

ИГРЫ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСТРОЯ

Как часто мы повторяем одну и ту же фразу: «Ах, как я устал (а)!» А помочь себе можем только мы сами. Сколько сейчас появилось умных книг, где написаны, прописаны, разжованы методики аутогенных тренировок, релаксаций, упражнений на снятие напряжения, усталости. Бери и пользуйся! Только «закрой» хотя бы на часок свою лень, апатию, неверие и ты увидишь, как волна положительных эмоций захлестнет тебя. Так давайте отдохнем с пользой!

Эти небольшие по продолжительности игры направлены на то, чтобы встряхнуться, оживить атмосферу, поднять или урегулировать настроение в любое время дня. А также для психоэмоциональной разгрузки, снятия напряжения у участников, особенно в случаях, когда участники мало знакомы друг с другом, в коллективе напряженная атмосфера после какой-либо неудачи или конфликта.

АВСТРАЛИЙСКИЙ ДОЖДЬ

Участники стоят в кругу. Первый участник начинает движение, его подхватывает второй, третий и т.д.:

- трут ладони друг о друга;
- щелкают пальцами;
- бьют кулаками в грудь;
- бьют по коленям;
- топают ногами;
- делают движения в обратном порядке.

АЙ ДА МЫ, МОЛОДЦЫ! - 1

Ай да мы! (целуют себя рукой по щечкам)-3 раза
Молодцы! (целуют себя рукой по щечкам) – 3 раза
Ай да я! (УА) (шлет воздушный поцелуй)-1 раз.

АЙ ДА МЫ, МОЛОДЦЫ! - 2

Ай да мы! (целуют себя рукой по щечкам)-3 раза
Молодцы! (целуют себя рукой по щечкам) – 3 раза
Ай да я! (чмок) Персик! (одна рука раскрывается как роза).

АТОМЫ-МОЛЕКУЛЫ

Эта игра помогает снять напряжение, возникающее при работе незнакомой группы детей, помогает преодолевать барьер между общением девочек и мальчиков, активизирует группу, поднимает настроение. Ведущий объясняет, что атом - это самая маленькая частица. В игре атомом будет каждый играющий. Молекула состоит из атомов, поэтому соединение в цепочку несколько игроков в игре называется молекулой. Ведущий произносит: «Атомы!». Все игроки хаотично передвигаются. После слов «молекула по трое» играющие должны соединиться в группы по три человека. Тот, кто не сможет встать в тройку, выбывает из игры. Таким образом ведущий, чередуя команды и изменяя количество атомов в молекулах, организует игру.

БАРАБАНЧИКИ

Группа садится в круг. Члены группы кладут свои ладони на колени к соседям с двух сторон. Группа начинает хлопки в определенную сторону – рука за рукой, в том порядке, как они лежат на коленях. При двойном ударе направление сменяется на противоположное. Тот, кто ошибся – убирает руку.

БРЕЙН-РИНГ

Группа делится на несколько команд. От каждой команды к ведущему подходит по человеку и он им на ухо говорит слово, которое они должны жестами донести до своей команды. Кто быстрее. Показывать на сам предмет нельзя. Вариант: передавать слово не жестами, а рисовать или лепить из пластилина.

БРОСЬ УЛЫБКУ

Игроки сидят в кругу. Лидер начинает игру - улыбается, потом прикрывает рот ладонью, словно стирая улыбку. Когда он убирает ладонь, улыбка исчезла. Лидер “бросает” улыбку” другому игроку, который “ловит” ее руками, “наносит” ее на лицо, потом “стирает” и “бросает” другому. Тот кто засмеется или улыбнется не в свою очередь теряет “жизнь”.

ВЗГЛЯДОМ ПОМЕНИТЬСЯ

Группа стоит в кругу. В центре ведущий, который старается занять чье-нибудь место. Тот, чье место занял ведущий - водит. Люди договариваются взглядом, кто с кем меняется.

