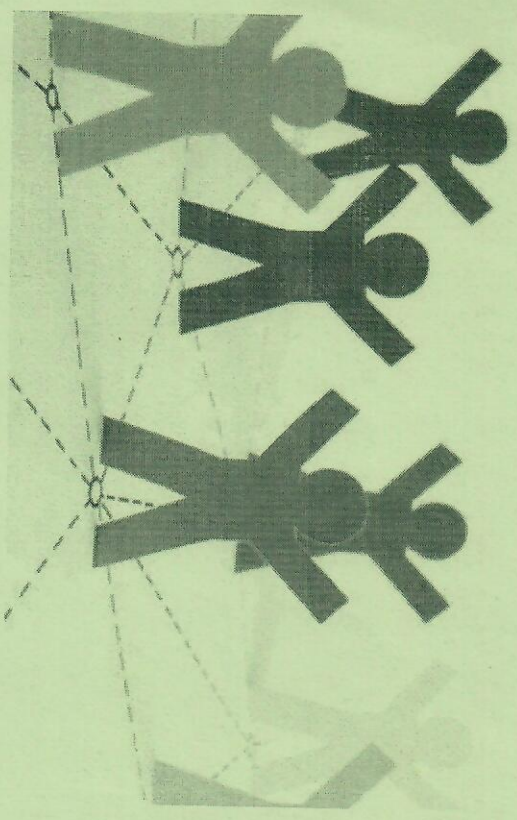


# ТО, ЧТО НАДО!

Составители: психологи Симферополи и Санкт-Петербурга



**ТРЕНИНГ.**

**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ**

**ЧАСТЬ 3**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-СИМФЕРОПОЛЬ

2016

К остальным участникам:

- На что вы обратили внимание?
- Какие проверочные вопросы можно было задать?

#### 41. Игра "Паук"

**Цель:** развитие навыков конструктивного взаимодействия, решения конфликтных ситуаций, формирование командного духа.

**Ход игры:** На линии старта начертите два круга. Разделите участников поровну на две группы, по 15-20 человек, и каждую группу поставьте в отдельный круг. Теперь обвяжите каждую группу веревкой, получилось два "паука". По команде "марш!" оба "паука" начинают наперегонки перебираться к финишу, где начерчены два других круга, в которые они должны встать. "Пауки" спотыкаются, не бегут, а еле ползут, все играющие должны быть или полностью босыми или все в ботинках, иначе ногам больно бывает. Попробуйте - узнаете почему!

#### 42. Игра «Веселый счет»

**Цель:** развитие внимания, мышления, быстрой реакции.

**Ход игры:** Для проведения этого конкурса заранее заготавливаются комплект карточек с цифрами от 0 до 9 на каждую команду. Команды выстраиваются в шеренгу напротив ведущего, перед которым стоят по два стула. Каждый игрок получает карточку с одной из цифр. После того, как ведущий для команды зачитает пример, игроки с цифрами, составившими результат, выбегают к ведущему и садятся на стулья так, чтобы можно было прочесть ответ. Допустим, это был пример: 32 + 4. На стулья рядом с ведущим должны сесть участники, у которых в руках карточки с цифрами 3 и 6, так как сумма 32 и 4 равна 36. Команда, у которой получилось сделать это быстро и правильно, зарабатывает очко. Счет идет до пяти очков.

### 39. Упрямление «Домино»

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

**Ход игры:** Один из участников называет две свои индивидуальные черты, а затем называет их: Слева — я студентка, а справа — у меня два брата. Те двое участников, которые подходят по этим определениям, берут за руку (правую или левую) первого участника (в зависимости от обычных черт) и добавляют еще какую-нибудь черту для свободной руки. Например: слева — я студентка, справа — у меня карие глаза. Необходимо, чтобы участвовали все. В итоге должен получиться замкнутый круг.

Если объявленная черта не подходит ни к одному из участников, и домино не подбिरается, необходимо, чтобы игроки придумали новый признак, так чтобы продолжить цепочку.

