

Проект «Обучение здоровью в образовательных учреждениях Российской Федерации»

Банк энергизаторов

Упражнения для проведения тренинга

Москва
2005

Банк энергизаторов
Упражнения для проведения тренинга

Ответственный редактор: Васютина О.П.

Дизайн: Михаил Круглов

Художник: Александра Торбина

КНИГА ИЗДАНА ПРОЕКТОМ «ОБУЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЮ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА, КОМПАНИЙ EPOS И SOCON.

Содержание публикации является предметом ответственности сотрудников Проекта «Обучение здоровью в образовательных учреждениях Российской Федерации» и не отражает точку зрения Европейского Союза.

В электронном виде данное пособие доступно по адресу <http://www.hesp.ru>

Москва, 2005.

Содержание

Введение	4
Упражнения, используемые для знакомства участников, получения информации об участниках, применяющихся в начале занятия	5
Упражнения, используемые для деления группы на пары/малые группы	8
Упражнения, применяющиеся для сплочения группы.	10
Упражнения для тренировки невербальных навыков общения	16
Упражнения для тренировки внимания	17
Упражнения, основная цель которых разрядка, снятие напряжения, повышение энергетического потенциала группы.	23
Упражнения для завершения занятия	29

1. Введение

Знание всегда имеет еще и эмоциональное измерение. Все, кто занимается обучением людей, детей или взрослых, должны принимать во внимание это измерение; тогда урок или занятие станет для каждого участника увлекательным и жизненным. Учитывать эмоциональный аспект обучения значит - пробуждать интерес к изучаемой теме или вопросу и создавать в классе безопасную, доверительную атмосферу, которая позволяет обучающимся как можно полнее использовать свой потенциал. Такую атмосферу создают на занятии «энергизаторы» - короткие многофункциональные упражнения, которые помогают участникам проявить различные способности:

- телесно-кинестетические;
- музыкально-ритмические;
- визуально-пространственные;
- межличностного общения.

Одни «энергизаторы» применяются в основном для знакомства или для того, чтобы участники занятия лучше узнали друг друга. Они используются чаще всего в начале занятия. Другие предназначены для более тесного сплочения группы, демонстрации ответственности за свои действия и ответственности за безопасность и комфортные условия для других участников. Они позволяют продемонстрировать и почувствовать взаимную поддержку участников группы, испытать «чувство локтя». Третьи способствуют формированию навыков невербальной коммуникации, тренировки концентрации внимания, быстроты реакции. Многие из них носят соревновательный характер, и применять их необходимо с осторожностью, лучше, когда группа уже достаточно сплочена. Четвертые служат для разрядки, снятия напряжения, повышения энергетического потенциала группы. Часто в ходе урока или занятия ученики испытывают снижение энергии, затруднения с концентрацией внимания. Ученики перестают работать, начинают мешать учителю. Средством преодоления спада энергии может служить короткое физическое упражнение, оживляющее активность группы, или упражнение-энергизатор. Есть упражнения, в результате выполнения которых группа делится на определенное количество подгрупп или малых групп. Наконец, существуют упражнения для завершения занятия, дающие участникам ощущение удовлетворения от занятия и проделанной ими работы.

Многие «энергизаторы» часто выполняют сразу несколько функций, например, снимают напряжение и создают доброжелательную атмосферу, повышают энергетический потенциал участников и позволяют разделить учебную группу на подгруппы.

Педагоги, которые решат использовать энергизаторы в своей работе, сразу заметят их преимущества:

- Создание положительной психологической атмосферы в учебной группе
- Восстановление энергии группы.
- Привлечение внимания участников.
- Объединение нескольких методов обучения в целое.
- Включение всех в обучение.
- Вовлечение различных индивидуальных стилей обучения в единый процесс.
- Получение удовольствия от учебы.

Идея создать «Банк энергизаторов» в помощь педагогам, психологам и тренерам, работающим в сфере обучения здоровью, родилась во время «Летней школы» проекта «Обучение здоровью в образовательных учреждениях РФ». Авторами стали участники «Летней школы» - члены школьных комитетов здоровья, тренеры и учащиеся пилотных школ проекта. Мы надеемся, что применение предлагаемых

«энергизаторов» поможет вам в работе с учениками, облегчит установление контактов с ними, укрепит межличностные отношения в группе или классе, будет способствовать проявлению позитивных личностных качеств учеников и созданию дружеской атмосферы.

Желаем успеха!

Эксперты проекта

Упражнения, использующиеся для знакомства участников, получения информации об участниках, применяющихся в начале занятия.

Упражнение 1. «Хоровод»

Участники стоят по кругу, лицом к центру. Один из участников, назначенный ведущим, находится с внешней стороны круга. Двигаясь вдоль линии круга позади стоящих, он выбирает одного из участников, касаясь рукой его плеча, и продолжает свое движение в том же направлении. Выбранный участник начинает двигаться вдоль круга в противоположном направлении, оставив свое место свободным. Таким образом, они идут навстречу друг другу. При встрече они должны поздороваться и представиться. Повторив имена друг друга 3 раза с разной интонацией или по-разному обращаясь друг к другу, они идут дальше. Тот, кто быстрее достигает свободного места, занимает его и остается в круге. Участник, которому не досталось места в круге, продолжает свое движение, выбирает следующего участника для знакомства и т.д., пока все не познакомится.



Примечание: Это упражнение можно использовать в самом начале работы с группой, участники которой не знакомы друг с другом для более уверенного запоминания имен друг друга.

Однако, если изменить задание, например, попросив участников сделать друг другу комплимент или пожелать доброго утра и т.д., то это упражнение можно использовать в занятии по эффективному общению или для создания доброжелательной атмосферы в группе.

Упражнение 2. «Снежный ком»

По кругу каждый называет свое имя и имена всех уже назвавшихся перед ним.

Примечание: Упражнение способствует запоминанию имен участников в незнакомой группе, вниманию, знакомству, уважению друг друга, сплочению группы. Лучше выполнять его с количеством участников не более 20.

Упражнение 3. «3 правды и 1 ложь».

Дайте задание участникам написать свое имя на листе бумаги и описать 4 факта из своей жизни, 3 из которых – правда и 1 – ложь.

Попросите всех объединиться в пары. В парах участники зачитывают друг другу эту информацию и пытаются угадать, что является правдой, а что – ложью.

По окончании работы в парах попросите участников поделиться, легко ли было угадать, что было ложью, а что правдой.

Некоторые участники могут рассказать всей группе о самых интересных моментах, почему было трудно угадать, соответствовало ли то, что написал партнер, их представлениям о нем/ней и т.д.

Примечание: Это упражнение можно использовать в качестве одного из упражнений для сплочения группы. При работе с детьми, лучше не включать его в план занятия, если Вы находитесь в самом начале Вашей работы (2-3 занятия), и доброжелательные отношения в группе еще не сформировались.

Упражнение 4. «Коля-Алена»

Участники в круге задают ритм с помощью хлопков в ладоши и хлопков по коленям. Затем ведущий называет свое имя и имя того, на кого смотрит, не выходя из ритма. Затем тот, кого назвал ведущий, произносит свое имя и имя следующего участника, на кого обратил свой взгляд, и так то тех пор, пока все не назвали свои имена. Важно во время называния чужого имени смотреть на адресата и не выпадать из ритма.

Примечание: Упражнение направлено на более тесное знакомство участников, развитие внимания, наблюдательности, координации.

Упражнение 5. «Что изменилось?»

Участники разбиваются на пары и пары объединяются в группы по 4 человека. Партнеры изучают и пытаются запомнить внешность друг друга. Потом один из них поворачивается спиной, пока трое других совершают три изменения во внешности второго партнера, например: передевают часы с одной руки на другую, убирают очки, закатывают рукава. Другой игрок поворачивается и пытается указать, на те три вещи, которые изменились. Потом игроки меняются местами.

Примечание: Упражнение способствует формированию коммуникативной компетентности, участники активно включены в работу, выполняя совместную деятельность и взаимодействуя друг с другом.

Упражнение 5 (вариант)

Участники разбиваются на пары. Партнеры в паре, стоя напротив друг друга, изучают и запоминают внешность друг друга. Затем по команде ведущего они поворачиваются спиной и изменяют что-то одно в своей внешности или одежде (например, перекалывают волосы, или надевают часы на другую руку). По команде ведущего партнеры поворачиваются лицом друг к другу и пытаются отыскать изменение. Затем снова по команде поворачиваются спиной друг к другу и проводят три изменения в своей внешности. Повернувшись лицом, определяют, какие изменения произошли у партнера.

Упражнение 6. «Передай сверток».

Ведущий завернул маленький подарок в бумагу во множество слоев, на каждом из которых написано задание или вопрос. Примеры заданий: спеть песню, обнять человека рядом с тобой т.д. Это могут быть вопросы, например, какой твой любимый цвет, как тебя зовут. Ведущий включает музыку или хлопает в ладоши, если музыки нет. Участники передают сверток по кругу или бросают его друг другу. Когда ведущий останавливает музыку или хлопанье, человек, который держит сверток, снимает один слой бумаги, читает свое задание или вопрос и выполняет его. Игра продолжается пока все слои не развернуты. Подарок достается человеку, снявшему последний слой бумаги.

Примечание: Данное упражнение стимулирует внимание участников, активизирует их творческие способности, вовлекает их в совместную деятельность, помогает лучше узнать друг друга. Энергизатор можно проводить как в начале, так и в конце занятия.

Упражнение 7. «Считалочка».

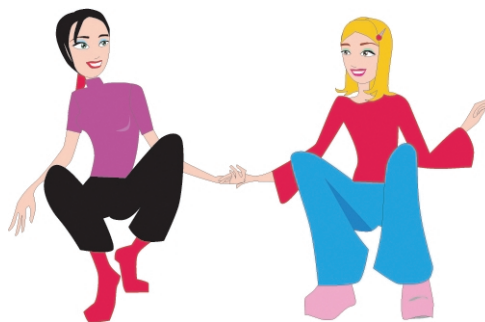
Попросите участников образовать круг. Объясните, что группе нужно сосчитать вместе числа от одного до 50-ти. Но существуют новые правила: вместо 7 или любого числа, кратного 7, нужно хлопнуть в ладоши. Если кто-то хлопнул в ладоши при обозначении числа не кратного 7, группа продолжает счет, но в обратном порядке от «прохлопанного» числа до 1, если кто-то назвал число, делящееся на 7, счет начинается снова.

Примечание: Данное упражнение подходит для начала проведения занятия. Внимательно считая вместе, участники активизируют свое внимание и вовлекаются в групповую деятельность.

Упражнение 8. «Баланс в группе».

Попросите участников разбиться на пары. Попросите пары, держась за руки, приседать и вставать, не отпуская рук. Повторите то же самое упражнение вчетвером, потом восьмером в кругу. Попросите в каждой группе рассчитаться по четным и нечетным числам. По сигналу, четные номера идут назад, а нечетные вперед, достигая баланса в группе.

Примечание: В ходе данного упражнения участники вовлекаются в совместную деятельность. Лучше применять его в начале Вашего занятия.



Упражнение 9. «Мяч».

