**Приложение 1.**

**Выполнили:  
Дубровина Е.А. Тюмень МАОУ СОШ №45**

**Герасимова И.С. Тюмень МАОУ СОШ №68  
Комарова О.В. Заводоуковск СОШ№4  
Рябова Ю.О. МАОУ Исетская СОШ №1**

**Иванова М.П. Упоровский район Пятковская СОШ  
Корнильева Н.А. СП МАОУ Упоровская СОШ Черноковская ООШ**

**Пасечник Н.Б. Тюмень МАОУ гимназия №83**

**Содержание занятий программы «Мой путь к успеху»**

**Занятие 1.**

**Цель: Установление правил, создание рабочей атмосферы**

Необходимые материалы: планы для упражнения «Представле­ние», бумага, цветные карандаши, фломастеры, ножницы и скотч, игрушка — «талисман группы», ватман, маркер.

Ход занятия

**1.** ***Вводное слово ведущего с целью информирования участников груп­пы о целях и форме проведения занятий.***

*2. Знакомство. Упражнение «Визитка». Каждый называет свое имя и дает краткую информацию о себе.*

**3. *Игра «Путаница» (развитие сплоченности группы через физический*** *контакт).* Все участники располагаются в кругу. По коман­де они поднимают вверх левую руку и находят руку другого участ­ника, затем — правую. Важно, чтобы каждый участник держал за руки двух разных ребят.

Когда «путаница запуталась», нужно распутаться — не разни­мая рук, встать в круг (в итоге некоторые участники могут оказать­ся лицом в круг, некоторые — из круга). Важнейшее правило — ни в коем случае не расцеплять рук.

**4. *Установление правил работы группы (регламентирование рабо­ты на основе добровольно принятых правил).* Обсуждаются трудно­сти,** возникшие в предыдущих заданиях. На их основе вырабаты­ваются правила работы группы, которые помогут в дальнейшем избегать таких ситуаций, например:

□ говорить по одному (может быть, как правило «талисмана»);

□ не перебивать того, кто говорит;

□ не применять физическую силу в адрес других;

□ никого не оскорблять, не дразнить и т. д.

Правила записываются на листе ватмана, который постоянно висит на стене во время всех последующих занятий группы.

5. *Рефлексия результатов занятия (ассимиляция опыта).* Обсуж­дение итогов: Закончи фразу: «Сегодня я …….». Вырабатывается ритуал завершения занятий, включающий элементы рефлексии.

**Занятие 2.**

**Цель: Сплоченность группы, закрепление правил**

Необходимые материалы: талисман.

Ход занятия

**1. *Ритуал приветствия.***Выработка ритуала приветствия, вклю­чающего элементы рефлексии.

***2. Упражнение «Перечисли правила» (позволяет закрепить прави­ла и принять ответственность за их соблюдение).***Это, по сути, ва­риант игры «Снежный ком», направленный на вспоминание пра­вил. Первый участник называет одно правило, следующий повто­ряет первое и называет второе и т. д. Если участник не может вспомнить нового правила, или правила закончились, участник просто повторяет названные. В завершение упражнения правила вывешиваются на стену. В правила могут быть внесены изменения. В дальнейшем соблюдение правил четко отслеживается.

**3. *Игра «Геометрические фигуры» (****развитие сплоченности груп­пы, формирование мотивации групповой работы, развитие эмпатии).* Участники свободно перемещаются по помещению с закрытыми глазами и жужжанием. По хлопку ведущего необходимо выстроит­ся в круг. Глаза открывать ни в коем случае нельзя. Игра считается «выигранной», если все участники оказались в кругу. На это отво­дится несколько попыток (не более 7-10, остановиться следует на наиболее удачной). Ведущий фиксирует получившиеся формы на доске. По окончании игры проводится обсуждение, подчеркиваю­щее важность групповой работы: если круг не получился, это зна­чит, что никто из участников не выполнил задание.

**4. *Игра «Создай рекламный ролик».*** *Работа в парах. Детям предлагается прорекламировать (несуществующий предмет).*

Вопросы для обсуждения:

– А приходилось ли вам когда-нибудь и где-нибудь ранее выступать? (Ответы детей)

– Как волнение проявлялось у вас? (Ответы участников)

– Выберите и назовите, какие из этих признаков сопровождали вас во время выступления:

– Дрожь (в руках, коленках),

– Перехватило дыхание,

– Забывчивость элементов,

– Глаза в потолок, или в пол,

– Комок в горле,

– Учащенный пульс,

– Хрипота в голосе,

– Язык деревенеет, а иногда даже лицо, шея покрываются красными пятнами.

