**Картотека тренингов**

|  |
| --- |
| **Упражнение “Передай энергию”**  Упражнение способствует повышению эмоционального настроя участников  через тактильный контакт.  Участники молча сидят или стоят в кругу, держась за руки и сконцентрировавшись. Ведущий посылает серию импульсов в обе стороны круга, сжав руки стоящих рядом. Участники передают импульсы по кругу как электрический ток, сжимая руки стоящих рядом игроков и “энергетизируя” группу.  **Упражнение “Ты мне нравишься потому что...”**  Упражнение способствует повышению самооценки, адекватному самовосприятию, применению навыков делать и принимать комплименты, уважению друг к другу. Лучше применять в конце тренинга.  Попросите участников сесть в круг и сказать, что им нравится в человеке справа. Дайте им  время подумать над ответом! |
| **Упражнение “Ладошка”**  Упражнение способствует разрядке, созданию доброй атмосферы, создает позитивный эмоциональный настрой, учит правильному восприятию себя.  Каждый участник обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя и на каждом пальце то, что ему нравится в себе самом. Затем передает листочек соседу справа, и тот в течение 30 секунд пишет на листочке снаружи от ладони что-то, что нравится ему в хозяине листочка. Так листочек передается по кругу и возвращается к владельцу с многочисленными надписями, пожеланиями, комплиментами.  **Упражнение “Алмазы – бриллианты”**  Упражнение способствует созданию доброй атмосферы, улучшению настроения. Если группа большая, необходимо поделить ее на малые с числом участников 8-12.  Участники сидят в круге. Ведущий раздает участникам листочки с изображением бриллианта  и говорит, что “мы все приходим в этот мир, как яркие, искрящиеся своими гранями, чистые алмазы, чтобы освещать мир и радовать всех вокруг себя. С годами, обучаясь, набираясь опыта, грани шлифуются, и мы превращаемся в бриллианты, и сверкаем и искримся еще ярче (и т.д.). Но проблемы, неурядицы, неудачи действуют отрицательно и грани тускнеют, и время от времени бриллиант необходимо чистить, чтобы он снова сверкал. Подпишите каждый свой листочек и пустите его по кругу. Пусть каждый напишет в одной из граней комплимент или доброе пожелание”. Упражнение выполнено, когда листочки вернулись к хозяевам. Ведущий предлагает прочитать комплименты (не вслух) и поделиться настроением. Листочки остаются на память у участников.  Вариант “Ладошки” или “Чемодан с пожеланиями”, когда “пакуется чемодан с пожеланиями для участника – владельца чемодана”. |
| **Упражнение “Театр Кабуки”**  Упражнение способствует развитию взаимодействия в команде, снятию напряжения.  Участники делятся на две команды. Ведущий объясняет правила игры:  “В театре Кабуки есть 3 персонажа:  Дракон, (руки вверх, шипит)  Принцесса, (держится за юбочку, поет ля-ля-ля)  Самурай (с криком выхватывает меч)  Самурай побеждает дракона, дракон побеждает принцессу, принцесса побеждает самурая”.  Команды, договорившись, по команде ведущего показывают одного из персонажей. Игра  идет либо на очки, либо выигравшая команда догоняет противников, и пойманные переходят в другую команду.  Могут быть варианты: Карлики, Великаны, Волшебники; Красная Шапочка, Охотник, Волк.  **Упражнение “Апчхи!”**  Упражнение способствует разрядке, созданию веселого настроения, развитию взаимодействия в группе.  Участники разбиваются на 4 команды. Каждая команда получает задание громко и быстро произносить одно из слов: “ящики”, “хрящики”, “спички”, “очки”. По команде ведущего каждая команда произносит свое слово по очереди, увеличивая громкость. Затем, когда громкость будет максимальной, все группы кричат свое слово одновременно. На что ведущий им отвечает:  “Будьте здоровы!” |
