

**Районная ассоциация детских объединений «Созвездие»
Орджоникидзевского района городского округа город Уфа
Республики Башкортостан**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Стиль»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

Копилка игр и упражнений



Копилка игр и упражнений. – Уфа: МБОУ ДО «Стиль», 2017.

В пособии представлены тематические подборки игр и упражнений, которые могут быть проведены во время работы с детьми в загородном или пришкольном лагере, использованы во время лидерских сборов и творческих мероприятий. Данные материалы могут быть полезны вожатым и инструкторам, а также всем тем, кто занимается работой с детьми.

Редакционная коллегия: Гаранина А.Г., Гафурова Э.М., Шишкина А.Д.

Компьютерная верстка: Шишкина А.Д.

© **Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Стиль» городского округа город Уфа Республики Башкортостан, 2017 г.**

**Районная ассоциация детский объединений «Созвездие»
Орджоникидзевского района городского округа город Уфа
Республики Башкортостан**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Стиль»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

***Копилка
игр и упражнений***

Уфа 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Упражнения на запоминание имен.....	6
Упражнения на знакомство.....	9
Упражнения на выявление лидеров.....	15
Веревочный курс – 1.....	17
Веревочный курс – 2.....	23
Релаксации.....	30
Упражнения для занятия времени.....	41
Час жизненной силы (ЧЖС).....	45
Подвижные игры.....	46
Рефлексии.....	49
Прощальный якорек.....	50
Упражнения на каждый день.....	52
Упражнения на снятие тактильного напряжения.....	53
Игры с залом.....	54

Упражнения на запоминание имен

1. Снежный ком

Цель: Узнать и быстро запомнить имена.

Общее правило для всех упражнений, объединенных названием «Снежный ком»: каждый следующий участник, прежде чем назвать свое имя, называет имена всех предыдущих участников. Например: Первый: Меня зовут Вася, второй; его зовут Вася, а меня зовут Таня, третий: его зовут Вася, ее зовут Таня, а меня зовут Ильдар, и т.д. Варианты:

По очереди каждый называет громко своё имя и любую ассоциацию, связанную с ним или качество своей персоны, на первую букву своего имени. В качестве ассоциации может выступать прилагательное, животное, киногерой, жест, и так далее.

Вариант с движениями: также все стоят в кругу. По очереди каждый делает шаг внутрь круга, одновременно называет свое имя и показывает движение, характеризующее его. После этого все два раза повторяют имя и движение показывающего человека.

2. Сид – Сид

Цель: Запомнить имена

Ход упражнения: Команда встаёт в круг и задает ритм: щелчок правой рукой, щелчок левой, два хлопка ладонями по коленям. Первый участник на каждый щелчок пальцами называет свое имя (например: *щелчок пальцами правой руки* Сид - *щелчок пальцами левой руки* Сид), после чего весь круг хлопает ладонями по коленям, и продолжает ритм щелчками. Этот же участник на щелчок пальцами правой руки еще раз называет свое имя, а на щелчок пальцами левой руки называет имя любого человека, стоящего в этом кругу. Таким образом, ход переходит к следующему человеку. Можно усложнить игру тем, что при ошибке или заминке участнику меняется его имя на ник, при второй ошибке к нему добавляется прилагательное и т.д.

3. Перепись населения

Цель: Запоминание имен. Разминка.

Ход упражнения: Упражнение проходит, как эстафета. Участники бегут с одной стороны комнаты (площадки) в другую, где приготовлен лист бумаги и маркер. Добежавший, записывает имя любого участника своей команды (кроме себя и уже записанных) и, взяв маркер, бежит обратно, передает ее другому участнику, и так продолжается до тех пор, пока последний не завершит список. Очень

забавно смотреть, как последний участник усиленно вспоминает, чье имя еще не записано.

4. Кого нет?

Цель: Запоминание имен. Развитие внимательности.

Ход упражнения: После представления каждого, гасится свет и один человек покидает помещение. Оставшиеся должны угадать, кого нет, и назвать его имя.

5. Газетка

Цель: Запоминание имен.

Ход упражнения: Команда стоит в кругу. Ведущий в центре, у него в руках свернутая "газетка". Называется имя кого-то из круга, и ведущий пытается его осалить газеткой. Чтобы не быть осаленным, названный должен успеть быстро назвать кого-то еще, стоящего в кругу. Если человека осалили до того, как он назвал имя, он становится водящим.

6. Качества по именам

Цель: Знакомство

Ход упражнения: Участники, стоящие в круге, по очереди называют свои имена. А на первую букву своего имени называют три качества, присущие им.

7. Имя с эмоциями

Цель: Еще раз вспомнить имена, настроится на партнеров.

Ход упражнения: Каждый произносит свое имя с эмоцией, которую он испытывает на данный момент. Все остальные хором повторяют его имя с той же эмоцией.

8. Представь соседа

Цель: Получение знаний о тех, с кем мало знаком.

Ход упражнения: Ребята разбиваются на пары, всем дается следующее задание: в течение 5-7 минут они должны как можно больше узнать друг о друге. Затем каждый по кругу представляет своего напарника.

9. Покрывало

Цель: Повторение и запоминание имён.

Ход упражнения: Участники делятся на 2 команды. Поднимается покрывало, и участники по очереди подходят с разных сторон покрывала и становятся напротив друг друга. Покрывало опускается, и участникам необходимо назвать имя стоящего напротив человека быстрее, чем он. Кто «победил» забирает своего «оппонента» к себе в команду.

10. Мастер и Маргарита

Цель: получение знаний друг о друге, знакомство.

Ход упражнения: Один из членов пары сидит на стуле, второй стоит за его спиной, положив руки ему на плечи. Стоящий говорит от лица сидящего, называя себя именем партнера. В течение 1 минуты он говорит, играя роль своего сидящего партнера. После этого любой член команды может задать вопросы, адресованные тому, кто сидит, но отвечать на них будет тот, кто делал презентацию, за своего партнера.

11. Кто есть кто

Цель: Знакомство.

Ход упражнения: Каждый игрок получает лист бумаги и карандаш. За 5 минут после сигнала ведущего игроки должны познакомиться друг с другом, узнавать имя, кем хочет стать. Полученные данные записывают. Выигрывает тот, кто успел больше всех узнать и записать.

12. Звезды

Цель: Развить умение четко формулировать свои мысли и изъясняться. Узнать новое о каждом члене команды.

Материалы: Заранее приготовленные «звездочки», вырезанные из бумаги.

Ход упражнения: Каждый участник получает по «звездочке» и пишет на ней несколько фактов о себе. Готовые «звездочки» складываются в одно место. После чего каждый по очереди вытаскивает по одной «звездочке» и определяет имя того, чьи факты на ней написаны.

13. Имена – обзывалки

Цель: В шуточной форме облегчить ребятам запоминание имен.

Ход упражнения: Все стоят в кругу. Человек называет свое имя, затем все остальные или он сам придумывают смешную рифму на имя.

14. Мое любимое дело

Цель: Знакомство.

Ход упражнения: Игрок называет свое имя и любимое дело. Следующий игрок сообщает свое отношение к названному делу, затем представляется и сообщает, что нравится ему. Например, первый участник говорит: «Меня зовут Андрей, и я люблю играть на гитаре». Следующий участник: «Меня зовут Сережа, и я не умею играть на гитаре. Зато я люблю играть в футбол». И так далее.

15. Стульчики

Цель: Знакомство. Разминка.

Ход упражнения: Все участники сидят в кругу на стульях. Ведущий встает в центр круга, оставляя свободным один стул. Задача игрока, сидящего справа от свободного стула, — ударить по нему рукой и назвать имя любого из ребят. Человек, чье имя названо, переходит на свободный стул. Ведущий должен занять новый свободный стул до

того времени, пока по нему ударит игрок, сидящий справа, и назовет имя. Если ему это удалось, то игрок, с правой стороны которого находится занятый ведущим стул, становится ведущим.

16. 33

Цель: Знакомство. Развитие внимательности.

Ход упражнения: Все по очереди вслух называют по одному числу. При этом игроки, на кого выпадут числа, заканчивающиеся на «3» или делящиеся на «3» без остатка, вместо числа называют свое имя. Если кто-то сбивается, то упражнение начинается сначала.

17. Кроссворд

Цель: Знакомство.

Материалы: Бумага и ручки по количеству детей.

Ход упражнения: Каждый из ребят пишет на бумаге свое имя – в середине листа и сверху вниз (вертикально). После этого участники начинают ходить по комнате, знакомятся с другими и пытаются связать их имена с буквами собственного имени в виде кроссворда. Когда кроссворд готов, необходимо придумать вопрос, ответом на который будет являться имя участника.

Упражнения на знакомство

1. Чем мы похожи

Цель: Поиск общих признаков между членами одной группы.

Ход упражнения: Члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Он выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

2. Белка

Цель: Поиск общих признаков между членами одной группы.

Ход упражнения: На полу отмечаются две линии друг напротив друга, люди распределяются произвольно вдоль линий. Вводная: инструктор называет какие-то характеристики, например: «Пусть справа окажутся те, кто любит эстрадную музыку, а слева — те, кто любит классику» (варианты – имена, фильмы и так далее). Участники быстро, не сталкиваясь перебегают на ту линию, которая им подходит. Если не подходит ни та, ни другая – останавливаются в центре.

3. Первое впечатление

Цель: Знакомство. Получение знаний о тех, с кем мало знаком.

Ход упражнения: Участники в режиме цепочки говорят, что думают о человеке напротив. Начать можно так: «Я думаю, что ты...» или «На мой взгляд, ты...». После, тот, к кому были адресованы слова отвечает, рассказывая о том, каким он видит сам себя: «На самом деле, я...»

После участники меняются ролями.

4. Соц. опрос

Цель: Знакомство. Получение знаний о других участниках команды. Развитие навыков общения с малознакомыми людьми.

Ход упражнения: Участники в течение 10 минут в свободном режиме общаются друг с другом. При этом они задают интересующие вопросы. На основе этих опросов участники формируют соцопрос. Его результаты они «оглашают» по истечении 10 минут по очереди в кругу.

Например: «В результате социологического опроса, я выяснил(а), что 80% нашей команды занимаются каким-либо видом спорта, а именно:...

Также мне удалось узнать, что люди по имени ____ добрые, любят шутить...»

5. Молекулы

Цель: Знакомство, нахождение общего.

Ход упражнения: По команде ведущего ребята делятся на группы по двое\трое\четверо и т.д. и находят что-то общее.

6. Разведка

Цель: Научить слушать и слышать, понимать друг друга.

Ход упражнения: Оно проводится в форме диалога между двумя участниками. Каждый участник получает записку с заданием от ведущего: выяснить что-либо у своего партнера. Например: нет ли у него гитары, играет ли он и шахматы, дату рождения его мамы и т.д. Каждый участник должен получить ответ на свой вопрос и, кроме того, догадаться о том, что хочет узнать его собеседник. Игра проводится в течение 5-7 минут.

7. Рассказать о себе в трех словах.

Цель: Знакомство.

Ход упражнения: Каждый сидящий в кругу называет 3 любых слова, которые, как ему кажется, его наиболее полно характеризуют.

8. Правда и ложь

Цель: Знакомство. Научиться слушать и слышать друг друга.

Ход упражнения: Участники по очереди представляются, а потом говорят о себе три факта, два из которых – правда, а один – ложь. Остальные должны догадаться, что именно

9. Звездопад

Цель: Развить умение четко формулировать свои мысли и изъясняться. Узнать новое о каждом члене команды.

Материалы: Заранее приготовленные «звездочки», с написанными на них вопросами.

Ход упражнения: Каждый участник получает по «звездочке» и дает развернутый ответ на полученный вопрос.

10. Салфетки

Цель: Знакомство.

Материалы: Пачка салфеток.

Ход упражнения: Ведущий пускает по кругу салфетки, каждый участник берет себе столько, сколько считает нужным. Далее по очереди все говорят такое количество фактов о себе, сколько салфеток у них имеется, т.е. 1 салфетка – 1 факт.

11. Запомни внешность

Цель: Знакомство. Развитие внимательности и памяти.