Важно, чтобы члены группы установили физические контакты, благодаря этому повысится чувство принадлежности к группе.

#### 40. Ролевая игра «Волк и 7 козлят»

**Цель:** определение ролей в группе, лежколы.

**Подготовка:** Время проведения: 20 минут. В игре принимают участие около 10 человек. Материалы: 7 бумажек — «козленок», 4 бумажки — «волк» и «коза» (могут быть разные соотношения: 2:2, 1:3, 3:1). Бумажки сворачиваются и складываются в коробочку, откуда их достают участники игры при распределении ролей. Число «волков», «коз» и «козлят» при необходимости может варьироваться, включать всех членов группы или часть их.

**Ход игры:** Каждый участник берет у ведущего заранее написанную и свернутую записку, в которой указана его роль. Бумажку нельзя показывать другим, называть свою роль.

«Козлята» встают отдельной группой. «Волки» и «козы» пытаются попасть к «козлятам». Задача «волка» — прикинуться «козой», чтобы попасть к козлятам и съесть. Задача «козы» — убедить «козлят», что она на самом деле «коза», должна накормить их, спасти от голода. Задача «козлят» — вместе определить, кто перед ними и решить: пускать или не пускать. «Козлята» могут задавать вопросы и советаться. Если «козлята» ошиблись: пустили «волка» — один «козленок» считается «съеденным»; не пустили «козу» — один «козленок» считается «умершим от голода». Игра позволяет определить роли в группе.

При обсуждении результатов игры участникам задаются вопросы: (о очереди к «козлятам», «козе» и «волку»):

- Что вы чувствовали?
- Легко ли было принять решение?

#### 1. Игра «Голуби» (Николай Шуть)

**Цель:** развитие пространственного восприятия, внимания, стимулирование речевой активности, развитие крупной моторики, сплочение коллектива.

**Ход игры:** участники игры становятся в круг и повторяют текст с движениями.

Рука. Крыло.

Еще одно -

И голуби летят!

Взлетают вверх,

взлетают вниз -

Летят, куда хотят

Летали, летали,

Устали. Присели

И песенку заплели:

Гули, гули, гули, гули

#### 2. Игра «Репка»

**Цель:** развитие памяти, внимания, речи, мышления, формирование умения контролировать себя, развитие быстроты реакции.

Подходит для разных возрастов (начиная лет с 4 и до бесконечности).

**Ход игры:** Игроки рассказывают сказку «Репка» по одному предложению, друг за другом. При этом заменяют названия и имена главных персонажей движениями или звуками:

Репка	—	два	хлопка	в	ладони
Дедка	—	—	—	—	«кхе-кхе»
Бабка	—	—	—	—	«ой-ой»
Внучка	—	—	—	—	«ля-ля»
Жучка	—	—	—	—	«гав-гав»
Кошка	—	—	—	—	«мур-мур»
Мышка	—	«пи-пи»	—	—	—

Затем ведущий рассказывает сказку, а участники (все вместе или по очереди) «озвучивают» роли: Посадил «кхе-кхе» «хлон-хлон» (два хлопка). Выросла «хлон-

хлоп» большая-пребольшая. Пошёл «кхе-кхе» «хлоп-хлоп». Тянет-потянет – вытянуть не может. Позвал «кхе-кхе» «ой-ой». «Ой-ой» за «кхе-кхе», «кхе-кхе» за «о», тянут-потянут...

**Рекомендации ведущему:** На начальном этапе (или с более младшими детьми) можно заменять не всех персонажей сразу, а одного-двух. По мере освоения игры добавлять и других. Когда участники освоит данный вариант игры, можно распределить роли заранее, чтобы игроки смогли проявить креативность, а остальные научились регулировать свое поведение в соответствии с правилами и ожидать своей очереди.

Можно вместо сказки «Репка» взять любую другую, недлинную и хорошо знакомую всем игрокам, или небольшое стихотворение с часто повторяющимися словами.