Каждый участник по кругу называет свое имя. Второй круг проводится с повторением трех имен:

имени соседа справа, своего имени и соседа слева. Участник, называя себя, кидает мячик любому члену группы, тот называет свое имя и кидает мячик кому-либо, по своему выбору. В следующий раз участник уже называет не только свое имя, но и имя того, кому бросает мяч.

Примечание: Это задание следует использовать на первых этапах Вашей работы с группой, с целью познакомить участников. В ходе упражнения участники запоминают имена тех, с кем предстоит работать в ходе занятия (тренинга).

Упражнение 10. «Пожелание».

Ведущий просит участников группы сесть в круг, и говорит инструкцию: «Давайте начнем (закончим) сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день (на следующий день), и сделаем это так. Кто-нибудь встанет, подойдет к любому другому, поздоровается с ним и выскажет ему пожелание. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из вас не получит пожелание».

Примечание: Данный энергизатор заряжает участников положительными эмоциями, развивает в них творческие способности, стимулирует быть внимательными, чтобы не повториться. Это упражнение одинаково хорошо проводить как в начале Вашего занятия, так в конце в качестве оптимизатора.

Упражнение 11. «Комплимент».

Участники группы встают в круг. Один из участников поворачивается к своему соседу и говорит ему что-нибудь хорошее. Тот в ответ должен сказать «Спасибо» и, в свою очередь повернуться к следующему. И так до тех пор, пока каждый из участников не получит комплимент. Играя в эту и подобные игры, можно передавать друг другу какой-то, ставший традиционным, предмет, например, сердечко, сшитое из ткани.

Примечание: Данное упражнение можно применять и на начальном, и на завершающем этапе Вашего занятия. Задание развивает творческие способности, участники группы чувствуют себя включенными в групповой процесс.

Упражнение 12. «Давайте похлопаем».

Участники располагаются по кругу. Ведущий задает играющим различные закрытые (вопрос, на который участник должен ответить утвердительно или отрицательно) вопросы (можно и шуточные). Участник, отвечающий на предложенный вопрос, встает, а остальные громко ему аплодируют. Необходимо, чтобы каждый встал, особенно, если это детская группа.

Примечание: Это упражнение помогает участникам лучше узнать друг друга почувствовать себя увереннее и комфортнее в группе. В дальнейшем можно предложить самим придумать вопросы. Данное задание направлено на сплочение группы, стимулирует концентрацию внимания. Можно проводить и в начале, и в конце Вашего занятия.

Упражнение 13. «Что? Где? Когда?»

Ведущий задает участникам группы вопросы, ответы на которые, широко известны и предлагает участникам ответить на них письменно индивидуально, затем предлагает участникам объединиться в пары/группы и суммировать варианты ответов (предоставить для работы несколько минут). Группы должны дать большее количество ответов, чем отдельный человек. Примеры вопросов: Назовите по порядку планеты Солнечной системы? Назовите названия российских рек, которые начинаются на букву О?

Примечание: Данное упражнение демонстрирует ребятам эффект синергии, когда эффективность группового взаимодействия выше, чем у каждого участника по отдельности. В ходе выполнения задания ребята активизируются, у них появляется спортивный азарт, усиливаются мыслительные процессы. Лучше применять этот энергизатор в начале Вашего занятия.

Упражнение 14. «Я никогда не...»

Участники сидят в кругу, положив руки на колени. Каждый должен сказать о себе одну фразу, начиная со слов «я никогда не...», например, «я никогда не прыгал с парашютом». Если кто-то из участников в этой группе **не** прыгал с парашютом, то он должен загнуть один палец. Когда у кого-то загнуты 5 пальцев, он убирает одну руку за спину. Если загнуты 10 пальцев, участник выходит из игры. Выигрывает тот, у кого остался хотя бы один не загнутый палец. Главное условие – говорить правду.

Примечание: упражнение применяется для знакомства в игровой форме, разрядки. Веду-

щий должен оговорить, что не называются действия, связанные с половыми различиями, например: «Я никогда не носил бантики». Выигрывает человек с самым разнообразным жизненным опытом, а проигрывает с самым богатым, что может повлиять на самооценку человека, поэтому следует соблюдать осторожность при работе с группой, участники которой разнородны по социальному статусу, с разными возможностями в отношении приобретения жизненного опыта.

Упражнение 15. Знакомство в парах

Участники объединяются в пары с теми участниками, с которыми мало знакомы. В течение 1 минуты в каждой паре участники по очереди рассказывают друг другу о себе, своей работе, любимых занятиях и т.д. Затем один участник садится на стул, его напарник становится за его спиной и рассказывает о своем партнере от первого лица. Сидящий на стуле слушает молча. Остальные участники могут задавать вопросы. Вариант: рассказ о партнере от своего имени, не вставая у него за спиной.

Примечание: Благодаря этому упражнению участники знакомятся, приобретают опыт общения, опыт восприятия информации о партнере и о себе со стороны, внимания и уважения личности партнера, способствует созданию безопасной атмосферы. Необходимо учитывать, что упражнение вызывает сильные переживания, оговорить условие, что участник может не сообщать о себе информацию, которую не хотел бы афишировать.

Упражнение 16. «Невербальное знакомство»

Участникам предлагается молча и хаотично здороваться друг с другом: а) руками с закрытыми глазами, б) глазами, в) спинами и т.д.

Примечание: Упражнение способствует приобретению опыта преодоления барьеров в общении, осознания собственных сложностей. Упражнение можно проводить при достаточной разогретости группы не в начале занятия.

Упражнение 17. «Надписи на спине»

Участникам на спину прикрепляется листок бумаги, и все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке. Вариант – усложнение задачи, например, писать то, что хотелось бы изменить в этом человеке.

Примечание: Упражнение способствует формированию доверия к группе, получению опыта позитивной обратной связи. Выполнение упражнения возможно при достаточно высоком уровне безопасности в группе.

Упражнение 18. «Я люблю себя за...»

Каждый участник по очереди выходит в центр круга и в течение одной минуты перечисляет, за что он себя любит, начиная словами: «Я люблю себя за ...», и затем больше их не повторяя.

Примечание: Упражнение способствует развитию навыка говорить о своих качествах без стеснения, самовыражения, повышения самооценки, самоуважения. Выполняется при достаточно доверительной обстановке в группе.

Упражнения, использующиеся для деления группы на пары/малые группы.

Упражнение 19. «Дополнить карточку, объединиться в пары».

Ведущий выбирает несколько хорошо известных фраз и пишет половину выражения на одном кусочке бумаги, а вторую часть – на другом. Например: «С днем рождения» и т.д. Карточки скручиваются, кладутся в шляпу, и затем каждый вытаскивает кусочки и ищет себе пару.

Примечание: Данный энергизатор следует использовать, если Вам необходимо разделить группу на пары в случайном порядке, познакомить и сплотить группу.

Упражнение 20. «Что у нас общего».

Ведущий называет любую характеристику человека или его поведения, например: «Те, кто любит фрукты!». Участники узнают себя и встают на то место, на которое указал ведущий и т.д.

Примечание: Данное упражнение позволяет разделить группу на необходимое Вам число подгрупп. С помощью данного упражнения Вы также можете оживить активность группы, усилить концентрацию внимания участников.

Упражнение 21. «Солнце светит на...»

Участники сидят или стоят в тесном кругу, один человек стоит по центру. Участник в центре громко говорит: «Солнце светит на...» и называет цвет предметов или элемент одежды, или какую-то другую характеристику, которая объединяет хотя бы несколько человек в группе. Например: «Солнце светит на тех, кто носит носки» или «солнце светит на тех, у кого карие глаза». Все участники, имеющие данную характеристику, должны поменяться местами друг с другом. Ведущий пытается занять одно из освободившихся мест. Новый ведущий в середине начинает все заново. (Вариант: «Ветер дует на...»)



Примечание: Данное упражнение лучше проводить в начале занятия. Данный энергизатор включает участников в активную деятельность, концентрируя их внимание.

Упражнение 22. «Члены семьи».

Подготовьте карточки по числу участников. Разделите их на такое количество стопок, сколько групп кооперативного обучения вам необходимо образовать. Напишите на каждой карточке одну из семейных ролей и профессию так, чтобы в каждой стопке семейные роли были разные, а профессия одна, например: Мама Фермер, Папа Фермер, Сестра Фермер и Брат Фермер. Перемешайте все карточки и предложите участникам взять по одной из общей стопки. Можете также использовать имена и названия различных животных или фруктов. Кроме того, можно изобразить на карточках фигуры, например: звезда, солнце, месяц, цветок и т.д. В каждой семье (подгруппе) должно быть 4 или 5 членов. После того, как каждый участник получил по карточке, все участники начинают ходить по комнате, создавать «семьи» по своему признаку, стараясь создать семью (подгруппу) как можно быстрее.

Примечание: С помощью данного упражнения Вы можете разделить группу в случайном порядке на необходимое Вам количество подгрупп. Данный энергизатор применяют в начале занятий, активизируя участников.

Упражнение 23. «Поездки на такси».

Выберите несколько добровольцев (по числу необходимых Вам подгрупп). Эти участники будут выполнять роль таксистов. Их задача – двигаться по помещению, останавливаясь по команде ведущего. Предложите остальным участникам представить, что они садятся в такси. В такси может поместиться только определенное число участников, например 2, 4 или 8. Когда такси останавливается, участники должны бежать «занимать места в такси».

Примечание: Это полезное упражнение, если нужно объединить участников в группы с определенным числом членов в случайном порядке, активизировать их.

Упражнение 24. «Фруктовый салат».

Участники сидят в круге. Ведущий просит первых 4-5 человек, сидящих рядом в круге, назвать по одному свои любимые фрукты (например, яблоко, груша, банан, апельсин). Следующие сидящие в круге по очереди, повторяют прозвучавшие названия фруктов. Таким образом, каждый «назван фруктом». Один человек – ведущий – должен встать в центре круга. Ведущий выкрикивает название фрукта, например апельсин, и все «апельсины» должны поменяться друг с другом местами. Человек в центре также старается занять одно из занимаемых мест, и другой участник остается без места. Новый ведущий опять называет какой-то фрукт и игра продолжается. Название «фруктовый салат» означает, что все меняются местами.

Примечание: Данное задание очень активизирует ребят. Его можно применять для создания групповой сплоченности, усиления концентрации внимания и для того, чтобы «перемешать» участников, например, для последующего знакомства в парах, разделив сидящих рядом знакомых.

Упражнение 25. «Игра в животных».

Напишите на отдельных листочках столько названий видов животных, сколько вам необходимо подгрупп. Перемешайте карточки и раздайте участникам, затем попросите их, издавая характерные звуки того или иного животного, найти остальных членов своей подгруппы.

Примечание: Энергизатор в игровой форме помогает разделить большую группу на несколько подгрупп, вовлекает ребят в активную деятельность.

Упражнение 26. Паровозик имен

Все участники стоят в кругу. Ведущий стоит в центре круга, затем подходит к одному из участников, называет его по имени и предлагает покататься. Названный участник встает позади ведущего, они, изображая паровоз, движутся к следующему участнику, а все остальные в это время повторяют имя выбранного участника. Игра продолжается до тех пор, пока в паровозике не окажутся все участники.