Ход упражнения: Выбирается пара игроков. Предварительно изучив внешность друг друга, они становятся спина к спине. Все остальные начинают каждому из них по очереди задавать вопросы о внешности

напарника. Упражнение идет до тех пор, пока один из участников не даст 3 неправильных ответа. Потом выбирается новая пара.

12. Домино

Цель: помочь участникам ближе познакомиться, осознать, что внутри одной группы есть различия и сходства.

Ход упражнения: Один из участников загадывает две индивидуальные черты, а затем говорит их группе, например: Слева – я студентка, а справа – у меня два брата. Те двое участников, которые подходят по этим определениям, берут за руку (правую или левую) первого участника (в зависимости от общих черт) и добавляют еще какую-нибудь черту для свободной руки. Например: слева – я студентка, справа – у меня карие глаза. Необходимо, чтобы участвовали все. В итоге должен получиться замкнутый круг. Если объявленная черта не подходит ни к одному из участников, и домино не подбираются, необходимо, чтобы игроки придумали новый признак, так чтобы продолжить цепочку.

13. Мы

тоже

Цель: Снятие тактильных зажимов. Знакомство.

Ход упражнения: Все сидят в кругу. Каждый по очереди говорит интересный факт о себе, который отличает его от всех остальных. Если кто-то в кругу считает, что этот факт относится не только к говорящему, но и к нему самому, то он встает, подходит к говорящему и садится на колени со словами: «А я тоже». Если таких людей несколько, то они вместе говорят: «А мы тоже».

14. Я

никогда

не...

Цель: Знакомство.

Ход упражнения: Все садятся в круг и кладут руки на колени. Первый игрок говорит то, чего он никогда в жизни не делал. Например, он говорит: «Я никогда не летал на самолете». Если кто-то из игроков летал, то он подгибает один палец на руке. Затем говорит следующий игрок и т.д. по кругу. Тот, кто загнул 5 пальцев, рассказывает интересную историю из своей жизни.

15. Маховик

времени

Цель: Знакомство.

Ход упражнения: В заранее подготовленный мешок кладутся три любых предмета, первый из которых символизирует прошлое, второй – настоящее, третий – будущее. Участники по очереди вытягивают из мешка предмет и рассказывают что-то из своего прошлого, настоящего или будущего, в зависимости от того, какой предмет они выбрали.

16. Перестройка

Цель: Повышение взаимопонимания между участниками команды. Выявление лидера

ТБ: Упражнение проводить на улице, подальше от препятствий, перед этим участникам необходимо убрать все колющие и режущие предметы (Заколки, значки и прочее)

Ход упражнения: Участникам необходимо построиться по росту, по именам и проч. Потом задача усложняется, и всё необходимо делать уже молча, затем и с закрытыми глазами.

17. Мечты

Цель: развить солидарность и понимание, создать атмосферу доверия среди участников и сплотить группу.

Материалы: бумага и маркеры.

Ход упражнения: Инструктор предлагает участникам подумать в течение нескольких минут о том, как каждый из них видит свое будущее. Затем обменяйтесь мыслями о своих мечтах или даже изобразите их на бумаге. Далее пусть каждый участник определит, какие три конкретные вещи, действия, люди ... могут помочь, а какие три — помешают ему осуществить мечту, и что человеку нужно делать/сделать, чтобы мечта сбылась. Свои мечты можно представлять в виде рисунка, рассказа, сценки и пр.

18. Моя пара

Цель: Развитие умения понимать друг друга без слов.

Ход упражнения: Все участники команды молча, глазами находят себе пару. Инструктор дает для этого примерно полминуты, а затем произносит: «Рука!». Задача участников - мгновенно показать рукой на человека, кто составляет с ним пару. Если оказывается, что несколько членов группы показывают на одного и того же человека, а у других участников нет пары, или кто-то не может найти себе партнера, опыт повторяется.

19. 5 важных вещей

Цель: Развитие навыков невербального общения. Знакомство.

Ход упражнения: Выполняется в парах. Пары расходятся на пять минут и в полной тишине жестами показывают друг другу пять самых важных для себя вещей. А затем пара жестами представляет друг друга кругу. Возможны варианты: пять самых страшных для меня вещей, самых неприятных и т.п.

20. Знакомимся по кругу.

Цель: Знакомство.

Ход упражнения: Группа встает в два круга - внешний и внутренний, лицом к лицу. Получившиеся пары в течение двух-трех минут знакомятся и рассказывают о себе, а затем внутренний круг

смещается вправо на одного человека. Цикл повторяется, пока не будет пройден весь круг. Можно использовать музыкальное сопровождение, проводить игру в танце.

21. Карта знакомства

Цель: Развитие художественных навыков. Знакомство.

Ход упражнения: Команда рисует карту, на которой есть остров Одиночества, море Радости, поляна Мечты и т.п. Каждый бросает кубик и куда он попадет, о тех случаях жизни человек и рассказывает.

Упражнения на выявление лидеров

1. Путаница

Цель: Выявление лидеров, снятие напряжения и тактильных зажимов.

Ход упражнения: Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатиям». Число игроков должно быть четным. Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатиям» (очень важно, чтобы это был не тот же самый человек). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т. е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое словесное общение.

2. Енотовы круги

Цель: Выявление лидеров, снятие напряжения и тактильных барьеров.

Ход упражнения: Всем ребятам встают в один круг и берутся за руки. Далее по команде ведущего они должны построить круг\квадрат\треугольник и т.д.

3. Карета

Цель: Выявление лидеров, снятие напряжения.

Ход упражнения: Все ребята делятся на две команды. И каждой команде дается одинаковое задание – построить карету из людей. Время на подготовку 2 минуты.

4. Фотограф

Цель: Сплочение команды, выявление лидеров.

Ход упражнения: Предлагается, чтобы ребята представили, что все они — большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать «фотографа». Он должен расположить всю семью для фотографирования. Первым из семьи выбирается «дедушка» он тоже может участвовать в расстановки членов «семьи». Более никаких установок для ребят не дается, они должны сами решить, кому кем быть и где стоять. Роль «фотографа» и «дедушек» обычно берутся исполнять стремящиеся к лидерству ребята.

5. Квадрат

Цель: Выявление лидеров, снятие напряжения.

ТБ: Упражнение выполняется на ровной поверхности, вдали от препятствий. Перед началом упражнения необходимо снять все украшения, значки и т.д.

Ход упражнения: Все ребята встают квадратом (так, чтобы было

занято все пространство внутри квадрата) как можно теснее, можно даже заранее очертить квадрат, в который они должны поместиться. Затем ведущий отдает команды, а квадрат их выполняет, стараясь не увеличить занимаемую им площадь, например:
— Квадрат пошел влево — квадрат идет влево.
— Квадрат садится — квадрат с криками и воплями пытается сесть.
— Квадрат прыгает — квадрат с не менее интенсивным шумом прыгает.

И так далее.

6. Башни

Цель: Выявление лидера. Развитие командного взаимодействия.

Материалы: Листы бумаги.

Ход упражнения: Команда делится на несколько групп по 4-6 человек. Задача участников – из подручных средств (листы бумаги) построить башню наибольшей высоты. Делать это молча.

7. Зеркало

Цель: Развитие командного взаимодействия и взаимопонимания. Развитие навыков невербального общения

Ход упражнения: Твоя задача только по отражению в «зеркале», определить, кто из членов группы подошел к тебе сзади. Зеркало будет молчащим: оно сможет объяснить тебе, кто находится за твоей спиной, только с помощью мимики и жестов

8. Узел

Цель: Развитие понимания, внимания, командного мышления.

ТБ: Следить за тем, чтобы веревка была использована аккуратно.

Ход упражнения: Каждый из группы держится за веревку. Задача: завязать веревку в узел. Отпускать руки нельзя, можно только перемещать вдоль веревки (если кто-то отпускает руки, упражнение начинается сначала). Вариант: потом развязать узел с теми же правилами. Вариант: развязать узел, завязанный ведущим.

9. Косичка

Цель: Развитие понимания, внимания, командного мышления.

Ход упражнения: Даны три веревки. Одновременно держась за них всей командой, заплести косичку по всей длине веревки.

Верево́чный курс – 1

Верево́чный курс (далее - "ВК") представляет собой серию упражнений. "ВК" - это программа самообучения группы, в которой ее участники находят решения, руководствуясь лишь собственным опытом. В "ВК" нет места соревновательности. Важен успех и полученный опыт.

"ВК" может проводиться одновременно для нескольких групп. В каждой группе упражнение проводит специально подготовленный ведущий.

Цель: сплочение группы в процессе преодоления трудностей, создание атмосферы взаимного доверия и поддержки в коллективе.

Участники: оптимальное число участников в группе -15 - 20 человек. Участники одеты в спортивную форму.

Время проведения: время выполнения упражнений не регламентируется. Группа самостоятельно решает: продолжать упражнение или начать выполнять следующее. При желании группа всегда может вернуться к невыполненному упражнению.

Обязательное требование "ВК": обеспечение для его участников безопасности.

Функции ведущего:

- в начале каждого упражнения зачитывает группе его задание и правила. При выполнении задания действует принцип: "Разрешено все, что не запрещено", но участники должны сами догадаться об этом;
- во время выполнения упражнений не помогает и не мешает группе, помнит, что группа всего должна добиться сама на собственном опыте;
- во время прохождения командой "ВК" поддерживает хорошее настроение в группе, осуществляет страховку и организует ее силами самих участников.

Рекомендации организаторам:

- организаторами и ведущими "ВК" должны быть люди, прошедшие "ВК" в качестве участников;
- в лагерях актива "ВК" рекомендуется проводить в форме сюжетной игры в организационный период смены;
- после каждого упражнения инструктор команды или ведущий проводит рефлекссию, где каждый участник высказывает свои мысли и чувства.

1. Цепочка приветствий

Цель: Снятие тактильных барьеров. Взаимодействие между участниками.

Ход упражнения: Участники становятся в цепочку напротив друг друга. Инструктор говорит: «Поздоровайтесь как верблюды». Участники здороваются необычным способом, затем делают шаг вправо и всё повторяется (инструктор говорит уже новый способ приветствий) до тех пор, пока не пройдет полный круг.

2. Упражнение “Совесть группы”

Цель: Развитие умения настроиться друг на друга, почувствовать группу.

Ход упражнения: Вся группа строится в ряд. Ведущий называет число. Не сговариваясь, из группы должны сделать шаг вперед именно столько человек, сколько сказал ведущий. Упражнение повторяется, пока не будет достигнута поставленная задача.

3. Доверительное падение

Цель: Развитие доверительных отношений между участниками

ТБ: Нужно сосредоточиться на поддержке друг друга и всегда быть готовым ловить человека. Опорную ногу необходимо поставить чуть позади себя, руки – чуть выше уровня пояса.

Ход упражнения: Команда распределяется по парам, в парах люди падают друг на друга. Условие – чтобы все побывали со всеми.

4. Свечка

Цель: Развитие доверительных отношений между участниками

ТБ: Нужно сосредоточиться на поддержке друг друга и всегда быть готовым поддержать человека. Опорную ногу необходимо поставить чуть позади себя, руки – наготове, на уровне груди.

Ход упражнения: Команда встает в круг. Один из участников встает в центр, скрещивает руки на груди. Задача: человек в центре падает на круг, а круг аккуратно «передает» человека друг другу. Человек в центре стоит прямо, не отрывая и не сгибая ног. Необходима полная концентрация и сосредоточенность.

5. Слепой-поводырь

Цель: Развитие доверительных отношений между участниками.

Ход упражнения: Упражнение проводится в парах. В каждой паре выбирается "слепой" и "поводырь". Инструкция "поводырям": "Вы ведете своего партнера за собой. Глаза у него закрыты. Познакомьте его с окружающим миром". Участники в парах расходятся по комнате. "Поводырь" ведет "слепого" за собой (или поддерживает его сзади), знакомит его с окружающим миром. Через десять минут участники меняются ролями. После завершения упражнения проводится обсуждение. Участники рассказывают, как они себя чувствовали в роли "поводыря" и "слепого", было ли им удобно в этой роли, доверяли ли они своему партнеру.

6. Досчитай до 10

Цель: Развитие умения настроиться, прочувствовать друг друга.

