**Тренинг «Один за всех и все за одного»**

**Цель тренинга:** сплочение группы детей

**Задачи:**

1. Создание доверительных отношений в группе
2. Снятие телесных барьеров
3. Развитие коммуникативных навыков

**Необходимые материалы:** альбомные листы (38), карандаши, фломастеры, ватманы (2), газеты, журналы, раскраски, кусок ткани 50/50см, клей или булавки (12).

**Количество участников:** данный тренинг рассчитан на всю группу – 12 человек.

**Возраст участников:** 10-12 лет (дети с умственной отсталостью).

**1 занятие**

**1 упражнение. «Приветствие»**

Цель: поприветствовать друг друга.

Ход: Участники приветствуют друг друга пожатием руки.

**2 упражнение. «Правила работы в группе»**

Цель: организация поведения на тренинге.

Ход: Ведущий раздает участникам альбомные листы и карандаши. Сообщает задание: «Что бы нам с вами было удобнее встречаться на таких занятиях дальше, я предлагаю вам подумать, какие правила нужно соблюдать на наших занятиях». (дети предлагают, ведущий принимает, корректирует и предлагает свои). Далее участникам предлагается попробовать нарисовать придуманное правило на листе. Затем рисунки клеятся на ватман и закрепляются на видном месте.

**3 упражнение. «Полёт на пальцах»**

Затем ведущий вводит детей в суть тренинга:

«Ребята, вы слышали о том, что такие маленькие существа, как муравьи, на самом деле очень сильные! И сила их в том, что они всё делают вместе. Вместе они строят для себя город – муравейник, вместе добывают пищу и, при необходимости, могут перенести на себе даже человека! Но это только в том случае, если они это сделают все вместе. Вот и мы с вами будем становиться сильнее от того, что научимся делать важные дела сообща, помогая друг другу. В доказательство того, что я рассказала о я покажу вам, что все вместе вы можете сделать чудо! Как вы думаете, можно ли поднять человека одним пальцем? А мы поднимем, но для этого нам нужно объединить свои силы»

Цель: заинтересовать детей

Ход:

Один участник ложится на ковер, остальные рассаживаются вокруг, подсовывают указательные пальцы под участника и по команде поднимают его.

**4 упражнение. «Что понравилось?»**

Цель: получение обратной связи

Ход:Участники садятся в кружок, и ведущий предлагает каждому высказать что понравилось на занятии, что не понравилось и что хотелось бы на следующем занятии.

**5 упражнение. «Один за всех и все за одного»**

Цель: закончить занятие.

Ход: Участники встают в круг, вытягивают руки в центр, ложа их на руки других участников, ведущий обхватывает всю «гору» рук и произносит: «Один за всех», резко приподнимет руки и, отпуская все вместе говорят: «И все за одного!»

**2 занятие**

**1упражнение. «Поздороваемся»**

Цель: приветствие, установление контакта.

Ход: Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться, таким образом, со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

**2 упражнение. «Прекрасный сад»**

Цель: проявить свою индивидуальность и ощутить частью целого.

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это - нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, фломастеры.

Дальше участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желательно однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.

Обсуждение: Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих цветов растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

**3 упражнение. «Один за всех и все за одного»**

Цель: закончить занятие.

Ход: Участники встают в круг, вытягивают руки в центр, ложа их на руки других участников, ведущий обхватывает всю «гору» рук и произносит: «Один за всех», резко приподнимет руки и, отпуская все вместе говорят: «И все за одного!»

**3 занятие**

**1 упражнение. «Привет всем!»**

Цель: приветствие, настрой на работу, снятие блоков.

Ход: участникам предлагается поздороваться как в одной из сказочных стран, носами.

**2 упражнение. «Построимся»**

Цель: развитие навыков невербального общения.