– Что же делать? Как побороть страх перед выступлением? Именно об этом мне и хотелось с вами поговорить.

***5 Дыхательная гимнастика.***

***6. Ритуал завершения занятия*** *(ассимиляция опыта, выход из за­нятия).* Рефлексия результатов занятия (ассимиляция опыта). Обсуждение итогов: Закончи фразу: «Сегодня я …….». Вырабатывается ритуал завершения занятий, включающий элементы рефлексии.

**Занятие 3.**

**Цель:** обучение приемам саморегуляции во время выступления.

Ход занятия

1. ***Ритуал приветствия (включение в работу).***

Человеческий организм представляет собой совершенную систему, в которой психические процессы связаны, с физическими. Мышцы тела всегда реагируют на то, что происходит в центральной нервной системе. Мозг, в свою очередь, может реагировать на то, что происходит в теле. Используя этот принцип, я предлагаю научиться управлять физическим состоянием. Для того, чтобы тело вас слушалось не только в спокойной обстановке, но и в стрессовой ситуации, необходимо развить мышечную память. Мышцы должны хорошенько запомнить состояние свободы, для того, чтобы в нужный момент вы потратили минимум усилий для приведения себя в равновесие. Помимо этого, необходимо научиться, безошибочно осознавать места напряжения, т.е. воспитать «мышечного контролёра». Для этого, я предлагаю Вам использовать следующие упражнения:

***2. Перехватило дыхание***

При волнении рефлекторно увеличивается частота дыхания (волнуясь, мы дышим часто и поверхностно). А так как все в организме человека все взаимосвязано, то при сознательном контроле дыхания изменяется и психологическое состояние человека. Научившись контролировать свое дыхание и управлять им, вы научитесь контролировать такие чувства, как волнение, страх, паника. Медленное и глубокое дыхание поможет уменьшить тревожное состояние. Воспользуйтесь следующими дыхательными упражнениями перед выступлением:

• Сделайте несколько глубоких вдохов с произнесением на выдохе любых слов с употреблением гласной «у». Например: ух, круг, пух…

• Упражнение «Пушинка» подышите так, как-будто перед носом у вас пушинка. И ваша задача ее не потревожить.

• Дышим диафрагмой. Упражнение «Беременный бегемотик».

***3. Комок в горле***

Сосредоточить свое внимание на этом комке. И не бороться с ним. А наоборот. Помогать ему. Представьте его (комок) больше и тяжелее, каким либо цветом. «Попытайтесь», потому что при таком внимании комок начнет таять и уменьшаться.

Упражнение «Поглаж-ка» (гладим себя по шее)

Таким образом мы уменьшаем мышечные зажимы и согреваем горло.

***4. Дрожь в коленках (и другая нервная дрожь).*** Направьте свое мысленное внимание в дрожащее место. Обычно сразу же помогает. Если еще нет – то сознательно принудите эти коленки дрожать. А еще лучше подрожать всем телом. И непроизвольная дрожь сама уймется. Потрите круговыми движениями свои колени.

***5. Зажаты лицевые мышцы***

• Быстро подвигайте челюстью вперед-назад, это поможет расслабить лицевые нервы, чтобы ваше лицо не напоминало маску античного театра.

• Помассажируйте место соединения верхней и нижней челюстей круговыми движениями.

• Упражнение «Улыбка»

***6. Мокрые ладони***

Энергично помотайте кистями, пошевелите пальцами, разомните ладони. Данная гимнастика помогает снять парализующий эффект волнения, стимулирует речевой аппарат; скорость вашей реакции и красноречие ощутимо повышаются.

***7. Скованность во всем теле***

Энергично пройдитесь, помашите руками. Физическая активность способствует снятию нервного напряжения.

***8. Тренируйте голос***

Хорошо управляемый, сильный голос может рассказать о Вашей уверенности аудитории, даже если Вы очень волнуетесь.

Упражнение: Покричим, потопаем, похлопаем.

Найдите удобную позу для выступления.

Обычно это или ноги стоят на ширине плеч или одна нога чуть отставлена вперед (попробуйте и потренируйтесь сами)

В случае нарастания беспокойства во время выступления помогут любые движения. Можно походить, взять в руки что-либо: ручку, компьютерную мышку, наглядное пособие. Придумать повод для аплодисментов и поаплодировать вместе с залом.

6. Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия). Рефлексия результатов занятия (ассимиляция опыта). Обсуждение итогов:

– Как вы себя чувствовали во время выступления?

– Что-то мешало при выступлении?

– Я вас поздравляю, т.к. вы говорили о себе чуть больше времени, чем это было вначале занятия.

ритуал завершения занятий, включающий элементы рефлексии.