### 3. Игра «Отважный паучок»

**Цель:** развитие межполушарного взаимодействия, внимания, мелкой моторики, формирование позитивного отношения к себе.

**Ход игры:** Ведущий читает стихотворения и показывает движения. Участники повторяют за ним текст и движения.

Отважный паучок на дерево взбирался  
Поднялся ветер вдрут и паучок сорвался.

Но вскоре ветер стих, вновь солнышко сияет.

Наш паучок опять вершины покоряет. (Д. Силберг).

### 4. Игра «Один-два-три-четыре»

**Цель:** развитие внимания, произвольности движений, чувства ритма.

**Ход игры:** участники хлопают в ладоши, произнося «один», «два», «три», «четыре», в соответствии с темпом ведущего, который то убыстряет, то замедляет темп.

### 5. Пальчиковая гимнастика для малышей «Паучок»

**Цель:**

то игроки, которых я назвал "Уткой", полжимают обе ноги". Куча-мапа вам гарантирована.

### 35. Игра "А я еду, а я тоже, а я запн..."

**Цель:** развитие быстроты реакции, мышления, внимания

**Ход игры:** Игроки садятся на стулья, образуя круг, в котором один стул пустой. Сидящий слева садится на него со словами: «А я еду», следующий – на его место: «А я тоже», третий: «А я – запн», четвертый – «А я с ...» (проносит имя отсутствующего, который пересаживается на пустой стул). Игра возобновляется с того места, где стоит пустой стул.

### 36. Игра «Разрастающийся танец»

**Цель:** развитие координации движения, позитивный настрой, взаимодействие в команде

**Ход игры:** Включите любую музыку и выберите двоих игроков, которые начнут танцевать друг с другом. Затем остановите музыку. Танцоры разделяются, и каждый из них выбирает себе другого партнера или партнершу. Теперь уже 2 пары танцуют, пока не остановится музыка. Затем каждый выбирает себе по новому партнеру и танцуют 8 человек. Так продолжается до тех пор, пока не будут танцевать все.

### 37. Упражнение «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»

**Цель:** восстановление в памяти имен участников группы и создание рабочей атмосферы (лучше на 2-ой день семинара).

**Ход игры:** проводится в кругу. Каждый поочередно говорит две фразы «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...». Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

### 38. Упражнение «Вы еще не знаете обо мне, что я...»

**Цель:** помочь участникам лучше узнать друг друга.

**Ход игры:** Участники по кругу, по очереди, называют свое имя, и далее продолжают фразу «Вы еще не знаете обо мне, что я...»

**Пример:** «Я – Анна Смирнова. Вы еще не знаете обо мне, что я мечтала стать археологом».

### 32. Игра «Собери имя»

**Цель:** развитие навыков взаимодействия в коллективе

**Ход игры:** Каждый участник делит лист бумаги на 6 частей и пишет свое имя 6-ю разными вариантами, как можно более интересными. Закончив, он разрезает лист на 6 частей и аккуратно ссорачивает каждую записку.

Вожакой собирает записки, перемешивает их хорошенько и предлагает каждому по кругу вытащить 6 любых записок. По сигналу все открывают записки. Каждый пытается получить обратно все 6 своих записок с помощью переговоров с теми, кто их держит. Нельзя отдавать записку, не получив взамен другую. Побеждает тот, кто нашел свою шестью первыми.

### 33. Игра «Углатоний алфавит»

**Цель:** развитие внимания, мышления, навыков работы в команде,

**Ход игры:** Поделите людей на 2 или более команд и дайте каждому участнику каждой команды букву алфавита. Каждой команде дайте одинаковый набор букв, которые вы отобразили, чтобы их было достаточно для составления того слова, которое будет ответом на заданный вами вопрос. Вы задаете библейский вопрос, на который можно ответить одним словом. Тогда каждая команда собирается кучкой, определяет ответ, затем высылает вперед тех членов команды, чьи буквы составляют этот ответ. Те должны стать в правильном порядке. Первая команда, правильно составившая ответ, выигрывает одно очко. Вы можете внести разнообразие, предложив командам составить ответы, в которых больше, чем одно слово. Тогда участникам придется бегать туда-сюда, чтобы составить каждое слово - за один раз можно составить только одно слово, и обязательно в правильном порядке.