Ход: Ведущий предлагает поиграть в игру, где основное условие состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. «Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов?» В первой части упражнения дается задание участникам построиться по росту, во второй части задание усложняется - нужно построиться по возрасту. Во втором варианте по окончании построения участники поочередно озвучивают свой возраст, при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения.

**3 упражнение. «Рисунок на спине»**

Цель: развитие навыков невербального общения, снятие тактильных барьеров

Ход: Участники делятся произвольно на две команды и строятся в колонки параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спине каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.

Участникам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

Обсуждение в общем кругу: Что помогало понимать и передавать ощущения? Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае? Что мешало выполнять упражнение?

**4 упражнение. «Что понравилось?»**

Цель: получение обратной связи

Ход:Участники садятся в кружок, и ведущий предлагает каждому высказать что понравилось на занятии, что не понравилось и что хотелось бы на следующем занятии.

**5 упражнение. «Один за всех и все за одного»**

Цель: закончить занятие.

Ход: Участники встают в круг, вытягивают руки в центр, ложа их на руки других участников, ведущий обхватывает всю «гору» рук и произносит: «Один за всех», резко приподнимет руки и, отпуская все вместе говорят: «И все за одного!»

**4 занятие**

**1 упражнение. «Мое настроение»**

Цель: приветствие, диагностика настроения.

Ход: Стоя в кругу, ребята по очереди здороваются со всеми участниками и сообщают всем, какое у них настроение на данный момент.

**2 упражнение. «Найди и коснись»**

Цель: развитие чувствительности к окружающему.

Ход: Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. Например, найдите и коснитесь чего- либо, холодного, шершавого, вещи, длина которой прмерно30 см, того, что весит полкилограмма, слова «Незабудка».

**3 упражнение. «Пазлы»**

Цель: развитие коммуникативных навыков и сплоченности группы.

Ход: Группа делится произвольно на команды по5 человек и каждому члену команды выдается по пазлу. (Ведущий заранее разрезает лист бумаги, с какой-нибудь яркой крупной картинкой на части и таким образом получаются пазлы для этого упражнения). Задача команды - собрать картинку, как можно быстрее.

Обсуждение в общем кругу. Каждая команда рассказывает, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания.

Далее ведущий предлагает применить полученный опыт из предыдущего упражнения в следующем задании.

**4 упражнение. «Кочки»**

Цель: развивать коммуникативные навыки, сплоченность членов группы.

Ход: Каждому участнику выдается листок бумаги А4. Все собираются на одном конце комнаты и ведущий поясняет, что впереди - болото, листы - это кочки, все участники - лягушки, а ведущие - крокодилы. Задача группы - не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграли крокодилы, и игра начинается сначала.

Обсуждение в общем кругу. Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те лягушки, которые шли первыми, а что чувствовали те, кто замыкали цепочку.

**5 упражнение. «Шарики»**

Цель: сплочение коллектива.

Ход: Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

**6 упражнение. «Что понравилось?»**

Цель: получение обратной связи

Ход:Участники садятся в кружок, и ведущий предлагает каждому высказать что понравилось на занятии, что не понравилось и что хотелось бы на следующем занятии.

**7 упражнение. «Один за всех и все за одного»**

Цель: закончить занятие.

Ход: Участники встают в круг, вытягивают руки в центр, ложа их на руки других участников, ведущий обхватывает всю «гору» рук и произносит: «Один за всех», резко приподнимет руки и, отпуская все вместе говорят: «И все за одного!»

**5 занятие**

**1 упражнение. «Привет всем!».**

Цель: приветствие, настрой на работу, снятие блоков.

Ход: участникам предлагается поздороваться как в одной из сказочных стран, носами.

**2 упражнение. «Поменяйтесь местами»**

Цель: возможность узнать друг о друге больше; разминка.

Ход: Участники сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу: - «Поменяйтесь местами те, кто... (умеет жарить яичницу)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

**3 упражнение. «Построение круга».**

Цель: развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы.