Примечание: Упражнение применяется для знакомства, укрепления сплоченности группы, повышения тонуса, двигательной активности, снятия напряжения.

Упражнение 27. «Поиск общего»

Группа делится на пары, и два человека в паре находят как можно больше общих признаков, затем по команде ведущего пары объединяются в четверки с той же целью. Ведущий может остановить процесс на четверках, восьмерках и т.д. Образованные малые группы могут представить свои общие черты.

Примечание: Упражнение развивает внимание к личности партнеров, осознанию проявлений своей личности, позволяет участникам лучше узнать друг друга. Может использоваться в любое время занятия.

Упражнения, применяющиеся для сплочения группы.

Упражнение 28. «Построиться по...»

Участники строятся в шеренгу по любому признаку: рост, цвет волос, длина волос, величина ладони, веселость, двигательная активность и т.д. Ведущий предлагает обсудить различные системы оценки, комментируя, что в зависимости от оцениваемого критерия человек может оказаться первым или последним.

Примечание: Упражнение применяется для разрядки, сплочения группы, помогает осознанию относительности любой системы оценки, повышению самооценки участников.

Упражнение 29. «Разгоняем паровоз...»

Участники передают по кругу по два хлопка в ладоши, постепенно уменьшая интервалы между хлопками до команды ведущего, затем – обратный процесс.

Примечание: Упражнение помогает сплочению, ощущению общности группы, тренирует внимание, координацию.

Упражнение 30. «Колпак...»

Участники все вместе поют песню:

«Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак.

А если не треугольный, то это не мой колпак.»

Все поют песню несколько раз, каждый раз прибавляя обозначение слова жестом. Последнее исполнение песни состоит почти из одних жестов.

Упражнение 31. «Взгляд».

Участники стоят в кругу. Стоящие друг против друга пары встречаются взглядом и меняются местами. Поменяются практически все одновременно. Предложите меняться молча в полной ти-

шине, не прерывая контакт глазами. Затем предложите поприветствовать друг друга в центре круга.

Примечание: Это упражнение можно использовать для сплочения группы. Причем в данном энергизаторе используется невербальный подход установления контакта в группе. На наш взгляд, проведение данного упражнения эффективно в уже сложившейся группе для большей оптимизации контактов.

Упражнение 32. «Имя и определение».

Участники, стоящие в круге, придумывают себе определения, как они сегодня себя чувствуют, или кто они. Затем, по очереди, называют свое имя и определение. Условия: 1) имя и определение должны начинаться на одну и ту же букву. Например: Я – Ольга, я – очарованная; я – Гена, я – голодный. 2) каждый должен сыграть и показать определение без слов.

Примечание: Данное упражнение эффективно не на первых стадиях сплочения группы, а во второй половине первого дня работы или на второй день, когда участники уже достаточно знают друг друга, не опасаются возможных шуток или насмешек, доверяют друг другу. Также данный энергизатор позволяет участникам проявить себя с творческой стороны.

Упражнение 33. «Место справа от меня».

Участники садятся в круг. Ведущий просит подвинуться так, чтобы место справа от каждого участника освободилось. Затем один из участников говорит: «Я бы хотел/а, чтобы ... сел/а рядом справа от меня.» Так продолжается до тех пор, пока все не сядут вплотную друг к другу.

Примечание: Данное упражнение направлено на сплочение, поддержание доверия в группе, лучше его использовать, когда участники уже хорошо знакомы, и группа прошла стадию конфликта.



Упражнение 34. «Автолайн».

Эта игра может быть названа любым видом местного общественного транспорта. Выберите определенное количество «водителей». Назовите им определенное число пассажиров, которых необходимо подвезти. (Проверьте, правильно ли вы всех подсчитали, чтобы никто не остался без поездки!) Попросите водителей ходить по комнате, создавая шум моторов и рекламируя свои автобусы (или другие транспортные средства). Пассажиры образуют цепочку за водителем, как будто это средство передвижения. Теперь все автобусы ездят как будто они в пробке, подавая звуковые сигналы.

Примечание: Данное упражнение направлено на активизацию таких анализаторов участников, как: тактильный, слуховой, зрительный; а также активацию коммуникативных невербальных навыков. В ходе совместной деятельности усиливается групповая сплоченность.

Упражнение 35. «Кролики».

Кто-нибудь начинает: поднимает обе руки к ушам и постукивает по ним пальцами. Соседи с обеих сторон поднимают только одну руку к уху, ближнему к этому человеку. Ведущий указывает на одного из участников, сидящих напротив. Этот человек тоже поднимает обе руки к ушам. Участники по бокам от нового «кролика» тоже поднимают по одной руке. Так продолжается до тех пор, пока все не побывают «кроликами»

Примечание: Энергизатор представляет собой ролевую игру, его также хорошо применять как в начале, так и в конце занятия. Участники легко вовлекаются в игровой процесс, активизируются, кооперируются.



Упражнение 36. «Правый борт / левый борт».

Участники стоят в центре комнаты и представляют, что они на корабле в шторм. Если ведущий кричит: «правый борт!», все бегут направо. Если «левый борт» – налево, а если кричат «выровнять корабль!», то все бегут обратно в центр. Могут быть и другие задания: «вскарабкаться на

такелаж, когда все представляют, что они карабкаются; «драить палубы!» и так далее.

Примечание: Это очень энергичное упражнение, участники все вовлекаются в игру, активно выполняя задания. Следует иметь в виду, что после упражнения участники будут возбуждены.

Упражнение 37. «Я собираюсь в путешествие».

Все сидят в кругу. Игра начинается с высказывания: «Я собираюсь в путешествие и беру с собой объятие» и участник обнимает человека справа от себя. Этот человек затем говорит: «Я собираюсь в путешествие и беру с собой объятие и похлопываю по спине» и затем обнимает человека справа и похлопывает его по спине. И так каждый участник повторяет то, что было сказано и добавляет новое действие к сказанному. Необходимо пройти по кругу, чтобы до всех дошла очередь.



Примечание: Данное упражнение можно применять в середине занятия для большей групповой сплоченности и позитивного эмоционального настроя участников. В упражнении проявляются кинестетические ощущения.

Упражнение 38. «Прикосновение тела».

Объясните участникам, что вы дотронетесь до кого-нибудь. Потом они должны, используя только ту часть тела, до которой дотронулись вы, дотронуться до кого-то другого. Продолжайте игру, пока все участники не будут задействованы.

Примечание: Это упражнение заставляет тесно взаимодействовать друг с другом. Энергизатор можно применять для большего сплочения участников.



Упражнение 39. «Пять островов».

Мелом нарисуйте на полу пять кругов, достаточно больших, чтобы разместить всех участников. Дайте название каждому из островов. Попросите всех выбрать остров, на котором они хотели бы жить. Предупредите участников, что один из островов очень скоро затонет в море, и жители этого острова будут вынуждены быстро переселиться на другие острова. Пусть все разместятся, а потом выкрикните название острова, который тонет. Участники бегут к четырем другим островам. Игра продолжается до тех пор, пока все не соберутся на одном острове.

Примечание: Данный энергизатор можно проводить как в начале, так и в конце занятий. Задание усиливает внимание, стимулирует физическую активность, заставляет кооперироваться.

Упражнение 40. «Бумага и соломинка».

Участники делятся на команды. Каждая команда выстраивается в линию и помещает карточку в начале линии. У каждого члена команды есть питьевая соломинка или тростник. Когда игра начинается, первый участник должен подобрать карточку, засасывая ее в соломинку. Затем карточка передается следующему члену команды тем же методом. Если карточка падает, все начинается сначала.



Примечание: Очень энергичное задание, участники группы испытывают эмоциональный подъем.

Упражнение 41. «Лиса или заяц».

Для игры понадобятся два шарфа. Участники встают в круг. Один шарф называется «лиса», другой – «заяц». «Лиса» завязывает шарф на шее одним узлом, «заяц» – двумя. Начинается игра выбором двоих участников, которые стоят напротив друг друга в кругу. Шарфы повязываются на шею участников. Игра начинается, ведущий дает команду к



старта. Участникам нужно развязать их шарфы и повязать на шею соседа. Шарфы двигаются в одном направлении по кругу. Шарф «лиса» только с одним узлом движется быстрее, чем «заяц». Те, кто завязывают два узла шарфа «заяц» должны постараться делать это как можно быстрее, чтобы убежать от шарфа «лиса». (Вариант: «Заяц и кондуктор»).

Примечание: Физически активное задание, требует пристального внимания от участников, кооперирует. Участники активно «болеют» за зайца, но в то же время им всем приходится исполнять роль и «лисы» и «зайца».

Упражнение 41 (вариант). «Лис и кролик»

Участники сидят в кругу и передают два мяча, один из которых «Лис, а другой «Кролик». Задача «Лиса» поймать «Кролика». «Кролик» может прыгать из рук в руки как угодно, а «Лис» может только передвигаться по кругу. Если мяч оказался в руках у одного человека – «Лис» поймал «Кролика».

Упражнение 42. «Игра в бутылочку».

Участники стоят в кругу. В первом раунде бутылка (или другой предмет) просто передается по кругу. Участники должны что-то сделать с бутылочкой, например, погладить ее, потереть или перевернуть. Во втором раунде, попросите участников вспомнить, что они делали с бутылочкой и то же проделать со своим соседом справа.

Примечание: Данное задание предполагает укрепление взаимосвязей между участниками, снятие напряжения, укрепление сплоченности. Его можно использовать в середине и ближе к концу тренинга.

Упражнение 43. «Групповой массаж».

Попросите группу встать в круг и повернуться так, чтобы перед каждым участником была спина другого человека. Сосед сзади начинают массировать плечи соседа, стоящего впереди него.

Примечание: Данный энергизатор позволяет усилить групповую сплоченность через телесный контакт. Упражнение лучше применять в конце занятия.

Упражнение 44. «Коленки».

Участники встают в тесный круг, соприкасаясь плечами, и поворачиваются так, чтобы их правые плечи смотрели внутрь круга. Попросите участников поставить ладони на талию стоящих перед ними партнеров. На счет «три!» предложите участникам сесть. Каждый должен оказаться сидящим на коленях участника, находящегося сзади от него.

Примечание: Данное упражнение направлено на сплочение группы через телесный контакт и одновременное выполнение задания. Это задание можно предложить только хорошо сплоченной группе, с высокой степенью доверия участников друг другу.

Упражнение 45. «Ведущий и ведомый».

Участники разбиваются на пары. Один участник завязывает глаза, он будет исполнять роль ведомого. Его партнер, ведущий, осторожно водит по комнате, следя за тем, чтобы они никуда не врезались. После некоторого времени, ведущий занятие просит пары поменяться ролями. В конце участники обсуждают, что они чувствовали, когда им пришлось доверять кому-то, чтобы быть в безопасности.

Примечание: Данное упражнение можно применять, когда участники уже достаточно сплочены и доверяют друг другу. Это задание позволяет участникам переживать чувства других, мотивирует доверять друг другу, заботиться и принимать на себя ответственность за других, тем самым создавая атмосферу групповой сплоченности.