Ход упражнения: Задача участников – с закрытыми глазами досчитать до определенного числа (заранее определенного инструктором). При этом нельзя считать по порядку (по кругу). Называть цифру может только один человек, если цифру назвали 2 и более людей, упражнение начинается сначала. Также каждому участнику команды необходимо назвать хотя бы одну цифру.

7. Перышко

Цель: Развитие умения настроиться друг на друга, прочувствовать друг друга. Выявление лидера.

ТБ: Для тех, кто поднимает: Ребятам нужно предельно сосредоточиться на человеке, которого она поднимает, быть внимательными и осторожным. Необходимо равномерно распределять руки вдоль тела "перышка". При спуске всегда сначала опускают ноги, а только потом голова! Для "перышка".

Участник ложится на ровную поверхность, складывая руки крестом на груди и держа ноги вместе. Тело напряжено. Упражнение проводится в полной тишине.

Ход упражнения: Один из участников ложится на покрывале, остальные собираются вокруг него, разбиваясь равномерно по величине его тела. Участники стоят вокруг игрока на коленях. Затем все одновременно поднимают его на высоту рук и медленно и плавно покачивают взад и вперед.

8. Стеклопанель дверь

Цель: Развитие взаимопонимания между ребятами в команде.

Ход упражнения: «Представьте, что вы садитесь в вагон метро. Один из вас успел зайти, а второй – нет, когда двери закрылись. Вы оказались разделены стеклянными дверями. Слышать друг друга вы уже не можете, но прекрасно видите собеседника. Кто остался на перроне пытается сообщить другому о времени и месте следующей встречи. На это есть 15 секунд – потом поезд уйдет». Участники становятся лицом друг к другу на расстоянии 1 метра и в течение 15 секунд при помощи мимики и жестов договариваются между собой о времени и месте встречи. После окончания упражнения (когда «поезд ушел») тот, кто был в вагоне должен рассказать, как он понял своего напарника.

9. Ковер-самолет

Цель: Развитие внимания, понимания, командного мышления.

ТБ: Упражнение проводится на ровной твердой нескользкой поверхности. Необходимо грамотно распределить нагрузку между

всеми участниками. Следить за безопасностью, чтобы никто не упал.
Ход упражнения: На земле расстелено покрывало. Задача участников поместиться на нем и передвинуть покрывало на 1 метр вперед не касаясь земли.

10. Властелин

колец

Цель: Развитие внимательности, понимания, командного мышления.
ТБ: Необходимо снять все украшения, убрать телефоны, острые предметы. Упражнение проводится на ровной поверхности.
Ход упражнения: Участникам нужно подняться на руках и простоять в форме круга 15 секунд.

11. Монстр

Цель: Развитие понимания, внимания, командного мышления.
ТБ: Упражнение проводится на твердой, ровной поверхности. Участники одеты в удобную одежду и обувь. Во время упражнения все сосредоточены на поддержке друг друга.
Ход упражнения: Группе в 10 человек необходимо преодолеть расстояние в 10 шагов, используя всего лишь 6 конечностей или точек опоры.

12. Апельсин

Цель: снятие напряжения.
Ход упражнения: Участники садятся в круг. Ведущий дает первому человеку апельсин. Нужно передать его по кругу таким образом, чтобы способ передач его от игрока к игроку ни разу не повторился. Игра завершается, когда пройден полный круг, либо продолжается до тех пор, пока существуют оригинальные идеи.

13. Сокровище лепрекона

Цель: снятие напряжения.
Ход упражнения: Участники стоят в круге. Первому человеку в ладони насыпаются какие-либо мелкие предметы. Задача: передать все «сокровища» по кругу, ничего при этом не уронив.

14. Доверительная

пробежка

Цель: Развитие командного взаимодействия.
Ход упражнения: Ребята встают друг напротив друга в две линии, вытянув при этом обе руки вперед. Один из участников отходит на несколько метров и начинает бежать в сторону стоящих. Ребята должны поднимать руки посредственно перед тем, как бегущий оказывается перед ними.

15. Прыжки

в

одну

сторону

Цель: Развитие взаимопонимания в команде.
Ход упражнения: Команда встает в одну линию, по команде ведущего каждый из участников делает прыжок на 90 градусов. Задача состоит в том, чтобы вся команда прыгнула в одну сторону.

Упражнение продолжается до тех пор, пока задача не будет выполнена.

16. Цепочка «Выбор близости»

Цель: Понятие и принятие чувств ребят внутри команды.

Ход упражнения: Упражнение проводится в формате цепочки. Ребята стоят напротив друг друга и по команде ведущего «выбрасывают» такое количество пальцев, насколько они относятся к стоящему напротив человеку. Варианты:

- Кулак – отвернуться друг от друга;
- 1 палец – Смотреть друг другу в глаза;
- 2 пальца – Крепкое рукопожатие;
- 3 пальца – Формальные (светские) объятия;
- 4 пальца – Поцелуй в щечку;
- 5 пальцев – Крепкие объятия.

Если ребята «выбросили» разное количество, то выполнение действий идет по возрастанию.

17. Гусеница

Цель: Сплочение команды, развитие командного взаимодействия

ТБ: Упражнение проводится на твердой, ровной поверхности. Участники одеты в удобную одежду и обувь. Важно контролировать силу, с которой участники прижимают ручки друг к другу так, чтобы не было больно.

Ход упражнения: Участники встают друг за другом в цепочку и зажимают ручки (карандаши, фломастеры) между собой параллельно полу на уровне груди. Задача – всей гусеницей пройти участок длиной 7-10м, при этом, не роняя ручки (фломастеры, карандаши) и не поддерживая их руками.

18. Цепочка с препятствиями

Цель: Сплочение команды, развитие командного взаимодействия

ТБ: Упражнение проводится на твердой, ровной поверхности. Участники одеты в удобную одежду и обувь.

Ход упражнения: Команда встает в цепочку, при этом из рук и ног участников внутри цепочки делается «лабиринт». Каждый по очереди проходит через него, не касаясь при этом «препятствий». Упражнение продолжается до тех пор, пока вся команда не пройдет через «лабиринт».

19. Биг – мак

Цель: Помочь ребятам настроиться друг на друга.

ТБ: Упражнение проводится на большой, ровной площадке.

Ход упражнения: Все участники команды разбиваются по парам и выбирают словосочетание из двух слов, которые традиционно употребляются вместе (например, один партнер говорит: «Биг»,—

другой: «Мак»; один: «Ореховое»,— другой: «Масло»). Затем все закрывают глаза и не открывают их до конца упражнения, и, кроме того, участникам можно произносить только свое выбранное слово. Теперь ведущий перемешивает команду так, чтобы партнеры были далеко друг от друга. Задача участников: найти свою пару.

20. Сплетня

Цель: Упражнение демонстрирует, как может искажаться информация при передаче ее от человека к человеку

Ход упражнения: Один участник команды вместе ведущим выходит за дверь. Последний читает заранее подготовленный текст. Задача участника: пересказать этот текст следующему участнику. Задача второго пересказать его третьему и т.д. до последнего участника. После того, как текст был передан последнему участнику, проводится рефлексия.

Примерные вопросы для рефлексии:

- Как вы себя чувствуете?
- Что сейчас происходило?
- Про что это упражнение?
- Почему в финале мы видим текст таким искаженным?
- Как этого можно было избежать?

Примерный текст. «Иван Петрович»

«Иван Петрович ждал вас и не дождался. Очень огорчился и просил передать, что он сейчас в главном здании решает вопрос насчет оборудования, кстати, возможно, японского. Должен вернуться к обеду, но если его не будет к 15 часам, то совещание нужно начинать без него. А самое главное, объявите, что всем руководителям среднего звена необходимо пройти тестирование в 20-й комнате в главном здании, в любое удобное время, но до 20 февраля»

Веревочный курс – 2

1. Атомный реактор

Цель: Сплочение команды, развитие командного взаимодействия. Предварительная подготовка: На земле чертится квадрат 3х3 метра, внутри которого чертится маленький круг. В круг кладутся бумажки (скомканные комочки) по количеству участников
ТБ: У участников руки должны быть сухие. При поддержке друг друга опорная нога твердо стоит на земле, руки крепко держат товарища.

Ход упражнения: Задача участников молча достать из центра все бумажки различными способами, при этом не касаясь площади внутри квадрата.

2. Крокодил

Цель: Развитие командного взаимодействия, доверительных отношений.

ТБ: Все участники сконцентрированы, никто не смеется, все настроены серьезно. Ни в коем случае нельзя резко опускать руки и бросать того, кого вы держите. Следует также грамотно распределить участников в цепочке и не сажать маленьких детей рядом. Спину держать прямо, выгнутой, ни в коем случае нельзя прогибать ее.

Ход упражнения: Участники садятся ёлочкой. Человек, который сидит спереди, встает и ложится на руки сидящим сзади. Те должны на руках, голове перенести его в конец елочки. Проходят все участники.

3. Бревно на скамейке.

Цель: Сплочение. Развитие командного взаимодействия, внимания.

ТБ: Ноги должны быть сухими, желательно без носков и обуви, так, чтобы ноги не скользили. Участники сконцентрированы, крепко держат друг друга так, чтобы не упасть. Ноги стоят твёрдо.

Ход упражнения: Все участники стоят на узкой лавочке. Задача: молча всем пройти по одному через всех. От начала до конца.

4. Параллельные

Цель: Развитие командного взаимодействия и взаимопонимания. Сплочение.

ТБ: Упражнение проводится на твердой, ровной поверхности. Участники одеты в удобную одежду и обувь.

Ход упражнения: Участникам, стоящим рядом друг с другом связывают ноги (правая нога одного с левой ногой другого и так всей цепочке). Задача: перешагнуть всей командой через две

веревки, заранее натянутые на расстоянии 0,5-1м от пола, не задевая их ногами.

5. Амеба

Цель: Развитие командного взаимодействия и взаимопонимания. Сплочение.

ТБ: Упражнение проводится на твердой, ровной поверхности. Участники одеты в удобную одежду и обувь.
Ход упражнения: Команда держится за руки, задача: перебраться через веревку, натянутую на уровне 1.5 метра над землей. Если команда расцепляется или задевает веревку (одежда в счет), то начинают сначала. Проводится в тишине.

6. Муха

Цель: Развитие внимательности.

Ход упражнения: Все участники закрывают глаза и представляют себе игровое поле 3*3 и дрессированную муху. Перемещение "мухи" с одной клетки на другую происходит посредством подачи ей команд, которые она послушно выполняет. По одной из четырех возможных команд ("Вверх!", "Вниз!", "Вправо!", "Влево!") "муха" перемещается соответственно команде на соседнюю клетку. Исходное положение "мухи" - центральная клетка игрового поля. Команды подаются участниками по очереди. Упражнение считает пройденным, если на протяжении всего времени, пока участники «командовали», муха осталась в пределах поля. При этом нельзя назвать подряд противоположные команды (Вверх – вниз, вправо – влево), и «муха» не должна заикливаться (Вверх – вправо – вниз – влево – вверх).

7. Три

роли

Цель: Развитие оригинального творческого взгляда на вещи. Развитие эффективного общения. Умение почувствовать другого человека, войдя в его роль.

Ход упражнения: Участники играют три роли: "слепого", "немого", "глухого". Ведущий просит участников передать небольшую фразу по цепочке: "немой" - "слепой" - "глухой". Это может быть фраза типа "Картина "Грачи прилетели" выставлена в Третьяковской галерее".

8. Вавилонская

башня

Цель: Сплочение. Развитие командного взаимодействия, внимания.

ТБ: Все участники сконцентрированы, никто не смеется, все настроены серьезно. Ни в коем случае нельзя резко опускать руки и бросать того, кого вы держите. Опорная нога стоит чуть позади, другая чуть спереди, ноги стоят твердо на земле. Все держат друг друга крепко, страхуют. Спину держать выгнутой, ни в коем случае

нельзя прогибать ее.

Ход упражнения: Участникам необходимо достать предмет на высоте 3 метров.

9. Воздушные шары

Цель: Развитие взаимопонимания в команде.

Материалы: Воздушные шары, количество которых в 2 раза меньше количества участников.