Ход: Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению (можно при этом издавать гудение, как потревоженные пчелы; это позволяет избежать разговоров, создающих помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не переговариваясь, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удается.

Обсуждение: Что дает эта игра? Почему идеальный круг не получался сразу? Нужно дать понять участникам, что в этом упражнении важна общая согласованность их действий.

**4 упражнение. «Что понравилось?»**

Цель: получение обратной связи

Ход:Участники садятся в кружок, и ведущий предлагает каждому высказать что понравилось на занятии, что не понравилось и что хотелось бы на следующем занятии.

**5 упражнение. «Один за всех и все за одного»**

Цель: закончить занятие.

Ход: Участники встают в круг, вытягивают руки в центр, ложа их на руки других участников, ведущий обхватывает всю «гору» рук и произносит: «Один за всех», резко приподнимет руки и, отпуская все вместе говорят: «И все за одного!»

**6 занятие**

**1 упражнение. «Привет всем!».**

Цель: приветствие, настрой на работу, снятие блоков.

Ход: участникам предлагается поздороваться как в одной из сказочных стран, носами.

**2 упражнение. «Нарисуй меня»**

Цель: расширить знания участников друг о друге, посмотреть на то, как тебя видят другие.

Ход: ведущий раздает листы бумаги, карандаши. Затем на ушко каждому шепчет имя одного из участников и просит молча нарисовать заданного человека. После рисунки собираются и показываются всем участникам, участники должны отгадать кто на рисунке.

**3 упражнение. «Вспомни всё».**

Цель: развивать внимательность к членам группы. Развивать эмпатию.

Ход: ведущий вызывает одного желающего и садит на стул спиной к группе. Он должен подробно описать внешний вид кого-либо из присутствующих – детали костюма, прическу, обувь, принять его характерную позу и попытаться определить его состояние.

**4 упражнение. «Подарок»**

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Ход: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы дружба ваша стала крепче, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам улыбку и хорошее настроение». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

Обсуждение: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?

Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила!»

**5 упражнение. «Один за всех и все за одного»**

Цель: закончить занятие.

Ход: Участники встают в круг, вытягивают руки в центр, ложа их на руки других участников, ведущий обхватывает всю «гору» рук и произносит: «Один за всех», резко приподнимет руки и, отпуская все вместе говорят: «И все за одного!»

**7 занятие**

**1 упражнение. «Мое настроение»**

Цель: приветствие, диагностика настроения.

Ход: Стоя в кругу, ребята по очереди здороваются со всеми участниками и сообщают всем, какое у них настроение на данный момент.

**2 упражнение. «Белый стул»**

Цель: повышение самооценки каждого члена группы.

Ход: Отдельно от круга, но так, чтобы всем было хорошо видно, поставить 2 стула, одно из них накрывается белым материалом. Ведущий предлагает одному из участников занять белое кресло, а все остальные участники, по очереди садясь на простой стул, должны характеризуя, сидящего напротив, называть только его положительные качества.

**3 упражнение. «Былинка на ветру»**

Цель: создание доверительных отношений, сплочение группы.

Ход: Один из членов группы встает в центр круга и закрывает глаза. Все остальные стоят лицом внутрь круга, плотно прижавшись друг к другу, и протянув руки ладонями вперед, начинают раскачивать, стоящего в центре.

**4 упражнение. «Что понравилось?»**

Цель: получение обратной связи

Ход:Участники садятся в кружок, и ведущий предлагает каждому высказать что понравилось на занятии, что не понравилось и что хотелось бы на следующем занятии.

**5 упражнение. «Один за всех и все за одного»**

Цель: закончить занятие.

Ход: Участники встают в круг, вытягивают руки в центр, ложа их на руки других участников, ведущий обхватывает всю «гору» рук и произносит: «Один за всех», резко приподнимет руки и, отпуская все вместе говорят: «И все за одного!»