Упражнение 46. «Лицом к лицу»

Каждый находит себе пару. Ведущий называет действия, например «нос к носу», «спина к спине», «голова к колену» и т.д. Участники должны следовать инструкциям в своих парах. Когда ведущий говорит «человек к человеку», каждый должен найти себе другую пару.

Примечание: Данный энергизатор можно применять в середине и в конце занятия для усиления групповой сплоченности и активизации учащихся.

Упражнение 47. «Ищем клад»

Ведущий говорит, что сейчас ребята начнут искать «клад», спрятанный в комнате. Для этого участникам предлагается рисунок – план комнаты.

Примечание: В игре происходит планирование и организация совместных действий, которая требует от участников сообразительности и исполнительности. В результате приложения определенных усилий вырабатывается умение организовывать совместные действия. Можно применять данное упражнение и в начале, и в конце занятия.



Упражнение 48. «Айсберги»

Ведущий рисует на асфальте три круга разной величины (большой, средний, маленький) или раскладывает на полу ватманы, чтобы на них смогли поместиться почти все участники. Все участники свободно и хаотично двигаются вне кругов. По команде ведущего «Айсберги» все должны поместиться на всем выделенном пространстве. Кто заступает за край, тот выбывает из игры. Во время продолжения игры доступная площадь постепенно сокращается, в конце остается либо самый маленький круг, либо небольшой ватман.

Примечание: Упражнение способствует укреплению сплоченности группы, быстроты реакции, взаимопомощи. Его можно использовать в любое время занятия.

Упражнение 49. «Хомячок»

Все садятся в круг, первый участник начинает рассказ словами: «У меня живет хомячок, у него вот такие лапки» и показывает. Следующий повторяет движения предыдущего участника и продолжает рассказ: «У меня живет хомячок, у него вот такие ушки» и т.д. по принципу снежного кома. По окончании рассказа вся группа рисует хомячка, про которого они только что рассказали.

Примечание: Упражнение способствует развитию воображения, находчивости, сообразительности, тренировке памяти, может выполняться в любое время занятия.

Упражнение 50. «Переход через реку».

Вся команда держится за плечи друг друга, в то время как нога каждого участника связана парно с ногой соседа. Команда должна за 5-7 минут перейти с одного конца помещения до другого – через нарисованную «реку». Для команды здесь приготовлены препятствия в виде перевернутых стульев. Инструкция: команда без потерь в ограниченное время должна перебраться на другую сторону реки через все препятствия (камни, ямы), должна уложиться в отведенное время.

Примечание: Упражнение стимулирует участников кооперироваться для выполнения задания, принимать совместно решения, слушать друг друга, доверять друг другу.

Упражнение 50 (вариант). «Переход на другую сторону реки» («Переход с темной на светлую сторону луны»).

В группе выбираются 11 – 12 добровольцев. Остальные будут наблюдателями.

На полу на расстоянии 1 шага раскладываются листы плотной бумаги – «камни» (или кольца диаметром 60-70 см или нарисуйте подобные кольца мелом – 5-6 штук). Добровольцы встают вдоль свободной стены помещения в шеренгу по одному и ноги каждых двух соседей связываются при помощи косынки или шпагата на уровне лодыжек. Таким образом, ноги каждого участника оказываются связанными с ногами соседей справа и слева, кроме начинающего и завершающего. Ведущий дает инструкцию: «Представьте, что вам необходимо пройти с одной стороны бурной речки на другую по камням (с «темной» стороны луны на «светлую»). Вы можете идти, ступая только на газеты-«камни» (в область кругов «кратеров», обозначенных кольцами). Первый участник – лидер, начинает движение.» Если не получается – начать сначала.

Примечание: упражнение способствует сплочению группы, совместному планированию последующих действий, принятию решений. Рекомендуется делать это упражнение в помещении достаточной площади, например, в спортзале, с «разогретой» группой.

Упражнение 51. «Слепые, немые и лидер»

В группе выбираются 11 добровольцев. Остальные будут наблюдателями.

11 добровольцев встают вдоль свободной стены помещения в шеренгу по одному, выбирают одного «самого смелого» – лидера, 5 участникам завязывают глаза (каждому второму в шеренге).

В результате получилось 5 человек с завязанными глазами – они могут говорить, но не могут видеть (слепые), еще 5 участников – могут видеть, но им не разрешается разговаривать (немые), и один участник, зрячий и говорящий – он будет в данном случае лидером. Ведущий предлагает взяться всем за руки. Ведущий «закручивает шеренгу в спираль», так, что один участник, стоявший в конце шеренги оказывается в центре спирали, а второй концевой (лидер) – снаружи. Этот последний берет в свободную руку конец шпагата, и шпагатом обертывается вся группа по периметру, и второй конец оказывается у лидера. Таким образом, вся группа превратилась в один «узел». Теперь «лидер» выбирает путь, по которому группа должна пройти из одного угла класса (зала) в другой, и ставит на пути препятствия (стулья, два стула с натянутой между ножками веревкой и т. д.) и предлагает группе пройти этот путь. Если не получается – начать сначала.

Примечание: Упражнение применяется для укрепления сплоченности группы, чувства доверия и ответственности за других. Обсудите, какие чувства испытывал каждый участник, какие трудности испытывал ведущий, как участники пришли к победе, что помогло выполнить задание. Наблюдатели пусть поделятся своими чувствами относительно выполнения упражнения. Рекомендуется использовать безопасное помещение большой площади.

Упражнение 52. «Поиск решения проблемы»

В ограниченном пространстве (участниками, стульями, стеной и т.д.) несколько участников с завязанными глазами пытаются поймать одного зрячего – «проблему». Для выполнения задачи они должны объединиться. Ведущий не должен подсказывать, что нужно делать.

Примечание: Упражнение способствует формированию навыка совместного принятия решений. После выполнения упражнения необходимо обсудить, как участники пришли к решению. Необходимо достаточное пространство, чтобы участники не могли поймать «проблему» в одиночку.

Упражнение 53. «Просьба о помощи»

Каждому участнику предлагается взять канцелярскую резинку, надеть ее на кисть так, чтобы резинка была надета на мизинец и большой палец с перекрестом на тыльной стороне ладони.

Задание: попытаться снять резинку без помощи второй руки.

Примечание: Если у кого-то получилось, ведущий должен попросить объяснить, как он/а это сделал/а. У большинства не получилось? Что необходимо для того, чтобы снять резинку? Помощь со стороны? Помощь соседа? Обсудить с группой возможность попросить о помощи в трудных ситуациях без стеснения.

Упражнение 54. «Горячий стул»

Один из участников по желанию садится в центр круга, остальные по очереди говорят ему, с чем (или с кем) он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания всех участников во время упражнения.

Примечание: Упражнение способствует развитию навыка восприятия мнения окружающих о себе, способности участников говорить о своих переживаниях и не оценивать друг друга, провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса. Проведение этого упражнения возможно при достаточно высоком уровне безопасности.

Упражнение 55. «Доверяющее падение»

Один из участников падает на сцепленные руки остальных с более высокой позиции, спиной. Задача группы – его не уронить. Варианты: а) на сцепленных руках передавать лежащего на спине участника с одного конца колонны до другого; б) подсунуть под спину лежащего на твердой поверхности участника по два пальца рук остальных участников стоящих справа и слева и по команде ведущего поднять лежащего участника.

Примечание: Упражнение способствует разрядке, сплочению группы, выработке групповой стратегии решения проблемы.

Упражнения для тренировки невербальных навыков общения.

Упражнение 56. «Переманивания»

Половина группы сидит на стульях лицом в центр круга. Вторая половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит, и задача того, кто стоит сзади переманить кого-то на свой стул так, чтобы это не заметил тот, кто стоит за стулом. Задача того, кто стоит за стулом не пустить (поймать) «своего» сидящего.

Примечание: Упражнение способствует развитию внимания, разрядке, проявлению личных взаимоотношений, сплочению. Для его выполнения необходимо нечетное количество участников.



Упражнение 57. «Кто ты?»

Попросите добровольца выйти из комнаты. Группа решает, какая будет профессия (увлечение) вышедшего, например: водитель, рыбак и т.д. Когда доброволец возвращается, участники молча производят движения, характеризующие выбранный вид деятельности. Доброволец по демонстрируемым движениям пытается угадать, какую профессию (увлечение) выбрала для него группа.

Примечание: Данный энергизатор лучше применять в группе с уже установленными отношениями между участниками. В этом упражнении участники учатся понимать информацию, передаваемую невербальным путем.



Упражнение 58. «Выражение чувств»

Участники по очереди вытягивают бумажки с названиями чувств и молча выражают это чувство с помощью мимики. Передвигаясь произвольно, находят себе партнеров, выражающих аналогичное чувство, собираются в группы. По знаку ведущего выясняют насколько однородные группы образовались.

Примечание: Упражнение способствует пониманию важности языка тела, налаживанию связи чувства с его телесным выражением.

Упражнение 59. «Кокос».

Ведущий показывает группе, как пишется слово «К-О-К-О-С», используя любые движения тела и рук. Потом все участники пробуют проделать это вместе.

Примечание: Данное упражнение лучше проводить в конце занятия. Энергизатор направлен на усиление групповой сплоченности и восстанавливает энергию участников.

Упражнение 60. «Пишем телом».

Попросите участников написать их имена в воздухе частью своего тела. Они могут выбрать локоть, например, или ногу. Продолжайте упражнение до тех пор, пока все участники не напишут свое имя несколькими частями тела.

Примечание: Данное упражнение одинаково можно использовать на разных этапах занятия. В ходе выполнения данного энергизатора участники лучше узнают друг друга, вовлекаются в групповую динамику.

Упражнение 61 (вариант). «Имена в воздухе».

Попросите участников написать свои имена в воздухе сначала правой рукой, потом левой рукой. В итоге, пусть они напишут имена в воздухе обеими руками одновременно.

Упражнение 62. «Времена года»

Участники молча разбиваются на группы по временам года, соответственно дате рождения. Затем каждая группа пантомимически изображает свое время года, задача остальных – угадать какое.

Примечание: упражнение используется для разрядки, знакомства, сплочения группы с акцентом на тренировку навыков невербального общения.

Упражнение (вариант). «Дни рождения»

Участники молча строятся в шеренгу по дням рождения.

Упражнение 63. «Зеркало»

В парах один повторяет движения другого.

Варианты: а) вся группа повторяет движения одного; б) в парах поставить между ладонями спички или зубочистки остриями в ладони для усложнения выполнения упражнения и большей синхронности.

Примечание: Упражнение развивает опыт ведения и ведомости, межличностного взаимодействия.

Упражнение 64. «Подарок»

Участники стоят в кругу. Начинает один участник. У него есть возможность подарить своему соседу справа все, что угодно. Единственное условие – молчание, показать подарок можно только жестами, без слов. Если сосед догадался, что именно ему подарили, то он должен продемонстрировать, что он будет делать с этим подарком. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не получит свой подарок.

Примечание: Упражнение способствует развитию внимания, невербальной коммуникации, его можно выполнять как в кругу, так и в парах.

Упражнение 65. «Подмигивание выбивалы».

