**Классный час - тренинг на сплочение коллектива**

**Цель:**Сплочение коллектива и повышение самооценки детей.

**Условия проведения:** Необходимо пространство, позволяющее обеспечить безопасность детей, например, спортивный зал. Для ведущего необходимо уделять особое внимание эмоциональной поддержке группы, созданию доброжелательной атмосферы.

**Ход занятия**

**Погружение**. Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение, поднимите руку те, у кого сейчас плохое настроение. Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будем делать. Поднимите руку те, у кого в группе есть друзья. В тренинге есть одно важное условие: задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно не кто лучше или быстрее, а чтобы сделали все.

Вначале вспомним притчу: В одном селе умирал глава большой семьи. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый попытался, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это. Отец сказал: "Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья".

Сегодня на тренинге мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе. Начинаем.

* **Упражнение "Строй".**Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного: А теперь - по алфавиту, но сделать это молча. (Варианты - по цвету глаз, по дате рождения и др.).
* **Упражнение "Кочки".**Для данного упражнения необходимы коврики (бумажные) размером 40x60 см - минимум 3, максимум 7 штук, а также платки или веревки, скотч (для фиксации ковриков на полу). Группа становится в ряд. Участникам связывают ноги (правая первого с левой второго) - получается цепочка. *Задание*: перейти цепочкой через комнату по "кочкам". Ребятам говорится, что перед ними болото, если кто-то вступает в болото - начинается все сначала.
* **Упражнение "Пирамида".**Для упражнения необходим коврик размером 40x60 см (один или два). *Задание*: простоять на этой площади 1 минуту, не имея ни каких точек внешней опоры. После упражнения проводится обсуждение: как договаривались, что и почему не получилось.
* **Упражнение "Свеча доверия".**Все участники становятся в круг плечо к плечу, руки согнуты в локтях, выставлены вперед. Ладони подняты вверх. Один из участников становится в центр круга. Руки опущены вдоль тела, глаза закрыты. Он расслабленно опускается на руки стоящих. Группа подхватывает его и медленно, аккуратно передает по кругу. В центре должен побывать каждый участник. После упражнения проводится обсуждение.
* **Упражнение "Путаница".**Все ребята встают в круг, и поднимают правую руку. Теперь надо взять за руку любого из участников, кроме своего соседа. Не разжимая рук, повторить тоже левыми. Теперь все запутались в клубок. Надо распутать этот клубок, держась за руки. В заключение подводится итог тому, что происходило на тренинге.
* **Упражнение "Ботинки".**Все садятся в круг, снимают [**обувь**](http://festival.1september.ru/articles/550592/) и складывают ее в центр. Перемешать и разбросать в разные концы класса. Все встают, берутся за руки. *Задание*: каждый должен обуться, не разнимая рук. Если круг рвется, все начинается сначала. После упражнения задаются следующие вопросы: Довольны ли вы тем, как выполнили упражнение, кто вам помогал? Что вы испытали, выполняя задания?

**Обобщение. Рефлексия тренинга:**

Подведение итогов, развитие обобщающей рефлексии. Обсуждается примерный план подведения итогов конкретного дня методом пяти пальцев: М (мизинец) - мыслительный процесс: какие знания, я сегодня получил.

Б (безымянный) - близость цели: что я сегодня сделал и чего достиг.

С (средний) - состояние духа: каким было сегодня мое настроение.

У (указательный) - услуга, помощь: чем я сегодня помог другим, чем порадовал или поспособствовал.

Б (большой) - бодрость, физическая форма: каким было мое самочувствие .

Обсуждаются различные высказывания, в которых хранится мудрость веков:

* Не унывай! Унывающий обречен на неудачи.
* Не бойся! Трус обречен на поражение.
* Трудись! Другого пути к успеху не дано.
* Думай! Думай до поступка, думай, совершив поступок, и ты научишься не совершать ошибок, накопишь опыт.
* Не лги! И ты будешь иметь друзей.
* Не обманывай себя. Научись смотреть на себя и свои поступки как бы со стороны, глазами других и ты многое поймешь, избежишь многих бед, добьешься уважения других людей.
* Оставайся всегда и во всем самим собой, иди своим путем. В этом случае ты состоишься как личность и достигнешь желаемой цели.