Ход упражнения: Все становятся в круг. Берутся за руки. Ведущий объявляет, что сейчас будет по одному вбрасывать в круг воздушные шары. Надо быть внимательным и сразу стараться, чтобы ни один шар не коснулся земли. Можно отбивать шары руками, ногами, головой – всеми частями тела. Запрещается, однако, хватать шар, зажимать его. Если шар отбивается руками, руки все равно остаются сцепленными. Задача участников – продержаться определенное время (допустим, 3 минуты). Если участники не справились, упражнение начинается сначала.

10. Болото

Цель: Развитие взаимопонимания внутри команды.

ТБ: Все участники одеты в удобную одежду и обувь. Упражнение проводится на ровной поверхности.

Ход упражнения: Ведущий на площадке размещает «кочки». Между двумя «кочками» должно быть такое расстояние, чтобы даже самый низкий участник мог одновременно стоять на двух кочках и чтобы участники могли передвигаться, взявшись за руки. «Кочки» размещаются цепочкой. Ведущий ставит перед участниками задачу – надо переправиться на другой берег. Переходить участники могут только по кочкам и взявшись за руки. При этом на одной кочке одновременно может находиться только две ноги: человека спереди и следующего за ним. Исключение составляют только те участники, которые находятся в начале или конце переправы. Если руки разорвались или кто-то коснулся ногами «болота», то команда возвращается на исходную позицию и начинает снова.

11. Лыдинка

Цель: Развитие взаимопонимания внутри команды.

ТБ: Упражнение проводится на ровной твердой нескользкой поверхности. Участники крепко держат друг друга. Необходимо грамотно распределить нагрузку между всеми участниками. Следить за безопасностью, чтобы никто не упал.

Ход упражнения: На земле (на полу) нарисованы несколько фигур друг в друге (квадрат, многоугольник, многоугольник). Это лыдинки. Задача команды – всем вместе уместиться внутри фигуры

(сначала - внутри квадрата). После, льдинка тает, и площадь уменьшается, и уместится необходимо уже внутри меньшей фигуры. Части тела при этом могут выходить за пределы фигур, но ноги – нет.

12. Тарелочка с водой

Цель: Снятие напряжения. Развитие взаимопонимания внутри команды.

Материалы: Тарелка, наполненная водой.

Ход упражнения: Участники садятся в круг, закрывают глаза и передают по кругу тарелку с водой. Задача: Передать тарелку, не пролив при этом воду.

13. БИП

Цель: Развитие внимания, понимания, командного взаимодействия.

Ход упражнения: На земле заранее обозначается поле 10x10 квадратов. Ведущий рисует такое же поле у себя на листке и прокладывает маршрут. Команде нужно отгадать этот маршрут и пройти его всей командой. Если кто-то из участников команды отклоняется от маршрута (наступает не на тот квадрат), ведущий говорит «БИП», упражнение начинается заново.

14. Лабиринт

Цель: Развитие взаимопонимание внутри команды.

Материалы: Веревка, или другие подручные материалы, для построения «лабиринта».

ТБ: Упражнение проводится на ровной поверхности.

Ход упражнения: Участники выстраиваются в цепочку. Стоящий сзади кладет правую руку на плечо стоящего спереди. Всем завязываются глаза, кроме одного человека. Он один видит местность и отдает команду другим участникам. Задача команды: пройти через «лабиринт», не задев его стенки.

15. Электроцепь

Цель: Сплочение команды. Развитие умения настраиваться друг на друга и действовать слаженно.

ТБ: Упражнение проводится на твердой, ровной поверхности. Участники одеты в удобную одежду и обувь. Во время упражнения все сосредоточены на поддержке друг друга. Также важно грамотно расставить людей в круге.

Ход упражнения: Команда, сидя в круге, сцепляется руками и только соприкасается ступнями. Задача: встать одновременно всей командой, не разрывая «электрической цепи».

16. Черный

ящик

Цель: Развитие взаимопонимания внутри команды. Снятие тактильных зажимов.

Ход упражнения: Выбирается один ведущий, которому завязывают глаза. По очереди к нему подходят ребята из команды. Его задача: угадать, кто стоит перед ним, и назвать его имя. Упражнение считается пройденным, когда каждый побывал на месте ведущего и угадал всех ребят.

17. Горизонтальная паутинка

Цель: Развитие взаимопонимания внутри команда.

Материалы: Много веревки.

Ход упражнения: Веревки натягиваются примерно на высоте колена. Ведущий объявляет задачу: надо выстроиться в цепочку, взяться за руки, после этого дружно, не расцепляя рук, по очереди перебраться через паутину. Ни в коем случае нельзя касаться веревки. Если кто-то из участников сделает это, вся команда возвращается на исходную позицию.

18. Колодец

Цель: Развитие взаимопонимания внутри команды.

ТБ: Все одеты в удобную одежду и обувь, украшения сняты, телефоны убраны. Все ребята серьезно настроены.

Ход упражнения: С помощью веревки и трех или четырех деревьев делается «колодец». Этот колодец получится трех- или четырехугольной формы. Размер колодца лучше сделать не очень большим – должно хватить, чтобы поместилась вся группа. Высота веревки над землей – около полутора метров. Также на «дне колодца» лежит прочная палка (шест). Прочности должно хватить на то, чтобы выдержать вес взрослого человека. Ее длина – тоже около полутора метров. Участники забираются в колодец и стоят там. Ведущий объявляет задачу: надо выбраться из «колодца» всей группой. Можно действовать любым способом, в том числе использовать палку. Запрещается касаться веревки и пролезать под ней. Если условия нарушены, группа возвращается на исходную позицию – в «колодец».

19. Паутинка

Цель: Развитие взаимопонимания внутри команды.

Материалы: Для упражнения потребуется значительное количество веревки. С помощью них между деревьями натягивается "паутина". Примерное расстояние между деревьями – 2,5 метра. Верхняя веревка - на высоте метра полтора над землей. Нижняя – на высоте 0,3 метра.

ТБ: Все одеты в удобную одежду и обувь, украшения сняты.

Ход упражнения: Вначале вся группа находится по одну сторону от "паутины".

Дается задание: пролезть всей группе сквозь "паутину" на другую сторону, соблюдая ограничения:

- сквозь одну ячейку может пролезть только один человек;
- над "паутиной" и под ней могут пролезть по два участника;
- обходить "паутину" по бокам нельзя;
- те участники, которые переправились уже на другую сторону, не могут вернуться, обойдя паутину, чтобы помочь команде;
- нельзя ни в коем случае касаться веревки;
- при касании любым участником веревки упражнение выполняется всей группой с самого начала.

При этом участники могут помогать друг другу на любом этапе. Те, кто переправился, тоже могут помогать, но только со своей стороны (не обходя паутину).

20. Связанные одной цепью

Цель: Развитие взаимопонимания внутри команды.

Материалы: Длинная веревка.

ТБ: Упражнение проводится на ровной и твердой поверхности.

Ход упражнения: Ведущий с помощью довольно длинной веревки (метров десять) связывает участников между собой. Делается это так: на щиколотке правой ноги первого в колонне узлом закрепляется веревка, потом веревка петлей обвивается вокруг щиколотки правой ноги идущего следом, потом следующего и т.д. В конце веревка также узлом закрепляется на ноге последнего участника.

После этого вся группа участников должна пройти определенное расстояние – до точки, указанной ведущим.

21. Вербочный мост для мяча

Цель: Развитие командного взаимодействия.

Материалы: Длинные палочки (ветки) по две на каждого участника.

Ход упражнения: Участники встают в две шеренги друг напротив друга, образуя коридор. Каждый из участников держит в обеих руках по палке, протянутых внутрь «человеческого коридора». Замысел в том, что палки каждой из шеренг связаны одна с другой единой веревкой, между палками протянуты веревочные перемычки. Таким образом, создается вервочный желоб для мяча. Задача: перенести мяч из точки А в точку Б, используя задуманную конструкцию (и только её, в этом упражнении нет подвоха). С начала и до конца движения мяча из точки А в точку Б требуется сохранять молчание. При любом произнесенном слове или восклицании упражнение должно начинаться с самого начала. При прикосновении мяча к земле – так же – и мяч и участники возвращаются на исходную позицию.

22. Маятник

Цель: Развитие командного взаимодействия.

ТБ: Упражнение выполняется в спортзале, где есть канат, либо там, где вы можете закрепить веревку на высоте (балкон, пролет винтовой лестницы, просторное фойе), либо на природе. Все одеты в удобную, спортивную одежду и обувь.

Ход упражнения: На высоте 5 – 7 метров за один конец закреплена верёвка.

Отмечены секторы «СТАРТ» и «ФИНИШ». Команда преодолевает «пропасть» между чётко ограниченными секторами. Размер сектора 3 x 3 метра. Задача команды: достать верёвку, не касаясь ограничений секторов, перебраться из одного сектора в другой. При касании земли вне сектора вся команда возвращается на начало.

Для усложнения можно участникам дать полный стакан воды, который так же нужно переправить вместе с группой. Если капля воды падает на землю, упражнение начинается заново, а группа возвращается на исходный «СТАРТ».

Упражнения - релаксации

1. Маяк

Представьте себе маленький скалистый остров вдали от континента. Обратите внимание на высокий, крепко поставленный маяк на вершине этого острова. Вообразите себя этим маяком... Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов... Подумайте о той мощной энергии, заложенной в вас... И поддерживающий постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях, являющегося символом безопасности на берегу. Вы являетесь хранителем этой энергии... Ощутите эту энергию... Этот внутренний источник света в себе... Света, который никогда не гаснет... который освещает ваш путь...

2. «У меня все получится. Я смогу сделать все, что задумал».

Расположились удобно лёжа. Спокойно и мягко положили руки рядом с телом. Прикрыли глаза. Сосредоточились на своих внутренних ощущениях. Почувствовали, насколько удобно расположились. Ваша правая нога, левая нога, правая рука, левая рука, туловище, голова. При необходимости расположились ещё удобнее. Вы можете отметить, что в таком удобном положении легко расслабляться. По завершению занятий Вы откроете глаза. Голова будет чистой, свежей, ясной, а всё тело - отдохнувшим.

По мере того, как Вы сейчас настраиваетесь на мой голос - события дня, внешние шумы, звуки постепенно отступают в сторону, и Вы погружаетесь во внутренний мир; мир телесных ощущений, образных представлений, эмоций, чувств. Дыхание ровное, спокойное, незаметное.

Дышитесь легко, спокойно и приятно. Прочувствуйте, как с каждым выдохом тело становится несколько легче. И вместе с этим всё больше и больше расслабляется.

Начинаем расслабление с ног. Сосредоточили внимание на правой ноге. Расслабляется стопа, голень, бедро. А теперь внимание переносится на левую ногу. Расслабляется стопа, голень, бедро. Приятная волна покоя и тепла начинают охватывать обе ноги.

Внимание переносится выше. Расслабляются мышцы живота, поясницы, груди, спины. Хорошо.

А теперь сосредоточились на правой руке. Расслабляется большой палец, указательный, средний, безымянный, мизинец. Расслабляется ладонь правой руки, предплечье, плечо. А теперь сосредоточились на

левой руке. Расслабляется большой палец, указательный, средний, безымянный, мизинец. Расслабляется ладонь, предплечье, плечо. Со временем Вы можете заметить, что правая и левая руки становятся лёгкими, невесомыми и, как бы, исчезают из ощущений.

А теперь сосредоточились на лице. Все мышцы лица расслабляются. Разглаживается кожа лба, расслабляются уголки глаз, замирает движение век. Расслабляются жевательные мышцы, губы, подбородок. Подбородок слегка отвисает. Выражение лица становится умиротворённым, как у спящего человека.

Но вы не засыпаете. Приятное расслабление разливается по всему телу с ног до головы. Возникает ощущение, что тело теряет свой вес, как бы погружаясь в тёплую воду. Это и есть состояние расслабления тела. Попробуйте запомнить ощущение этого приятного расслабленного состояния.

Представьте, голубое безоблачное небо. Высоко парящая птица. И хочется стать частью этого парения. Лёгкость. Невесомость. Чудесный полёт. Хорошо. Насладитесь ощущением этого чудесного полёта. При этом возможно, вы наблюдаете проплывающие под Вами заснеженные горные вершины, просторы океана, чудесные картины природы. Лёгкость, невесомость, чудесный полёт. Замечательно. Полёт завершается.