До начала игры ведущий просит кого-нибудь принять на себя роль «выбивалы», и пусть участник сохранит это в тайне. Далее ведущий объясняет, что один человек в группе – «выбивала», и он может «выбивать» участников, подмигивая им. Затем ведущий предлагает участникам молча хаотично двигаться по комнате, смотря в глаза проходящим мимо. Задача – не встретиться с «выбивалой». Если «выбивала» подмигнул участнику, тот выбывает из игры. Выигрывает тот, кто продержался дольше всех.

Примечание: Данный энергизатор эмоционально вовлекает участников в ролевую игру, активизирует их.

Лучше проводить его, когда группа уже сплочена, не в начале занятия.



Упражнение 66. «Синяя корова»

Участники разбиваются на две команды и каждая команда загадывает слово. Затем участники одной из команд выбирают игрока соперников и говорят ему загаданное слово. Когда он вернется в свою команду, его задача – объяснить без использования предметов, слов и букв загаданное слово. Если команда угадала слово, то она получает очко. Затем наступает очередь другой команды. Затем игра усложняется – загадывают пословицы, поговорки, крылатые выражения.

Примечание: упражнение способствует развитию творческого воображения, навыков невербального общения, умения понимать друг друга без слов.

Упражнения для тренировки внимания.

Упражнение 67. «Хлопанье руками».

Попросите участников, встать в круг на колени, соединить руки (не обязательно с соседями) и положить ладони на пол. Теперь попросите участников похлопать ладонями по полу, передавая

это движение по кругу. Соединенные руки затрудняют понимание того, где чья рука. Если кто-то ошибается, он убирает руку за спину, и игра продолжается.

Примечание: Это задание активизирует всех участников группы, дает положительный заряд энергии, способствует концентрации внимания. Его можно применять в начале, и в конце занятия.

Упражнение (вариант). «Хлопки»

Участники стоят в кругу и передают друг другу хлопки руками. Каждый может изменить направление движения хлопков.



Упражнение 68. «Зеркало».

Ведущий предлагает добровольцу покинуть группу. Оставшиеся выбирают лидера, который начинает какое-либо движение, затем меняет его на другое остальные стараются повторять движения синхронно с лидером (отзеркаливать). Ведущий приглашает добровольца, покинувшего группу и просит его угадать, кто лидер. Когда он угадает, все становятся в круг, а лидер становится добровольцем. Он выходит, а группа выбирает нового лидера.

Примечание: Данное упражнение может оказаться привлекательным для участников, они чувствуют себя включенными в группу, чувствуют себя ее частью, активизируются физически и эмоционально. Энергизатор можно проводить как в начале, так и в конце занятия.

Упражнение 69. «Кто я?»

Приколите имена известных людей на спины всех участников так, чтобы они их не видели. Попросите участников походить по комнате, задавая друг другу «закрытые» вопросы о личности их знаменитости. Например: «Этот человек – артист?» На вопросы можно отвечать только «да» или «нет». Игра продолжается до тех пор, пока все не выяснят, кто они. Вариант – приложить бумажку с известным именем на лоб и в кругу по очереди задавать вопросы группе. При утвердительном ответе группы участник продолжает задавать вопросы, при отрицательном ответе ход переходит к следующему участнику.



Примечание. Данное упражнение можно проводить не в самом начале занятия. Элементы ролевой игры активизируют участников, создают положительный эмоциональный настрой.

Упражнение 70. «А» и «Б».

Попросите каждого молча выбрать кого-то в комнате, это его персона «А», и еще одного человека, это – его персона «Б». Определенного критерия, по которому участники выбирают, не существует. После того как выбор сделан, попросите участников насколько возможно приблизиться к персоне «А» и при этом находиться как можно дальше от персоны «Б». Люди могут двигаться быстро, но не должны кого-то хватать или держать. Через несколько минут, процесс останавливается, потом все делается наоборот: участники отдаляются от персон «А» и стараются держаться ближе к персонам «Б».

Примечание: Данный энергизатор направлен на усиление групповой сплоченности. В ходе задания проводится коммуникативная игра с целью повышения энергетического ресурса группы.

Упражнение 71. «Статуи».

Попросите группу двигаться по комнате, свободно размахивая руками, расслабив шею и голову. Спустя пару минут, громко произнесите слово. Группа должна стать в статуи, которые могут описать это слово. Например, ведущий выкрикивает слово «мир». Всем участникам необходимо постоянно адаптироваться, без разговоров, позы будут отражать мир. Повторите упражне-

ние несколько раз.

Примечание: Это задание способствует развитию самовыражения, концентрации внимания, его лучше применять не в самом начале занятия, а после некоторого сплочения, можно перед очередным модулем или следующим занятием для определения ассоциаций.

Упражнение 72. «Движение к точке».

Попросите каждого выбрать определенную точку в комнате. Игра начинается, когда каждый находится на своей точке. Участники начинают ходить по комнате, выполняя какое-то действие, например, подпрыгивая, или говоря «привет» каждому, кто одет в голубую одежду, или двигаясь вперед спиной. Когда ведущий говорит «стоп», каждый бежит к своей точке. Человек, который добегаем до своего места первым, – следующий ведущий. Игра начинается сначала.

Примечание: Данное упражнение лучше выполнять для завершения занятия, оно помогает сконцентрировать внимание участников, активизировать их.

Упражнение 73. «Банановая игра».

Выбирается банан, связка ключей или любой другой предмет. Участники становятся в круг, держа руки за спиной. Один доброволец вызывается в середину. Ведущий выходит за пределы круга и тайно передает банан в чьи-нибудь руки. Потом банан передается за спинами участников по кругу. Задача добровольца в центре по лицам участников догадаться у кого банан. Когда он угадывает, в центр вызывается следующий доброволец и игра начинается сначала.



Примечание: Данный энергизатор одинаково хорошо применять и в начале, и в конце занятия. В ходе выполнения упражнения участники кооперируются, игровой характер задания активизирует их.

Упражнение 74. «Приливы и отливы».

Нарисуйте на полу или изобразите при помощи шпагата линию, представляющую морской берег и попросите участников встать «на берег». Когда ведущий крикнет «Отлив!» все перепрыгивают через линию вперед. Если он кричит «Прилив!», то все перепрыгивают назад. Если ведущий кричит «Отлив!» дважды, участники, которые пошевелились, выбывают из игры.

Примечание: Данное задание способствует усиленной концентрации внимания у ребят и стимулирует физическую активность. Участники получают удовольствие от игры, чувствуют себя включенными в работу.

Упражнение 75. «Найдите человека, который...»

Попросите участников свободно, расслабленно подвигаться. Потом, ведущий кричит: «найдите человека, который...» и называет предмет одежды. Участники должны быстро встать близко к описываемому человеку. Повторяйте упражнение несколько раз, используя разные виды одежды.

Примечание: Данное задание можно применять как в начале, так и в конце занятия. Упражнение стимулирует внимание участников, их физическую активность.

Упражнение 76. «Дотронься до голубого».

Попросите участников встать. Объясните, что им нужно будет найти какую-нибудь вещь голубого цвета, подойти и потрогать ее. Это может быть футболка, ручка, ботинок и т.д. Продолжайте игру, предложив участникам назвать их определения о вещах, которые можно потрогать.

Примечание: Данное упражнение следует проводить для усиления концентрации внимания, активности участников. Этот энергизатор можно проводить как в начале, так и в конце занятия.



Упражнение 77. «Симон говорит».

Ведущий объясняет группе, что она должны следовать инструкциям, которые он начинает со слов «Симон говорит». Если ведущий начинает свои приказания не с этих слов, участники не должны следовать его инструкциям. Ведущий начинает со слов, например, «Симон говорит: хлопайте в ладоши». Участники слушаются. Ведущий ускоряет действия, всегда повторяя в начале фразы «Симон говорит». После некоторого времени «Симон говорит» опускается. Те участники, которые все равно следуют инструкциям, выбывают из игры. Игра может продолжаться, пока не надоест.

Примечание: Игровой характер упражнения стимулирует все органы чувств участников, они становятся предельно внимательными. Задание одинаково хорошо проводить как в начале тренинга, так и в конце.

Упражнение 78. «Изобразите ложь».

Все участники стоят в кругу. Ведущий начинает, изображая какое-то действие. Когда человек справа спрашивает его, что он делает, ведущий отвечает, что он делает что-то совершенно другое, например он изображает, что плавёт, а говорит, что моет голову. Далее человек, справа от ведущего, начинает изображать то, что сказал ведущий, и говорит, что он делает что-то абсолютно другое. Так все идет по кругу.

Примечание: Данное задание активизирует внимание участников, стимулирует творческие способности. Упражнение можно проводить в любое время.

Упражнение 79. «Принеси мне».

Участники сами объединяются в подгруппы, сформировавшиеся команды становятся как можно дальше от ведущего. Затем ведущий зовет «принесите мне...», и называет предмет, достаточно близкий. Например: «Принесите мне мужские или женские туфли». Команды соревнуются, кто быстрее принесет требуемое. Можно повторять упражнение несколько раз, предлагая принести разные вещи.

Примечание: Упражнение концентрирует внимание участников, активизирует их физическую деятельность, способствует снятию напряжения. Можно использовать его в любое время..



Упражнение 80. «Передвижение».

Все сидят в кругу, ведущий выходит за круг и идет или бежит позади круга, изображая какое-нибудь средство передвижения, машину, поезд и т.д. Затем ведущий осаливает несколько участников, и они следуют за ведущим, изображая то же средство передвижения. Когда за ведущим уже идут 6 – 10 человек, он кричит: «Все меняются», и каждый, включая ведущего, стремится занять место в кругу. Тот, кому места не хватило, становится новым ведущим. Игра начинается сначала, только уже с другим видом транспорта.

Примечание: Данный энергизатор лучше использовать в начале занятия, игровая деятельность задания концентрирует внимание участников, стимулирует физическую активность.

Упражнение 81. «Слепые пары».

На полу раскладываются различные предметы в качестве препятствий для движения так, чтобы все могли их видеть. Участники разбиваются на пары. Один человек в паре завязывает глаза шарфом. Предметы тихо убираются. Ведущий дает задание пройти из одного угла (станы) комнаты в другой. «Зрячий» партнер дает советы и направление «Слепому», чтобы он беспрепятственно преодолел теперь уже воображаемые препятствия.

Примечание: Данный энергизатор усиливает концентрацию внимания участников, задает спортивный азарт, активизирует и кооперирует участников. Это задание можно использовать как в начале, так и в конце занятия.

Упражнение 82. «Садись, вставай!»

Дайте каждому участнику номер (у нескольких может быть один и тот же номер). Затем расскажите историю, в тексте которой должно быть много чисел – когда вы произносите очередное

число, человек с этим номером встает.

Примечание: Данное упражнение усиливает концентрацию внимания участников, активизирует их физически. Это задание одинаково хорошо применять как в начале, так и в конце занятия.

Упражнение 83. «Физз и базз».

Группа заменяет любой номер, делимый на три, словом «физз», номер, который делится на 5 словом «базз» и любой номер, делящийся и на 3, и на 5, словом «физз базз». До какого числа вы сможете досчитать?

