**Упражнение “Найди свою звезду”.**

Упражнение использовалось в День учителя.

Цель - отреагирование своих переживаний, снятие мышечных зажимов, эмоциональное раскрепощение.

Материал - разноцветные звезды, вырезанные из бумаги; ручки; музыка.

Звучит спокойная музыка. Участники садятся на диван, кресло, стулья.

- Осенью, как известно, начинается звездопад. Представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других бесчисленное число ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

У нас в школе, в этот праздничный день, тоже настоящий звездопад. Возьмите, пожалуйста, вот эти звездочки.

Посмотрите внимательно на эти прекрасные звезды. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья?

В звездопад принято загадывать желания. Уважаемые педагоги, давайте и мы загадаем свои мечты, желания. Запишите, пожалуйста, на своей звезде.

И может быть сегодня, в это праздничный день, поделимся частичкой своей мечты и пожелаем ученикам нашей школы что-нибудь хорошее.

И через 10 лет вы придете и узнаете, сбылись они ил нет.

Пожалуйста, кто желает?

Участники по кругу проговаривают свои пожелания.

- Пусть эти звезды светят вам, излучая добро, дружбу, свет.

Педагог-психолог МБОУ СОШ №3 Овчинникова Е.В.