**РАЗМИНКА**

Другое название метода – психогимнастическое упражнение.

Это непродолжительное упражнение, позволяющее каждому участнику проявить активность, и направленное на управление групповой динамикой. Обычно разминки применяются для изменения психофизического состояния участников.

Разминки позволяют тренеру:

* Повышать внимание участников к излагаемому материалу
* Снимать напряжение, утомление
* Повышать групповую сплоченность
* У участников размять как мышцы, так и внимание, память или творческую активность

**Цели разминок:**

**А –** на контакт; вовлечь участников в процесс тренинга, замотивировать на работу, пробудить желание быть активным

**Б –** на интерес; подготовить к восприятию новой информации

**В –** на переключение внимания; встряхнуть, пробудить ото сна, переключить энергию от желудка к голове, помочь перейти от рассеянного внимания к сфокусированному.

**Г –** на снятие напряжения; сплотить группу, поддержатьгрупповое взаимодействие, взаимопомощь, снять напряжение и усталость**,** накопившуюся в процессе дня.

**Д –** на эмоциональное позитивное реагирование; дать позитивную обратную связь, закрепить полученный за тренинг материал, объединить, поддержать, сплотить.

Время проведения 3-10 минут.

**Алгоритм**

1. Организовать пространство
2. Дать инструкцию с демонстрацией
3. Игра
4. Остановка игры
5. Логический мостик к дальнейшим действиям

Влияние на групповую динамику – создает ресурсное состояние у всей группы.

Место в тематическом модуле – активизация внимания