

РУХАНКИ

1. Руханка «Будинки – господарі – землетрус»

Мета: згуртування учасників, створення можливості розім'яти м'язи й відпочити.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам об'єднатися у трійки. Двоє беруться за руки і стають «будинком». Один заходить у середину. Він – господар.

За командою «Господар», господарі міняються місцями. За командою «Землетрус» усі міняються місцями.

2. Руханка «Автомобілі»

Мета: сформувати в учасників розуміння того, що для досягнення мети треба чітко бачити свій життєвий шлях, самому керувати своїм життям, не дозволяти комусь вирішувати за нас.

Хід проведення: тренер об'єднує учасників в трійки і пропонує стати одним за одним, поклавши руки на талію того учасника, який стоїть попереду. Перший учасник в трійці – бампер, другий – двигун, третій – водій. Дорогу бачить лише водій. Бампер і двигун рухаються з закритими очима. За сигналом тренера учасники починають рухатись з закритими очима.

Водій повинен так вести машину, щоб не потрапити в аварію, причому водій не пояснює словами куди і як рухатись, він лише керує невербально. Всі учасники мають побувати в ролі бампера, двигуна та водія.

3. Руханка «Поїзд дружби»

Мета: згуртувати учасників, зняття емоційної напруги.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам стати один за одним, тримаючи руки на поясі тих, хто перед ними. Той, хто попереду, – паровозик. Він задає

Освіта та розвиток обдарованої особистості темп руху і звуковий супровід, решта підлаштовуються, не порушуючи руху поїзда.

4. Вправа «Ураган для тих...»

Для цієї вправи приберіть зайві стільці. Усі сидять, а тренер стоїть (йому не вистачає стільця). Він каже: «Ураган для тих, хто народився весною». Усі, хто народився в цю пору року, встають зі свого місця і намагаються сісти на інше.

Той, кому не вистачило стільця, стає ведучим і каже: «Ураган для тих, у кого довге волосся (коротке волосся, хто любить ходити до школи, бачив море, любить солодке...)».

Кожен обирає собі тварину і протягом хвилини імітує її голос (гавкає, рохкає, свистить) і рухи (стрибає, бігає, махає крилами).

Вправу припиняють за командою тренера. Тренер пропонує учасникам заплющити очі і вишикуватися в шеренгу за зростом.

Тренер промовляє, а учасники імітують рухами: «Море хвилюється, раз. Море хвилюється, два. Море хвилюється, три. Кумедна фігура на місці замри!»

Усі завмирають у кумедних положеннях. Тренер обирає найкумеднішу фігуру. Це – новий ведучий. Він повторює слова тренера (спортивна, ледача, грайлива, сидяча, лежача фігура).

5. «Тостери-грінки»

Учасники об'єднуються в трійки. Двоє беруться за руки і стають тостером. Один заходить всередину. Він – грінка. За командою «тостер» тостери міняються місцями. За командою: «грінка» грінки міняються місцями. За командою «грінка готова» грінки підстрибують на місці.

6. Вправа «Футбол»

Стати в коло, нахилитися. Ноги поставити так, щоб вони торкалися ніг сусідів. Руки – «воротар», ними треба захищати «ворота» (простір між ногами). Мета – забити м'яч у ворота іншого і не пропустити його у власні. Пропускаєш гол – прибираєш одну руку, ще один гол – виходиш з гри.

7. Руханка «Буратіно»

Стати в коло. Розповідати вірш, імітуючи рухи:

Буратіно потягнувся,
Раз нагнувся, два нагнувся.

Руки в сторони розвів
- Мабуть ключик загубив.
А щоб ключик відшукати,
Треба нам навшпиньки стати.

8. Вправа «Погода в Занзібарі»

Стати в коло, повернутися направо і йти, повторюючи рухи за тренером:

«У Занзібарі гріє сонечко (гладити по плечах того, хто йде попереду),
дме легкий вітерець (провести пальцями по спині).
Та ось хмарки закрили сонце, почав накрапати дощик (стукати пальцями),
здійнявся вітер (терти спину),
почалася злива (енергійно стукати пальцями по спині),
град (кулаками).
Але що це? Буря вщухає (усе в зворотному порядку).
Злива переходить у дрібний дощик,
буря перетворюється на дрібненький вітерець.
У Занзібарі знову сонечко».

Можна продовжити гру, розвернувши учасників на 180° і запропонувати тим, хто стояв позаду: «А в Україні холодно. Коли виходиш на вулицю, мороз хапає за щоки (щипати за щоки), за вуха (масажувати вуха), пробирається під куртку (щипати спину), мерзнуть ноги (тупотіти ногами). Та коли заходиш у дім, стає тепліше, пощипують вуха, щоки (терти вуха, щоки). Поступово зігріваєшся, розслаблюєшся (гладити по плечах, спині)».