| **Упражнение “Зеркало”**  Упражнение способствует разрядке, созданию хорошей атмосферы, увеличению двигательной активности, невербальной коммуникации.  Участники объединяются в пары и становятся лицом друг к другу. Один из них выполняет роль зеркала и отражает все движения, жесты и мимику своего партнера. Другой строит гримасы и кривляется, изображая утренний туалет. Если “зеркало” рассмеялось, игроки меняются местами, и игра продолжается.  **Упражнение “Ипподром”**  Упражнение способствует разрядке напряжения, созданию хорошей атмосферы, увеличению двигательной активности  Участники становятся в круг, ведущий объявляет:  “Сейчас мы поиграем в ипподром. Подняли правую руку. Это наше правое копыто. Подняли  левую руку. Это наше левое копыто. Теперь немного присели и положили свои “копыта” на колени – это наш ипподром.  Вот так мы бежим по песочку (потереть ладони друг о друга).  Вот так мы бежим по камешкам (потереть кулаками друг о друга).  Вот так мы бежим по водичке (слегка бить кулаками по надутым щекам).  У нас есть барьеры (показать руками, как будто прыгаем через барьер).  Есть повороты вправо и влево (“бег“ с наклоном корпуса вправо или влево).  У нас есть зрители слева и справа (хлопки слева или справа).  Игра началась”.  Ведущий может произвольно менять действия.  Игру можно завершить так: “Подняли правое копыто. Утерли лоб. Подняли левое копыто. Сделали то же самое. А теперь поднимаем с земли большой лавровый венок и вешаем его... на соседа справа”. |
| **Упражнение “Зайцы”**  Упражнение способствует разрядке напряжения, созданию хорошей атмосферы, увеличению двигательной активности.  Все участники становятся в круг, и повторяют за ведущим движения. Он говорит:  “Зайцы побежали, (хлопки в ладоши)  Кочка слева, (хлопки в левую сторону, кричим у-у-у)  Кочка справа, (хлопки в левую сторону, кричим у-у-у)  Побежали по песочку, (трем ладошки друг о друга)  Прибежали на болото, (хлопки по щекам)  Бегут, бегут – кочка, (1 хлопок)  Бегут, бегут – 3 кочки” (3 хлопка).  **Упражнение“Если весело живется”**  Упражнение способствует разрядке напряжения, созданию хорошей атмосферы, увеличению двигательной активности.  Участники в кругу, ведущий в центре, он показывает движения и поет песенку, все повторяют за  ним.  “Если весело живется, делай так, (2 хлопка)  Если весело живется, делай так, (2 хлопка)  Если весело живется, мы друг другу улыбнемся,  Если весело живется, – делай так”, (2 хлопка).  Затем песня продолжается с другими движениями:  2 раза щелкнуть пальцами,  2 хлопка по коленям,  2 притопа.  В конце поем: “Если весело живется, делай все” и повторяем все движения по очереди. |
| **Упражнение “Бахчисарай”**  Упражнение способствует разрядке напряжения, созданию хорошей атмосферы, увеличению двигательной активности.  Все участники становятся в круг и повторяют за ведущим слова и движения, постепенно повышая громкость голоса и размах движений.  “О, Бахчисарай, Бахчисарай, (руками изображаем дом)  Ворона (машем крыльями)  Каркнула (пальцами изображаем раскрытый клюв)  И села на сарай” (приседаем).  После того, как участники достигли максимально возможной громкости, начинается уменьшение громкости голоса и размаха движений.  **Упражнение “Оркестр без инструментов”**  Упражнение способствует развитию воображения, самовыражения, групповой сплоченности, снятию напряжения  Объясните группе, что они собираются создать оркестр без инструментов. Оркестр будут использовать только звуки, которые может издавать человеческое тело. Игроки могут пользоваться руками, ногами, свистеть, вздыхать, топать ногами и так далее, но не говорить. Выберите хорошо известную мелодию и попросите сыграть ее, используя выбранный “инструмент”. Еще можно не давать какой-то определенный мотив, а разрешить группе создать удивительный, неповторимый звук. |