А теперь вообразите: Вы идёте по лесной горной тропинке. Свежий ветерок ласкает лицо. Вы слышите шелест листьев, пение птиц, журчание ручья. От этого ручья веет свежестью. Это источник приятной, серебристой, живительной энергии. Возможно, у Вас возникает желание очиститься, промыться этой энергией. Представьте, как с каждым вдохом приятная энергия ручейка проникает в Ваше тело, заполняя каждую его пору, каждую его клеточку. Вы с радостью поглощаете эту энергию. Она омывает, очищает Вас.

С каждым выдохом отработанная энергия покидает Ваше тело. Почувствуйте, как постепенно в такт с дыханием тело наливается свежестью, здоровьем, бодростью, жизненной силой.

Замечательно. Итак, прогулка по лесу завершается.

3. Задуй свечку

Сделайте глубокий спокойный вдох, набирая в легкие как можно больше воздуха. Вытянув губы трубочкой, медленно выдохните, как бы дую на свечу, при этом длительно произносите звук «у-у-у». Повторите упражнение 5-6 раз.

4. Лимон

- Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.

- Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука.
- Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку.

5. Дом моей души

Отпустили руки, мягко прощлись по правой руке, ей стало хорошо. Мягко прощлись по левой руке, внимание на кисти рук – они стали большими и теплыми.

Свободные плечи, действительно ли они свободны?

Сбросьте напряжение с лица, в голове появляется легкий туман, мягкая, спокойная пустота. Ноги без напряжения, просто взгляните на них.

Мягкое дыхание... Кто хочет, вдохнуть сильно – и выдохнуть. И почувствовать воздух, который проходит через ноздри, – немного прохладный, и выходит – вы чувствуете его, – он такой же теплый, как и вы.

И мир становится волшебным, и легкий туман вокруг вас. Когда наступает расслабление, когда возникает туман, вы перестаете понимать, где границы вашего тела. Вы вроде бы здесь, и вы нигде.

Где-то ваши ноги... и можно почувствовать, можно представить, будто голубой плотный туман, как теплая вода, стелется у ваших ног, И в нем растворяются, исчезают ваши ступни. Вы чувствуете только теплоту. И мягкий, теплый туман поднимается к вашим коленям. И нет там больше ничего. И мягкая теплота, и голубой туман поднимаются выше, к вашим бедрам, к кистям рук, и растворяют вас всего. Он поднимается выше, выше... Вы растворяетесь в нем, становитесь мягкими, теплыми.

Нет тела, нет границ. Теплая вода подходит уже к вашим плечам... Но вы не бойтесь – дыхание легкое и спокойное. Удивительно – синий туман поднимается к вашим глазам... Чем дышите вы? Легкостью, голубизной... Вы исчезли полностью, и только солнечные блики на поверхности – там, где только что были вы.

Будут ли замки в дверях твоего дома? Что человек увидит, когда войдет в эти двери: просторную гостиную, длинный коридор?

Сколько этажей будет в этом доме?

Какая будет крыша у твоего дома? Будет ли на нем голубятня или чердак для старых заброшенных вещей? Какая комната самая любимая в твоём доме? Попробуй сейчас увидеть ее.

Где ты находишься? В какой комнате? Что сейчас перед тобой? Оглянись, почувствуй. В этой комнате ты проводишь многие часы, время своей жизни.

Подойди к окну: какое это окно? Большое, просторное? Есть ли шторы на этом окне? Это легкие, светлые шторы, которые

откидываются ветром, потому что окно твое открыто, за этим окном тепло и свет? Или эти окна закрыты тяжелыми плотными шторами, которые создают тебе уют и дают возможность быть тебе одному в твоём царстве, в твоей комнате?

Что стоит в твоей комнате, какая мебель, где твой рабочий стол? Какое место в твоей комнате самое уютное, самое красивое: там, где ты работаешь, или там, где ты отдыхаешь? Старый диван или легкая кровать? Много ли книг в твоей комнате? Все ли ты хорошо видишь в своей комнате? Красива ли она? Это комната для работы? Или это комната для отдыха? Ты любишь свою рабочую комнату?

Какие у тебя чувства ко всему, что вокруг тебя? Что лежит на твоём столе? Ты видишь белые листы бумаги? Что пишешь ты на них? Красив ли твой почерк, когда ты пишешь свою жизнь на этих листах бумаги? Прислушайся: есть ли звуки вокруг тебя, есть ли люди в твоём доме? Если ты выйдешь из этой комнаты, то встретишь ли здесь других людей, друзей, родителей. Они живут здесь постоянно или приходят сюда в гости, когда ты их позовешь? Что для них здесь приготовлено? Этот дом гостеприимен, они могут здесь подолгу жить?

А что вокруг твоего дома – посмотри... Каков пейзаж вокруг твоего дома? Леса, горы, море? Трава. Цветы. Растения высажены тобой или это нетронутая природа? Много ли здесь сорной травы? Какие чувства у тебя ко всему, что видишь ты? Посмотри на все, что окружает твой дом, посмотри на свой дом со стороны: нравится он тебе? Или в нем что-то не достроено?

Сохрани в памяти этот свой дом: иногда он будет казаться тебе другим, он может менять свои очертания. Запомни его и, главное, запомни свои чувства к нему, это важно для тебя. В этом доме ты так часто бываешь, в этом доме ты так много жил... и будешь жить... Запомни этот мир, запомни это место, и, если это хорошие чувства, знай, что бы не происходило вокруг тебя, у тебя всегда на земле есть место, куда ты можешь прийти, где тебе всегда будет хорошо... Ты увидишь то, что ты так любишь видеть, и здесь будут те вещи, которые так дороги тебе, и сюда приходят те люди, которые так близки тебе. Здесь дует тот ветер, который радует тебя.

Это твой мир, никто не может отнять его у тебя. Ты властелин этого мира, ты гость этого мира, ты центр этого мира, мир твой – и ты часть этого мира. А сейчас постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели, и медленно возвращайтесь сюда...

- 6. В далекой стране жил-был один садовник.** Садовник боготворил деревья, и каждый год высаживал несколько новых аллей в своём саду. В этом году он решил посадить маленький лесок из семян,

подаренных ему друзьями. Семена были от разных деревьев. Это были желуди старого дуба, пушинки серебристого тополя, несколько грецких орехов, блестящие каштаны, и легкие самолеттики клена.

Садовник очень нежно отнесся к своим семенам. Он регулярно поливал их, рыхлил землю, даже разговаривал с семенами. Вот наступила весна, и с первыми теплыми лучами солнца начали прорастать маленькие ростки.

У ростков раскрываются листочки, появляются веточки с бутонами, наконец, бутоны лопаются и маленький росток превращается в крепкое молодое дерево.

Весна сменяется жарким летом. Молодые деревья растут, улыбаются и кланяются соседним деревьям, приветствуя их по утрам.. Наступает осень, и каждое дерево щедро благодарит садовника своими плодами.

7. «Я отдыхаю. Расслабляюсь.

Чувствую себя свободно и легко.

Я спокоен. Я спокоен.

Я спокоен. Все тело расслаблено.

Мне легко и приятно».

8. Расположитесь удобно. Расслабьтесь. Выберите точку перед глазами и смотрите на нее без напряжения. Не надо стараться заснуть. Принимайте спокойно то состояние организма, которое возникает во время сеанса и принимайте его. Вы погружаетесь, погружаетесь в ровное, спокойное, глубокое состояние, глубокий целебный покой. Уходит усталость, уходит беспокойство, уходит напряженность. Мозг настраивается на мои слова, и каждое мое слово действует так, как я говорю... Глубокий целебный покой ... 1-2-3... 4-5-6... 7-8-9... Все уравнивается, успокаивается... 10-11-12... 14-15-16... 17-18-19... Глубокий целебный покой... Спокойна, уравновешена нервная система. На все вы отвечаете ровно, спокойно, без лишнего волнения, без лишней траты энергии, и тем избавляете себя от болезненного стресса... Никто, ничто не выводит вас из состояния спокойствия и уравновешенности, душевной легкости, радости жизни, веры в себя и свои силы... Напряженность, раздраженность, тревожность уходят, исчезают, пропадают, и на их место приходит спокойствие, уравновешенность и душевная легкость... Ощущение боли, если оно есть, уходит, исчезает, пропадает, и на место боли приходит ощущение тепла, разливающегося тепла... Ваш сон отличный. Вы быстро засыпаете, долго и крепко спите всю ночь, не просыпаясь, без всяких неприятных сновидений, а утром просыпаетесь бодрым и отдохнувшим... Ваше сердце работает спокойно, ритмично и ровно,

без всяких болезненных ощущений. Кровь легко и свободно течет по широким, мягким, эластичным сосудам без всякого лишнего давления, под совершенно нормальным давлением... Ваше дыхание спокойное, свободное и легкое. Вы дышите легко и свободно и днем, и ночью, и в покое, и при физической нагрузке. Воздух легко и свободно входит в легкие, выходит из легких через широкие, свободные бронхи... Каждая клеточка вашего тела отлично снабжается кислородом... Все соки организма: желудочный, поджелудочный, желчь текут свободно, нигде не застаиваясь... Ваши защитные целебные силы, защитные целебные вещества действуют мощно, сильно, все исцеляют, восстанавливают, излечивают, очищают и уравнивают, а что не нужно, вредно организму — рассасывают и удаляют... А сейчас вы побудете немного в состоянии глубокого погружения... Все уравнивается, придет к норме. Каждая клеточка вашего тела накопит силы, энергию, избавится от усталости... И будет происходить то, о чем я вам говорил... Глубокий, целебный покой.

9. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он — бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза.

10. Займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе, в прекрасном месте. Теплый, тихий день. Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны.

Вы лежите и смотрите вверх на облака — большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно.

Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нем.

Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете. Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли.

Наконец, вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день».

- 11. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря.** Чудесный летний день. Небо голубое, теплое солнце. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды.

Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен.

Приятное ощущение свежести и бодрости схватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным.

Дышитесь легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день

- 12. Радуга**

Сядьте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами радуга.

Первый цвет — голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощути эту свежесть.

Следующий — желтый. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый — цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет почувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день.

- 13. Древний лес. Заповедный лес. Зачарованный лес.**

Он есть почти в каждой старой сказке, легенде или вымышленной саге.

Такой лес покрывал Средиземье, в нем горел нарнийский фонарь, в одном из его деревьев был навеки заточен великий Мерлин. Он

олицетворял собой первозданную природу, которая очаровывала, защищала и губила. Одни называли древние леса колыбелью грез, другие говорили, что там царит дух миров и предрассудков. Но неужели все эти слова – о скоплении дубов, сосен и берез за дорогой или речкой? Отчасти да. Но мне кажется, что все гораздо глубже. Корнями волшебные леса уходят в человека. Вся магия – оттуда. Из души.

У каждого внутри таится свой заповедный лес. Там тянутся к небу новые, нежные ростки чувств и ожиданий, есть незыблемая зрелость стволов и крон, но всегда лежат и мертвые, покрытые мхом деревья – и неизвестно, когда ветры и дожди развеют, растворят их. Там живут эльфы, призрачные и прекрасные, и вместе с тем обитают чудовища, которые время от времени выползают из своих нор. И люди, другие люди, как никто изменяют этот лес. Кто-то может прогуляться и послушать пение птиц, кто-то станет собирать ягоды и грибы, а кто-то посадит дерево или же, наоборот, срубит его. Кто-то устроит такой пожар, что после него не останется никакого леса, одна пустота. А кто-то будет просто так приходить сюда снова и снова, а ты будешь тянуться к нему всеми ветвями, завитушками папоротника и серебристыми ладошками. Я обрисовала свой лес чернилами, сфотографировала его писчей бумагой. И поскольку он появился из моего «внутри», как ребенок, то я решила, что обладаю материнским правом дать ему имя. Миралингес – Древний Волшебный лес. Не могу сказать, что я сознательно заселила его – нет, все произошло само собой. Воспоминания детства, беззаботного, слепо верящего детства теперь гуляют по Миралингесу невероятными существами: животными и птицами. Правда, из детских обид – а они есть у каждого – получились хромые единороги и грифоны с подбитыми крыльями. Влюбленности, эти маленькие капсулы счастья, превратились в эоли – нимф и бессмертных духов. Не потому ли мои лесные эоли часто бывают жестоки и внезапно исчезают в никуда? Слезы, хандра, переживания – все это осталось в Древнем Волшебном лесу в виде прудов, болот и опасных ведьминых топей. А каждый прожитый день... это и есть дерево. Цветущее или колючее. Прямое и гладкое или уродливое и скрюченное. Есть рощи, но есть и дебри, непролазный бурелом.

