**Мероприятие для педагогов *«Азбука общения»***

**Цель:** сплочение педагогического коллектива; снижение эмоционального напряжения

Материал: альбомные листы по количеству участников, цветные карандаши, газеты.

ЧАСТЬ I

Участники делятся на пары по желанию.

1. **Упражнение «Здравствуй, друг» (**Цель: установление межличностных контактов)

**Здравствуй, друг!** *Здороваются за руку*

**Как ты тут?** *Хлопают по плечу друг друга*

**Где ты был?** *Дергают за ушко друг друга.*

**Я скучал!** *Кладут руки себе на сердце*

**Ты пришел!** *Разводят руки в стороны.*

**Хорошо!** *Обнимаются.*

1. **Упражнение с грецкими орехами** (Цель: развитие тактильных ощущений)

«Уголек на ладошке». Непрерывно подбрасывать орех на ладони, орех при этом естественно массирует активные точки ладони. Можно чередовать руки.

«Растереть орех». Положить орех в центр ладони левой руки и накройте его правой. С силой сдавите шар обеими ладонями и тут же расслабьте руки. Повторить не менее 10 раз.

«Тигр кусает шар». Нужно сдавить орех между большим и указательным пальцами как можно сильнее. Потом расслабить руку.

«Когти дракона сжимают жемчужину». Как вы берете щепотку соли из солонки, так и возьмите орех. Всеми пальцами сдавите орех секунд на 30, как будто хотите его раздавить.

«Обезьяна хватает персик» С усилием сжимать орех сначала в одной руке, потом в другой.

«Волчок» Кончиками пальцев одной руки «ввинчивайте» орех в середину ладони другой, затем поменяйте позицию рук.

ЧАСТЬ II

**Проективное рисование «Наш коллектив»**

Каждый участник получает лист бумаги, цветные карандаши и рисует на заданную тему. Подчеркивается, что данный рисунок не проверка художественных способностей, а выражение чувств. Качество рисунка не принимается во внимание, важно его выполнение в этой группе.

*Расскажите, что вы нарисовали?*

*Что чувствуете, когда смотрите на свой рисунок?*

*Опишите, что такое для вас коллектив?*

*Какие выводы вы можете сделать из этого упражнения?*

Часть III

**Упражнения на расслабление**

«Подъемный кран»- вытянуть руки вперед и напрячь, как будто приходится удерживать на них тяжелый груз. Затем быстро расслабить, как будто резко сняли с них груз, уронить руки на пуховые подушки.

«Маятник» - участники слегка наклоняются. Руки –внизу перед собой; раскачиваются параллельно вправо –влево.

«Деревянный Буратино» - замирание в позе навытяжку и расслабление. Повторить 8 раз.

**Игра** **«Газета»** *(*Цель: снижение эмоционального напряжения *)*

Число участников кратное четырем. На пол кладут газету, на которую встают 4 участника. Затем газету складывают пополам, все участники должны снова встать на нее. Газету складывают до тех пор, пока кто-то из участников не сможет встать на газету.

**Рефлексия:** «Я узнала…», «Я поняла…», «Я научилась…»