9. «Розплутати змію»

Один учасник виходить з приміщення. Інші беруться за руки, утворюючи ланцюжок – «змію». Під час заплутування можна переступати через зімкнені руки, підлазити під них. Той, хто за дверима, повинен розплутати «змію». Можна підказати, що в неї є голова і хвіст.

10. Гра-розминка «Ми йдемо полювати на лева»

Учасники стають у коло один за одним. Ведучий промовляє слова, які супроводжуються певними рухами, а учасники повторюють за ним:

- Ми йдемо полювати на лева. (Впевнений хід по колу)
- На боїмося ми нічого! (Відоображаємо рухами)

- Ой, а це що?
- Болото! Чав! Чав! Чав! (Обережний хід, високо піднімаючи коліна)
- Ой, а це що?
- Море! Буль! Буль! Буль! (Плавальні рухи)
- Ой, а це що?
- Поле! Топ! Топ! Топ! (Тупотіння ногами)
- Ой, а це що?
- Це дорога навпростець! (Впевнений хід)
- Ой, а це хто? Такий великий! (Показуємо) Такий пухнастий! (Немов погладжуємо)
- Ой, та це ж лев! (Показуємо, як злякалися)
- Побігли додому! Через поле! Топ! Топ! Топ!
- Через море! Буль! Буль! Буль!
- Через болото! Чав! Чав! Чав!
- Прибігли додому! Сховалися! (Присіли)
- Які ми молодці! (Погладжуємо себе по голові)
- Які ми хоробрі! (Легенько стукаємо кулачком по грудях)
- Ми нічого не боїмося! (Заперечливо похитуємо вказівним пальчиком)

11. «Встав слово»

Усі сидять у колі і кидають один одному м'яч. Той, хто кидає називає іменник, а той, хто ловить – підходяще дієслово (наприклад, м'яч летить сонце світить).

12. Вправа «Австралійський дощ»

Учасники стають у коло. Тренер каже: «Друзі, чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Якщо ми будемо уважними, то почуємо, який він. Я показуватиму рухи, а ви повторюватимете їх:

- В Австралії піднявся вітер (терти долоні).
- Починає накрапати дощ (клацання пальцями).
- Дощ посилюється (почергове плескання по грудях).
- Починається справжня злива (плескання по ногах).
- А ось гроза, справжня буря (тупотіння ногами).
- Але що це? Буря почала вщухати (плескання по ногах).
- Злива перетворюється на дощ (плескання долонями по грудях).
- Рідкі каплі падають на землю (клацання пальцями).

- Вщухає вітер (терти долоні).
- З'являється сонечко (руки догори).

13. Вправа «Кучугура снігу»

Учасники промовляють за тренером «лічилочку», показуючи те, про що в ній говориться, три рази: перший раз – на сусідові справа, другий – на сусідові зліва, третій – на собі: Смотри, какой большой сугроб! Вот это у сугроба лоб. Вот это уши, это – нос! «Кто ты?» - задай ему вопрос. Он скажет: «Здравствуйте, я лев!»

14. Вправа «Ковпак»

Тренер пропонує повторювати за ним: «Ковпак ти мій трикутний. Трикутний ти мій ковпак. А якщо не трикутний, то це не мій ковпак». Відтак він пропонує повторити сказане, але замість слова «ковпак» двічі поплескати себе по голові, не вимовляючи цього слова. Потім заміняють жестами інші слова. Слово «трикутний» показують, роблячи трикутник пальцями. Слово «не» - відповідний рух голови, а замість слів «це», «ти», «мій» показують пальцем на щось, на когось, на себе. Зупинить гру на етапі, коли діти починають припускати багатьох помилок. Відзначте тих, хто виконував вправу найкраще.

15. Вправа «Слон»

Стати в коло, ноги на ширині плечей. Нахилити голову вліво так, щоб вухо торкнулося плеча. Підняти ліву руку і дуже повільно виписувати нею велику лежачу вісімку (знак безкінечності). очима стежити за кінчиками пальців. Зробити 5 разів. Опустити руку. Нахилити голову до правого плеча і повторити вправу.

16. Вправа «Сплетені руки»

Сісти зручно, покласти ногу на ногу. Переплести кисті рук і покласти долоні одна навпроти одної. Переплести пальці. Вивернути схрещені руки всередину і вгору так, щоб вони опинилися на рівні грудей. Відчувається певне напруження в пальцях, зап'ястках і м'язах рук. Це означає, що мозок отримує потрібні сигнали. У такій позі нервова система має можливість заспокоїтися.