Примечание: Данное упражнение в качестве энергизатора лучше использовать в начале Вашего занятия. Это задание позволяет активизировать участников, стимулировать их внимание.

Упражнение 84. «Сосчитай до семи».

Группа садится в круг, и кто-нибудь начинает считать. Все считают по порядку. Когда счет доходит до семи, следующий человек начинает с 1. каждый раз, когда кто-то говорит это число, он руками показывает, в каком направлении должен продолжаться счет.

Примечание: Данное упражнение направлено на активизацию участников, концентрации внимания. Лучше применять его в начале Вашего занятия для оптимизации последующей деятельности.

Упражнение 85. «Жизнь пирата»

Все участники становятся в круг. Ведущий говорит названия фигур и объясняет, как их показывать:

«капитан» – (выполняется одним игроком – рука подносится ко лбу);

«спасательный круг» – (2 человека берутся за руки);

«бочка» – (3 игрока обхватывают друг друга за плечи);

«шлюпка» – (4 игрока становятся друг за другом, руками имитируя движения весел).

Участники начинают хаотично двигаться. По команде ведущего они должны объединиться и изобразить названную фигуру. Участники, оставшиеся вне фигуры, попадают в плен к пиратам, т.е. выходят из зоны игры и поют песню: «Жизнь пирата, жизнь пирата – это для меня».

Примечание: Упражнение можно использовать для разрядки, повышения энергетического потенциала. Способствует развитию внимания, быстроты реакции.

Упражнение 86. «Слоны, Буйволы, Желе»

Участники становятся в круг. Ведущий задает фигуры для трех человек, стоящих рядом:

«слон» – (человек в центре изображает хобот, люди справа и слева – уши)

«буйвол» – (стоящий в середине приставляет к голове пальцы – рожки, наклоняет голову вперед, люди по бокам бьют копытом, ближним к центру)

«желе» – (стоящие по краям берутся за руки, изображая тарелку; стоящий в центре приседает, подняв руки вверх, изображая дрожащее на тарелке желе)

«пальма» – (человек в центре поднимает руки вверх, растопырив пальцы, человек справа поднимает руки вверх и наклоняется вправо, человек слева делает то же влево)

Задача участников быстро и безошибочно изобразить фигуру, названную ведущим. Тот, кто ошибся или замешкался, становится ведущим.

Существуют другие варианты: обезьяна, крокодил, жираф, миксер и т.д.

Примечание: Упражнение способствует концентрации внимания, развитию быстроты реакции, его можно использовать для разрядки, снятия напряжения.

Упражнение 87. «1,2,3»

Все участники стоят в кругу, ведущий считает до 3. На счет 1 все выставляют указательный палец левой руки, на счет 2 – правой ладонью накрывают указательный палец соседа справа, на счет 3 – каждый старается схватить палец соседа и успеть убрать свой.

Примечание: Упражнение можно использовать для снятия напряжения, оно способствует развитию быстроты реакции, внимательности.

Упражнение 88. «Категории»

Участники стоят в кругу, у ведущего мячик или мягкая игрушка. Он называет слово и бросает кому-нибудь мяч. Поймавший мячик называет другое слово – ассоциацию из той же категории

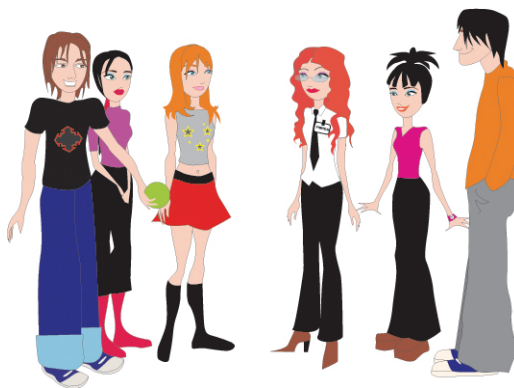
(мебель, транспорт, страны и т.д.). Если кто-то не знает больше слов, можно назвать другое слово, сменив категорию, но не раньше, чем через 3 хода.

Примечание: Упражнение способствует развитию ассоциативного мышления. Тему (категорию) можно задать или сменить, что способствует к переходу от одной темы в занятии к другой.

Упражнение 89. «Формула – 1»

Все стоят в кругу. Первый участник имитирует движение гоночного автомобиля, передавая звук соседу, тот подхватывает и передает своему соседу. Если кто-то имитирует визг тормозов, то меняется направление движения. Игра проводится с нарастанием скорости.

Примечание: Упражнение вызывает шум, смех, способствует снятию напряжения.



Упражнение 90. «Рояль»

Участники сидят в кругу, положив левую руку на правое колено соседа слева, а правую на левое колено соседа справа. Колени – клавиши. По часовой стрелке начинают хлопать ладошками по коленям соседей, увеличивая скорость. Если кто-то из участников хлопнул дважды, то меняется направление движения. Если кто-то ошибся, то он убирает одну руку, если ошибся второй раз – выбывает из игры. Победит самый внимательный.

Примечание: Упражнение способствует развитию внимания, тактильного восприятия соседа, его лучше выполнять, когда группа уже сплочена, участники доверяют друг другу.

Упражнение 91. «Пишущая машинка»

Все имитируют работу пишущей машинки. Определяется ведущий, и выходит вперед, все остальные остаются на местах. Ведущий помогает распределить все буквы алфавита между участниками. Затем ведущий будет задавать, диктовать какую-нибудь фразу из стихотворения, все остальные должны распечатать ее. Печатание происходит с помощью хлопка в ладоши того участника, за которым эта буква эта буква закреплена.

Примечание: Упражнение способствует развитию внимания, сплочению группы, снимает напряжение.

Упражнение 92. «Гол-мимо!»

Участники делятся на две команды. Ведущий: «Представьте себе, что мы находимся на стадионе и болеем за разные команды». Одной команде дается задание кричать «гол», когда ведущий поднимает правую руку и указывает на них, другой – кричать «мимо», когда поднята левая рука. Задача ведущего – запутать участников.

Примечание: Упражнение способствует концентрации внимания, сплочению группы, с одной стороны, с другой стороны – способности проявлять себя, несогласие с группой или лидером группы, когда все кричат слово несоответствующее жесту ведущего.

Упражнение 93. «Рисунок с поводырем»

Группа разбивается на пары, одному из пары завязываются глаза. «Поводырь» подводит партнера к рисунку на стене и, используя только вербальные инструкции, помогает ему дорисовать элементы рисунка.

Примечание: Упражнение способствует снятию возбуждения, укреплению межличностного контакта, формированию опыта беспомощности и ответственности, доверия к партнеру. Ведущему рисунки необходимо подготовить заранее. Во время игры обращать внимание на то, что происходит со «слепым». Вариант – рисунки на листах бумаги.

Упражнение 94. «Вежливые слова»

Участники выполняют команды ведущего, если они сопровождаются вежливой просьбой. Кто ошибся, выбывает из игры. Побеждает самый внимательный.

Примечание: Упражнение способствует укреплению или усвоению навыков восприятия и демонстрации вежливого обращения.

Упражнение 95. «Бабочка-ледышка»

По кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка.

Примечание: Упражнение способствует развитию воображения, внимания к тактильным ощущениям, возможно возрастание двигательной активности во время передачи «бабочки».

Упражнения, основная цель которых разрядка, снятие напряжения, повышение энергетического потенциала группы.

Упражнение 96. «Что за животное?»

Попросите участников разбиться на пары и встать в круг. Поставьте столько стульев, чтобы у каждой пары, кроме одной, были места. Эти два участника – слоны. Они ходят по кругу и называют различных животных. Если они угадывают, то названные звери встают и начинают тоже ходить по кругу за слонами, изображая своих животных. Это продолжается до тех пор, пока слоны не исчерпают свои варианты. Тогда они говорят «Львы!» и все пары перебегают на другие места. Та пара, которая остается стоять, начинает водить.

Примечание: Данное упражнение проводится с целью повышения энергетического ресурса группы, формирования эмоционально-положительного настроения на продолжение занятия.

Упражнение 97. «Белые медведи»

2-3 человека берутся за руки цепочкой – «белые медведи». Ведущий дает задание замкнуть цепочку вокруг одного или нескольких свободно передвигающихся участников – «пингинов». Пойманный «пингвин» становится «медведем».

Примечание: упражнение можно проводить в любое время для снятия напряжения, активизации энергии группы. Лучше использовать для его проведения достаточно большое помещение в целях безопасности.

Упражнение 98. «Стул сгорел»

Стулья (на один меньше, чем участников) становятся в круг сидениями наружу. Все ходят или бегают по кругу, не касаясь стульев, и по команде ведущего садятся. Тот, кому не хватило стула, выбывает, один стул убирается.

Примечание: Упражнение способствует разрядке, созданию хорошей атмосферы, увеличению двигательной активности, неизбежен соревновательный компонент.

Упражнение 100. «Третий лишний»

Участники разбиваются на пары и встают лицом в круг так, чтобы один был перед другим. За кругом бегают ведущий и «беглец». Беглец может встать впереди любой пары, тогда тот, кто стоит сзади, становится беглецом. Если ведущий салит беглеца, они меняются ролями.

Примечание: Упражнение способствует разрядке, созданию веселой игровой обстановки, увеличению двигательной активности.

Упражнение 101. «Пррр» и «рукуту»

Предложите участникам представить двух птиц. Одна кричит «пррр», а другая «рукуту». Если вы кричите «пррр», всем участникам нужно встать на носочки и подвигать локтями, как будто птица хлопает крыльями. Если вы кричите «рукуту», каждый стоит спокойно, не шелохнув даже перышком.

Примечание: Данный энергизатор стимулирует речевую и двигательную активность, восстанавливая энергию детей. Это упражнение одинаково хорошо применять как в начале, так и в конце занятия.

Упражнение 102. Танец на бумаге.

Ведущему необходимо подготовить одинаковые по размеру листы газеты или ткани. Участники разбиваются на пары. Каждой паре выдается кусочек бумаги/ткани. Пара танцует, пока играет музыка. Когда музыка останавливается, каждая пара становится на свой кусочек бумаги/ткани. В следующий раз, когда музыка останавливается, паре нужно разорвать свой кусочек бумаги пополам, до того, как встать на него. После нескольких раундов, бумага становится все меньше и меньше. Невероятно сложно двум людям устоять на маленьком кусочке. Пары, у которых какая-то часть оказывается на полу, выбывают. Игра продолжается, пока не определяется лидирующая пара.

Примечание: Данное упражнение лучше выполнять в конце занятия. Игровой характер энергизатора задает положительный настрой и формирует коммуникативные навыки у ребят.



Упражнение 103. «Перетягивание каната».

Участники разделяются на две команды. Каждая команда берет один конец веревки. Команды должны тянуть веревку на себя, перетягивая другую команду.

Примечание: Данное упражнение активизирует участников физически, создает корпоративный дух. Можно применять как в начале, так и в конце занятия.

Упражнение 104. Король джунглей.