### 34. Игра-шутка

**Цель:** позитивный настрой,

**Ход игры:** все участники встают в круг и кладут руки друг другу на плечи. Ведущий каждому на ухо говорит "утка" или "гусь" ( в разброс, "утка" сказать большему числу игроков ). Затем объясняет правила игры: "Если я сейчас скажу: "Гусь" - то все игроки, которых я так назвал, поджимают одну ногу. А если "Утка",

**Ход игры:** Ведущий читает стихотворения и показывает движения. Участники повторяют за ним текст и движения.

Паучок ходил по ветке, Руки скрещены; пальцы каждой  
А за ним ходили детки,руки "бегут" по предплечью, а затем  
по плечу другой руки.  
Дождик с неба вдрут полил, Кисти свободно опущены,  
Паучков на землю смыл. выполняем стухивающее движение  
Солнце стало пригревать,(дождик).

Паучок ползёт опять,Хлопок ладонями по столу/коленям.  
А за ним ползут все детки,Ладони боковыми сторонами  
Чтобы ползти на ветке. прижать друг к другу, пальцы  
распопырены, качаем руками  
(солнышко светит)  
Действия аналогичны  
первоначальным  
"Паучки" ползают на голове.

### 6. Игра «Регулятор громкости»

**Цель:** развитие внимания, произвольной регуляции, развитие эмоциональной сферы ребенка.

**Ход игры:** Ведущий предлагает участникам повторять за ним движения и звуки.

1. Тихо хлопаем (без звука не соединяя ладошки)
2. Громко хлопаем
3. Тихо топаям (без звука)
4. Громко топаям
5. Тихо кричим (изображаем только мимикой громкий звук)
6. Громко кричим

**Рекомендации ведущему:** если участники игры – дети, желательна заканчивать тихо-тихо.

### 7. Игра «Здравствуй!»

**Цель:** развитие внимания, координации движений, произвольной регуляции, взаимодействия в группе.

**Ход игры:** участники растопыривают пальцы обеих рук, сделав «веера». Ведущий читает текст:

Здравствуй мама!

Здравствуй папа!

Здравствуй бабушка!

Здравствуй дедушка!

Здравствуй Я!

Здравствуй вся моя семья!

На каждую строчку участники соединяют одноименные пальцы рук, начиная с мизинца. Упражнение проводится в разном темпе и с разной силой голоса.

### 8. Игра «Да и нет, не говорите, черное и белое не берите»

**Цель:** в игре участники учатся контролировать свою речь. Игра способствует обогащению словарного запаса за счёт синонимов, развивает быстроту реакции.

**Ход игры.** Ведущий задает детям по очереди вопросы.

На вопросы нельзя отвечать "да", "нет", "черный", "белый".

Задача ведущего — «поймать» игроков, спровоцировав запрещенный ответ. Употреблять слова "да" "нет" "черный" "белый" нельзя и ведущему в вопросах.

Задача отвечающих — избегать запрещенных слов, подбирая синонимы.

Тот, кто нарушил правила, удаляется из игры.

**Варианты вопросов:** Какого цвета молоко? Ты ходишь в школу? Ты девочка? Какого цвета облако? Какого цвета платье у невесты?

### 9. Игра «Овощи в кастрюле».

**Цель:** развитие внимания, произвольной регуляции.

**Ход игры:** участники встают в круг. Они - овощи и должны попасть в кастрюлю. Как только ведущий называет какой либо овощ, они прыгают в круг, если он называет фрукт, то стоят на месте. Можно усложнить: девочки прыгают при слове «овощ» в кастрюлю с супом, а мальчики - при слове «фрукт» - в кастрюлю с компотом.