ВОДОПАД

Представьте себе небольшой водопад. Струи водопада весело журчат и играют на солнце, образуя радугу. Вокруг много зелени, голубое небо, щебечут птицы. Жарко. Вы быстро раздеваетесь, подходите к водопаду и резко становитесь под его тугие струи. Волна холода мгновенно охватывает Вас. Вы сжимаетесь. (Почувствуйте это!) Но что-то изменилось. И вода стала теплой, теплой. Тепло сверху вниз разливается по всему телу. (Почувствуйте это). Расслабьтесь! Вам приятно! На душе покой и безмятежность. Вы ни о чем не думаете. А просто наслаждаетесь и растворяетесь в струях воды, обволакивающих Ваше тело и от удовольствия закрываете глаза. (Почувствуйте это!)

Вы выходите из-под водопада. Вы чувствуете себя посвежевшим и отдохнувшим!

ВСТРЕЧАЙ ДРУГ ДРУГА С УЛЫБКОЙ!

Все участники игры по своему желанию объединяются в пары. Командор объясняет задание, суть которого заключается в том, чтобы в паре со своим партнером, подготовившись и прорепетировав (время на подготовку определяет командор), при помощи мимики и жестов изобразить перед всеми тот или иной предмет. Две пары командор просит пройти за дверь помещения (комнаты), где проводится игра, и там готовится к показу, а остальные игроки репетируют свое выступление здесь же. После того как время на подготовку закончится, командор просит пары, находящиеся в комнате, приступить к показу задуманных ими предметов. Когда какая-либо пара показывает свой предмет, остальные игроки пытаются угадать то, что они придумали. После просмотра выступления всех пар ведущий просит игроков занять свои места и договаривается с ними о том, что, когда он пригласит в комнату одну из пар, готовящих свое выступление за дверью, они встретят их бурными аплодисментами, такими, чтобы за дверью комнаты был слышен создаваемый ими шум приветствия. Такой же силы аплодисменты должны прозвучать и после того, как пара покажет свой задуманный предмет.

А вот вторую пару командор попросит встретить уже не так шумно и бурно, с некоторым безразличием на лице. Аплодисменты должны быть еле слышны и после того, как вторая пара покажет им задуманный предмет.

Договорившись об этом со всеми присутствующими, командор приглашает зайти в помещение вначале первую пару, а затем и вторую.

По окончании игры командор просит игроков, которые готовили свое выступление за дверью, поделиться своими впечатлениями, ощущениями от того что с ними здесь только что произошло. Затем просит высказать свое мнение и остальных участников игры, а также сравнить ощущения и переживания, полученные от игры, с теми ощущениями,

которые испытывали люди в привычной жизни, когда им приходится заходить в комнату, где собралась незнакомая компания, или в класс, и оценить, насколько важно человеку то, как его там встречают.

ГУСЕНИЦА

Группа становится в линию. Каждый из группы подает свою руку заднему. Для этого играющие расставляют ноги на ширину плеч и подают руку назад между своих ног. При этом каждый также берет руку стоящего впереди. Группа начинает двигаться назад. При этом задний начинает ложиться на пол. Группа двигается назад до тех пор, пока все не лягут на пол. Затем группе предлагается вернуться в исходное положение в обратном порядке.

ДА, ЕСЛИ...

Игра помогает настроить отряд на творческую работу. Играющие стоят кругом. Каждый игрок придумывает вопрос, на который самый вероятный ответ «нет». Первый игрок выбирает любого играющего и задает ему свой вопрос. Задача второго игрока - дать положительный ответ и объяснить его реалистичность. Например: «Можно ли скушать дом?», «Да, если он из шоколада». После чего ответивший задает свой вопрос.

ДИЗАЙНЕРЫ-МОДЕЛЬЕРЫ

Задача участников – как можно быстрее с помощью брызгалок, наполненных растворами разных цветов, разукрасить футболку, майку - "Аля авангард!" Чей "проект" неотразимее – определяют зрители. Все игроки получают эти футболки на память.

ДОБРОЕ УТРО ВСЕМ ТЕМ...