Выходит, я живу – и лес меняется, разрастается. Не люблю часто в него погружаться, зачем? Ведь можно заблудиться в чаще. Можно ненароком разбудить чудовище – и в этом мало приятного, даже если это твое собственное чудовище и тебе от него никуда не деться. Можно встретить саблезубого тигренка с перебитой лапой и

вспомнить, кто же тогда кинул в него палку. Нет, лучше без надобности не ходить дальше клеверной опушки у самой кромки. И раны, не расчесываемые этими мыслями-походами, постепенно затянутся и зарастут. А пока день заканчивается, и я вижу новый росток. Наверное, будет лиственница, а может быть, куст ежевики. Там уже ночь, ясное небо и полная луна. В реальности же за окном только тучи. Да, погода не всегда совпадает – и, наверное, слава Создателю.

14. Волшебная

лавка

Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это - старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте, что я - продавец этой лавки. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности - все, что пожелаете. Но есть еще одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Задам вопрос: <А что ты отдашь за это?> он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-либо из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил.

15. Волшебный

лес

Вы оказались в чудесном, теплом лесу. Он не пугает вас, а наоборот кажется приветливым и гостеприимным. Ярко светит солнце, его теплые лучики пробиваются через листву многовековых деревьев-великанов и ласково касаются ваших волос, вашего лица. Воздух свежий, насыщенный разными ароматами леса, попробуйте ощутить лесные запахи (пауза). Вы слышите пение птиц? Вслушайтесь, лес полон звуков (пауза) Перед вами тропинка. Идите по ней. Тропинка узенькая, вы идете медленно, наслаждаетесь красотой. Подойдите к

любому дереву, потрогайте его кору, мох на ней, поднимите голову вверх и разглядите его крону. Теплый ветер нежно играет вашими волосами и успокаивает вас, вы чувствуете себя в этом лесу как дома. Вы идете дальше по знакомой тропинке и выходите на поляну, окруженную могучими деревьями. В центре поляны небольшое дерево. Видимо очень старое, оно не высокое, но ствол его слишком широкий, крона раскидистая, крепкие ветки (пауза). Под деревом сидит старик-мудрец, он знает ответы на все вопросы. Он не вызывает у вас чувство страха или опасения, наоборот уважение и доверие. Подойдите поближе, видите, мудрец улыбается вам. Присмотритесь к нему, постарайтесь запомнить его внешность, лицо, глаза. Хотите поговорить с ним? Вы же не зря сюда пришли, он знает все. Попробуйте с ним поговорить о себе. Спросите его: «Кто Я такой?» (пауза). Продолжайте разговор со стариком, старайтесь внимательно смотреть на него и вслушивайтесь в его слова.

Вам пора возвращаться. Вы еще придете сюда, в этот лес-великан.

16. Полет к звезде

Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы. И сегодня я предлагаю совершить вам путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох...

Вы чувствуете, как ваши ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким... и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома..., улицы..., деревья..., парки..., машины...) всё становится маленьким, едва заметным. А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недостижимым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды... А где же Ваша звезда?.. Вот...она... Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Кокой она

формы? Круглая или остrokонечная? Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения... А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию...

А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА..., вы будете помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра... Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным... вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо Солнца. Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше... Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди... всё - становится более крупным, более заметным... Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня... И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы...просто навестите ее, совершите это необычное путешествие...

Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате.

Упражнения для занятия времени

1. Данетки

Ведущий озвучивает остальным игрокам небольшой текст, обычно это финал какой-то истории, и чаще всего – странная загадочная ситуация. Задача игроков – разгадать, что привело к такому финалу, то есть выяснить подоплёку ситуации и найти ответ.

Согласно правилам игры, ведущему можно задавать любые вопросы, однако их нужно формулировать таким образом, чтобы ответы на них были только «да» или «нет». Если участники идут по ложному пути, допускается ответ ведущего «не существенно» («не имеет значения»).

Для того, чтобы лучше понять суть игры, приведу **пример разгадывания несложной «данетки»**.

Ведущий озвучивает игрокам: «Пилот выпрыгнул из самолета, но остался жив. Как такое может быть?»

Игроки задают вопросы, а ведущий на них отвечает, вот примерный диалог:

— Он выпрыгнул с парашютом?

— Нет.

— Он разбился обо что-то, когда летел?

— Нет.

— Это происходило ночью?

— Не имеет значения.

— Его удалось спасти?

— Не имеет значения (суть не в этом).

— Он достигнул земли?

— Да.

— Самолет летел?

— Нет.

— Пилот выпрыгнул из самолета, стоящего на взлетной полосе?

— Да.

Всё, ситуация разгадана).

Огромным плюсом игры является то, что игра заставляет думать, развивает логическое мышление и включает фантазию, учит грамотно формулировать вопросы. Ситуации могут быть совершенно нестандартными, а для их решения потребуется не только логика, но и воображение – в этом и заключается вся прелесть этого увлекательного интеллектуального развлечения.

2. На улице Пушкина и вариации

Все встают кругом, держа правую ладонь на левой ладони соседа справа (не запутались?) и, соответственно, подставляя левую ладонь под правую соседа слева. Один начинает. Каждый произносит одно слово, хлопая при этом правой ладонью по ладони соседа справа. Так слева направо передается фраза:

«Улица. Пушкина. Дом. Колотушкина. Квартира. Номер.»

Тут следующий называет цифру и далее начинают отбивать ее по порядку «Раз, два, три, ...». Называющий последнюю цифру тоже должен ударить по руке соседа, но тот должен успеть выдернуть руку. Не успел или выдернул руку до произнесения цифры – выбывает из круга. Если в процессе игры кто[1]то по ошибке выдернул ладонь или запутался в счете – игра начинается заново.

Было много вариантов фразы. «Пушкин» был не единственным. «Летела корова, ляпнула слово.

Какое слово сказала корова?» (сказанное слово отбивалось по буквам);

«Летели дракончики, ели пончики.

Сколько пончиков съели дракончики?»;

«Шла на парад рота солдат, сколько солдат идет на парад?»;

«В гараже стоят машины: чайка, волга, жигули.

От какой берешь ключи?» (такой же была считалки, машину можно называть любую, фраза начиналась сначала до названной марки машины);

«Жил-был гном, звали его Том, у Тома была вещь ...» (как и в варианте с коровой);

«Летел лебедь по синему небу, сломал крыло, сказал число».

3. Снайпер

Ход упражнения: Выбирается один полицейский, который встает в центр круга и внимательно следит за всеми. До этого выбирается «снайпер», о котором знают все, кроме полицейского. Он подмигивая, сажает (выводит из игры) стоящих в кругу. Задача полицейского – угадать, кто снайпер.

4. Импульс

Ход упражнения: Участники стоят в кругу, держаться за руки, один из участников стоит в центре круга. Кто-нибудь передает импульс по кругу в любую сторону, сжимая сильнее ладонь соседа. Задача стоящего в центре: найти этот импульс. Импульс не может менять направления движения.

5. Угадай, что поменялось

Ход упражнения: Выбирается один участник, который отворачивается и закрывает глаза. Остальные в это время, как могут, меняют внешний вид (меняются одеждой, обувью, аксессуарами). Затем, задача отошедшего угадать, что поменялось.

6. Аплодисменты по кругу

Ход упражнения: Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя на одного из участников и постепенно подходя к нему. Далее уже этот участник выбирает из группы следующего, кому они

аплодируют вдвоем с ведущим. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

7. Мистер Президент

Ход упражнения: Один человек подставляет к уху два пальца, будто бы он разговаривает через гарнитур, то есть он секьюрити президента. Остальные, те кто в курсе про эту игру, видя то что первый человек начал игру, тоже подставляет два пальца к уху. И так пока все не сделают. Последнего, кто не увидел и не успел, валят на пол, делают "кучу малу" и кричат "Спасем Мистера Президента".

8. Гнездо бегемота

Ход упражнения: Задача команды – в течение 5 минут из подручных средств сплести большое гнездо и всем залезть в это гнездо, удобно в нем разместиться и прокричать: «ГДЕ-ТО, ГДЕ-ТО, ЧТО-ТО, ЧТО-ТО, ЧТО-ТО ЕСТЬ У БЕГЕМОТА. ПРИХОДИТЕ К БЕГЕМОТУ, Я ВАС ЧАЕМ УГОЩУ».

9. Улыбка

Ход упражнения: Ребята сидят в кругу. Один начинает игру - улыбается, потом прикрывает рот ладонью и «бросает улыбку» другому игроку, который «ловит» ее руками и «наносит» ее на свое лицо. В конце улыбается вся команда.

10. Трехлитровая

банка.

Ход упражнения: Нужно называть любые предметы, которые можно потрогать и которые можно поместить в 3-х литровую банку (например: ручка, жвачка, мышка, печенье и т.д.). Правила игры:

- 1) По кругу нужно говорить слово, которое условно может веститься в банку.
- 2) Все слова должны начинаться с одной буквы, которую вы заранее выбрали.
- 3) Повторяться нельзя.
- 4) Предметы должны входить в банку в целом виде (например, палец руки не подходит или же «язык» тоже не вариант).
- 5) Выбывает тот, кто в течение 30 секунд не даёт ответа, и так до победителя. Затем выбирается следующая буква и начинается всё по новой.

11. Пиф-паф

Ход упражнения: Все игроки становятся в круг. Их должно быть не менее 6-7 человек. Сначала ведущий называет имя любого игрока. Названный должен присесть. А его соседи справа и слева начинают дуэль. Ее принцип очень прост - надо вытянуть руку в виде пистолета в сторону противника и сказать: "Пиф-паф". Проигрывает тот, кто сделает это чуть позже своего противника или вместо "Пиф-паф" скажет, например, "Птыж" (что случается очень часто) . Если

человек, имя которого назвали, вовремя не присел, то он убит, т. к. он оказывается между двумя стреляющими. Убитый (проигравший) выходит из круга. Выигравший поединок называет чье-нибудь имя и все повторяется. Нельзя называть имена своих соседей. Победители – двое, оставшиеся в круге.

12. Себе – **соседу**

Ход упражнения: Все встают в круг. Левую руку держат вытянутой вперед вверх ладонкой, правую вниз ладонкой щепоткой. На слова «себе», ребята правой рукой как будто что-то вкладывают в свою левую руку. На слова «соседу», - правой рукой делают движение, как будто вкладывая что-то в левую руку соседа, стоящего с правой стороны. Все одновременно произносят: «Себе - соседу» и выполняют движения. По кругу передается небольшой предмет (монетка или др). Ведущий в центре круга должен заметить, у кого монетка, тогда он и игрок, у которого найдена монетка, меняются местами.

13. Песенная **перестрелка**

Ход упражнения: Соревнование между командами ребят. Ведущий называет любую букву алфавита, а команды по очереди исполняют песни, начинающиеся с этой буквы. Если в течение 10 секунд команда не сможет спеть песню, то очко получает противоположная команда. Вариант игры: дается тема, на которую команды по очереди вспоминают песни и их поют (темы: любовь, природа, песни, имена и т. д.). Можно задавать вопросы, ответами на которые будут являться строчки из песен.

14. Крокодил

Ход упражнения: Ведущий выбирает из команды одного человека и говорит ему любое слово. Задача выбранного человека объяснить это слово команде с помощью жестов, мимики, движений и т.д. Тот человек из команды, который угадал слово, становится следующим ведущим. При этом запрещается произносить слова, отдельные буквы и звуки.

15. Ассоциации

Ход упражнения: Выбирается один ведущий, который загадывается про себя любого человека из команды. Остальные по очереди просят проассоциироваться загаданного человека с каким-либо предметом, погодой, растением и т.д. Задача команды: угадать, кого именно загадал ведущий.

Час жизненной силы (ЧЖС)

Цель: Взбодриться, окончательно проснуться, согреться, создать положительный настрой на день.