17. Вправа «Цивільна оборона»

Учні ходять по класу, коли пролунає сигнал цивільної оборони («Увага! Увага! На місто напали динозаври (печерні леви, гіпопотами...)!»), усі мають зібратися тісною групою, сховавши всередину «жінок» і «дітей», і разом сказати: «Дамо відсіч динозаврам (печерним левам, гіпопотамам...)!» умовними жінками й дітьми можуть бути дівчата, невисокі на зріст хлопці, або, високі, блондини чи темноволосі (кожного разу змінювати ознаки).

18.Вправа «Дзиґа»

Вихідне положення: стати на безпечній відстані одне від одного – так, щоб можна було кружляти з розкинутими руками. Ця вправа особливо ефективна, якщо під час обертання наспівувати протяжний звук «і-і-і». Він діє на мозок, як своєрідний акустичний вітамін С. якщо під час обертання у когось запаморочилась голова – це означає, що він обертається надто швидко. Треба сповільнити рух, а відтак обернутися кілька разів у протилежному напрямку.

19.Вправа «220»

Учні за командою тренера починають рахувати від 1 до 220 (десятками). Спочатку шепотом, дуже тихо, дедалі голосніше. Максимальна громкість досягається, коли рахунок дійде до 220. Після цього всі замовкають. Ця вправа знімає напруження, налаштовує на працю.

20.Вправа «Варенички»

Учні стають у коло і повторюють слова і рухи за тренером. «Просіяти борошно (рух руками вліво-вправо). Замісили тісто (кулаком по долоні). Зробили «ковбаску» (потерти долоні). Порізали «ковбаску» (відповідні рухи руками). Зліпили варенички (натиснути на вуха).

21. «Булочка з родзинками»

Ведучий запитує у всіх: «Хто любить родзинки?» Ті, хто любить, стають посередині кімнати, беруть один одного за руки, створюючи ланцюжок. Ті, хто полюбляє солодощі, гарну компанію і т. д., теж до них приєднуються, аж поки всі не стануть у ланцюжок. Потім ведучий бере останнього учасника за руку і починає, ходячи навколо першого учасника, «намотувати» всю групу на нього – «пекти булочку з родзинками». Коли всі щільно «намотаються», треба хвилинку так постояти, щоб відчути всіх разом, прислухатися до того відчуття і аж тоді розійтись.

22. «Годинник»

Мета: підвищити рівень працездатності, розвинути відчуття групи, надати установку на взаємодію.

Хід вправи.

Ведучий дає інструкцію: «Уявіть, що наша група – це великий годинник (учасники розраховуються по порядку, запам'ятовуючи свої порядкові номери). Він показує час таким чином: я називаю час, наприклад, 15 годин 20 хвилин. Той, у кого порядковий номер 15, плескає в долоні, а той, у кого число 20, каже «бом». Якщо годинник показує час, наприклад 10 годин 10 хвилин, тоді учасник з порядковим номером 10 плескає в долоні і каже «бом». Зрозуміло? »

23.«Мій стан»

Мета: розвинути сензитивність до емоційного стану партнерів.

Хід вправи.

Учасники стають в коло. У ведучого в руках м'ячик. Кидаючи м'яч, потрібно називати вголос ім'я того, кому кидаємо. Той, хто отримує м'яч, приймає таку позу, яка відображає його внутрішній стан. Всі інші відтворюють позу, намагаючись при цьому відчувати стан цієї людини (нічого не коментуючи).

! Після вправи можливе коротке обговорення.

24.«Зустріч поглядами»

Мета: підвищити рівень працездатності, розвивати увагу до невербальних засобів спілкування.

Хід вправи.

Всі учасники стають у коло й опускають очі. За сигналом ведучого мовчки піднімають очі і кожний дивиться на одну людину в колі. Якщо двоє зустрінуться поглядами, вони простягають один одному руки і виходять із кола. Завдання групи: якнайшвидше об'єднатися у пари.

25. «Друкарська машинка»

Мета: створити в групі гарний настрій, зняти напругу після заняття.

Хід вправи.

Учасники сідають у коло. Вибирається уривок загальновідомого вірша. Кожен по черзі називає по одній букві слова. У кінці слова – всі встають, на знаках пунктуації (кома, крапка, тире і т.п.) – плескають в долоні, в кінці строфи – притуп ногою.

26. «Звук групи»

Мета: сприяти відчуттю єдності групи, зняти втому після заняття.

Хід вправи.

Учасники займають комфортне положення на своїх стільцях, заплющують очі і задумують який-небудь звук, який вони можуть відтворити. Але кожен буде промовляти свій звук тільки тоді, коли відчує дотик ведучого. Всім потрібно запам'ятати звук, який звучав перед власним.