Лавата". Потом все останавливаются и ведущий говорит: "Мои локти хороши, а у соседа - лучше" - все берут своих соседей за локти и снова начинают двигаться напева. Ведущий может глумиться как хочет (талия, плечи, пятки, ноги и т.д.), главное - снять у детей тактильное напряжение.

### 30. Игра «У дяди Тотса»

**Цель:** развитие координации движений, речи, быстроты реакции.

**Ход игры:** У дяди Тотса было три сына, было три сына у дяди Тотса Они ни ели они не пили, а только делали вот так: (хлопаем правой рукой по правой ноге)

У дяди Тотса было три сына, было три сына у дяди Тотса Они ни ели они не пили, а только делали вот так: (хлопаем левой рукой по левой ноге, правой рукой хлопаять не перестаём)

У дяди Тотса было три сына, было три сына у дяди Тотса Они ни ели они не пили, а только делали вот так: (поднимаем и опускаем правое плечо вверх вниз бесконечно)

У дяди... (поднимаем левое плечо)

У дяди... (топаем правой ногой)

У дяди... (топаем левой ногой)

У дяди... (качаем головой)

«А теперь быстрее»: у дяди Тотса было три сына, было три сына у дяди Тотса Они ни ели они не пили, а только делали вот так! Всё.

### 31. Игра «Вопросы на бумажке»

**Цель:** развитие навыков взаимодействия, использование опыта участников при решении жизненно важных вопросов.

**Ход игры:** Каждый пишет на маленькой бумажке вопрос, на который хотел бы получить ответ. Вопросы складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый участник отвечает на тот вопрос, который ему достался.

Возможный уход от серьезной работы- написание вопросов типа «Какого цвета у меня волосы». Ведущий может заранее сказать, каково было бы ему получить такой «вопрос-отмазку»

**Цель:** развитие навыков взаимодействия, саморегуляции, формирование командного духа.

**Ход игры:** участники встают в круг. Ведущий наклеивает на спину каждого стикер с номером (по количеству участников).

В полной тишине играющие должны построиться и рассчитаться по порядку номеров.

## 29. Игра «Лавата»

**Цель:** развитие навыков взаимодействия, координации движений, умения работать в команде, позитивный настрой

**Ход игры:** Играющие стоят в кругу. Ведущий предлагает им разучить простую песенку:

Играющие идут по кругу и поют эту песенку, затем один из них начинает высканить насколько хороша у играющих какая-нибудь часть тела, например так: "Наши руки хороши?!", все отвечают "Хороши!" (показывают свои руки), "А у соседа?!" - "Лучше!" (показывают руки соседа). Далее все берется за руки и все повторяется сначала, но степень хорошеести частей тела высканяет уже следующий по часовой стрелке играющий и так далее. Разумеется, вместо рук можно использовать любые другие части тела.

Дружно танцуем мы

Тра-та-та, тра-та-та

Танец веселый наш

Это Лавата

Ведущий: наши руки хороши?

Все: хороши... Ведущий: а у соседа?

Все лучше! (все берется за руки и поют)

И так далее, каждый раз меняя положение рук. (Голова хороша, уши хороши, колени хороши и т. д.)

Играющие становятся в круг, берется за руки и начинают двигаться по кругу, громко напевая: "Мы танцуем, мы танцуем, тра-та-та, тра-та-та, наш веселый танец - это

## 10. Игра «Летает – не летает»

**Цель:** развитие внимания, мышления, быстроты реакции

**Ход игры:** Ведущий называет существительные, дети выполняют заданные движения

(самолёт – хлопают в ладоши или машут руками, шкаф – ничего не делают или прижимают руки вдоль тела). Тот, кто ошибается, выходит из игры. Ведущий подбирает слова (неолушевленные, олушевленные предметы): синица, муха,

ту-134, журавль, комар, ракета, парашютист, страус, акробат, тополиный пух.