1. Автомойка

Участники встают в две колонны на расстоянии полуметра – это автомойка.

Далее по очереди участники «превращаются в автомобили» и проезжают автомойку. «Автомобилю» делают массаж, хлопают, гладят и т.д. Главное - не сделать больно «машине». Проходят все участники.

2. Массаж по кругу.

Участники становятся в круг, друг за другом. Затем каждый делает массаж впереди стоящему: мягко поглаживает спину, разминает плечи, аккуратно похлопывает ладошками и т.д. Затем участники разворачиваются, и все повторяется.

3. Точечный массаж самого себя

Массаж: мочек ушей, шеи, кистей рук, пальцев. Похлопывание ладошками по всему телу. Встряхиваем ноги, руки, потягиваемся.

4. Посудомоечная машина

Участники встают в две колонны на расстоянии полуметра – это посудомоечная машина. Далее по очереди участники «превращаются в посуду» и «моются». Участнику делают массаж, хлопают, гладят и т.д. с учетом выбора участника (фужер моется аккуратно, сковороду можно и посильнее).

5. Цепочка приветствий

Участники встают в цепочку и приветствуют друг друга каждый раз по-разному (Как пингвины, как медведи, как тюлени). В конце – как гусеницы (сворачиваются в капусту).

6. Продолжить фразу

Допустим, «Сегодня у нас получится...».

Подвижные игры

1. Я отправляю письмо

Ход упражнения: Перед игрой все участники рассчитываются по порядку, каждый участник запоминает свой номер. Далее, все участники стоят в кругу, а водящий в центре. Он говорит: «Я отправляю письмо от номера _ к номеру _» Те участники, чьи номера назвали, находят друг друга, им необходимо быстро поменяться местами, водящему же необходимо занять любое из двух образовавшихся свободных мест, быстрее чем другой участник. Если водящий не успел, то повторяется всё сначала, если же не успел участник – он становится водящим.

2. Кондалы

ТБ: Быть аккуратным с маленькими детьми, не прыгать на противоположную команду, бежать не на участников, а четко между ними.

Ход упражнения: Берутся 2 равные команды, становятся друг напротив друга на расстоянии 4 метра, берутся за руки крепко. По очереди каждой командой говорят следующие слова: «Кондалы» - первая команда, «Закованы» - вторая, «Раскуйте нас» - первая, «Кем из нас» - вторая. Затем первая команда выбирает с противоположной любого человека, и он должен разбить их цепь, если он не разбивает, то входит в состав первой команды. Затем команды меняются, т.е. слова начинают говорить вторая команда. Играем, пока в одной из них окажется ни одного человека.

3. Кошки - мышки

ТБ: Быть аккуратным, лучше проводить упражнение на ровной полянке, газоне.

Ход упражнения: Все становятся в круг, выбираются двое добровольцев, один из которых будет мышкой, другой кошкой. Задача кошке поймать мышку, а мышке продержаться три минуты. За пределы круга выходить нельзя. Обоим добровольцам завязывают глаза и запускают их в круг. Когда кто-нибудь из "животных" подходит к краю круга, то ему тихонечко говорят: "Стена". Причем мышке говорят совсем тихо, чтобы не привлечь внимание кошки, а кошке, несколько громче, чтобы мышка знала, где находится кошка.

4. Менялки

Ход упражнения: Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.). После этого имеющие названный признак

должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

5. Сиамские близнецы

Ход упражнения: «Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д.» Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

6. Театр Кабуки

Ход упражнения: Участники делятся на 2 команды. Команды договариваются, кого будут изображать: принцессу, дракона или самурая. Ведущий показывает командам характерные движения для принцессы, дракона, самурая. Принцесса: кокетливо делает реверанс; дракон: с устрашающим видом, поднимая руки вверх, шагает вперед; самурай: делает движение взмаха саблей. После того, как команды выбрали себе роль, ведущий сообщает: “Принцесса очаровывает самурая. Самурай убивает дракона. Дракон съедает принцессу”. Затем команды выстраиваются в 2 шеренги друг напротив друга и по команде ведущего характерным движением показывают роль, которую выбрали. По одному очку получает команда, чья роль оказывается наиболее выгодной. Побеждает та команда, которая набрала, больше баллов.

7. Баба Яга

ТБ: Быть аккуратным, лучше проводить упражнение на ровной полянке, газоне.

Ход упражнения: Игра эстафетная. В качестве ступы используется простое ведро, в качестве метлы — швабра. Участник встает одной ногой в ведро, другая остается на земле. Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке — швабру. В таком положении необходимо пройти всю дистанцию и передать ступу и метлу следующему.

8. Я змея, змея, змея. Я ползу, ползу, ползу...

ТБ: Быть аккуратным, лучше проводить упражнение на ровной полянке, газоне.

Ход упражнения: Ведущий по очереди подходит к каждому участнику и говорит: «Я змея, змея, змея... Я ползу, ползу, ползу... Хочешь быть моим хвостом?»

Приглашенный игрок отвечает: «Хочу!» и становится сзади, обхватив последнюю часть змеи за талию. Далее они подходят к следующему игроку и хором зовут его присоединиться к ним. Когда змея становится очень длинной и желающих присоединиться не остается, змея говорит: «Я голодная змея, укушу за хвост себя!» и пытается поймать свой хвост. Игроки должны крепко держаться друг за друга, а хвост (последний игрок) должен попытаться увернуться от головы. Если змея разрывается, тот, кто оторвался, выходит из игры, а змея продолжает ловить свой хвост.

9. Импульс с танцем

Ход упражнения: Один человек отходит в сторону от команды так, чтобы не слышать и не видеть ее. В это время в команде выбирается человек, который будет показывать танцевальные движения, и за которым все будут повторять. Когда первый человек возвращается, то видит танцующую команду, которая периодически меняет движения. Его задача: определить, за кем все повторяют движения.

Рефлексии

Цель: Подведение итогов чего-либо, анализ результатов, выявление недочетов, разговор по душам.

1. Хочу сказать спасибо...

2. Прогноз погоды. Предлагается описать состояние физическое и душевное как погоду

3. Ассоциации

Если команда — это постройка, то она...

Если команда — это цвет, то она...

Если команда — это музыка, то она...

Если команда — это геометрическая фигура, то она...

4. Картина дня. Описание.

5. Машина времени. Если бы у вас была машина времени, что бы вы исправили?

6. Пять пальцев (Письменно)

Мизинец — буква М. «Мыслю — значит существую». Какие знания и опыт я сегодня получил?

Безымянный — Б. «Благодарю».

Средний — С. «Состояние души». Каким сегодня было мое настроение, расположение духа?

Указательный — У. «Услуги» Какие услуги сегодня оказал я, кому оказался полезен? Чьими услугами смог воспользоваться сам, кого за это поблагодарил?

Большой — Б. «Бодрость физическая». Как я чувствовал себя, что я сделал сегодня для своего здоровья, поддержания нормальной формы?

7. Ассоциации. Каждый подписывает свой листок и передает по кругу. Люди, получившие листок, ассоциируют хозяина листка с чем-либо(запахом, помещением и т.д.)

8. Чемоданчик в дорогу

В волшебный чемоданчик можно положить что угодно, и оно сохранится в неизменном виде. Каждый выбирает по три вещи, которые он бы хотел увезти со смены: друга, вкусные полдники, вечера у костра...

9. Плюсы, Минусы, Интересно.

10. Вопросы. Что сегодня получилось? Чего пока не удалось? Что следует для этого сделать?

11. Незаконченные предложения.

Прощальный «якорек»

(Максимальная продолжительность 1,5 часа)

1. **Цепочка** **«Спасибо»**
В формате цепочки каждый может сказать каждому спасибо за эту смену.
2. **Ассоциации**
Вся команда сидит в кругу. Каждому участнику раздается листок бумаги, на котором он пишет свое имя. И по команде ведущего передает листок вправо. Ведущий называет, с чем нужно проассоциировать человека, чье имя написано на полученном листочке. Так продолжается до тех пор, пока листочки не вернуться к своим хозяевам.
3. **Легенды**
Устраивается вечер легенд, историй и сказок. Можно красиво украсить комнату, зажечь свечи.
4. **Цепочка «Первое впечатление»**
5. **Ожидание от смены и реальность**
6. **Цепочка «Продолжи фразу»**
7. **Паутинка**
Все садятся в круг. У инструктора в руках катушка ниток. Он объясняет суть свечки. А суть такова: получив ниточку каждый может высказать благодарность(можно что-нибудь другое: меня удивил...), извиниться или просто сказать что-то хорошее кому-то в команде. Но только кому-то одному. При этом, чуть-чуть наматывая нитку на палец, говорящий передает катушку следующему. И т.д. Имеет смысл сказать, что в первую очередь надо передавать нитку тем, у кого её пока нет. В итоге получается красивая паутинка, которая связывает всех участников команды.
8. **Ладонка.**
Каждому участнику раздается лист А4, ручка и булавка. Его задача: обвести свою руку на А4 и с чьей-нибудь помощью прикрепить листок на спину. Далее ребята в хаотично ходят по комнате и пишут на чужих ладонках свои пожелания этому человеку, мысли, эмоции, ассоциации. В конце листочки снимаются и остаются на память.
9. **Чаепитие**
Накрыть красивый стол, зажечь свечи и устроить прощальное чаепитие в кругу команды.
10. **Тарелочка с подписями**
Взять одну стеклянную тарелку, которую после будет не жалко разбить. Каждый участник оставляет на ней свою подпись. После окончания тарелку нужно аккуратно разбить таким образом, чтобы

каждый на память смог взять небольшой ее кусочек с чьей-нибудь подписью.

11. Письмо в будущее

Каждому участнику нужно раздать по листу бумаги и ручке. В течение определенного времени все пишут письмо себе в будущее. После чего все письма аккуратно упаковываются в мешок или бутылку и прячутся на территории лагеря. В следующем году\смене\месяце (как уж было уговорено) ребята этот «клад» находят и перечитывают свои письма.

12. Письма в конвертиках

В начале смены каждый участник делает свой конвертик и вешает его на стену. В этот конвертик можно будет класть различные записочки, пожелания, письма. В последний день смены каждый снимает свой конвертик со стены и читает все то, что накопилось за смену там. После нужно провести небольшую рефлексию по эмоциям.

Упражнения с вариантами на каждый день

1. Упражнение Джеффа

Цель: научиться свободно высказываться, отвечать на вопросы, защищать свое мнение. Понять мир, свой коллектив. Научиться уважать мнение других.

Ход упражнения: Ведущий задает неоднозначные вопросы или высказывает мысли, с которыми можно согласиться (ДА) и не согласиться (НЕТ). Те участники, которым трудно определиться с выбором могут встать на позицию МОЖЕТ БЫТЬ (но только 1 раз).

Участники высказывают своё мнение, аргументируют свою позицию.

Важное правило: нельзя критиковать других, свою позицию нужно подтверждать умом, а не голосом.

2. Стул

Цель: Узнать мнение людей о себе, высказать мнение о человеке, обратить внимание на его недостатки (черный стул), задать интересующие вопросы (горячий стул)

Волшебный стул: Люди в кругу говорят о человеке все, что успели в нем заметить, рассказывают и о том, что их восхищает, и о том, что вызывает недовольство.

Золотой стул: Люди из круга говорят о положительных качествах человека, сидящего на стуле.

Черный стул: Круг говорит о недостатках человека, сидящего на стуле.

Горячий стул: Круг задает интересующие вопросы человеку на стуле, потом идёт обратная связь.

3. Цепочки

Цель: знакомство, снятие тактильных барьеров, высказывание мнений и т.д. (в зависимости от цепочки).

Ход упражнения: Участники стоят напротив друг друга в парах, выполняют задания, делают шаг вправо и т.д.

Упражнения на снятие тактильного напряжения

Цель: снятие тактильных барьеров.

1. Цепочка приветствий

Ход упражнения: Участники встают в цепочку, и здороваются разными способами (носами, ногами, руками, локтями).

2. Передай апельсин

Ход упражнения: Участники стоят в кругу. Одному из них дают «апельсин» - теннисный мячик и просят зажать его между шеей и подбородком. Задача участников – передать этот апельсин по кругу так, чтобы не прикасаться к нему руками, а каждый следующий участник брал его как первый – под подбородок. Если «апельсин» падает, упражнение начинается заново.

