**Мастер – класс по физической культуре.**

Свой мастер-класс я посвящаю сплочению команды.

Для этого мне потребуется 6 человек.

**СБОР ПО ГОЛОСАМ**

***Описание упражнения***

Ведущий раздает участникам заранее подготовленные карточки,

на которых написаны названия животных, способных издавать

характерные звуки (**собака, кошка**, корова, **петух** и т. п.) —

по 2–3 карточки на группу с названием каждого животного. Участники,

никому не показывая свои карточки, читают про себя,

какое животное им досталось, после чего убирают карточки и

закрывают глаза. Ведущий дает **задание: «Не открывая глаз, собраться**

**семьями. Разговаривать нельзя, можно пользоваться только**

**звуками, характерными для ваших животных».**

***Смысл упражнения***

**Разминка, демонстрация имеющей место в любом общении**

**избирательности восприятия информации**: во всем потоке звуков

удается выделить именно нужные, остальные как будто отходят

на второй план.

***Обсуждение***

Как удалось выявить именно нужные звуки во всем этом

шуме? Мы слышим именно то, что хотим услышать. В каких

жизненных ситуациях проявляется такой же эффект?

**УЗЕЛОК**

***Описание упражнения***

Группа делится на две команды, равные по числу участников.

Каждая из команд выстраивается в колонну таким образом,

чтобы направляющие стояли лицом друг к другу на расстоянии

около 1,5 м. На роль направляющих, «капитанов» команд, лучше

пригласить самых активных и коммуникабельных подростков.

Каждый участник держит в руке канат (подойдет и прочная

бельевая веревка), протянутый вдоль обеих колонн. **Дается задание**

**— не отрывая рук от каната, завязать узел на его промежутке**

**между двумя направляющими колонн.** Техника выполнения

задания участникам не объясняется, они сами должны найти

способ завязывания узла. В среднем, группе подростков на это

требуется 5–7 минут.

***Смысл упражнения***

**Это упражнение требует координации совместных действий,**

**сближает группу и создает условия для проявления лидерских**

**способностей.** Кроме того, оно способствует активизации творческого

мышления, поскольку способ его выполнения в инструкции

не оговаривается, подростки должны найти его самостоятельно.

***Обсуждение***

Следует обратить внимание участников на то, что в выполнении

данного упражнения удается добиться успеха лишь в том

случае, если группа начинает действовать слаженно, предварительно

придумав и обсудив способ решения задачи. Возможен

выход на обсуждение проблем лидерства: «Мало придумать способ

завязывания узла, нужно еще, чтобы другие приняли этот

способ и стали выполнять инструкции того, кто его предложил.

А как этого добиться?».

**ВСТАНЕМ В СТРОЙ**

***Описание упражнения***

Участникам предлагается хаотично перемещаться по помещению,

а потом, по команде ведущего, встать в строй поочередно

по каждому и следующих признаков:

**\_ Росту.**

\_ Дню и **месяцу рождения.**

\_ **Удаленности места жительства от места прохождения тренинга.**

**\_по цвету одежды ( от светлого к темному).**

Разговаривать или переписываться при этом нельзя, можно

общаться только с помощью мимики или жестов. В вариантах 2

и 3 участники по окончании построения поочередно озвучивают

свои дни рождения или места проживания, при этом происходит

проверка верности выполнения упражнения.

***Смысл упражнения***

**Тренировка умения находить взаимопонимание в затрудненных**

**условиях,** при ограниченности доступных средств общения.

Демонстрация возможности адекватного обмена довольно

сложной информацией даже без использования слов.

***Обсуждение***

Обмен впечатлениями, возникшими по ходу работы. Если у

кого-то из участников возникли затруднения, то они могут также

высказаться, с чем эти затруднения связаны, и как их можно

преодолеть.

**ПОИСК СХОДСТВА**

***Описание упражнения***

**Первый вариант.**

Группа встает в круг. Ведущий берет в руки небольшой предмет,

пригодный для перекидывания из рук в руки (мячик, небольшая

мягкая игрушка и т. п.) и объясняет правила игры: **«Тот,**

**у кого в руках находится этот предмет, должен как можно быстрее**

**перебросить его другому участнику, назвав при этом черту**

**своего сходства с тем, кому кидается предмет».** На первом этапе

признаки сходства могут быть чисто внешние (например, цвет

волос), потом — общность интересов в какой-то области, совпадение

интересов по какому-либо вопросу и т. п.

Второй вариант.

Участники сидят в кругу, каждый из них называет какойлибо

признак, после чего все те, кто обладает названным признаком,

встают и меняются местами. Как и в предыдущем варианте,

сначала используются простые, внешние признаки, потом

они усложняются. Можно выдвигать в качестве признаков какие-

либо эмоциональные состояния (например: «Поменяйтесь

все те, кто сегодня утром проснулся в радостном настроении»),

умения участников («Поменяйтесь те, кто умеет кататься на роликах

») и т. п. Желательно, чтобы это были позитивные характеристики,

дающие возможность проявить себя с лучшей стороны;

нежелательно называть в качестве признаков недостатки,

проблемы участников.

***Смысл упражнения***

**Упражнение эффективно работает на сплочение группы, так**

**как участники начинают более внимательно присматриваться друг**

**к другу и обнаруживают, что сходства между ними гораздо больше,**

**чем они думали раньше.**

***Обсуждение***

**Следует подвести участников к мысли, что, хотя они все**

**такие разные, сходства между ними гораздо больше,** чем может

показаться на первый взгляд.

Мы с вами хорошо поработали, зарядились энергией, научились взаимодействовать, координировать свои действия, сплотились в хорошую рабочую команду. Надеюсь многим пригодятся такие упражнения для проведения физкультминуток, классных часов.

Спасибо за внимание.

***Смысл упражнения***

Помимо моделирования в группе проблемной ситуации, требующей

коллективного решения, упражнение способствует повышению

уровня сплоченности участников, «ломая» пространственные

барьеры между ними. Кроме того, оно позволяет пронаблюдать

распределение ролей в команде (кто выдвигал идеи,

кто их воплощал, кто организовывал взаимодействие других участников,

кто самоустранился от работы).

***Обсуждение***

Какие эмоции возникали у участников на разных этапах

работы (получение задания и начальный этап работы; момент,

когда способ решения стал понятен, и осталось его только воплотить;

завершение упражнения)? Кто выдвинул идеи, позволившие

приблизиться к решению проблемы? Сразу ли эти идеи

были услышаны другими участниками и начали воплощаться?

Если нет, то, благодаря каким действиям это, в конце концов,

удалось?