**8 занятие**

**1 упражнение. «Привет всем!»**

Цель: приветствие, настрой на работу, снятие блоков.

Ход: участникам предлагается поздороваться как в одной из сказочных стран, носами.

**2 упражнение. «Путаница»**

Цель: сплочение группы.

Ход: стоя в плотном кругу дети закрывают глаза, вытягивают руки вперед и по команде ведущего хватают любую свободную руку. Затем все открывают глаза и пытаются распутаться.

**3 упражнение. «Апельсин»**

Цель: снятие телесных барьеров, сплочение группы.

Ход:Участники в круге должны передавать друг другу круглый предмет, прижимая его подбородком. Тот, кто уронит предмет, выбывает из игры. И так до тех пор, пока не останется пара играющих. Руками поддерживать предмет нельзя. При необходимости грудью.

**4 упражнение. «Что понравилось?»**

Цель: получение обратной связи

Ход:Участники садятся в кружок, и ведущий предлагает каждому высказать что понравилось на занятии, что не понравилось и что хотелось бы на следующем занятии.

**5 упражнение. «Один за всех и все за одного»**

Цель: закончить занятие.

Ход: Участники встают в круг, вытягивают руки в центр, ложа их на руки других участников, ведущий обхватывает всю «гору» рук и произносит: «Один за всех», резко приподнимет руки и, отпуская все вместе говорят: «И все за одного!»

**9 занятие**

**1 упражнение. «Мое настроение»**

Цель: приветствие, диагностика настроения.

Ход: Стоя в кругу, ребята по очереди здороваются со всеми участниками и сообщают всем, какое у них настроение на данный момент.

**2 упражнение. «Дракон»**

Цель: повышение уровня доверия в группе.

Ход: Участники выстраиваются друг за другом, руки на плечах стоящего впереди. Впереди стоящий выполняет роль головы дракона. Он с открытыми глазами, а остальные с закрытыми глазами.

По команде ведущего начинается движение, вначале медленно, а потом убыстряется. Выполняющий роль головы должен провести состав так, чтобы не разомкнулась цепочка.

Упражнение можно повторять два, три раза меняя машиниста.

**3 упражнение. «Слепой и поводырь»**

Цель: повышение уровня доверия в группе.

Участники делятся на пары, один из пары играет роль слепого, другой роль поводыря. Поводырь должен провести слепого через различные преграды.

Затем пары меняются ролями.

**4 упражнение. «Что понравилось?»**

Цель: получение обратной связи

Ход:Участники садятся в кружок, и ведущий предлагает каждому высказать что понравилось на занятии, что не понравилось и что хотелось бы на следующем занятии.

**5 упражнение. «Один за всех и все за одного»**

Цель: закончить занятие.

Ход: Участники встают в круг, вытягивают руки в центр, ложа их на руки других участников, ведущий обхватывает всю «гору» рук и произносит: «Один за всех», резко приподнимет руки и, отпуская все вместе говорят: «И все за одного!»

**10 занятие**

**1упражнение. «Поздороваемся»**

Цель: приветствие, установление контакта.

Ход: Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться, таким образом, со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

**2 упражнение. «Паровозик».**

Цель: улучшение контактов, сплочение участников.

Ход: Ведущий предлагает участникам встать «паровозиком» и под музыку передвигаться по комнате. Как только музыка замолкает, частники разбегаются в разные стороны, вновь включается музыка и участники должны занять свои места в «паровозике» и продолжить путешествие.

**3 упражнение. Коллаж «Дружба».**

Цель: установление более тесного эмоционального контакта.

Ход: Группе выдается лист ватмана. Также выдается пачка журналов, брошюр, открыток, подходящих по тематике. Ведущий объявляет тему занятия и поясняет, что подразумевается под коллажем.

**4 упражнение. «Что понравилось?»**

Цель: получение обратной связи

Ход:Участники садятся в кружок, и ведущий предлагает каждому высказать что понравилось за всё время тренинга.