Группа сидит в полукруге. «Король джунглей» (обычно слон) сидит с одного конца полукруга. Этот человек делает какой-то знак, показывающий, что он сидит на месте слона. В другом конце полукруга сидит мартышка, и игрок на этом месте делает соответствующий знак. Все места между ними принадлежат разным животным: львам, змеям, рыбам и др., которых участники определяют разными знаками. Когда все показали свои знаки, игра начинается. Слон делает свой знак и, затем, знак другого животного. Это животное повторяет свой знак и, затем, знак другого животного. Этот зверь делает свой знак и далее еще чей-нибудь и так далее. Если кто-нибудь ошибается или не замечает свой знак, они меняются местами с сидящим рядом, продвигаясь к мартышке. Они перенимают знаки своих новых мест. Цель игры – проделать весь путь к месту короля джунглей.

Примечание: Данное задание хорошо использовать для переключения внимания, как средство преодоления спада энергии. В ходе ролевой игры у детей повышается эмоциональный настрой. Лучше проводить данное упражнение в конце занятия.

Упражнение 105. «Хвост дракона».

Попросите группу разделиться на две. Две группы формируют дракона, держа друг друга за талии. Последний человек в цепочке, прицепляет к своему ремню или брюкам ярко раскрашенный шарф, драконий хвост. Группа должна поймать хвост другой, не потеряв своего хвоста.

Примечание: Данное упражнение следует проводить в конце занятия, так как оно направлено на усиление физической активности в игровой деятельности и взаимодействия участников. Упражнение способствует разрядке, сплочению группы, для него необходимо достаточно большое безопасное помещение (лучше на улице).

Упражнение (вариант) «Хвост дракона».

Участники делятся на тройки, становятся в колонну по одному – это драконы. Впередистоящий – голова дракона, стоящий сзади – его хвост. По команде ведущего голова пытается поймать хвост. Затем тройки объединяются в шестерки и т.д. до тех пор, пока не получится один большой дракон.

Упражнение (вариант) «Дракон».

Все участники встают в цепочку. Первый – «голова дракона», последний – «хвост». «Голова» должна поймать «хвост».



Упражнение 106. «Головы на животы».

Люди ложатся на пол в цепочку так, чтобы голова каждого покоилась на животе другого. Кто-нибудь начинает смеяться. Слыша чужой смех через живот, следующий человек начинает хохотать и так по цепочке.

Примечание: Данное упражнение установлению доверия через тактильный контакт, для его проведения необходимы подходящие условия в комнате: наличие свободного места и ковра. Это задание задает позитивный настрой, объединяет их эмоционально. Лучше проводить, когда группа сплочена, и уровень доверия высокий.

Упражнение 107. «Мячики под подбородком».

Сделайте несколько маленьких мячиков из любого подручного материала, например смятой бумаги. Участники разбиваются на команды, и каждая становится в линию. Каждая команда по цепочке передает мячик подбородками. Если он падает, что все начинается сначала. Игра продолжается, пока одна из команд не закончит передавать мяч по линии.

Примечание: Данное упражнение имеет в себе игровые элементы, активизирует ребят в выполнении совместной деятельности. Проводить лучше, когда группа сплочена.

Упражнение 108. «Узелки».

Участники встают в круг и берутся за руки. Держась за руки, они передвигаются, как хотят, поворачиваясь, запутывая узел. Потом они должны этот узел распутать, не расцепляя рук.

Примечание: Упражнение способствует укреплению доверия, заботы друг о друге, сплоченности. Это задание можно использовать в начале занятия, для оптимизации последующей работы, также и в конце занятия – для поддержания эмоционально позитивного настроения в группе.

**Упражнение 109. «Футбольные болельщики».**

Группа представляет, что они находятся на футбольном матче. Ведущий раздает особые слова различным секциям круга, например, «пас», «бросок» и др. Когда ведущий указывает на секцию, она начинает кричать свое слово. Когда ведущий поднимает руки, все кричат «ГОЛ!»

Примечание: Это упражнение очень нравится ребятам, они активно вовлекаются в игру, стимулируют свою речевую деятельность. Данное задание лучше применять в конце занятия, так как в ходе него может нарастать возбуждение и активность участников.

Упражнение 110. «Оркестр без инструментов».

Объясните группе, что они собираются создать оркестр без инструментов. Оркестр будут использовать только звуки, которые может издавать человеческое тело. Игроки могут пользоваться руками, ногами, свистеть, вздыхать, топтать ногами и так далее, но не говорить. Выберите хорошо известную мелодию и попросите сыграть ее, используя выбранный «инструмент». Еще можно не давать какой-то определенный мотив, а разрешить группе создать удивительный, неповторимый звук.

Примечание: Упражнение способствует развитию воображения, самовыражения, групповой сплоченности, снятию напряжения.

Упражнение 111. «Группа А».

Участники становятся в круг. Ведущий просит ребят обнять друг друга сзади за талию. Затем – наклониться назад и произнести звук «А» сначала тихо, потом все громче и громче. Повторить несколько раз.

Примечание: Данное упражнение вовлекает в групповую деятельность, заряжает энергетически.

Упражнение 112. «Автомойка»

Группа делится на 2 части и организует «автомойку»: 2 группы стоят в 2 ряда лицом друг к другу. Два игрока становятся автомобилем, их будут мыть друг за другом. Лидер делит автомойку на отдельные секторы (каждая пара, стоящая лицом друг к другу), ответственных за разные функ-

ции: например, в одном чистят щетками, в другом струей воды, потом сушка и т.д. Последняя пара занимается полировкой машины. После пробного прогона каждая пара начинает изображать жестами, желательно одновременно, отведенную ей функцию. После того как будут вымыты 2 машины, они формируют пару автомоечную, а первая пара разбивается и становится машинами. После того как будут вымыты все машины, проводится пост-анализ как обычно.

Примечание: Данное упражнение направлено на развитие тактильного восприятия, развития доверия. Задание восстанавливает способность концентрировать внимание.

Упражнение 113. «Путаница»

Участники становятся в круг лицом друг к другу, закрывают глаза. Ведущий остается за кругом. Участники протягивают правую руку вперед и стараются схватить чью-либо руку, кроме соседей. Затем то же левой рукой. Задача ведущего – помочь участникам распутать этот клубок. Главное условие для участников – не расцеплять руки.

Примечание: Упражнение способствует снятию напряжения, сплочению и бережному отношению друг к другу, осознанию ценности каждого.

Упражнение 114. «Гриша-ша»

Участники становятся в круг. Ведущий говорит: «Ладони вместе», все соединяют ладони и на мотив рождественской песенки «Джингл беллз» поют:

«Гриша-ша-ша,
Гриша-ша-ша,
Гриша-ша-ша-ша-ша»

Затем ведущий командует: «Ладони вместе, локти вместе».

«Ладони вместе, локти вместе, носки ног вместе».

«Ладони вместе, локти вместе, носки ног вместе, колени вместе».

«Ладони вместе, локти вместе, носки ног вместе, колени вместе, корпус вперед».

«Ладони вместе, локти вместе, носки ног вместе, колени вместе, корпус вперед, спину назад».

«Ладони вместе, локти вместе, носки ног вместе, колени вместе, корпус вперед, спину назад, голову вверх».

«Ладони вместе, локти вместе, носки ног вместе, колени вместе, корпус вперед, спину назад, голову вверх, язык наружу». Все это сопровождается песенкой.

Примечание: Упражнение способствует разрядке напряжения, созданию хорошей атмосферы, увеличению двигательной активности.

Упражнение 115. «Бахчисарай»

Все участники становятся в круг и повторяют за ведущим слова и движения, постепенно повышая громкость голоса и размах движений.

«О, Бахчисарай, Бахчисарай, (руками изображаем дом)
Ворона (машем крыльями)
Каркнула (пальцами изображаем раскрытый клюв)
И села на сарай» (приседаем).

После того, как участники достигли максимально возможной громкости, начинается уменьшение громкости голоса и размаха движений.

Примечание: Упражнение способствует разрядке напряжения, созданию хорошей атмосферы, увеличению двигательной активности.

Упражнение 116. «Если весело живется»

Участники в кругу, ведущий в центре, он показывает движения и поет песенку, все повторяют за ним.

«Если весело живется, делай так, (2 хлопка)
Если весело живется, делай так, (2 хлопка)
Если весело живется, мы друг другу улыбнемся,
Если весело живется – делай так», (2 хлопка).
Затем песня продолжается с другими движениями:
2 раза щелкнуть пальцами,
2 хлопка по коленям,
2 притопа.

В конце поем: «Если весело живется, делай все» и повторяем все движения по очереди.

Примечание: Упражнение способствует разрядке напряжения, созданию хорошей атмосферы, увеличению двигательной активности.

Упражнение 117. «Зайцы»

Все участники становятся в круг, и повторяют за ведущим движения. Он говорит:

«Зайцы побежали, (хлопки в ладоши)

Кочка слева, (хлопки в левую сторону, кричим у-у-у)

Кочка справа, (хлопки в левую сторону, кричим у-у-у)

Побежали по песочку, (трем ладошки друг о друга)

Прибежали на болото, (хлопки по щекам)

Бегут, бегут – кочка, (1 хлопок)

Бегут, бегут – 3 кочки» (3 хлопка).

Примечание: Упражнение способствует разрядке напряжения, созданию хорошей атмосферы, увеличению двигательной активности.

Упражнение 118. «Ипподром»

Участники становятся в круг, ведущий объявляет:

«Сейчас мы поиграем в ипподром. Подняли правую руку. Это наше правое копыто. Подняли левую руку. Это наше левое копыто. Теперь немного присели и положили свои «копыта» на колени – это наш ипподром.

Вот так мы бежим по песочку. (потереть ладони друг о друга).

Вот так мы бежим по камешкам. (потереть кулаками друг о друга).

Вот так мы бежим по водичке. (слегка бить кулаками по надутым щекам).

У нас есть барьеры. (показать руками, как будто прыгаем через барьер).

Есть повороты вправо и влево («бег» с наклоном корпуса вправо или влево).

У нас есть зрители слева и справа. (хлопки слева или справа).

Игра началась».

Ведущий может произвольно менять действия.

Игру можно завершить так: «Подняли правое копыто. Утерли лоб. Подняли левое копыто. Сделали то же самое. А теперь поднимаем с земли большой лавровый венок и вешаем его... на седа справа».

Примечание: Упражнение способствует разрядке напряжения, созданию хорошей атмосферы, увеличению двигательной активности.

Упражнение 119. «Телескопики»

Ведущий говорит и показывает движения, участники повторяют за ним. Игра идет с нарастающим темпом.

«Выезжают телескопики (кисти и локти вместе поднимаются снизу вверх со звуками, имитирующими движение машины)

Открываются телескопики. (руки разводятся в стороны со скрипом)

Прочищаем телескопики. (движения ладонями, как будто моем стекла)

Настраиваем телескопики. (двигаем руками перед глазами, как будто смотрим в подзорную трубу)

Увидели звезду. (пальцы одной руки, собранные в щепотку, резко раскрываются со звуком «чпок»)

Увидели много звезд. («чпок», «чпок», «чпок»)

Увидели планету. (кулак вверх, резко выбрасываются пальцы со звуком «ва»)

Увидели много планет.

Появилась летающая тарелка. (качаемся из стороны в сторону)

Из нее вывалился инопланетянин. (голова к плечу, щелкаем языком)

Мы ему – привет! (протягиваем руку)

А он нам – здравствуй! (пожимаем свои руки) А теперь еще раз».