3. Пианино

Ход упражнения: Участники сидят вплотную друг к другу.

Левая рука каждого играющего лежит на правой коленке левого соседа, а правая — на левой коленке правого соседа. Если круг не замкнут, то крайние кладут одну руку себе на колено. Задача — по очереди рук хлопать по коленкам.

В процессе упражнения нужно быстро хлопать ладонью по колену, не нарушая последовательности в руках.

Если кто-то хлопнул не в свою очередь или далее просто поднял руку, то его «ошибившаяся» рука выбывает из игры (убирается за спину). В итоге остается один или несколько победителей. Для повышения интереса нужно в процессе игры держать высокий темп.

4. Рука к руке

Ход упражнения: Инструктор произносит: "Все меняются местами. Рука к руке". Все участники игры, включая инструктора, ищут себе пару и берутся рука к руке. "Нос к носу... "Плечо к плечу"... "Ухо к уху"... и т.д.

5. Бип

Ход упражнения: Все участники садятся в плотный круг. Выбирается водящий, которому завязываются глаза. Игра проводится в полной тишине. Водящего раскручивают после чего он пятясь назад, садится к кому-либо на колени, при этом не дотрагиваясь до этого человека руками. Этот человек говорит: «бип», а водящий по голосу определяет имя этого человека, если он определяет верно, то угаданный становится водящим, если нет, то водит еще раз.

Игры с залом

Эта коллекция игр с залом поможет вам поднять настроение у ребят и эмоционально настроить их, снять шум в зале, а также заполнить неожиданно возникшую паузу в ходе какого либо мероприятия.

1. Карлики и великаны

Ведущий договаривается с ребятами, что, если он скажет «великаны», все должны подняться на носки и поднять обе руки вверх; если же он скажет «карлики», все должны присесть на корточки и вытянуть руки вперед. Сначала руководитель проводит репетицию, при этом он может не делать движений. Потом, проводя игру, ведущий может время от времени показывать движения невпопад. Можно движения изменить: на слове «карлики» - сводят руки, соединяя ладони, на слове «великаны» - широко разводят руки в стороны.

2. Запрещенное движение

Ведущий условливается с ребятами, какое движение нельзя делать, например: присесть, захлопать в ладоши, помахать руками. Затем руководитель показывает различные движения, которые играющие должны в точности повторять за ним. Чем более разнообразны и забавны эти движения, тем интереснее игра. Неожиданно руководитель показывает запрещенное движение. Можно усложнить игру: договориться о том, что есть два движения, которые повторять нельзя, а вместо них надо делать другие. Например, когда руководитель кладет руку на затылок, играющие должны присесть, скрестив ноги, а когда он наклоняется вперед, они должны два раза хлопнуть в ладоши.

3. Бразилия

Играющие повторяют за ведущим слова и движения. «У меня в Бразилии живет бабушка! У нее вот такой палец (Показывает большой палец руки, все повторяют). У меня в Бразилии живет бабушка. У нее вот такой палец (показывает), и вот такой рот (кривит рот, и все повторяют). У меня в Бразилии живет бабушка! У нее вот такой палец, вот такой рот (показывает), вот такие глаза (Таращит глаза, все повторяют)». К этим фразам каждый раз добавляются все новые и новые: вот такие плечи (правое плечо вниз, левое – вверх). Она постоянно прыгает (показывает). Она кричит: «Ах, какая я красивая, почему никто меня не любит? (все кричат)». После паузы, когда стихнет смех, ведущий говорит: «Какова бабушка, таковы и внуки».

4. В этом зале все друзья

Дети выполняют действия на слова ведущего:

В этом зале все друзья: я, ты, он, она.

Обними соседа справа, обними соседа слева,

Мы одна семья.

И т. д. со словами:

Ущипни соседа справа...

Приласкай соседа справа...

Поцелуй соседа справа...

Постепенно можно ускорять темп и придумывать новые действия.

5.Глава, рамена

Польская игра. Поется с показыванием тех мест, о которых поется: «Глава, рамена, колена, пальцы; колена, пальцы; колена, пальцы; Глава, рамена, колена, пальцы; колена, пальцы; уши, уста, очи, нос». Темп с каждым разом убыстряется. (Рамена – плечи).

6.Мы охотимся на льва

Ведущий говорит слова и показывает движения. Ребята повторяют за ним. Мы охотимся на льва, Не боимся мы его, Будем биться в схватке с ним, (машет кулаками) И, конечно, победим. (бьет себя в грудь) А что это там впереди? (прикладывает козырьком руку к голове) А, это гора. (показывает руками гору) А над ней не пролетишь, и под ней не проползешь, и ее не обойдешь... А, надо напрямик! Топ-топ-топ-топ. Повторяет четыре раза, меняя только препятствия. Далее могут быть следующие препятствия: река (буль-буль-буль-буль), кусты (шурх-шурх-шурх-шурх), болото (чоп-чоп-чоп-чоп). В последний раз: А что это там впереди? А, это нора. А что это там в норе? А, это хвост. А чей это хвост? А, это лев. Это лев? Ой, это лев. Бе-жи-м! И в обратном порядке все препятствия очень быстро: чоп-чоп, шурх-шурх, буль-буль, топ-топ. Уф!

7.Ежики

Зал вместе с ведущим произносит слова и повторяет его движения: Два притопа, два прихлопа (по 2 раза топаем ногами, хлопаем в ладоши) Ежики, ежики, (показываем растопыренные пальцы) Наковальня, наковальня, (ударяем кулак о кулак) Ножницы, ножницы. (руками показываем ножницы) Бег на месте, бег на месте (бежим на месте) Зайчики, зайчики. (показываем уши) Ну-ка дружно, ну-ка вместе: Девочки! (все девочки кричат: «Девочки!») Мальчики! (все мальчики в кричат: «Мальчики!»)

8.Нос – пол – потолок

Ведущий показывает на нос, пол или потолок. Но называет не то на что пока-зывает, путает зал. Играющие должны, не отводя глаз, показывать называемые ведущим части и стараться не перепутать.

8.Рыбка

Ведущий левой рукой изображает уровень моря, а правой Золотую рыбку. Когда рыбка выпрыгивает из моря зрители хлопают, когда она в море – нет. Рыбка начинает плавать и выпрыгивать быстрее и быстрее. Зрителям нужно быть внимательными, чтобы не ошибиться.

9. Ручка громкости

Зал изображает звук радио, а ведущий ручку громкости у этого радио.

Чем выше поднята рука ведущего тем громче звук издает зал, чем ниже тем звук становится тише. Ведущий может плавно и резко двигать рукой. Залу не-обходимо передавать в звуке эти изменения.

10. Театр

Зал делится на четыре части. Первая выполняет роль правой кулисы (правой рукой как будто отодвигают шторку со словами: «Вжик. Вжик»). Вторая – левая кулиса (тоже самое, только левой рукой). Третья группа будет оркестром. Каждый изображает какой либо инструмент. Звучат фанфары. Четвертая группа – это зрители. Бурные аплодисменты. Итак, все готовы? Начинаем. Правая кулиса открылась. Левая кулиса открылась. Оркестр – фанфары. Аплодисменты зрителей. Представление начинается!

11. Светофор

Ведущий имеет карточки трех цветов: красный, желтый, зеленый. Когда ведущий показывает ребятам карточку зеленого цвета они должны топтать ногами, на желтый цвет – хлопать в ладоши и не красный - тихо сидеть. У ведущего есть помощник, который путает ребят и показывает не то, что нужно.

12. Футбол.

Все играющие делятся на две команды. Первая команда подчиняется правой руке, вторая – левой. Когда ведущий машет правой рукой, первая команда кричит: «Гол!», когда машет левой – вторая команда кричит: «Мимо!». Когда ведущий поднимает обе руки на уровне плеч, обе команды кричат: «Штанга!», а когда обе руки поднимает вверх, обе команды кричат: «Ура!». В этой игре от обеих команд требуется максимум внимания, т.к. если какая-то команда закричала не то или не в свое время, им засчитывается штрафное очко. Побеждает команда с наименьшим количеством штрафных очков.

13. "A pizza hut".

Эта американская игра называется именем закусочной - «Э пицце хат». Перед началом игры вожатый договаривается с детьми, как они будут показывать пиццу и кентуккийских жареных цыплят. Произносится следующий текст:

Э пицце хат (изображаем пиццу круговыми движениями кистей рук),

Э пицце хат,

Кентукки фраед чикен

Энд э пицце хат,

Э пицце хат,

Э пицце хат,

Кентукки фраед чикен

Энд э пицце хат,

МакДональдс

МакДональдс
Кентукки фраед чикен,
Энд э пицце хат.

Следующим этапом играющим предлагается изобразить все это в увеличенном масштабе, а затем наоборот - в уменьшенном.

14. Иностранные языки

Ведущий предлагает детям выучить новые иностранные языки в дополнение к тем, которые они знают. А для этого нужно взять всем известную песню:

Жили у бабуси
Два веселых гуся.
Один серый, другой белый.
Два веселых гуся.

И попробовать спеть ее на другом языке. А сделать это очень просто: все гласные в словах необходимо поменять на какуюнибудь одну. Если заменить все гласные на "А", то на английском языке эта песня будет выглядеть так:

Жала а бабаса
Два васалах гаса.
Адан сарай, драгай балай.
Два васалах гаса.
Польский - "Э";
Испанский - "И";
Французский - "Ю";
Немецкий - "У";
Английский - "А";
Японский - "Я";

И так далее. Только потренируйтесь сами заранее. Вы работаете с микрофоном, а значит вас слышно лучше всего. Учите это и не ошибайтесь.

15. Ипподром

Ведущий: Есть ли у вас ладони? Покажите.

Играющие показывают свои ладошки.

Ведущий: А колени? Хлопните ладошками по коленям.

Играющие хлопают ладонями по коленям.

Ведущий: Отлично. Именно так выходят кони на поле ипподрома.

Повторяйте движения за мной.

Играющие вместе с ведущим размеренно хлопают по коленям, имитируя топот копыт.

Ведущий: Кони выходят на старт. Трибуны ревут.

Играющие имитируют крики и возгласы поддержки.

Ведущий: Внимание! На старт! Марш!

Играющие вместе с ведущим постепенно убыстряют "бег".

Ведущий: Барьер!

Играющие делают один хлопок сразу двумя ладонями.

Ведущий: Двойной барьер!

Играющие делают два хлопка сразу двумя ладонями.

Ведущий: Бежим по мостовой.

Играющие вместе с ведущим поочередно ударяют себя кулаками в грудь.

Ведущий: Бежим по траве.

Играющие трут ладонью о ладонь.

Ведущий: Трибуны пани.

Девочки кричат слова поддержки свои коням: "Давай, давай!", "Эгей!" и так далее.

Ведущий: Трибуны панов.

Мальчики кричат слова поддержки свои коням: "Давай, давай!", "Эгей!" и так далее.

Ведущий: Скоро финиш.

Играющие вместе с ведущим убыстряют удары по коленям.

Ведущий: Финиш! Награждение победителей!

Все хлопают в ладоши.

17. Орлятекский дождик

Что бы удобнее было поздравлять и радоваться победам своих друзей и товарищей, хлопать можно необычным способом:

1. По левой ладошке легко постукиваем указательным пальцем правой руки.
2. Потом добавляем второй палец и постукиваем двумя.
3. Затем три пальца.
4. Четыре.
5. Пять.
6. Хлопаем всей ладонью.
7. Хлопаем только пальцами.
8. Убираем один палец и стучи четырьмя.
9. Три пальца.
10. Два.
11. Один.

Такие аплодисменты действительно напоминают шум дождя, за что и получили такое название. Не забывайте, что аплодисменты самим себе станут большим подарком и для вас и для ваших детей.

Также отлично проходят музыкальные игры под готовую фонограмму «Соку-бачи», «Помогатор», «Ракета», «У жирафа пятна, пятнышки везде», «У оленя дом большой» и многие другие. Фонограммы и описания движений можно легко найти в сети Интернет.

Для заметок

МБОУ ДО "Стиль"
городского округа город Уфа Республики Башкортостан
(ул. Вологодская, 58, тел. 263-48-09)

