

Руханки

"Іван каже" (до 5 хвилин)

Учні встають з-за парт, повертаються обличчям до центру класу так, щоб усі могли бачити одне одного.

Вчитель (наприклад, його звать Іван) каже: "Я – Іван. Іван каже підняти праву руку". Усі піднімають праву руку.

Учениця, яка стоїть праворуч від учителя (наприклад її звать Оля) каже: "Іван каже підняти праву руку, Оля каже підняти ліву руку".

Потім наступний учень каже свою команду.

Такий ланцюжок із команд має тривати до тих пір, поки всі учні у класі не показали свою вправу.

Ця руханка примушує працювати не тільки руки і ноги, але і мізки (потрібно тримати у голові послідовність усіх команд).

Приємні спогади (20-30 секунд)

Вчитель просить учнів закрити очі на кілька секунд і уявити те, що викликає у них приємні спогади чи почуття задоволення. Учні мають глибоко вдихнути, підняти та широко потягнутись.

Не забувайте і про вправи для очей!

ВПРАВА ДЛЯ ОЧЕЙ

(до 1 хвилини)

Вчитель каже: «Квітка спить» (усі закрили очі), «Їй сниться сон» (усі моргають), «Більше квіточці не спиться» (всі відкрили очі, підняли руки уверх і подивились на пальці), «Ось й метелик прилетів» (всі махають кистями рук), «Біля квіточки присів» (усі опускають руки та голову вниз), «Стрепенувся» (всі махають головами, дивлячись вниз), «Й полетів» (піднімають голову).

Гарний настрій (до 1 хвилини)

Учні мають підняти з-за парт, повернутись обличчям до свого сусіда та за допомогою міміки і жестів подарувати гарний настрій своєму сусіду. Цю вправу можна виконувати у групі із 2-4 учнів.

А ви зможете написати своє ім'я ногою?

«Моє ім'я» (до 2-3 хвилин)

Попросіть учнів встати із-за парт. Написати своє ім'я правою рукою у повітрі, потім лівою рукою у повітрі, потім обома руками. Потім

завдання ускладнюються: «пишемо» правою ногою, потім лівою, далі всім корпусом. На завершення учні закривають повіки і «пишуть» свої імена очима.

«МИ-ЗВІРЯТА» (ДО 5 ХВИЛИН)

Учитель просить учнів показати як стрибає зайчик (можна пострибати від парти до дошки).

- А як ходить ведмідь (повільно та вайлувато, переступаючи з ноги на ногу).
- А як крадеться лисичка (принюхуючись і повертаючись ліворуч, праворуч).
- А як летить пташка (розмахуючи крилами).
- А як курочка дзьобає зернятка (схиляючись низько)

І так далі.

Віршовані руханки точно сподобаються учням молодшої школи. Учням молодшого шкільного віку дуже подобаються вправи, які супроводжуються віршованими текстами із чітким ритмом. Ось деякі із них:

Піднімаймо руки — раз!

На носочках увесь клас,

Два присіли, руки вниз,

На сусіда подивись,

Руки — вгору,

Руки — вниз,

На сусіда подивись,

Будем дружно ми вставати,

Щоб ногами помахати,

Знов — присіли, два — піднялись,

Головою покрутили і за парти знову сіли!

Такі руханки позитивно впливають на налагодження контакту між учнями

Станьмо, учні, всі рівненько,

Раз! Два! (плескають у долоні),

Уклонімося низенько (нахиляння тулуба вперед),

Раз! Два! Далі руки в боки, хоп!

Веселенько підем в скок!(стрибки),

Далі учні всі стрибаймо,

Одну ніжку піднімаймо,

Ручки вгору піднімай,

Помахай сусіду,

І всі разом присідай!
Станьмо знов рівно!
А ви робите руханки зі своїми учнями?
Руки в сторони та вгору —
На носочки піднялись.
Підніми голівку вгору —
Й на долоньки подивись.
Присідати ми почнемо,
Добре ноги розімнемо.
Раз — присіли, руки прямо.
Встали — знову все так само.
Повертаємося вправо,
Все виконуємо гарно.
Вліво-вправо повернулись
І сусіду усміхнулись.
Раз – підняти руки вгору,
Два – нагнутися додолу.
Не згинайте, діти, ноги,
Як торкаєтесь підлоги.
Три - чотири – прямо стати,

«Кораблі та скали»

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

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

«САЙМОН КАЖЕ...»

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

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

«Австралійський дощ» (5 хв)

Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників.

Учасники стають у коло. Ведучий запитує в учасників: «Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Слідкуйте уважно».

- В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тре долоні)
- Починає накрапати дощ. (Клацання пальцями)
- Дощ посилюється. Лопотить по листочках. (Почергове плескання долонями по грудях)
- Починається справжня злива. (Плескання по стегнах)
- А ось град – справжня буря! (Тупотіння ногами)
- Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах)
- Дощ стихає. (Почергове плескання долонями по грудях)
- Рідкі краплі дощу падають на землю. (Клацання пальцями)
- Чути тихий шелест вітру. (Потирання долонь)
- Сонечко! (Руки догори)

! Можливий інший варіант вправи.

Учасники йдуть по колу і на всі фрази, подані вище, доторкаються до спини того, хто йде попереду. Наприклад: - Піднявся вітер. (Легенько погладжують плечі товариша). Починає крапати дощ. (Легенько стукають пальчиками по спині товариша) і т.д. Потім учасники

повертаються і йдуть у зворотній бік, виконуючи те саме.

«Гуфі»

Мета: активізувати увагу учасників.

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.

«Пересадки»

Мета: зняти втому, підняти настрій.

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.

«Детектив»

Мета: активізувати увагу, зняти тілесне напруження.

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.

«Броунівський рух»

Мета: створити в групі атмосферу довіри та згуртованості.

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.

«Знайди свою пару» (10 хв)

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

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

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.

«Пошкоджений телефон»

Мета: активізувати увагу, розвивати навички активного слухання.

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.

«Це здорово!»

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

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).

«Улюблені речі»

Мета: підняти настрій учасників, зняти напругу.

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.

«Дотягнись до зірок»

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

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».

«Ураган»

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

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

мінюються 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.

«Друкарська машинка»

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

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.

«Годинник»

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

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? »

«Булочка з родзинками»

Мета: сприяти згуртованості групи, зняти напругу після заняття.

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 відчувати всіх разом, прислухатися до того відчуття і аж тоді розійтись.