**5 упражнение. «Один за всех и все за одного»**

Цель: закончить занятие.

Ход: Участники встают в круг, вытягивают руки в центр, ложа их на руки других участников, ведущий обхватывает всю «гору» рук и произносит: «Один за всех», резко приподнимет руки и, отпуская все вместе говорят: «И все за одного!»

**Приложение 7**

**Игры, направленные на сплочение коллектива детей.**

**1.«Слепоножка»**

Возраст играющих не имеет значения.

Игра расценивается как одноразовая, но от этого отнюдь не становится менее интересной и если вдруг у вас в коллективе появился новичок, можно ему устроить супер-испытание...

Прежде чем начать саму игру «Слепоножка», ведущий т.е. в нашем проводит с играющими игру «Ценная вещица».

Возьмите в руки шляпу или что-то такое, во что можно собрать вещицы из карманов играющих и пройдитесь по кругу.

Пусть каждый положит в нее самое ценное, что у него есть.

К примеру это будут - мобильники, игрушки и др.

Теперь (в случае если игра проводится впервые) нужно выбрать смельчаков, лучше если их будет немного. Оптимальный вариант - пять человек. Теперь необходимо отправить их в другую комнату. Важно чтоб они не видели что будет здесь происходить...

После того как смельчаки удалились, всем играющим вожатый объясняет ход игры (далее по тексту) и приглашает первого смельчака на испытание. Остальные испытуемые ждут своей очереди.

Итак, первому смельчаку даётся задание - бережно разложить все вещи из шляпы на полу. После того как вещи разложены вожатый сообщает о том, что теперь ему предстоит пройти с завязанными глазами между этими предметами.

Возложив на испытуемого такую важную миссию, разрешите ему еще раз выровнять предметы и дайте минуту, чтобы он мог получше приглядеться к их порядку и расположению. Ведь он должен как можно точнее запомнить расположение вещей, чтобы случайно на что-нибудь не наступить, иначе ошибка может стать роковой.

После этого ему завязывают глаза и ведущий раскруживает смельчака на три оборота влево и на три оборота вправо.

В это время участники игры, громко, хором на распев считают:

И-и-и-раз!!! И-и-и-два!!! И-и-и-три!!! И-и-и=четыре!!! И-и-и-пять!!!

И-и-и=шесть!!

А несколько предварительно выбранных человек, очень тихо с пола убирают все вещи и перекладывают их в более надежное место.

Ведущий останавливает испытуемого и направляют его туда, где раньше лежали вещи.

Он начинает делать первые шаги, и в это время раздаются возгласы играющих: «Осторожно, это же мои единственные часы! Ты куда идешь, там мой мобильник? А-а-а, ты чуть не раздавил мои очки! Аккуратнее, давай левее, ставь ногу ближе, о нет!!!»

Несчастная жертва преодолевает все расстояние, вспотев от переживаний и волнения. Вот теперь можно подойти к смельчаку, развязать ему глаза и повернуть лицом к «драгоценной дорожке».

После этого первый испытуемый присоединяется к играющим, а ведущий приглашает следующего.

**2. «Инопланетяне»**

Игра расчитана для детей младшего возраста...

В игре участвует не менее 7 детей.

Ведущий начинает игру со сказочной истории:

«К нам прилетели инопланетяне и они хотят забрать нас всех на свою планету. У инопланетян есть огромный магнит, который притягивает к себе детей. Чтобы спастись, нам необходимо выбрать группу спасателей - 2 или 3 человека. Теперь представьте себе, что эта стена - огромный магнит инопланетян. Магнитом вас притягивает к стене. Только спасатели остались на свободе».

Все дети становятся в ряд у одной стены а спасатели становятся напротив них.

Спасатели по условию игры не могут двинуться с места и не могут говорить, но обладают фантастической силой и могут «силой мысли» освободить своих друзей от действия магнита.