Игроки рассаживаются на стульях в кружке. Руководитель произносит ряд утверждений: если оно применимо к кому-нибудь, тот перемещается на какое – либо место в кругу. Если место уже не свободно - кто-то уже сидит на нем, и больше сест некуда, то игрок становится водящим. Вот примеры утверждений:

- все, кто ходил сегодня в школу, пересесть...
- все, кто ел сегодня картошку...
- кто сегодня рано встал...
- кто чистил зубы...
- у кого надеты джинсы....
- все, у кого сегодня день рождения...
- все, кто сегодня слушал музыку...

ДОРISУЙ НАСТРОЕНИЕ

Все участники игры садятся в круг. По сигналу Командора каждый на своем листке бумаги начинает рисовать что-либо. Через некоторое время командор останавливает всех, говоря: «Стоп!», и просит играющих передать свой листок соседу, сидящему справа. Затем ведущий дает команду «Начали!», и все продолжают рисовать, а точнее, дорисовывать полученный рисунок соседа слева, добавляя в него свои изменения. Далее вновь звучит команда: «Стоп!», лист передается следующему игроку, который продолжает рисовать, изменяя рисунок, пройдя всех участников игры по кругу, вернется к своему хозяину.

Командор проводит анализ выполненного задания, участникам вопросы: какая деталь в полученном рисунке им больше всего понравилась, какие изменения в настроении у них произошли, что из увиденного вызвало смех и т.д. Кроме того, просит хозяина рисунка поблагодарить тех, кто, изменил его рисунок, улучшил настроение.

ЗООПАРК

Члены группы встают в круг и держат друг друга под руки. Ведущий каждому говорит название животного. После этого ведущий громко называет одно из имен. Ребята с эти именем должны поджать ноги. Остальные должны удерживать их. Лучший эффект достигается при большом количестве одного из них.

И ЭТО ЗДОРОВО!

(подведение итогов психологического тренинга)

В конце психологического часа ребенок для себя определяет, что нового он узнал и говорит: «Сегодня я познакомился с новыми друзьями!» Ребята отвечают ему: «И это здорово!». Лена говорит: «Я сегодня в первый раз вышла на сцену!» Ребята отвечают: «И это здорово!» Таким образом, не повторяясь, высказывается каждый.

КЛЕЕВОЙ ДОЖДИК

Развитие чувства коллектива, снятие эмоционального и физического напряжения, обучение согласованности своих движений с окружающими. Дети встают в одну линию, ставят руки на пояс друг другу и таким вот «паровозиком» (склеившимися дождевыми капельками) начинают движение. На пути им встречаются различные препятствия: необходимо перешагнуть через коробки, пройти по импровизированному мосту, обогнуть большие валуны, проползти под столом и т.д.

КОСНИСЬ

Водящий произносит часть тела и предмет (или его качество), которого все участники должны быстро коснуться. Например: мизинцем синего, ухом железного, губами хорошего человека и т.д.

ЛАВАТА

Играющие становятся в круг, берутся за руки и начинают двигаться по кругу, громко напевая: "Мы танцуем, мы танцуем, тра-та-та, тра-та-та, наш весёлый танец – это Лавата". Потом все останавливаются и ведущий говорит: "Мои локти хороши, а у соседа - лучше" - все берет своих соседей за локти и снова начинают двигаться напевая. Ведущий может глумиться как хочет (талия, плечи, пятки, ноги и т.п.), главное - снять у детей тактильное напряжение.

ЛЕСТНИЦА ПРИВЕТСТВИЙ

Необходимо поздороваться с каждым участником в группе, используя свой жест, т.е. способ приветствия, который должен быть невербальным. Например, пожать руку. Со следующим участником необходимо поздороваться тем способом, который использовал предыдущий игрок. Если в какой-либо из пар окажутся одинаковые приветствия, то со следующими игроками эти два человека должны поздороваться новым способом.

ЛУНОХОДИК

Эта игра поможет разрядить обстановку в отряде перед подготовкой первых коллективных творческих дел, она раскрепощает, помогает ослабить комплекс страха перед публичным выступлением. Играющие стоят в круге, внутри которого, встав на четвереньки, перемещается водящий со словами «я Луноходик один, я Луноходик один». Он изображает луноход, для этого приседает на корточки, вытягивает руку - антенну. Задача водящего - вывести из состояния замкнутости окружающих. Если его действия вызывают у игрока улыбку, то улыбнувшийся пристраивается к водящему в качестве Луноходика номер два. Игра продолжается до тех пор, пока большинство играющих не станут Луноходиками.