**Варианты:** растёт - не растёт, двигается – не двигается, больше – меньше, живое – неживое и др.

## 11. Игра «Подскок»

**Цель:** развитие навыков рефлексии, мышления, быстроты реакции, взаимодействия в группе

**Ход игры:** в процессе групповой работы ведущий может сказать: «Три подскока».

Участники по одному встают и говорят: «Первый подскок "......», «Второй...», проговаривая при этом мысль, название или автора концепции, иры, кпражнения, которые запомнились ему. Как только количество «подскоков» исчерпано, ведущий продолжает объяснение.

Подобную процедуру можно повторять в течение дня (или нескольких дней) многократно.

## 12. Игра «РЫБА, ПТИЦА, ЗВЕРЬ» Г.Тубельская. Детские праздники в семье.

Москва, ТЦ "Сфера",

**Цель:** развитие внимания, мышления, быстроты реакции

**Ход игры:** Все играющие становятся в круг, а ведущий, указывая по очереди на каждого, повторяет: "Рыба, птица, зверь". На ком остановиться, тот должен быстро назвать какого-нибудь зверя, птицу или рыбу - в зависимости от того, что предложил ему ведущий.

Повторять названия не разрешается.

Если в течение нескольких секунд ответа не последует или если игрок ошибется, с виновного берут фант, или он заменяет ведущего.

### 13. Игра «СМЕНА РИТМОВ».

**Цель:** снятие утомления, физкультурминутка, присоединение участников к необходимому темпу выполнения последующих заданий.

**Ход игры:** тренер заранее договаривается с участниками, что если он заметит, что они устали, он будет играть с ними: начнет считать вслух и одновременно хлопать в ладоши. Все должны присоединиться к тренеру и делать то же самое.

Как только участники устали, ведущий начинает в быстром темпе хлопать в ладоши и так же быстро считать вслух: «Раз-два-три-четыре; раз-два-три-четыре».

Когда все участники присоединятся к нему, он постепенно снижает темп хлопков и говорит все медленнее: «Раз—два—три--четыре». Если после игры запланирована спокойная работа или релаксация, тренер заканчивает счет в очень медленном темпе, если предстоит активная работа - в бодром темпе. Все играющие присоединились к его темпу и готовы к дальнейшей работе.

### 14. Игра «ПОДАРИЛ МНЕ ПАПА ЛЬЖИ»

**Цель:** активизация работы обоих полушарий, координация движений.

**Содержание:** ведущий (тренер или кто-либо из участников) проносит текст и показывает определенные движения, остальные повторяют за ним движения.

**Ведущий:** Как-то раз под Новый год подарил мне папа расческу (Правой рукой показывает, как он причесывается);

Мама подарила мне игрушечную швейную машинку (левой рукой «Крутит» ручку);  
Бабушка прислала мне заводную куклу, которая кивает головой (ведущий кивает головой) и умеет открывать и закрывать глаза (открывает и закрывает глаза);

Дедушка подарил мне лыжи (ведущий имитирует движения лыжника ногами)

### 15. Игра "ВЫЗВАТЬ ДОЖДЬ"

**Цель:** психологическая разгрузка, снижение эмоционального напряжения.

**Содержание:** Группа встает в круг, лицом к ведущему, который находится в центре круга. Проходя мимо каждого участника, стопащего в круге (либо поворачиваясь вокруг своей оси) и, смотря ему в глаза, ведущий выполняет какое либо действие

останавливаясь на каждой строчке. Возможны варианты игры: смена темпа, сигнал «стоп» (когда все замирают в той позе, в которой их застала команда ведущего), усложнение движений.

### 24. Игра «Кенгуру»

**Цель:** Обучение навыкам взаимодействия в паре, координации движений.

**Ход игры:** участники разбиваются на пары. Один — «кенгуру» — стоит, второй — «кенгуренок» — сначала встает к нему спиной, а затем приседает. Кенгуру и кенгуренок берутся за руки. Их задача — не расцепляя рук, пройти в таком положении до цели (до стены, до окна...).