Спасатели стараются изо всех сил, чтобы спасти своих товарищей, изображая это мимикой и жестами.

Остальные дети, как только почувствуют, что их «отрывают» от стены-магнита, присоединяются к своему спасателю и помогают ему спасать других детей.

Однако, необходимо, чтобы стеснительные дети обязательно могли играть и роль спасателя.

Небольшой практический совет: постарайтесь не допустить, чтобы в роли спасателей одновременно выступали уверенный и неуверенный ребенок.

В этом случае большинство спасенных детей может оказаться у «уверенного» спасателя, что расстроит «неуверенного»

**3.«Троллейбус»**

После того как мы встретили своих родственников и друзей в аэропорту, нам нужно добраться до дома.

Мы приходим на остановку, а там…народу!!!

Что же делать?

Придётся залезать всем в один троллейбус.

Дети становятся в круг и поворачиваются все в одну сторону на 90 градусов таким образом, что бы спереди была спина соседа.

Затем необходимо встать очень плотно друг к другу («живот-спина»).

Для этого можно сделать шаг-два в круг.

Необходимо проследить, что бы сохранилась форма круга.

Когда все всё сделали (желательно правильно иначе ничего не выйдет), каждый участник начинает медленно садится на колени соседа сзади.

Если дети стоят не в кругу, или кто-нибудь выпадает, или дети не доверяют друг другу, все дружно рухнут на землю.

Попытку необходимо повторить, объяснив при этом, что и почему не получилось.

**4.«Кораблекрушение»**

Участники игры делятся на две команды.

У противоположных стен ставятся два ряда стульев — для одной и другой команды. При этом количество стульев заведомо меньшее, чем количество участников. Например, если в одной команде восемь человек, можно поставить четыре стула так, чтобы на них стоя уместилась вся команда.

После того, как команды разместятся на стульях, ведущий рассказывает страшную историю о том, что корабль на котором они вышли в «открытый океан» попал в шторм и разбит о рифы...

Для спасения необходимо, перемещая стулья вперед, — не ступая при этом на пол! — всей командой перебраться к противоположной стенке, не уронив, конечно, никого в пучину волн.

Упражнение способствует повышению сплоченности группы, демонстрирует качества взаимопомощи.

Цель не в том, чтобы прийти к противоположной стенке первым, а в том, чтобы в бушующем океане не забывать оказывать помощь друг другу.

При обсуждении это необходимо подчеркнуть, но в начале упражнения не стоит об этом говорить.

Необходимо, чтобы участники группы сами сделали выводы.

**5.«Щепка на реке»**

Участники встают в два длинных ряда лицом друг к другу.

Расстояние между участниками должно быть чуть больше одной вытянутой руки.

Все дети – это вода одной реки. Тёплая, понимающая, ласковая.

По реке по очереди плывут щепки (дети, начиная с какого-либо края).

Они сами решают, как они будут двигаться: быстро или медленно, прямо или кружась, и т.д.

Желательно щепкам закрыть глаза.

Вода должна помочь щепкам найти дорогу.

Все по очереди проходят сквозь реку и встают в конце строя.

Важно, чтобы дети не отпихивали щепки, а бережно передавали.

**6.«Узелки»**

Участники образуют круг и берутся за руки, причем руки одного человека должны быть сцеплены с руками разных людей. Задача: не расцепляя рук, распутать узел и образовать круг.

Это упражнение дает возможность участвовать всем в выработке стратегии.

**7.«Электрическая цепь»**

Команда разбивается на пары. Партнеры садятся напротив друг друга, где соединяют руки и ступни, образуя таким образом, электрическую цепь, по которой ток течет по сцепленным рукам и ногам.

Задача участников: встать, не разрывая электрической цепи.

Теперь объединитесь по две пары друг с другом, чтобы получилась электрическая цепь, состоящая из четырех человек. Задача остается прежней - встать всем вместе, не разрывая цепь.