Ведучий, тихенько проходячи поміж учасниками, без певної системи торкається то одного, то іншого учасника, не забувши жодного. Вони промовляють свої звуки так, щоб їх могли почути всі в групі. Коли всі відтворили свої звуки, ведучий пропонує їм, не відкриваючи очей, повторити звуки один за одним, пригадуючи, хто за ким був. Наприкінці – одночасно промовити свої звуки! Це і буде звуком групи.

27. «Ураган»

Мета: створити в учасників позитивний емоційний стан, зняти напруження.

Хід вправи.

Учасники сідають у коло, а ведучий залишається стояти у центрі. Він пропонує помінятися місцями всім, хто має певну спільну ознаку (любить математику, має сірі очі, народився влітку тощо). При цьому, якщо учасник має названі ознаки, він повинен помінятися місцем з іншим учасником, який теж має ці ознаки. Той, хто в центрі кола, називає тільки ту ознаку, яку він на цей час має. Коли учасники міняються місцями, він повинен зайняти чиєсь місце. Учасник, який залишається без стільця, стає в центрі кола. Якщо ведучий довго залишається стояти, він може сказати: «Ураган», і тоді всі без винятку встають і міняються місцями.

28. «Улюблені речі»

Мета: підняти настрій учасників, зняти напругу.

Хід вправи.

Усі сидять у колі із заплющеними очима. Потім згадують ті речі або події, які несли з собою гарний настрій або почуття задоволення, а далі, зберігаючи гарні відчуття, відкривають очі, встають і потягуються. Після закінчення вправи учасники за власним бажанням можуть обговорити свої почуття, розповісти про найкращі події у житті, про свої улюблені речі.

29. «Дотягнись до зірок»

Мета: підняти настрій, зняти напругу, сприяти набуттю впевненості учасників у своїх можливостях.

Хід вправи.

Усі, стоячи у колі, заплющують очі і роблять три глибокі вдихи та видихи. Потім уявляють, що над ними нічне небо, повне зірок. Необхідно відшукати яскраву зірку, яка асоціювалась би із власною мрією. Далі учасники поступово простягають руки до неба, ніби намагаються досягти своєї зірки. Після закінчення вправи присутні можуть обговорити свої «зірки».

30. «М'ячики в колі»

Мета: активізувати увагу учасників, створити гарний настрій.

Хід вправи.

Учасники стають у щільне коло, плечем до плеча. Завдання для всіх: утримати в колі маленькі м'ячики від пінг-понгу або трішки більші. Не можна ловити м'ячі руками і виходити з кола. Їх треба відбивати ногами. Ведучий поступово збільшує кількість м'ячиків від 1 до 5-10 (залежно від кількості учасників, вікового складу групи, розміру м'ячиків).

31. «Неправда»

Мета: зняти напругу і втому, створити гарний настрій.

Хід вправи.

Учасники стають у коло. Починає гру ведучий, який зрозуміло для інших імітує рухами виконання якої-небудь роботи (копає, грає на музичному інструменті, пере і т.ін.). учасник, який стоїть праворуч, запитує: «Що ти робиш?». Ведучому треба відповісти що-небудь, але зовсім не те, що насправді робить, продовжуючи виконувати свої рухи. Наприклад, показує рухами, що грає на скрипці, а відповідає: «Зриваю яблука». Тим часом його сусід, отримавши відповідь, починає виконувати рухи, які імітують словесну відповідь, тобто «неправду». Тепер уже цього його запитуватиме сусід праворуч, і тут теж треба сказати «неправду». Всі продовжують виконувати свої рухи, доки коло не замкнеться.

32. «Рукоостискання»

Мета: активізувати увагу учасників, підвищити згуртованість групи.

Хід вправи.

Учасники стають у коло. Ведучий пропонує їм обмінятися один з одним рукоостисканням. Слід силою рукоостискання виказати свої почуття.

33. «Це здорово!»

Мета: розширити інформацію про учасників, підвищити рівень згуртованості групи.

Хід вправи.

Учасники групи стають у коло. Ведучий пропонує учаснику, що сидить справа, назвати своє ім'я і улюблене заняття (наприклад: «Я Марія, люблю читати» і т.п.).

У відповідь на кожну фразу всі учасники хором вигукують: «Це здорово!» і водночас піднімають угору великий палець (жест схвалення).

34. «Сліпий та поводитир»

Мета: створити атмосферу довіри в групі, зняти напругу після заняття.

Хід вправи.

Учасники об'єднуються в пари. Один у парі грає роль «сліпого», а інший – «поводиря». «Сліпий» закриває очі, «поводир» бере його за руку і водить за собою по кімнаті, розповідаючи про все, що знаходиться навколо. Вправа

продовжується 2 хв, після чого партнери міняються ролями. Завершується робота обговоренням почуттів учасників, які виникали в процесі виконання вправи.

35. «Познайомимось руками»

Мета: створити в групі атмосферу довіри та згуртованості.

