*№52 негізгі мектеп психологы*

*Аяпбергенова Р.Н.*

**Тақырып: «Мен және менің ортам» тренинг**

**Мақсаты:** балалардың қоғамға рухани қарым-қатынасты қалыптастыру, ойлауға, өмірді бағалауға және рухани ойлауды үйрету, бір -біріне сенімділігін арттыру, қарым-қатынастарын нығайту.

**І. Ұйымдастыру бөлімі.**

**«Негатив-позитив» жаттығуы**

**Қажетті құралдар:** екі жіп

**Ереже:** оқушылар екіге бөлініп, жіп арқылы негативті шешіп, позитивті киіп алады.

**ІІ. Негізгі бөлім**

**«Құбыр» жаттығуы**

**Қажетті құралдар:** А4 қағазы (қатысушылар санына орай)

**Ережесі:** Қатысушыларға бір А4 қағазы беріледі. Қағазды екі бүктеп қолдарымен астау кейпіне енгізеді. Барлық қатысушылар қолдарындағы астауша тәріздер иілген қағазды бір-біріне қосып беті ашық құбыр жасайды. Дайын болған кезде нұсқаушы кішкентай допты жібереді. Қағазды үзіп алмай допты өткізіп шығулары керек. Доп түсіп кеткен жағдай ойын қайта басталады.

**Талдау:**ойын жаттығуы аяқталғаннан кейін қатысушылар алған әсерлерімен бөлісіп, өз ойларын ортаға салады

**"Ақшақар" жаттығуы**

**Қажетті құралдар:** жіп, қарындаш, бос шырын құтысы

**Ережесі:** Жіп қатысушылар санына қарай бөлінеді. 14 қатысушы болса 7 бөлікке бөлінген 2м жіп қажет. Әр қатысушның қолында жіптің бір ұшы қалуы тиіс. Ақылдаса отырып жіптерді алмастырып, қар үлгісін жасайды. Ортасына қарындаш қойылады. Қарындашты жерге түсірмей құтыға салу қажет. Егер қарындаш жерге түсіп кеткен жағдайда ойын қайта басталады. Жаттығуды сөйлемей дыбыссыз өткізу, ойынның қызығушылығын арттыра түседі.

**Талдау:**ойын жаттығуы аяқталғаннан кейін қатысушылар алған әсерлерімен бөлісіп, өз ойларын ортаға салады.

**«Күрек» жаттығуы**

**Қажетті құралдар:** балаларға арналған күрек, жіптер, кішкене доптар **Ережесі:**Қатысушылар күрекке байланған жіптің ұшынан ұстап тұрады. Жерде шашылған кішкене доптарды күрекпен алып шелекке салулары қажет. Күрекке қолдарын тигізбеулері қажет. Барлық допты шелекке салғаннан кейін ойын аяқталады.

**Талдау:**ойын жаттығуы аяқталғаннан кейін қатысушылар алған әсерлерімен бөлісіп, өз ойларын ортаға салады

**«Лабиринт» жаттығуы**

**Қажетті құралдар:** үлкен көлемді скотч, 2х2 м көлемде мата

**Ережесі:** Матаға маркермен кез-келген бағытта жолдар салынады. Қатысушылар матаны керіп ұстайды. Жолдың бір ұшына скотч қойылады. Қатысушылар матаның көмегімен скочты жолдармен жылжытып шығу қажет. Жолдан шығып кеткен жағдайда ойын қайта басталады. Талдау:ойын жаттығуы аяқталғаннан кейін қатысушылар алған әсерлерімен бөлісіп, өз ойларын ортаға салады.

**«Өткел» жаттығуы**

**Қажетті құралдар:** бор

**Ережесі:** Еденге иректелген жолдар сызылады. Жол біресе шағын біресе үлкейтіліп бейнеленеді. Қатысушылар қарама-қарсы қолдарынан ұстап жолдан бір-біріне қарама-қарсы бағытта жүріп өтулері керек. Топ мүшелері түгел өтіп болғанша ойын жалғаса береді.

Талдау:ойын жаттығуы аяқталғаннан кейін қатысушылар алған әсерлерімен бөлісіп, өз ойларын ортаға салады

**Айналма жаттығу**

**Қажетті құралдар:** айналма 1 дана

**Ережесі:** қатысушылар шеңбер жасап қолдарынан ұстап тұрады.Жаттығу нұсқаушысының белгісінен кейін айналманы қолдарын үзбей топтан өтіп шығу керек. Жаттығуды күрделендіру үшін айналамының орнына жіп қолдануға да болады.

**Талдау:**ойын жаттығуы аяқталғаннан кейін қатысушылар алған әсерлерімен бөлісіп, өз ойларын ортаға салады.

**«Шеңбердегі саусақтар» жаттығуы**

**Қажетті құралдар:** айналма (обруч)

**Ережесі:** Қатысушылар сұқ саусақтарының басына айналамны қойып, топпен бірге белгіленген орынға дейін алып жүрулері керек. Айналманы алып келе жатқан кезде қолдың жоғары қарай көтеріліп кететіні байқалады. Егер жоғары көтеріліп кеткен жағдайда немесе түсіріп алған кезде ойын қайта басталады.

Талдау:ойын жаттығуы аяқталғаннан кейін қатысушылар алған әсерлерімен бөлісіп, өз ойларын ортаға салады. Неге айналма жоғары көтеріліп кететініне жөнінде сауал тасталады.

**«Шыңырау» жаттығуы**

**Ереже:**Қатысушылар бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтарын тіреп тұрады. Ыңғайы болса бөрененің немесе спорт залдарда қойылған ұзын орындықтардың үстіне тұрып орындауға да болады. Рет-ретімен қатысушылар шыңыраудан құламас үшін аяқтардың арасынан өтуі керек. Бәрі өтіп болғаннан кейін талдау жасалады.

**«Шеңбер тілектері» жаттығуы**

**Ереже:** 12 адам бір-біріне қарама-қарсы түрады. жүргізуші берілген 6 тапсыма айдады, әр жасалған жұмысты қайталайды.

1.Амандасу, 2. Көргеніне қуану, 3. Бетіне шымшып жақсы көру. 4.Көңіл айту, 5.Бестік беру, 6.Қоштасу.

**ІІІ. Қорытынды бөлім**

**«Шапалақ» жаттығуы**

**Ереже:** оқушылар оң қолдарын көтеріп сол қолы арқылы саусақтарын біртіндеп соғу арқылы көңіл-күй дыбыстарын шығару

**№52 негізгі мектеп**

***тренинг***

Ақтөбе 2018 жыл