МОЕ НАСТРОЕНИЕ

Развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроения других, развитие эмпатии. Детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении – все зависит от фантазии и желания ребенка.

МОНСТР

«Ваша задача состоит в том, чтобы переправить всю команду от этой линии до той. При этом все стартуют одновременно по команде ведущего. Причем одномоментно вся группы может иметь пять точек качания с землей».

МПС

Нужно группе, задавая по кругу друг другу вопросы, догадаться, что такое МПС. На самом деле, это "мой правый сосед". Несколько человек в кругу должны знать это, чтобы остальным постепенно становилось понятно.

НАШЕ ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ

Давайте почувствуем наше общее состояние. Прислушайтесь! Послушайте тишину. А теперь нам всем очень весело (все смеются). А теперь грустно (холодно, жарко)! А теперь все дружно крикнем: «Ура!»

Результат – эмоциональный подъем.

НЕВЕСОМОСТЬ

Это упражнение выполняется стоя. Закройте глаза. Представьте себя на борту космического корабля. Объявлен старт. Пуск. Кажется, вся тяжесть мира наваливается на Вас, пригвоздив Вас к земле. Вы напряжены. (Почувствуйте это). Но затем тяжесть постепенно Вас отпускает. Вам становится очень легко. Вы в невесомости! (Почувствуйте это!) Ваше тело парит в воздухе. Попробуйте плавно и медленно двигаться. Парите в воздухе. Вы как бы плывете в невесомости. Разнообразьте свои движения. Отпустите своё тело, позвольте ему двигаться, так как оно желает этого. Полностью расслабьтесь! Вам легко и приятно. Не Вы двигаете телом, а тело само по себе двигается. Почувствуйте это! Но вот ваш корабль совершает посадку: Вы на земле. Почувствуйте себя отдохнувшим и полным новых сил!

НИКОГДА

Члены группы открывают ладони и по очереди говорят: «Я никогда не...(делал чего-либо)». Тот, кто делал предложенное действие – загибает палец. Игра хорошо помогает при знакомстве.

НОГИ В РУКИ

Группа становится в линию. Каждый кладет одну руку на плечо стоящего впереди и поднимает одну ногу. Второй рукой задние подхватывают ногу передних. Задача – пропрыгать без разрыва определенное расстояние.

ОБУВНАЯ ФАБРИКА

Все снимают обувь и кладут ее в центр круга, каждый участник надевает два разных ботинка и пытается поставить ногу рядом с ногой обутую в парную обувь.

ОБРАЗНЫЙ ОТЧЕТ

(подведение итогов дня)

Ведущий просит присутствующих нарисовать свое впечатление от прошедшего дня. Каждый создает свой рисунок так, чтобы его не смогли увидеть остальные участники.

Затем рисунки сдаются ведущему, тот их раскладывает на столе и предлагает угадать, кто автор каждого рисунка.

ПАЛОЧКА

Команда садится в круг и начинает передавать по кругу какой-то предмет, зажав его различными частями тела, меняя их. При падении игра начинается сначала.

ПАРОВОЗИК

Игра способствует развитию эмпатии, создает атмосферу принятия каждого участника. Игроки встают паровозиком, закрывая руками глаза впереди стоящего игрока. Таким образом, открытыми остаются глаза только у самого последнего игрока, стоящего в паровозике, а свободные руки - только у первого игрока. Перед паровозиком ставится задача - достать определенный предмет, который ведущий помещает в кабинете после того, как играющие закрывают глаза. Последний игрок руками поворачивает своего соседа в нужном направлении, руководит паровозиком. По цепочки эти движения передаются всему паровозу, и он начинает двигаться. Игра продолжается пока первый игрок не возьмет в руки спрятанный предмет.