| **Упражнение “Футбольные болельщики”**  Это упражнение очень нравится ребятам, они активно вовлекаются в игру, стимулируя свою речевую деятельность. Данное задание лучше применять в конце занятия, так как в ходе него может нарастать возбуждение и активность участников.  Группа представляет, что они находятся на футбольном матче. Ведущий раздает особые слова различным секциям круга, например, “пас”, “бросок” и др. Когда ведущий указывает на секцию, она начинает кричать свое слово. Когда ведущий поднимает руки, все кричат ГОЛ!”  **Упражнение “Пррр” и “рукуту”**  Данный энергизатор стимулирует речевую и двигательную активность, восстанавливая энергию детей. Это упражнение одинаково хорошо применять как в начале, так и  в конце занятия.  Предложите участникам представить двух птиц. Одна кричит “пррр”, а другая “рукуту”. Если вы кричите “пррр”, всем участникам нужно встать на носочки и подвигать локтями, как будто птица хлопает крыльями. Если вы кричите “рукуту”, каждый стоит спокойно, не шелохнув даже перышком.  **Упражнение “Белые медведи”**  Упражнение можно проводить в любое время для снятия напряжения, активизации энергии группы.  2-3 человека берутся за руки цепочкой – “белые медведи”. Ведущий дает задание замкнуть  цепочку вокруг одного или нескольких свободно передвигающихся участников – “пингвинов”.  Пойманный “пингвин” становится “медведем”. |
| **Упражнение “Хвост дракона”**  Данное упражнение следует проводить в конце занятия, так как оно направлено на усиление физической активности в игровой деятельности и взаимодействия участников.  Упражнение способствует разрядке, сплочению группы, для него необходимо достаточно большое безопасное помещение.  Попросите группу разделиться на две. Две группы формируют дракона, держа друг друга за талии. Последний человек в цепочке, прицепляет к своему ремню или брюкам ярко раскрашенный шарф, драконий хвост. Группа должна поймать хвост другой, не потеряв своего хвоста.  **(вариант) “Хвост дракона”**  Участники делятся на тройки, становятся в колонну по одному – это драконы. Впередистоящий – голова дракона, стоящий сзади – его хвост. По команде ведущего голова пытается пой-  мать хвост. Затем тройки объединяются в шестерки и т.д. до тех пор, пока не получится один  большой дракон.  **(вариант) “Дракон”**  Все участники встают в цепочку. Первый – “голова дракона”, последний – “хвост”. “Голова”  должна поймать “хвост”. |
| **Упражнение “Что за животное?”**  Данное упражнение проводится с целью повышения энергетического ресурса группы, формирования эмоционально-положительного настроя на продолжение занятия.  Попросите участников разбиться на пары и встать в круг. Поставьте столько стульев, чтобы у  каждой пары, кроме одной, были места. Эти два участника – слоны. Они ходят по кругу и называют различных животных. Если они угадывают, то названные звери встают и начинают тоже ходить по кругу за слонами, изображая своих животных. Это продолжается до тех пор, пока слоны не исчерпают свои варианты. Тогда они говорят “Львы!” и все пары перебегают на другие места. Та пара, которая остается стоять, начинает водить.  **Упражнение “Рисунок с поводырем”**  Упражнение способствует снятию возбуждения, укреплению межличностного контакта, формированию опыта беспомощности и ответственности, доверия к партнеру. Ведущему рисунки необходимо подготовить заранее.  Группа разбивается на пары, одному из пары завязываются глаза. “Поводырь” подводит партнера к рисунку на стене и, используя только вербальные инструкции, помогает ему дорисовать элементы рисунка. |
| **Упражнение “Бабочка-ледышка”**  Упражнение способствует развитию воображения, внимания к тактильным ощущениям.  По кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка.  **Упражнение “Гол-мимо!”**  Упражнение способствует концентрации внимания, сплочению группы, с одной стороны, с другой стороны – способности проявлять себя, несогласие с группой или лидером группы, когда все кричат слово несоответствующее жесту ведущего.  Участники делятся на две команды. Ведущий: “Представьте себе, что мы находимся ни стадионе и болеем за разные команды”. Одной команде дается задание кричать “гол”, когда ведущий поднимает правую руку и указывает на них, другой – кричать “мимо”, когда поднята левая рука.  Задача ведущего – запутать участников.  **Упражнение “Рояль”**  Упражнение способствует развитию внимания, тактильного восприятия соседа, его лучше выполнять, когда группа уже сплочена, участники доверяют друг другу.  Участники сидят в кругу, положив левую руку на правое колено соседа слева, а правую на левое колено соседа справа. Колени – клавиши. По часовой стрелке начинают хлопать ладошками по коленям соседей, увеличивая скорость. Если кто-то из участников хлопнул дважды, то меняется направление движения. Если кто-то ошибся, то он убирает одну руку, если ошибся второй раз – выбывает из игры. Победит самый внимательный. |
