы друг другу.

**Планируемое время:** 7 минут.

**Ход работы:** Группа делится на две команды. Одна группа - туристы, а вторая шаткий мостик через пропасть. Члены группы «мостик» становятся в одну лини на определенном расстоянии, но близко друг от друга. Мостик ветхий, поэтому туристы проходят через мостик, плотно прижимаясь к «столбикам» мостика, огибая его. При этом ступни ног туристов должны ставиться за ступнями ног «столбиков мостика». «Столбики» могут шататься, изгибаться, создавать трудности туристам.

После того, как группа туристов прошла мостик, команды меняются ролями. Далее снова первая команда становится группой туристов, теперь они уже должны обойти «столбики», стоящие к ним спиной или лицом.

**Рефлексия.**