Когда этот этап благополучно завершен, снова объедините группы, чтобы образовать электрическую цепь, состоящую из 8 человек. В конце концов вы получите электрическую цепь, образованную всеми участниками, которые должны подняться.

Два главных условия этого упражнения:

1) электрический ток должен беспрепятственно течь по замкнутой электрической цепи, образованной сцепленными руками и ногами;

2) на каждом этапе участники должны отрываться от земли одновременно.

Подсказка ведущему: не забудьте поддержать детей, ведь им очень трудно!

**8.«Отжимания»**

Разбейтесь на группы по 4 человека. Ваша задача - отжаться от земли, чтобы в нее упирались только ваши руки, и продержаться не меньше 5 секунд.

Подсказка ведущему: удобнее всего будет выполнять отжимания, если группа ляжет на землю лицом вниз так, чтобы образовался квадрат, стороны которого образованы телами (ноги одного лежат на спине соседа).

Вожатому необходимо узнать у детей, есть ли у них проблемы со спиной? В данном упражнении таких детей можно привлечь в качестве судей.

**9.«Все на борт»**

Оборудование: любая обозначенная площадка (банкетка, стул, брусок).

Задача участников: уместиться всей командой на площадке средней величины. Нужно убрать обе ноги от земли, и удержаться минимум пять секунд. Второй этап: нужно сделать то же самое на площади меньшей величины.

**10.«Прогулка слепых»**

Пусть каждый участник закроет глаза повязкой. Когда все глаза закрыты расскажите ребятам, что мы собираемся в путешествие по неприкосновенной земле, которой не может коснуться наш взгляд. Попросите положить правую руку на плечо впередистоящего. Медленно начните путешествие по выбранному маршруту, включая залезание на пеньки, возвышенности, пролезание под низко нависшими деревьями и ветками, протискивание между деревьями и т.д. Финишируйте на каком-нибудь тесном (но безопасном!) месте.

Подсказка ведущему: выполнять это упражнение следует в полном молчании. Следует выбрать знак для обозначения опасности (пожимание, хлопок по плечу и др.).

**11.«Обрадуй соседа»**

Ленточка или т.п. передается по кругу.

По сигналу «СТОП» - тот, у кого в руках ленточка, должен обрадовать своих соседей (сделать комплимент, подарить что-нибудь или т.п., но повторяться нельзя).

По окончании ведущий «радует» оставшихся.

Упражнение лишний раз подстегивает ребят для выражения своих добрых чувств по отношению к другим, убеждает в том, что существует множество вариантов для проявления хороших отношений.

**12.«Гражданская оборона»**

Все участники прогуливаются по комнате, ведущий выкрикивает фразу, сообщающую об опасности.

Например: «Внимание! На вас напали пещерные львы (хулиганы, римские легионы, вирусы гриппа, маленькие зелененькие человечки, угрызения совести, зевота и т. п.)»

После сигнала опасности участники игры должны собраться в тесную группу, держа друг друга, а затем произнести фразу: «Дадим отпор… (пещерным львам и т. п.).

Ведущий, играя роль этой опасности, пытается вытащить из группы любого ребенка. Задача ребят держаться очень крепко.

Потом группа опять разбредается по комнате и игра продолжается.

**13.«Паровозик»**

Все стоят в колонне, положив руки на плечи друг другу.

Глаза закрыты у всех, кроме первого, который ведет группу через разные препятствия.

Если препятствие серьезное, то лучше группу о них предупреждать.

Вариант: глаза открыты только у последнего и он говорит первому и всей группе, куда идти.

**14.«Бурундуки»**

Ведущий на ухо называет каждого участника каким-либо животным. Все встают в круг берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается когда ведущий называет животное, которым названо большинство членов группы.

