

Упражнение «Я дарю тебе»

Цель: рефлексия, выражение эмоций.
Проведение: участникам предлагается поблагодарить соседа за участие в упражнении и подарить ему какой-либо подарок (нематериальный) с пожеланиями. Таким подарком может стать удачный комплимент, пожатие руки или объятие, предложение дружбы, стихотворение или песня в честь того человека, которому предназначен подарок.

Упражнение «Круг Енота»

Все участники встают в круг и берутся за руки.
Ведущий: «Давным-давно на земле жило племя индейцев. Священным животным в их племени числился енот. И каждый раз, приходя с успешной охоты, победив неприятеля либо просто собравшись всем племенем у костра, индейцы исполняли ритуальный танец в честь енота. Чтобы поделиться друг с другом позитивной энергией и почувствовать себя в команде частью целого, я предлагаю вам исполнить танец «Круг Енота». Участники, держась за руки, обязаны очень сильно отклониться назад. Потом ведущий просит всех присесть как можно ниже, встать, отклониться вправо, отклониться влево, опять сесть и встать.»

Упражнение «Веселый счет»

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения. Проведение: Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться. Упражнение позволяет участникам почувствовать другого, понять его мысли с целью более эффективного выполнения задания.

Упражнение «Пройти через обруч всей группой»

Цель: сплочение группы. Проведение: все стоят в кругу, взявшись за руки. Ведущий продевает обруч между участниками и все по очереди должны пройти через обруч, но самое главное условие не расцеплять руки.

Упражнение «Чем мы похожи?»

Цель: сплочение, создание доброжелательного эмоционального фона.
Проведение: Члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реально или воображаемого сходства с собой. Следующий приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Упражнение продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Упражнение «Веселая гусеница»

Участники команды держатся за руки и передвигаются с пункта А в пункт Б, при этом поют разные детские песни хором. Руки сцеплены между ног.

Упражнение «Спина к спине»

Два человека стоят, упершись спинами друг в друга. Нужно вместе сесть и вместе встать. То же самое - стоя лицом друг к другу и взявшись за руки и отклонившись назад. Вариант упражнения - группа из нескольких человек (всего отряда), стоящих в кольце, либо в линию друг напротив друга.

Упражнение «Электроцепь»

Команда выстраивается в круг и плотно садится друг к другу (плечо к плечу). Задача команды: встать одновременно.

Упражнение «Плот»
(Реquisite: одеяло).

Команда становится на одеяло. Не сходя с одеяла, нужно переместиться из пункта А в пункт Б. Высшее количество баллов (жетонов) = 5. За каждый промах – минус 1 балл.

Упражнение «Ковёр-самолёт»
(Реquisite: 2 коврика).

Команда становится на первый коврик, как только все участники встали на первый переходят на второй коврик. Не сходя с коврика, нужно переместиться из пункта А в пункт Б.

Упражнение «Яйца»

(Реквизит: ведро, пластмассовые яйца от «Киндерсюрприза»).

Ведущий держит в руках ведро. Все участники команды берут в руки яйца, становятся на расстоянии примерно 1 метр от ведущего и по сигналу начинают кидать яйца в ведро (одновременно). Количество попавших яиц = количество баллов (жетонов).

Упражнение «Веселая гусеница»

(Реквизит: воздушные шарики на каждую команду, из расчета – на 1 меньше количества человек в команде).

Участники команды встают в шеренгу, закрепляют между собой по одному надутому воздушному шару. Задание: размахивая руками, пройти из пункта А в пункт Б, не потерять шарики, при этом петь любую веселую песню хором.

ПОХЛОПАЕМ В ЛАДОШКИ

Цель игры: сплочение, установление доверительного контакта между детьми.

Дети сидят на ковре или на стульях. Ведущий говорит: «Похлопайте в ладошки те, кто:


- сегодня веселый (грустный, сердитый...);
- любит смеяться, смотреть мультики, слушать сказки и т. п.;
- у кого в одежде есть красный (или любой другой) цвет;
- у кого светлые (темные) волосы;
- у кого дома живет кошка (собака)».

УГАДАЙ МЕНЯ

Цель игры: сплочение, установление доверительного контакта между детьми.

Дети сидят на стульях. Ведущий с закрытыми глазами ходит по кругу, кладет руки на плечи сидящих и угадывает, кто это. Если он угадал правильно, тот, кого назвали, говорит: «Да, это я... Ванечка».

Примечание. После того как водящему завязали глаза, дети могут тихонечко поменяться местами на стульях.



А Я СЕГОДНЯ ВОТ ТАКОЙ!

Цель игры: научить использовать мимику, пантомимику в общении.

Дети стоят в кругу. Ведущий первым выходит в круг и произносит фразу «А я сегодня вот такой(ая)!», сопровождая ее каким-либо действием и мимикой, отражающими его настроение. (Например, ведущая улыбнулась и развела руки в стороны.) Все дети повторяют это движение и мимику, произнося: «Мария Ивановна сегодня ВОТ ТАКАЯ!» Затем в круг выходит следующий ребенок и показывает, какой он сегодня.

Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не побывает в кругу.

ПЕРЕСЯДЬТЕ ВСЕ, КТО...

Цель игры: сплочение, установление доверительного контакта между детьми.

Дети сидят в кругу. Ведущий говорит, что мы все очень разные и в то же время чем-то друг на друга похожи. Предлагает убедиться в этом, говоря: «Пересядьте все, кто любит мороженое (плавать в реке, ложиться спать вовремя, убирать игрушки, кататься с горки и т. п.)».

Дети сначала просто играют, а затем делают вывод, что действительно у них есть много общего.

Я ХОЧУ С ТОБОЙ ПОДРУЖИТЬСЯ

Цель игры: сплочение, установление доверительного контакта между детьми.

Из участников игры выбирается водящий, который произносит слова: «Я хочу подружиться с...», а дальше описывает внешность одного из игроков. Тому, о ком говорят, нужно себя узнать, быстро подбежать к водящему и пожать руку. Далее водящим становится он.

ЛАСКОВЫЕ ИМЕНА

Цель игры: установление положительного контакта между детьми.

Взрослый предлагает детям: «Назови своего соседа ласковым именем так, чтобы ему было приятно».

Примечание. В игре можно использовать какой-нибудь предмет (например, игрушку, цветок и т. п.). Передавая его соседу, ребенок называет того ласковым именем.

МАГНИТИКИ

Цель игры: создание положительного эмоционального фона.

Дети ходят по игровой комнате. По сигналу ведущего все участники выполняют следующие действия:

- а) на один хлопок в ладоши — приседают и закрывают руками голову;
- б) на два — объединяются по двое;
- в) на три — по трое;
- г) на четыре — образуют один тесный круг.

«ПАРОВОЗИК»

Цель игры: сплочение, установление доверительного контакта между детьми.

Ребята разбегаются по разным углам комнаты и выбирают себе место — это их «станция». Ведущий — «паровозик». Он обходит всех и под звучание песни «Мы едем, едем, едем в далекие края...» «прицепляет» вагончики к поезду. (В качестве сигнала для «сцепки» паровозика и вагончика можно использовать кивок головы, протягивание руки, поклон, обращение к ребенку ласковым именем.)