| **Упражнение “1,2,3”**  Упражнение можно использовать для снятия напряжения, оно способствует развитию быстроты реакции, внимательности.  Все участники стоят в кругу, ведущий считает до 3. На счет 1 все выставляют указательный палец левой руки, на счет 2 – правой ладонью накрывают указательный палец соседа справа, насчет 3 – каждый старается схватить палец соседа и успеть убрать свой.  **Упражнение “Жизнь пирата”**  Упражнение можно использовать для разрядки, повышения энергетического потенциала. Способствует развитию внимания, быстроты реакции.  Все участники становятся в круг. Ведущий говорит названия фигур и объясняет, как их показывать:  *“капитан”* – (выполняется одним игроком – рука подносится ко лбу);  *“спасательный круг”* – (2 человека берутся за руки);  *“бочка”* – (3 игрока обхватывают друг друга за плечи);  *“шлюпка”* – (4 игрока становятся друг за другом, руками имитируя движения весел).  Участники начинают хаотично двигаться. По команде ведущего они должны объединиться и  изобразить названную фигуру. Участники, оставшиеся вне фигуры, попадают в плен к пиратам, т.е. выходят из зоны игры и поют песню: “Жизнь пирата, жизнь пирата – это для меня”. |
| **Упражнение “Слоны, Буйволы, Желе”**  Упражнение способствует концентрации внимания, развитию быстроты реакции, его можно использовать для разрядки, снятия напряжения.  Участники становятся в круг. Ведущий задает фигуры для трех человек, стоящих рядом:  *“слон”* – (человек в центре изображает хобот, люди справа и слева – уши)  *“буйвол”* – (стоящий в середине приставляет к голове пальцы – рожки, наклоняет голову  вперед, люди по бокам бьют копытом, ближним к центру)  *“желе”* – (стоящие по краям берутся за руки, изображая тарелку; стоящий в центре приседает, подняв руки вверх, изображая дрожащее на тарелке желе)  *“пальма”* – (человек в центре поднимает руки вверх, растопырив пальцы, человек справа  поднимает руки вверх и наклоняется вправо, человек слева делает то же влево)  Задача участников быстро и безошибочно изобразить фигуру, названную ведущим. Тот, кто  ошибся или замешкался, становится ведущим.  Существуют другие варианты: обезьяна, крокодил, жираф, миксер и т.д.  **Упражнение “Сосчитай до семи”**  Данное упражнение направлено на активизацию участников, концентрации внимания. Лучше применять его в начале Вашего занятия для оптимизации последующей деятельности.  Группа садится в круг, и кто-нибудь начинает считать. Все считают по порядку. Когда счет доходит до семи, следующий человек начинает с 1. каждый раз, когда кто-то говорит это число, он руками показывает, в каком направлении должен продолжаться счет. |
| **Упражнение “Физз и базз”**  **Примечание:** Данное упражнение лучше использовать в начале Вашего занятия. Это задание позволяет активизировать участников, стимулировать их внимание.  Группа заменяет любой номер, делимый на три, словом “физз”, номер, который делится на 5  словом “базз” и любой номер, делящийся и на 3, и на 5, словом “физз базз”. До какого числа вы сможете досчитать?  **Упражнение “Изобразите ложь”**  Данное задание активизирует внимание участников, стимулирует творческие способности.  Все участники стоят в кругу. Ведущий начинает, изображая какое-то действие. Когда человек  справа спрашивает его, что он делает, ведущий отвечает, что он делает что-то совершенно другое, например он изображает, что плывёт, а говорит, что моет голову. Далее человек, справа от ведущего, начинает изображать то, что сказал ведущий, и говорит, что он делает что-то абсолютно другое. Так все идет по кругу.  **Упражнение “Найдите человека, который...”**  Данное задание можно применять как в начале, так и в конце занятия. Упражнение стимулирует внимание участников, их физическую активность.  Попросите участников свободно, расслабленно подвигаться. Потом, ведущий кричит: “найдите человека, который...” и называет предмет одежды. Участники должны быстро встать близко к описываемому человеку. Повторяйте упражнение несколько раз, используя разные виды одежды. |