Хід вправи.

Учасники об'єднуються у пари. У парі сідають один напроти одного і із заплющеними очима, простягнувши один одному руки, спочатку знайомляться руками, потім сваряться за допомогою рук, а насамкінець миряться, виявляючи тепло і симпатію руками.

36. «Пошкоджений телефон»

Мета: активізувати увагу, розвивати навички активного слухання.

Хід вправи.

Учасники стають у шеренгу. Ведучий каже на вухо найближчому до нього учасникові речення, яке складається з 5 слів. Наприклад: «Тема сьогоднішнього заняття дуже цікава». Учасник має передати речення (як він почув і зрозумів) наступному, і так далі. Наприкінці ведучий пропонує останньому учасникові виголосити те, що він почув.

Зазвичай речення відрізняються.

37. «Їстівне - неїстівне»

Мета: активізувати увагу учасників.

Хід вправи.

Учасники стають у коло. Ведучий тримає в руках м'яч і пропонує за командою спіймати його або відштовхнути. Спіймати м'яч потрібно тоді, коли буде сказано «їстівне» слово, наприклад, овочі, фрукти тощо, а відштовхнути, якщо буде сказано «неїстівне» слово, наприклад, вікно, книга тощо. Ведучий промовляє слово і кидає м'яч одному з учасників групи. Той, у свою чергу, повинен, промовляючи слово, кинути м'яч комусь іншому і т.д.

38. «Крісло»

Мета: формувати у членів групи почуття згуртованості, вчити ефективної взаємодії для досягнення мети.

Хід вправи.

Учасники під музику рухаються по колу навколо стільців. Музика припиняється, і всі учасники повинні сісти. Кількість стільців поступово зменшується. Останнє коло учасники проходять навколо стільця, і всі повинні сісти (ніхто не повинен стояти).

! Очікуване рішення: хтось сідає на стілець, а решта учасників сідають один одному на коліна.

39. «Броунівський рух»

Мета: створити в групі атмосферу довіри та згуртованості.

Хід вправи.

Учасники ходять по кімнаті із заплющеними очима. Після оплеску ведучого кожен учасник бере за руку того, хто стоїть поруч і називає його ім'я. Після другого оплеску рух відновлюється. На два оплески підряд – вправа припиняється.

40. «Знайди свою пару»

Мета: активізувати увагу учасників, вчити знаходити засоби невербального спілкування, зрозумілі іншим.

Обладнання: невеликі картки з назвами тварин. На кожну тварину повинно бути дві картки.

Хід вправи.

Ведучий роздає картки з назвами тварин і просить прочитати ці назви подумки. Завдання кожного: знайти собі пару, але при цьому не можна говорити (користуватися лише характерними жестами тварин).

Коли учасники знайшли свою пару, вони залишаються поруч і не перемовляються, поки всі інші теж не знайдуть собі пару.

Коли усі пари знайдено, ведучий запитує по черзі у кожної: «Хто ви?».

Після закінчення вправи можна поділитися враженнями про те, як учасники шукали собі пару.

! Якщо у групі непарна кількість учасників, ведучий теж бере участь у грі.

41. «Я їду!», «Я теж!», «Я зайцем!»

Мета: активізувати учасників, підвищити настрій.

Хід вправи.

Всі учасники сідають у коло. Один учасник залишається стояти у центрі кола (його стілець вільний). Завдання цього учасника: сісти на вільний стілець. Учасник, який бачить, що біля нього вільний стілець, повинен швидко сісти на нього зі словами «Я їду». Сусід ліворуч робить те саме зі словами «Я теж». Третій за порядком учасник теж займає вільний стілець зі словами «Я зайцем». Наступний учасник, займаючи вільний стілець, знову проказує першу фразу. Це продовжується до тих пір, поки той учасник, що стояв у колі, не сяде на вільний стілець. Той, хто не встиг пересісти, стає в центр кола. Все починається спочатку.

! Дітям дуже подобається ця гра, але треба слідувати, щоб вони не забували промовляти фрази по порядку, а не просто перестрибували зі стільця на стілець.

42. «Детектив»

Мета: активізувати увагу, зняти тілесне напруження.

Хід вправи.

Учасники стають у коло плечем до плеча. Ведучий непомітно дає одному з них якусь річ і за жеребкуванням обирає «детектива». «Детектив» залишається в центрі кола, а члени групи мають швидко передавати річ із рук в руки (за спинами). За командою ведучого «Стоп!» гра припиняється, і «детектив» мусить сказати, у кого на той момент знаходиться річ.

! Слід надати можливість кожному учасникові побувати в ролі «детектива». Для цього потрібно обмежувати час, заохочувати учасників словами «Молодці», «Чудово» і т.п.