ПЕЧАТНАЯ МАШИНКА

Игра учит сосредоточенности, собранности, развивает умение действовать группой. По очереди игроки называют по букве алфавита, запоминая доставшиеся им буквы. Ведущий предлагает напечатать телеграмму с определенным текстом. Например: «Еду, встречай, гном». Перед началом и в конце фразы вся группа должна хлопнуть в ладоши два раза. Затем один раз хлопает, «печатая букву», тот, кому досталась первая буква телеграммы, за ним тот, у кого вторая буква, и т.д. После того, как слово «напечатано», вся группа делает один хлопок, отделяя таким образом слова друг от друга. Игра продолжается, пока группа не передаст телеграмму. Все это делается без слов.

РАВНОВЕСИЕ СО ЩЁТКОЙ

Это необыкновенно веселое упражнение, но также результатом этого упражнения является улучшение отношений между учениками. Как много ребят пропускают доступные учебные ситуации только потому, что ни не хотят выглядеть глупо перед своими товарищами. Проведение: дайте задание ученикам держать щетку вертикально так, чтобы ручка была точно над ее головкой, и пусть они смотрят на самую верхнюю точку щетки. Попросите учеников повернуться вокруг своей оси 15 раз, а затем опустить щетку на пол и наступить на нее. Во время вращения ученик должен держать глаза открытыми и смотреть на конец щетки, которую нужно держать вертикально, вытянув руку. Большинство участников упадут до завершения оборотов, а у остальных будут большие трудности с наступанием на ручку щетки.

Достоинство упражнения заключается в следующем:

1. Это то самое упражнение, которое большинство людей затрудняются выполнить и таким образом они показывают свою неспособность выполнить это на глазах всех участников. Потенциально негативное изобличение снижает их нормальную чувствительность к поражению, потому что само по себе задание смешно и группа, поглощенная веселым моментом, смеясь, поддерживает любое усилие, неважно насколько оно глупо и нелепо.
2. Успешное выполнение действительно требует концентрации и согласованных усилий. Большинство людей могут контролировать головокружение.

Это упражнение так же можно выполнять в парах. Если у вас есть трудности с вовлечением в работу какого-то одного участника, сообщите, что можно выполнять это упражнение в парах. Пусть один держит щетку на головкой, а другой в это время кладет

руки на плечи первому и они вместе начинают вращение, глядя на щетку. Потом они вместе наступают на щетку. Используйте помощников.

Так как в результате воздействия на среднее ухо участники теряют ориентацию, необходимо использовать как минимум 4-х помощников (стоящих с севера, юга, запада и востока) для каждого выполняющего упражнение. Один из помощников следит за щеткой (готовой упасть в любой момент), а остальные наблюдают за движениями вращающегося участника - каждый помощник осознает свою ответственность за предотвращение падения товарища. Пусть 2-3 участника выполняют этот трюк перед всей группой. Затем разбейте класс на маленькие группки: участники и помощники. Это хорошее и интересное упражнение, но если его часто использовать, оно превращается в скучное, нудное и бесполезное времяпрепровождение. Предостережение: помните, головокружение может вызвать эпилептический приступ. Предупредите об этом учеников и не настаивайте на выполнении упражнения, если кто-то из участников боится, что вращение может вызвать тошноту.

РЕГУЛЯТОР ГРОМКОСТИ

Если в отряде чрезмерный шум, то успокоить ребят поможет эта игра. Ведущий изображает рукой регулятор громкости. Максимально поднятая вверх рука означает максимальный шум. Опущенная вниз - означает тишину. Вожатый поднимает руку вверх, опускает вниз, а играющие издадут звуки соответствующей громкости.

САНДАЛИЮ

Для этой игры нужно организовать не меньше трёх команд. Команды выстраиваются в колонны, расположенные на одной линии, предварительно разувшись. После того, как команды построятся, вожатый собирает всю обувь ребят, сваливает её в кучу и перемешивает. Вожатым предлагается инструкция: "Это небольшая весёлая эстафета. Сейчас по очереди каждый из участников должен подбежать к этой куче, обуться в свою обувь и в обуви добежать до своей команды, передав эстафету следующему. Выигрывают умеющие быстро обуваться!"

