**Психолого-энергетическая зарядка:**

*Игра-импульс «Пианино»*

Каждый участник игры кладет ладони на колени другим членам группы слева и справа от себя, затем ритмически ударяет по коленям.

*Игра «Баржа»*

Представьте, что мы в порту работаем грузчиками и нам надо загрузить баржу вещами на букву «Б» (или на любую другую букву). Я гружу ее «булками» (говорит ведущий и кидает мяч кому-нибудь из присутствующих), а чем грузите вы? Тот, кому кинули мяч, говорит, чем грузит баржу он и кидает мяч другому участнику группы». Все повторяется до тех пор, пока ведущий не поймет, что группа готова начать занятие.

*Игра «Заряд энергии»*

Все участники тренинга берутся за руки и по команде начинают пожимать руку сидящего справа, таким образом энергия от ведущего идет по кругу и возвращается в его левую руку (можно передавать энергию по кругу несколько раз, столько раз, насколько того требует ситуация).

*Упражнение «Голосовая разрядка»*

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов — издать резкий звук, например, «Ух!»

*«Звуковая гимнастика»*

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А-воздействует благотворно на весь организм;

Е-воздействует на щитовидную железу;

И-воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О-воздействует на сердце, легкие;

У-воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я-воздействует на работу всего организма;

М-воздействует на работу всего организма;

X-помогает очищению организма;

ХА-помогает повысить настроение.

*Релаксационные упражнения (техника напряжения и расслабления)*

*Упражнение «Дождик»*

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.