43. «Пересадки»

Мета: зняти втому, підняти настрій.

Хід вправи.

Всі учасники сідають в коло. Один залишається стояти в колі – стає ведучим. Ведучий каже фразу на зразок: «Встаньте і пересядьте всі ті, у кого блакитні очі (всі дівчата, всі, у кого чорне волосся і т.п.)» Поки учасники пересідають, ведучий повинен сісти на вільний стілець. Той, хто не встиг сісти, стає ведучим і промовляє свою умову для пересідання.

44. «Хто найуважніший»

Мета: активізувати увагу учасників.

Хід вправи.

Учасникам пропонується об'єднатися у дві команди і стати один за одним у дві шеренги в різних кутках кімнати. Ведучий дає учасникам, які стоять першими в обох шеренгах, по аркушу паперу із зазначенням якогось предмета чи образу (наприклад: кавун, обличчя з посмішкою тощо). Учасники повинні за допомогою жестів та міміки швидко та зрозуміло донести інформацію до кожного наступного учасника. Останні учасники повинні намалювати отримане повідомлення на закріпленому заздалегідь на стіні великому аркуші паперу. Перемагає команда, яка передала образ, найближчий до оригіналу.

! Учасників слід постійно заохочувати словами схвалення, стежити за тим, щоб вони не розмовляли.

45. «Гуфі»

Мета: активізувати увагу учасників.

Хід вправи.

Перед грою ведучий обирає одного учасника на роль Гуфі (казкова особа), але так, щоб інші учасники групи цього не знали. Учасники стають у коло, а ведучий повідомляє, що серед присутніх є мовчазна істота Гуфі. Знайти її можна лише так: слід доторкнутись і запитати «Чи ти Гуфі?». Якщо відповіді не буде, значить це дійсно Гуфі. Доторкнувшись до неї, учасники стають такими ж мовчазними істотами.

Учасники, заплющивши очі і випроставши вперед руки, починають повільно ходити по кімнаті, торкаючись один одного і запитуючи: «Ти Гуфі?». І так до тих пір, поки не утвориться ланцюжок.

46. «Незвичайний хор»

Мета: зняти втому, підвищити настрій.

Хід вправи.

Ведучий об'єднує учасників у три групи: кошенята, цуценята, жабенята.

Ведучий: «Ми організували незвичайний хор. Кожна група має свою партію. Кошенята співають: «Няв, няв, няв», цуценята: «Гав, гав, гав», жабенята «Ква, ква, ква». Ми будемо співати під мелодію пісні «У лісі, лісі темному» (можна використати будь-яку відому мелодію). Ви уважно слідкуєте за рухами диригента і починаєте співати свою партію тільки тоді, коли диригент вам покаже».

! В ролі диригента можна вибирати тих учасників, які почуваються децю невпевнено. Для них ця вправа дуже корисна.

47. «Град»

Мета: активізувати увагу учасників, сприяти згуртованості групи.

Хід вправи.

Учасники стають у коло. Ведучий пропонує їм пригадати, як іде дощ, а за ним – град, і почати разом із ним повільно тупотіти ногами, імітуючи падіння градин. Поступово темп тупотіння доводиться до дуже швидкого, а потім сповільнюється до повного припинення.

48. «Подарунок»

Мета: створити доброзичливу атмосферу в групі.

Хід вправи.

Учасники стають у коло. Їм пропонується зробити подарунок для свого сусіда, а саме – подарувати добрий настрій за допомогою міміки та жестів.

49. «Емоції та ситуації»

Мета: активізувати увагу учасників.

Обладнання: м'ячик.

Хід вправи.

Учасники стають у коло.

Ведучий: «зараз кожен назве одну емоцію або почуття. Я починаю - спокій»

Коли всі назвали по одній емоції і запам'ятали її, ведучий продовжує вправу.

Ведучий: «А зараз кожен буде називати якусь ситуацію і кидати м'ячик іншому учасникові, пропонуючи продовжити речення, назвавши емоцію чи почуття (те, що кожен називав попередньо). Наприклад: «Коли я вчу уроки, то відчуваю / кидаємо м'ячик/ ... щастя /відповідає учасник, який спіймав м'ячик і попередньо називав це почуття/»

Вправу закінчено, коли м'ячик побував у кожного з учасників.

50. «Саймон каже...»

Мета: закріпити у пам'яті імена учасників, підвищити рівень згуртованості групи.

Хід вправи.

Учасники стають у коло. Ведучий оголошує, що в кімнаті присутній невидимий чоловічок Саймон, який пропонує зробити певний рух. Ведучий промовляє: «Саймон каже: - Роби так (показує якийсь рух, а всі учасники повинні повторити цей рух), а я – Петро, кажу вам робити так (показує свій рух)». Учасник, який стоїть справа, має сказати і показати, як каже робити Саймон, Петро, а потім і він сам, а всі учасники мовчки за ним повторюють рухи. Гра закінчується тоді, коли всі показали свої рухи та рухи учасників, які були до нього.