Примечание: Упражнение способствует разрядке, созданию хорошей атмосферы и веселого настроения, увеличению двигательной активности, быстроты реакции.

Упражнение 120. «Зоопарк»

Участники становятся в круг, держа друг друга под руки.

1 этап: Ведущий подходит к каждому из участников и шепотом на ухо говорит название какого-либо животного. Затем называет по одному животному вслух. Тот, чье животное названо, должен присесть; задача остальных – угадать, кого назвали и удержать.

2 этап: Все то же, но ведущий называет всем одно и то же животное.

Примечание: Упражнение способствует разрядке, созданию веселого настроения, увеличению двигательной активности, противодействию группе.

Упражнение 121. «Хрю»

Участники становятся в круг как можно ближе друг к другу. Затем каждый из участников «хрюкает» на ухо своему соседу. Звук передается по кругу все быстрее и быстрее, пока не получится единое «хрю».

Примечание: Упражнение способствует разрядке, созданию хорошей атмосферы.

Упражнение 123. «Ха-ха»

Участники стоят в кругу, повторяют за ведущим.

Со звуками «ха» делаются 5 движений вверх правой рукой, сжатой в кулак, затем то же со звуком «хи» левой рукой вверх, правой рукой вниз со звуком «ха», левой рукой вниз со звуком «хи». Затем наклон вперед 5 раз со звуком «ха», наклон 5 раз назад со звуком «хи». Затем количество движений уменьшается на один и делается в каждую сторону по 4 движения со звуками, затем – по три и так до одного. Игра идет с нарастанием темпа.

Примечание: Упражнение способствует разрядке, созданию хорошей атмосферы, увеличению двигательной активности.

Упражнение 124. «Одноглазые догонялки»

Участники делятся по парам. В каждой паре один из игроков закрывает левый глаз ладонью, а к правому приставляет другую руку, изображая бинокль, и считает до 5. В это время другой участник отходит на некоторое расстояние. По сигналу ведущего «одноглазый» догоняет «зрячего». Затем участники меняются ролями. Через некоторое время можно объединить пары в группы по 4 человека, двое закрывают глаза, двое убегают, держась за руки и т.д.

Примечание: Упражнение способствует разрядке, созданию хорошей атмосферы, увеличению двигательной активности. В этой игре нельзя бегать, можно только ходить быстрым шагом на ограниченной территории. Ведущий должен следить за безопасностью участников.

Упражнение 125. «Апчи!»

Участники разбиваются на 4 команды. Каждая команда получает задание громко и быстро произносить одно из слов: «ящички», «хрящички», «спички», «очки». По команде ведущего каждая команда произносит свое слово по очереди, увеличивая громкость. Затем, когда громкость будет максимальной, все группы кричат свое слово одновременно. На что ведущий им отвечает: «Будьте здоровы!»

Примечание: Упражнение способствует разрядке, созданию веселого настроения, развитию взаимодействия в группе.

Упражнение 126. «Зеркало»

Участники объединяются в пары и становятся лицом друг к другу. Один из них выполняет роль зеркала и отражает все движения, жесты и мимику своего партнера. Другой строит гримасы и кривляется, изображая утренний туалет. Если «зеркало» рассмеялось, игроки меняются местами, и игра продолжается.

Примечание: Упражнение способствует разрядке, созданию хорошей атмосферы, увеличению двигательной активности, невербальной коммуникации.

Упражнение 127. «Театр Кабуки»

Участники делятся на две команды. Ведущий объясняет правила игры:

«В театре Кабуки есть 3 персонажа:

Дракон, (руки вверх, шипит)

Принцесса, (держится за юбочку, поет ля-ля-ля)

Самурай. (с криком выхватывает меч)
Самурай побеждает дракона, дракон побеждает принцессу, принцесса побеждает самурая». Команды, договорившись, по команде ведущего показывают одного из персонажей. Игра идет либо на очки, либо выигравшая команда догоняет противников, и пойманные переходят в другую команду.

Могут быть варианты: Карлики, Великаны, Волшебники; Красная Шапочка, Охотник, Волк.

Примечание: Упражнение способствует развитию взаимодействия в команде, снятию напряжения.

Упражнения для завершения занятия.

Упражнение 128. «Передай энергию».

Участники молча сидят или стоят в кругу, держась за руки и сконцентрировавшись. Ведущий посылает серию импульсов в обе стороны круга, сжав руки стоящих рядом. Участники передают импульсы по кругу как электрический ток, сжимая руки стоящих рядом игроков и «энергетизируя» группу.

Примечание: Упражнение способствует повышению эмоционального настроения участников через тактильный контакт.

Упражнение 129. «Ты мне нравишься потому что...»

Попросите участников сесть в круг и сказать, что им нравится в человеке справа. Дайте им время подумать над ответом!

Примечание: Упражнение способствует повышению самооценки, адекватному самовосприятию, применению навыков делать и принимать комплименты, уважению друг к другу. Лучше применять в конце тренинга.

Упражнение 130. «Дождь».

Упражнение состоит из восьми действий.

Один из участников начинает каждое действие и, в то время, как он продолжает делать его сам, также он передает его другому человеку, а тот, в свою очередь, продолжает его и передает следующему, и так по кругу. Причем, когда посланное членом команды действие возвращается, участник начинает следующее действие и затем передает его, продолжая движение. Также передаются все действия, пока не закончатся. Действия делаются в следующем порядке:

1. Трение ладоней.
2. Щелканье пальцами.
3. Хлопанье руками по бедрам.
4. Хлопанье по бедрам, топая ногами.
5. Хлопанье руками по бедрам
6. Щелканье пальцами.
7. Трение ладоней.
8. Солнышко выглянуло (руки к голове).

Примечание: Данное задание концентрирует внимание участников, создает атмосферу групповой сплоченности, активного участия. Это задание можно применять и в начале, и в конце Вашего занятия.

Упражнение 131. «Парусник плывет по реке».

Участники плотно встают в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Один участник группы – парусник. Он медленно «проплывает» между «берегами». Берега мягкими прикосновениями помогают «паруснику», говорят ласковые слова, называют по имени. Упражнение можно проводить и с открытыми и с закрытыми глазами.

Примечание: Упражнение способствует разрядке, снятию эмоционального напряжения, созданию хорошей атмосферы.

Упражнение 132. «Паутинка»

Ведущий берет клубок тесьмы (лучше красивого цвета) и предлагает участникам встать в

круг. Ведущий берет конец тесьмы и передает клубок, разматывая его, участнику напротив, называя одно из своих положительных качеств, играющее роль в успешной работе команды (или что он/она получил/а в ходе семинара и т.д.), второй участник, удерживая отрезок тесьмы (нити) рукой (или намотав на палец), передает клубок следующему участнику, называя одно из своих качеств (знаний, умений) и так далее, пока остатки клубка вновь не окажутся у ведущего.

В конце концов, оказывается, что все участники связаны единой «сеточкой – паутинкой из положительных качеств». Ведущий предлагает проверить, насколько тонка и насколько крепка нить, связывающая группу, как эта конструкция зависит от каждого участника. Проверить, какую нагрузку может выдержать эта паутинка, можно, натянув ее и положив на нее различные предметы, олицетворяющие «вредные привычки» или «конфликты», или «проблемы», и даже «вынести их за дверь и выкинуть в мусорное ведро».

Примечание: Упражнение способствует разрядке, созданию хорошей атмосферы, пониманию значимости каждого в выполнении общей задачи, служит мощным завершающим аккордом тренинга. После выполнения упражнения можно отрезать от клубка части равные двойной окружности запястья плюс 6 сантиметров для каждого участника и предложить сделать на память о семинаре (занятии) самодельный браслет. Для этого нужно завязать на концах отрезка тесьмы узелки, затем сложить отрезок тесьмы пополам и на месте сгиба также завязать узелок так, чтобы образовалась небольшая петелька. Затем на запястье участник продевает концы с узелками в петельку – получается «браслет» – подарок на память.

Упражнение 133. «Ладوشка»

Каждый участник обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя и на каждом пальце то, что ему нравится в себе самом. Затем передает листочек соседу справа, и тот в течение 30 секунд пишет на листочке снаружи от ладони что-то, что нравится ему в хозяине листочка. Так листочек передается по кругу и возвращается к владельцу с многочисленными надписями, пожеланиями, комплиментами.

Примечание: Упражнение способствует разрядке, созданию доброй атмосферы, создает позитивный эмоциональный настрой, учит правильному восприятию себя.

Упражнение 134. «Части и целое».

Ведущий говорит инструкцию: «Представьте, что вы в космосе (или на подводной лодке и т.д.). У вас отказала система охлаждения, и повреждение находится снаружи. Один из вас должен «выйти в космос» и исправить повреждение. Он может слышать, но не видит предметы. Вся команда может следить за ним и давать советы, что делать». Участнику – одному из группы, вызвавшемуся «исправить повреждение», завязываются глаза. Он (она) усаживается за стол с завязанными глазами. Ведущий достает пирамидку (матрешку или другую игрушку, разбирающуюся на части), разбирает ее на части и раскладывает на столе перед участником с завязанными глазами. Затем ведущий дает задание: каждый участник, стоящий вокруг стола, по очереди должен дать указание сидящему, что делать.



Участник должен выразить свою мысль тремя словами, не называя предметы прямыми названиями, а обозначая только качество предмета и действие.

Следующий участник продолжает мысль предыдущего. Например: 1 – возьми перед собой, 2 – круглое с длинной встроеной, 3 – возьми круглое с дыркой, 4 – справа от центра, 5 – надень на то, что, 6 – у тебя в левой руке, ... и т.д.

Итог – пирамидка должна быть собрана.

Примечание: Упражнение может быть интерпретировано, как обучение командной работе, планированию фраз и действий, четкости выражения мыслей, последовательности и поступательности выполнения действий и т.д.

Упражнение 135. «Алмазы – бриллианты»

Участники сидят в круге. Ведущий раздает участникам листочки с изображением бриллианта (см. ниже) и говорит, что «мы все приходим в этот мир, как яркие, искрящиеся своими гранями, чистые алмазы, чтобы освещать мир и радовать всех вокруг себя. С годами, обучаясь, набираясь опыта, грани шлифуются, и мы превращаемся в бриллианты, и сверкаем и искримся еще

ярче (и т.д.). Но проблемы, неурядицы, неудачи действуют отрицательно и грани тускнеют, и время от времени бриллиант необходимо чистить, чтобы он снова сверкал. Подпишите каждый свой листочек и пустите его по кругу. Пусть каждый напишет в одной из граней комплимент или доброе пожелание». Упражнение выполнено, когда листочки вернулись к хозяевам. Ведущий предлагает прочитать комплименты (не вслух) и поделиться настроением. Листочки остаются на память у участников. Вариант «Ладочки» или «Чемодан с пожеланиями», когда «пакуется чемодан с пожеланиями для участника – владельца чемодана»..

Примечание: Упражнение способствует созданию доброй атмосферы, улучшению настроения. Если группа большая, необходимо поделить ее на малые с числом участников 8-12.