**15.«Квадрат»**

Все играющие встают квадратом (так, чтобы было занято все пространство внутри квадрата) как можно теснее, можно даже заранее очертить квадрат, в который они должны поместиться. Затем ведущий отдает команды, а квадрат их выполняет, стараясь не увеличить занимаемую им площадь, например:

— Квадрат пошел влево — квадрат идет влево.

— Квадрат садится — квадрат с криками и воплями пытается сесть.

— Квадрат прыгает — квадрат с не менее интенсивным шумом прыгает.

И так далее.

**16.«Телепатия»**

Ведущий говорит: «Сейчас мы поиграем в игру «Телепатия», в ходе которой я научу читать мысли. Только для этого мне необходимы добровольцы (3-5 человек), желающие, чтоб их мысли были прочитаны. Но только я буду учить читать мысли по поводу ваших любимых блюд».

Добровольцы выходят за дверь, где им ведущий сообщает, что каждому из них необходимо вспомнить его любимое блюдо. Желательно, чтоб блюда не повторялись.

Пока добровольцы договариваются за дверью по поводу блюд, ведущий сообщает всем остальным игрокам секрет «телепатии». Он заключается в том, что доброволец входит и сообщает своё любимое блюдо на ухо ведущему. После чего ведущий начинает перечислять различные блюда. А игроки после каждого блюда говорят: «Нет!» до тех пор, пока не услышат любое кушанье из картошки (пирожки с картошкой, картофель фри, картофельная запеканка и т.п.) Следующее кушанье и есть любимое блюдо добровольца. Например, доброволец Миша загадал «жареная картошка».

Ведущий перечисляет: «Миша любит плов?» Все играющие хором говорят: «Нет!». «Миша любит вермишель с грибами?» Все: «Нет!». «Миша любит вареники с картошкой?» Все: «Нет!» « Миша любит жареную картошку?» Все: «Да!» Потому что знаком для положительного ответа стали «вареники с картошкой». Задача добровольцев понять принцип угадывания мыслей.

Добровольцы могут входить в комнату по одному, а могут и все вместе. Но при этом ждать своей очереди «чтения мыслей».

«Телепатировать» можно не только мысли о любимых блюдах, но и о подарках на день рождения, о любимых животных и т.п. Только договоритесь после, какого слова будет загаданная мысль.

**17.«Себе соседу»**

Все участники встают в круг. Выбирается водящий, который занимает место в центре круга. Остальные участники ставят перед собой полузакрытую ладонь левой руки, а пальцы правой руки собирают все вместе. У одного из участников в ладони находится мелкий предмет – кольцо или монетка. Участники все вместе начинают движение правой рукой из своей левой ладошки, и говорят при этом «себе соседу». Все участники стараются незаметно передавать по кругу этот предмет. А ведущий старается угадать, у кого в данный момент этот предмет. Для этого он говорит: «Стоп!» и все игроки замирают. Ведущий показывает рукой на человека, у которого, по его мнению, в руках находится предмет. Если ведущий угадывает, то участник с предметом и ведущий меняются метами. Если ведущий не угадывает с третьей попытки, то все игроки придумывают для него любое творческое задание, а он его выполняет. И следующий ведущий выбирается по желанию или по считалке.

**18.«Мастера пантомимы».** Игрок одной команды для своих соперников должен, используя мимику, жесты и не произнося ни звука, изобразить заданное животное, так, чтобы все догадались, кто это.

**19.«Дотронься до цвета»**

Предложите команде сыграть в следующую игру: по команде ведущего необходимо дотронуться до определенного цвета, причем нельзя касаться этого цвета на себе и на ведущем. Игра «на вылет», то есть последний коснувшийся выбывает, однако на тех, кто не играет касаться цветов можно. Довольно забавное зрелище, особенно когда остается несколько человек, и они стоят буквально на низком старте, азартно пытаясь успеть дотронуться до нужного цвета раньше соседа.

**20.«Атомы»**

Все играющие хаотично бродят по площадке, по команде ведущего они должны объединиться в молекулы с заданным числом атомов (например, по пять).