! Ведучий повинен слідкувати, щоб діти не забували називати один одного по імені, а не просто вказували на товариша, показуючи його рух.

51. «Кораблі та скали»

Мета: допомогти навчитися довіряти один одному, відчувати настрій іншої людини, чітко дотримуватися правил групової роботи.

Хід вправи.

Об'єднати учасників у дві групи. Перша група – «кораблі», друга – «скали». «Скали» розсідаються на підлозі, «кораблі» заплющують очі та хаотично пересуваються по кімнаті. При наближенні до них «корабля» «скали» шиплять, імітуючи звук, з яким «хвилі набігають на скали». Мета «скал» - не допустити аварії «корабля».

Потім гравці міняються ролями.

52. «Мавпа, слон, орел»

Учасники стають в коло. В центрі знаходиться ведучий. Ведучий повертається навколо себе, показує на будь-якого учасника і називає "орел", "слон" або "мавпа". Якщо ведучий назвав "орел", учасник, на якого він показав повинен зобразити дзьоб, два сусідніх учасника повинні зобразити крила. Якщо ведучий назвав "мавпа", учасник, на якого він показав повинен скорчити лице, два сусідніх учасника піднімають руки і чешуть пахви, як мавпи. Якщо ведучий назвав "слон", учасник, на якого він показав повинен зобразити хобот, два сусідніх учасника повинні зобразити великі вуха. Якщо хтось з учасників забув показати свій символ чи показав символ не того тваринного, він стає провідним

53. «Розмовляючі руки»

Ведучий ділить учасників на "перший-другий". Перші номери утворюють внутрішній коло, другі номери-зовнішнє коло, стоячи обличчям один до одного. Ведучий дає команди учасникам, які необхідно виконати мовчки руками у створених парах: привітатися, поборотися руками, помиритися руками, висловити підтримку, пожаліти руками, висловити радість, побажати удачу, попрощатися. По команді ведучого учасники зовнішнього кола переходять за годинниковою стрілкою до інших учасників внутрішнього кола.

54. «Весняний дощ»

Учасники поділяються на 2 частини. Перша частина повинна стукати по підлозі ногами, друга частина - плескає в долоні. По команді ведучого учасники починають плескати в долоні і стукати ногами. Коли ведучий

піднімає руку вгору, учасники ляскають і стукати голосно, коли опускає руку-учасники стукають тихо

55. «Артисти-бігуни»

Учасники поділяються на 2 команди. Кожна команда шикується в шеренгу в потилицю один до одного, кладе руки на плечі людині, що стоїть попереду і бере за гомілку праву ногу цієї ж людини. Завдання команд-якомога швидше, не розваливши шеренги добігти до фінішної межі і повернутися до старту

56. «Карлики-Велетні»

Всі стають в коло. Тренер каже: "Я буду говорити 2 слова: карлики або велетні. Якщо я скажу-Карлики, то ви всі повинні сісти, якщо велетні-то встати. Я можу вас плутати і називати інші слова. Якщо хтось переплутає і встане або сяде не вчасно, він виходить з гри

57. «Путанка»

Всі стають в коло, витягають праву руку і беруть першу-ліпшу руку, витягають ліву руку і беруть нею вільну руку. Учасники утворюють заплутане коло. Необхідно розплутатися, не розриваючи рук.

58. «Ящірки»

Учасники поділяються на пари. Другий учасник бере за пояс першого і прикріплює собі ззаду паперовий хвіст на скотч. По команді ведучого перший учасник намагається зірвати хвости з інших учасників, а другий намагається увернутися. Учасники не можуть розчіплюватися з пари. Та пара, у якої відірвали хвіст, виходить з гри

Герої Ведучий: "Прошу всіх стати в коло і повернутися в потилицю один до одного" Візьміть по листочку і напишіть на ньому ім'я якогось відомого героя кіно. Приклейте листок на спину людині, що стоїть попереду. Завдання кожного учасника - визначити за допомогою закритих питань, чиє ім'я написано у нього за спиною

59.«Ширше коло»

Ведучий говорить першій парі людей: "Станьте обличчям до обличчя і візьміться за руки. Ваші руки утворили коло. Ви повинні спіймати в коло

кожного з учасників. Спійманий стає ще одним сектором кола. Наступного ви ловите вже втрюх і т.д.