СОЛНЕЧНАЯ КОШКА

Встаньте. Закройте глаза. Представьте себе кошечку: мягкую и пушистую. Она грациозно выходит из двери дома на солнце, подтягивается, изящно выгибает спину. (Вы тоже как следует подтягиваетесь, запрокинув руки за голову (Вы удобно усаживаетесь в мягкое кресло и расслабляетесь на солнышке). Кошечка мурлычет от удовольствия. (Ощутите солнечное тепло всей своей кожей). Кошка меняет позу, ей удобно и хорошо! (Вы тоже найдите ту позу, которая удобна для Вас!) Ей комфортно, также как и Вам. (Почувствуйте свое расслабленное тело). Ах, какое блаженство! Почувствуйте это! Погревшись на солнышке, кошечка встала, потянулась и пошла к хозяйке, которая появилась на пороге дома. (Вы тоже постепенно открываете глаза, улыбнитесь, потянитесь и скажите: «Я та кошка, что греется на солнышке»!)

ТЕМП

Как и предыдущая игра способствует сосредоточению, собранности внимания к происходящему, развивает умение действовать группой, но проходит более динамично, энергично. Все играющие сидят по кругу. Игроки рассчитываются по порядку номеров и запоминают свои номера. Ведущий задает темп: два хлопка по коленкам, два щелчка пальцами. Все повторяют. Как только удастся установить единый ритм, вводятся слова. Ударяя два раза по коленкам, ведущий произносит два раза свой номер «один, один» и делает два щелчка пальцами; затем, хлопнув по коленкам первый раз, произносит свой номер, после второго - произносит номер игрока, которому передает слово (например: «один, три»). Теперь этот игрок (под номером «3»), не выходя из общего темпа, ведет

игру. Целесообразно в начале игры просто по очереди передавать слово, чтобы игроки запомнили темп и правила игры, а потом делать это в разнобой, постепенно убыстряя темп.

ТЕНЕВОЙ ВОЖДЬ

Один из играющих выходит из комнаты. Остальные члены команды выбирают «вождя», который задает группе любые движения и меняет их через некоторое время. Задача вошедшего определить «вождя». В случае удачи «вождь» сам выходит за дверь, и игра повторяется с новым «вождем».

ТУКАН

Тукан - это рыба, которую рыбаки часто сушат, нанизывая на длинные верёвки. Сейчас мы, подобно тукану, будем "нанизываться" на длинную, около 15 м. длиной верёвку, на одном конце которой привязана сосновая шишка. Эту шишку все члены команды должны продеть через всю одежду сверху вниз, передавая шишку друг другу по очереди. Естественно, выигравшей считается та команда, последний участник которой первым из всех команд вытащит из штанины брюк сосновую шишку с пятнадцатью метрами верёвки, привязанными к ней.

ТУТТИ-ФРУТТИ

Команда делится на два или более фронтов и выбирает себе имя – фрукт. Один человек стоит в центре и рассказывает какую-либо историю. Как только он использует одно из названий фронтов, члены этого фронта должны поменяться друг с другом. Если произносится «Тутти-фрутти», то все члены всех фронтов должны поменяться местами.

УБИЙЦА

Группа стоит в кругу. Руки сцеплены за спиной. При этом левая рука согнута в локте и держит правую руку соседа слева. Ведущий, обходя круг снаружи, незаметно выбирает «убийцу», дотрагиваясь до его плеча. «Убийца» жмет руку соседа N раз. Сосед жмет следующему N-1 раз и т.д. Тот, кто получает одно, последнее, рукопожатие, считается убитым и выходит из круга. Задача группы – единогласно определить «убийцу». При неудачной попытке – «убийца» посылает новый «импульс».

УГАДАЙ, ЧТО Я ВИЖУ?

В эту игру можно играть везде и всюду: она разгоняет скуку и доставляет удовольствие. А лучше всего она действует, отвлекая внимание, если Петя снова ссорится с Аней или Коля печально забился в угол.

Начинайте так:

Вы: Я вижу кое-что красного цвета, чего ты не видишь!

Ребенок: Сердечки на занавесках?

Вы: Нет.