| **Упражнение “Симон говорит”**  Игровой характер упражнения стимулирует все органы чувств участников, они становятся предельно внимательными. Задание одинаково хорошо проводить как в начале тренинга, так и в конце.  Ведущий объясняет группе, что она должны следовать инструкциям, которые он начинает со  слов “Симон говорит”. Если ведущий начинает свои приказания не с этих слов, участники не  должны следовать его инструкциям. Ведущий начинает со слов, например, “Симон говорит: похлопайте в ладоши”. Участники слушаются. Ведущий ускоряет действия, всегда повторяя в начале фразы “Симон говорит”. После некоторого времени “Симон говорит” опускается. Те участники, которые все равно следуют инструкциям, выбывают из игры.  **Упражнение “Приливы и отливы”**  **Примечание:** Данное задание способствует усиленной концентрации внимания у ребят и  стимулирует физическую активность.  Нарисуйте на полу или изобразите при помощи шпагата линию, представляющую морской берег и попросите участников встать “на берег“. Когда ведущий крикнет “Отлив!” все перепрыгивают через линию вперед. Если он кричит “Прилив!”, то все перепрыгивают назад. Если ведущий кричит “Отлив!” дважды, участники, которые пошевелились, выбывают из игры. |
| **Упражнение “Банановая игра”**  **Примечание:** Данное упражнение одинаково хорошо применять и в начале, и в конце занятия. В ходе выполнения упражнения участники кооперируются, игровой характер задания активизирует их.  Выбирается банан, связка ключей или любой другой предмет. Участники становятся в круг, держа руки за спиной. Один доброволец вызывается в середину. Ведущий выходит за пределы круга и тайно передает банан в чьи-нибудь руки. Потом банан передается за спинами участников по кругу. Задача добровольца в центре по лицам участников догадаться у кого  банан. Когда он угадывает, в центр вызывается следующий доброволец и игра начинается сначала.  **Упражнение “Зеркало”**  Данное упражнение может оказаться привлекательным для участников, они  чувствуют себя включенными в группу, чувствуют себя ее частью, активизируются физически и эмоционально. Упражнение можно проводить как в начале, так и в конце занятия.  Ведущий предлагает добровольцу покинуть группу. Оставшиеся выбирают лидера, который начинает какое-либо движение, затем меняет его на другое остальные стараются повторять движения синхронно с лидером (отзеркаливать). Ведущий приглашает добровольца, покинувшего группу, и просит его угадать, кто лидер. Когда он угадает, все становятся в круг, а лидер становится добровольцем. Он выходит, а группа выбирает нового лидера. |
| **Упражнение “Кто я?”**  Данное упражнение можно проводить не в самом начале занятия. Элементы ролевой игры активизируют участников, создают положительный эмоциональный настрой.  Приколите имена известных людей на спины всех участников так, чтобы они их не видели.  Попросите участников походить по комнате, задавая друг другу “закрытые” вопросы о личности их знаменитости. Например: “Этот человек – артист?” На вопросы можно отвечать  только “да” или “нет”. Игра продолжается до тех пор, пока все не выяснят, кто они. Вариант  – приложить бумажку с известным именем на лоб и в круге по очереди задавать вопросы  группе. При утвердительном ответе группы участник продолжает задавать вопросы, при  отрицательном ответе ход переходит к следующему участнику.  **Упражнение “Синяя корова”**  Упражнение способствует развитию творческого воображения, навыков невербального общения, умения понимать друг друга без слов.  Участники разбиваются на две команды, и каждая команда загадывает слово. Затем участники  одной из команд выбирают игрока соперников и говорят ему загаданное слово. Когда он вернется в свою команду, его задача – объяснить без использования предметов, слов и букв загаданное слово. Если команда угадала слово, то она получает очко. Затем наступает очередь другой команды. Затем игра усложняется – загадывают пословицы, поговорки, крылатые выражения. |