### 25. Игра "Это тяжело" (Фопель)

**Цель:** развитие координации движений, межполушарного взаимодействия

**Ход игры:** участники сидят (или стоят) и выполняют указания ведущего:

1. правой рукой нарисовать в воздухе круг
2. левой рукой нарисовать в воздухе крест
3. выполнить оба движения одновременно

### 26. Игра «Генеральная уборка»

**Цель:** развитие способности к рефлексии.

**Ход игры:** ведущий просит каждого участника взять столько салфеток (стикеров), сколько он хочет.

Затем на каждом стикере участник записывает мысли, чувства, названия игр и упражнений, которые были на семинаре. Делит все листки на 3 части:

- что я хочу взять с собой
- что я положу на полку
- что я выброшу

### 27. Игра «Похвалки»

**Цель:** формирование позитивной самооценки, работа в группе.

**Ход игры:** каждый участник берет столько листков, сколько хочет. На каждом пишет об одном своем достижении в жизни.

Затем проводится групповая презентация достижений

### 28. Игра «По порядку номеров»



Бабушка, бабушка, купим индюшонка – Индюшонок фуки-фуки...	Кисонька-то мяу-мяу,
Бабушка, бабушка, купим поросенка – Поросенок хрюки-хрюки...	Поросенок фюки-фюки,
Поросенок хрюки-хрюки...	Уточка-то кря-кря-кря,
Бабушка, бабушка, купим тебе киску – Кисонька-то мяу-мяу...	А курочка по зернышкам кудах-тах-тах.
Бабушка, бабушка, купим собачонку – Собачонка гав-гав...	
Бабушка, бабушка, купим коровенку – Коровенка муки-муки...	
Бабушка, бабушка, купим лошаденку – Лошаденка и-го-го...	

### 23. «У оленя дом большой» (известная игра).

**Цель:** ознакомление слушателей с одним из вариантов подвижной игры с детьми с целью снятия из физического и эмоционального напряжения.

**Ход игры:** тренер рассказывает стихотворение, показывая различные движения, которые сопровождают слова. Участники игры повторяют показанные движения, по возможности стараются повторять и слова.

У оленя дом большой, он глядит в его окошко.

Зайка по лесу бежит, в дом к нему стучит.

Тук-тук, дверь открыл, там, в лесу охотник злой.

Зайка-зайка, забегай, лапку мне давай.

**Рекомендации ведущему:** если вы работаете со взрослыми участниками группы, то можно прототипировать все стихотворение сразу, сопровождая его движениями. Игра с детьми желательно разучивать слова постепенно, показывая детям движения на каждую строку отдельно и объясняя их значение. Постарайтесь, чтобы дети обратили внимание на те эмоции, которые испытывает олень, зайка, охотник. При повторном выполнении заданий игры вы уже не будете так подробно

12

(трет друг о друга ладони, щелкает пальцами, бьет ладонями по своим коленям и т. д.). Участник, с которым ведущий встретился взглядом, вслед за ним начинает выполнять это действие. Получается, что как только ведущий пройдет круг, все участники выполнят одно и то же действие. Пройдя круг, ведущий изменяет задание и постепенно по принципу "волны". Все стоящие в круге начинают выполнять уже новое действие, но только после того, как встретились взглядом с ведущим.

### 16. Игра "МЕДВЕДЬ"

**Цель:** позитивный настрой, навыки сотрудничества.

**Ход игры:** Каждый участник группы подходит к ведущему, ведущий говорит ему на ухо название какого-то животного. Все встают в круг. Ведущий говорит, что он сейчас назовет какое-то животное. Этот человек, чье животное назовут, должен присесть, а его соседи должны его удерживать. При этом все держаться за руки. Ведущий говорит "медведь", и все садятся, потому что он всем сказал одно и то же животное - медведь. Ведущий изображает охотника.