60.«Космічна стиковка»

Дві групи учасників стають навпроти один одного у протилежних стін кімнати. Це кораблі, які йдуть назустріч один одному з закритими очима і витягнутими вперед руками. Їх завдання - зістикуватися, тобто взяти в замок руки члена протилежної корабля. 2 інших учасника-космонавти, які стоять у протилежних стін. За допомогою словесних команд космонавти управляють кораблями і намагаються їх зістикувати.

61.«Колективний рахунок»

Учасники стоять у колі, опустивши голови вниз, і не дивлячись один на одного. Завдання групи - називати по порядку натуральні числа, намагаючись дістатися до самого великого, не зробивши помилок.

При цьому повинні виконуватися 3 умови:

1. ніхто не знає, хто почне рахунок, і хто назве наступне число (забороняється домовлятися один з одним вербально і невербально),
2. не можна одному і тому ж учаснику називати два числа поспіль,
3. якщо потрібне число буде названо вголос двома або більш гравцями, провідний вимагає знову починати з одиниці. Загальною метою групи стає збільшення досягнутого числа при зменшенні кількості спроб.

Якщо починають говорити по колу, ведучий пропонує відмовитися від цього прийому

62.«Броунівський рух»

Учасники рухаються по кімнаті в довільних напрямках (можна під музику, під дзвін дзвіночка або просто під слова "Рухаємося").

За сигналом "стоп" ведучий називає те, що повинні виконувати учасники. Наприклад, "Лікоть до ліктя", або "П'ятка до п'яти", або "Рукав до рукава". Всі знаходять пари і виконують завдання.

Потім за сигналом рух починається знову, до тих пір, поки ведучий не скаже: "Людина до людини - по п'ять (наприклад)".

Тоді всі об'єднуються в групи по п'ять і можуть продовжувати працювати в таких групах.

63.«Імпульс»

Група встає в коло і береться за руки.

Один з групи – ведучий – він в центрі кола. Один, який стоїть у колі каже: "Передаю імпульс .. (і називає ім'я іншого учасника в колі)".

Імпульс-потиск руки, яка повинна передаватися від учасника до учасника. Завдання ведучого-зловити імпульс у процесі його передачі від відправника до одержувача. Той учасник, у якого ведучий зловить імпульс, сам стає ведучим.

Завдання групи – непомітно передати імпульс одержувачу. (Імпульс може йти в будь-яку сторону)

64.«Східний базар»

Текст ведучого:

”Через пару хвилин ми з вами влаштуємо східний ринок. Але попередньо треба підготуватися. Кожен отримує аркуш паперу. Складіть його навпіл по горизонталі і порвіть на дві половинки. Ці половинки в свою чергу теж згинайте і розривайте ще на дві половинки. Разом у вас чотири половинки. Тепер кожен з них знову розривайте навпіл. Всього у кожного з вас вийшло 8 половинок. На кожній з цих восьмишок розбірливо напишіть своє ім'я і кожен записку складіть текстом всередину кілька разів, щоб не було видно вашого імені. Підготовлені записки складаємо на цей стіл. Перемішати гірку записок.

Тепер ми з вами вирушимо на східний ринок. Кожен по черзі підходите до гірці і витягайте 8 папірців.

Протягом наступних 5 хвилин вам доведеться вмовляннями, суперечками, обміном знайти і повернути собі всі вісім листочків з вашим ім'ям. Перші два покупці, яким вдасться швидше за всіх придбати дорогий товар будуть вважатися переможцями “.

65.«Зустріч поглядами»

Всі учасники стоять у колі, опустивши голови вниз. За командою тренера вони одночасно піднімають голови. Їх завдання - зустрітися з кимось поглядом. Та пара гравців, якій це вдалося, залишає коло

Вовк, коза і 7 козенят

Група вибирає 2-х чоловік, які будуть виконувати ролі кози і вовка. Інша група-козенята. До козенятам приходить вовк і коза, просять пустити їх додому. Завдання козенят пустити козу і не пустити вовка. Учасникам роздаються ролі. "Козенята" не знають, хто з учасників "вовк", а хто "коза". Потім проводимо обговорення про те, що впливає на переконливість мови.

66. «Ноев ковчег»

Легенда ведучого:

Гра відбувається в Ноев Ковчег. Звірі в темряві вирвалися на свободу і кожен звір повинен по голосу знайти свою пару.

Інструкція: Розділіть на дві групи. Тренер дає кожному гравцеві першої та другої групи назва певного звіра так, щоб кожен звір у групі був в одному екземплярі. Нехай обидві групи встануть і об'єднаються в одну групу. Нехай вони закриють очі і покружляють на місці, подаючи партнеру звук. характерний для того виду тварини, яку він зображує. Якщо один партнер знайшов собі пару, то вони повинні тихо відійти в сторону і чекати, поки всі інші "звірі" не знайдуть собі пари. Плутанина буде зменшуватися в міру того, як все більше число граючих буде знаходити свою пару.