| **Упражнение “Подмигивание выбивалы”**  **Примечание:** Данное упражнение эмоционально вовлекает участников в ролевую игру, активизирует их.  До начала игры ведущий просит кого-нибудь принять на себя роль “выбивалы”, и пусть участник сохранит это в тайне. Далее ведущий объясняет, что один человек в группе – “выбивала”, и он может “выбивать” участников, подмигивая им. Затем ведущий предлагает участникам молча хаотично двигаться по комнате, смотря в глаза проходящих мимо. Задача – не встретиться с “выбивалой”. Если “выбивала” подмигнул участнику, тот выбывает из игры. Выигрывает тот, кто продержался дольше всех.  **Упражнение “Подарок”**  Упражнение способствует развитию внимания, невербальной коммуникации, его можно выполнять как в кругу, так и в парах  Участники стоят в кругу. Начинает один участник. У него есть возможность подарить своему соседу справа все, что угодно. Единственное условие – молчание, показать подарок можно только жестами, без слов. Если сосед догадался, что именно ему подарили, то он должен продемонстрировать, что он будет делать с этим подарком. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не получит свой подарок. |
| **Упражнение “Времена года”**  Упражнение используется для разрядки, знакомства, сплочения группы с акцентом на тренировку навыков невербального общения.  Участники молча разбиваются на группы по временам года, соответственно дате рождения. Затем каждая группа пантомимически изображает своё время года, задача остальных – угадать, какое.  **Упражнение (вариант). “Дни рождения”**  Участники молча строятся в шеренгу по дням рождения.  **Упражнение “Выражение чувств”**  Упражнение способствует пониманию важности языка тела, налаживанию связи чувства с его телесным выражением.  Участники по очереди вытягивают бумажки с названиями чувств и молча выражают это чувство с помощью мимики. Передвигаясь произвольно, находят себе партнеров, выражающих аналогичное чувство, собираются в группы. По знаку ведущего выясняют, насколько однородные группы образовались.  **Упражнение “Кто ты?”**  Данное упражнение лучше применять в группе с уже установленными отношениями между участниками. Участники учатся понимать информацию, передаваемую невербальным путем.  Попросите добровольца выйти из комнаты. Группа решает, какова будет профессия (увлечение) вышедшего, например: водитель, рыбак и т.д. Когда доброволец возвращается, участники молча производят движения, характеризующие выбранный вид деятельности. Доброволец по демонстрируемым движениям пытается угадать, какую профессию (увлечение) выбрала для него группа. |
| **Упражнение “Горячий стул”**  Упражнение способствует развитию навыка восприятия мнения окружающих о себе, способности участников говорить о своих переживаниях и не оценивать друг друга, провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса.  Один из участников по желанию садится в центр круга, остальные по очереди говорят ему, с чем (или с кем) он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания всех участников во время упражнения.  **Упражнение “Хомячок”**  Упражнение способствует развитию воображения, находчивости, сообразительности, тренировке памяти, может выполняться в любое время занятия.  Все садятся в круг, первый участник начинает рассказ словами: “У меня живет хомячок, у него вот такие лапки” и показывает. Следующий повторяет движения предыдущего участника и продолжает рассказ: “У меня живет хомячок, у него вот такие ушки” и т.д. по принципу снежного кома. По окончании рассказа вся группа рисует хомячка, про которого они только что рассказали. |
|  |