### 17. Игра "ГОЛ-МИМО"

**Цель:** активизация внимания, эмоциональная разрядка

**Ход игры:** Группу разбиваем на две подгруппы. Первой говорим, что если махну левой рукой, то вы кричите "Гол". Давайте попробуем (проверяем, как подгруппа уловила свое задание). Второй подгруппе говорим, что как только махну правой рукой, то вы кричите "мимо". Проверяем как подгруппа усвоила задание. Просим всех быть внимательными. Начинаем игру. Сначала необходимо, чтобы все встали, а затем своими действиями стараемся запутать (поворачиваемся лицом к одной подгруппе, но машем той рукой, по взмаху которой должна кричать другая группа и наоборот).

### 18. Игра "Накопительные комплименты" (Фонель)

**Цель:** формирование позитивного психологического климата, развитие эмоционального интеллекта, удовлетворение базовой потребности человека в признании.

9

**Ход игры:** участники выстраиваются в колонны по 5-6 человек. Первый игрок придумывает и шепотом говорит соседу слева комплимент: "Я думаю, что ты..."  
Второй поворачивается к следующему, повторяет услышанный комплимент и добавляет свой... Последний участник ВСЛУХ передает все переданные комплименты первому

### 19. Упражнение "Массаж в кругу" (Фонель)

**Цель:** формирование позитивной психологической атмосферы, чувства благополучия и успешности, общности, выражение здоровой эмоциональной близости

**Ход упражнения:** все участники встают в круг боком (в затылок друг другу).

Каждый кладет ладони на плечи впереди стоящего. Все с закрытыми глазами медленно-медленно двигаются по кругу и массируют плечи, спину соседа.

Через 2 минуты все поворачиваются на 180 градусов и делают массаж впереди стоящему партнеру.

**Примечание:** многие люди не могут хорошо учиться и работать, если чувствуют себя одинокими или если постоянно конкурируют с кем-либо.

### 20. Игра "Найди и коснись" (Фонель)

**Цель:** развитие восприятия, внимания, мышления, навыков работы в группе

**Ход игры:** все участники ходят по аудитории. Ведущий просит их найти и дотронуться до:

- чего-то красного
- холодного
- шершавого
- что весит примерно полкилограмма
- глубокого
- круглого
- имеющего толщину 100мм
- прозрачного
- длиной 80 см
- весом 65 кг
- зеленого/чего-то из золота

- тяжелее 1000 кг
- что легче воздуха

- части одежды, показавшейся пикерной
- руки человека, симпатичного вам

- чего-то безобразного
- что двигается

- числа 22
- слова "незабудка"

- плеча человека, которого очень хорошо знаете...

### 21. Игра "Скрюк"

**Цель:** развитие навыков саморегуляции, внимания, быстроты реакции, умения слышать и выполнять инструкцию, физкультминутка.

**Ход игры:** участники переминаются по комнате. Если они слышат слово "Скрюк", все "приземляются" и замирают, считая вслух от 1-го до 5-ти, и двигаются снова.

**Примечание:** слово "Скрюк" в течение одного дня может сказать любой участник, но всего один раз. Таким образом, максимальное количество произнесенных слов "Скрюк" определяется числом участников.

### 22. Игра "Бабушка"

**Цель:** развитие координации движений, речи, внимания.

**Ход игры:** Участники вместе с ведущим выполняют движения и произносят текст:

#### Игра «Бабушка»

Бабушка, бабушка, купим тебе  
курочку –  
Курилка по зернышкам кудах-тах-  
тах.

Бабушка, бабушка, купим  
лонцаленку –

Бабушка, бабушка, купим тебе  
уточку –

Лошаденка и-го-го,

Уточка-го кря-кря-кря,  
А курочка по зернышкам кудах-  
тах-тах.

А коровка мук-мукки,

А собачка гав-гав,