Он: Обложку Таниной книжки?

Вы: Нет.

Он: шапку Олега?

Вы: Нет.

Он: Фантик на столе?

Вы: Да!

Поверьте, продолжаться это может до бесконечности!

УЗЕЛКИ

Группа встает в круг и вытягивает руки в центр. После случайного сцепления рук, группе предлагается развернуться в круг так, чтобы рядом стояли люди со сцепленными руками.

УСЛЫШЬ-КА!

Выбирается строчка известной песни, например, "в лесу родилась елочка". Зал делится на три части (по количеству слов в строке), каждая часть кричит свое слово одновременно со всеми. Задача водящего: определить какую песню зал "поет".

ФРУКТЫ

Группа встает в круг. Каждый выбирает себе название фрукта на первую букву своего имени. Предлагается обмен фразами типа «Яблоко любит апельсин». После этого «апельсин» должен назвать новую пару. Если этого не происходит и ведущий успевает коснуться «апельсина», то они меняются местами.

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Начиная с соседа, справа, по цепочке говорим комплимент, обязательно с улыбкой, а особо веселые могут скорчить привлекательные рожицы.

ХРЮ

Участники стоят в кругу. Они должны хрюкнуть по очереди за минимальное время.

ЧЕЛОВЕК К ЧЕЛОВЕКУ

Игроки разбиваются на пары. Ведущий выкрикивает названия двух частей тела, которыми игроки каждой пары должны соприкоснуться (например: локоть к колену, ухо к уху, мизинец к носу и т.д.). После трех или четырех, таких вариантов ведущий кричит: «Человек к человеку». Это является сигналом к поиску нового партнера.

ЭММА ПАПАРУСКА

Ребята встают в круг. На каждое произносимое слово повторяют движения за командором.

ЭМА ПАПАРУСКА (делают наклон в правую сторону)

ЭМА ПАПАСАН (делают наклон в левую сторону)

РУССКА (наклон в центр круга)

РУССКА (наклон из круга)

ЭММА ПАПАРУСКА (делают наклон в правую сторону)

РУССКА (наклон в центр круга)

РУССКА (наклон из круга)

ЭМА ПАПАСАН (делают наклон в левую сторону)

После того, как дети легко выполняют движения и говорят текст, добавляются еще ряд движений.

НЯКИ-НЯКИ (в центр круга шагаем)

НЮКИ-НЮКИ (шагают в центр)

УНДИРА-УНДЖАРА (шагаем из круга)

УНДЖАРА-ДЖАРА-ДЖАРА (из круга)

Темп постепенно увеличивается.

ЭТО МОЙ НОС

Что вы ответите человеку, который указывает на свой локоть и говорит: «Это мой нос?» Ну, вы можете показать на свою голову и сказать «Это мой локоть?» Тогда он, возможно, покажет мне свою ступню и скажет «Это моя голова!» Это новая игра и тест на координацию рук и глаз, который показывает, на сколько долго вы можете продержаться,

называя части тела, которые только что показал ваш партнер, и в то же время, указывает на другую часть своего тела.

Я ЛУЧШЕ

Все участники стоят в кругу. Ведущий предлагает участникам положить руку на голову соседу справа и погладить его со словами: «Ты такой замечательный», затем положить руку на голову соседа слева и сказать: «Ты тоже очень хороший». Затем положить руку себе на голову и погладить себя со словами: «А я лучше всех!».

Я - ЗМЕЯ

Участники стоят в кругу. Выбираются двое (трое) ведущих. Они становятся «головами змей». Ведущие выбирают себе еще по одному участнику -«хвосту». Каждая змея передвигается внутри круга со словами:

Я - змея, змея, змея.

Я ползу, ползу, ползу.

Хочешь быть моим хвостом?

На последних словах змея подходит к любому участнику. На вопрос он должен ответить: «Да, хочу!» Этот участник пролезает между ногами у змеи и встает в ее хвост. И так далее, пока все участники не станут частями змей. Затем змеи таким же образом могут поймать любую другую змею. В конце игры должна образоваться одна большая змея, состоящая из всех участников игры.