Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Специальное учебно-воспитательное учреждение «Уральское подворье»

(КГБОУСУВУ «Уральское подворье»)

**Программа психологического лагеря**

**КГБОУСУВУ «Уральское подворье» – 2023**

Пермь, 2023

**Пояснительная записка**

В контингент краевого государственного бюджетного образовательного учреждения «Специальное учебно-воспитательное учреждение «Уральское подворье» (далее – образовательное учреждение) в соответствии с Приказом Министерства просвещения № 381 от 17.07.2019 зачисляются обучающиеся подростки (обучающиеся 5 – 9 классов) при наличии заключения ПМПК и постановления КДН и ЗП. Анализ постановлений КДН и ЗП выявил, что в 49% случаев основанием для перевода обучающихся в КГБОУСУВУ «Уральское подворье» являются трудности в социальной адаптации. По результатам бесед с обучающимися о причинах поступления в образовательное учреждение можно сделать вывод, что период обучения в общеобразовательных школах был связан с переживанием негативных эмоциональных состояний, буллинга, конфликтов и т.д. Многие вновь поступающие несовершеннолетние и их родители испытывают тревогу перед встречей с другими обучающимися. Таким образом, существует необходимость в проведении дополнительных мероприятий, направленных на адаптацию подростков в условиях специального учебно-воспитательного учреждения.

Опыт проведения психологического лагеря в условиях КГБОУСУВУ «Уральское подворье» показывает эффективность данного мероприятия, так как создает условия для успешной адаптации вновь поступающих обучающихся к условиям обучения в образовательном учреждении.

К участию в лагере приглашаются все желающие подростки.

Лагерь организуется на базе отделения Глинки, 6.

Для сопровождения деятельности подростков будут привлечены педагоги:

Зарецкая Р.И. – педагог-психолог,

Минина К.О. – учитель-дефектолог.

**Описание программы**

Цель программы: успешная адаптация вновь поступивших обучающихся к условиям КГБОУСУВУ «Уральское подворье», профилактика негативных эмоциональных переживаний в адаптационный период.

Задачи программы:

1. создать благоприятные условия для знакомства и общения подростков;
2. познакомить подростков с педагогами групп, в которых они будут обучаться, с отделениями, на которых будет проходить обучение;
3. развивать коммуникативные навыки, навыки работы в команде;
4. оказывать индивидуальную психологическую помощь вновь поступившим для облегчения процесса адаптации.

Программа лагеря рассчитана на 10 дней, включает каждодневные психологи-

ческие занятия.

Для профилактики утомления подростков в программе предусмотрена регулярная смена деятельности: включены игровые моменты, релаксационные паузы, экскурсии, двигательная активность, психологическое тестирование и др.

**План-сетка общих мероприятий**

**14.08.2023 - 25.08.2023**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Мероприятия** |
| 14.08.2023 | 08.30 – 9.00 Встреча детей |
| 9.00 – Завтрак. Вводится дежурство по столовой |
| 09.30 – 10.00 –Анкетирование. Экскурсия по отделению. |
| 10.15 – 10.45 Знакомство с условиями обучения в СУВУ |
| 11.00 – 12.30 – Тренинг знакомства |
| 12.30 - Обед |
| 13.00 – 14.00 – Тренинг знакомства |
| 15.08.2023 | 08.30 – 9.00 Встреча детей |
| 9.00 – Завтрак |
| 09.30 – 10.30 – Тренинг «Общение. Умение вступать в контакт» |
| 10.45 – 11.30 – игра на развитие группового взаимодействия «Мафия» |
| 11.45 – 12.30 – Веревочный курс (на улице) |
| 12.30 - Обед |
| 13.00 – 14.00 - Время для самопознания (психологическая диагностика) |
| 16.08.2023 | 08.30 – 9.00 Встреча детей |
| 9.00 – Завтрак |
| 09.30 – 10.30 – занятие «Умение ладить с другими. Сочувствие» |
| 10.45 – 11.30 – игра на развитие творческих способностей «Крокодил» |
| 11.45 – 12.30 – Дворовые игры |
| 12.30 - Обед |
| 13.00-14.00 – Прогулка в ПКиО «Балатово», релаксация на природе |
| 17.08.2023 | 08.30 – 9.00 Встреча детей |
| 9.00 – Завтрак |
| 09.30 – 10.30 – занятие «Принадлежность к группе» |
| 10.45 – 11.30 – игра «Элиас» |
| 11.45 – 12.30 – Дворовые игры |
| 12.30 - Обед |
| 13.00 – 14.00 – игра «Семейные псикреты» |
| 18.08.2023 | 08.30 – 9.00 Встреча детей |
| 9.00 – Завтрак |
| 09.30 – 10.30 – занятие «Самооценка» |
| 10.45 – 11.30 – игра «Активити» |
| 11.45 – 12.30 – Релаксационное занятие |
| 12.30 - Обед |
| 13.00 – 14.00 Начало фотокросса «Один день из моей жизни»» |
| 21.08.2023 | 08.30 – 9.00 Встреча детей |
| 9.00 – Завтрак |
| 09.30 – 10.30 – ГКРЗ занятие «Умение слушать других» |
| 10.50 – 12.15 Игра «Следопыт» на отделении Беляева, 43/3 |
| 12.30 - Обед |
| 13.00 – 14.00 – Дворовые игры |
| 22.08.2023 | 08.30 – 9.00 Встреча детей |
| 9.00 – Завтрак |
| 09.30-14.00 Посещение производственных мастерских по адресу ул. Ким, 78а.  Экскурсия по отделению.  Творческий конкурс «Умей побеждать» |
| 12.30 Обед |
| 13.00 – 14.00 – Подведение итогов фотокросса. Вывешивание фото. |
| 23.08.2023 | 08.30 – 9.00 Встреча детей |
| 9.00 – Завтрак |
| 09.30 – 10.30 – ГКРЗ занятие «Самоуважение» |
| 10.45 – 12.15 – посещение отд. Беляева, 22  Игра «Интуиция». |
| 12.30 - Обед |
| 13.00 – 14.00 – Рисование на мокрой бумаге «Моё настроение» |
| 24.08.2023 | 08.30 – 9.00 Встреча детей |
| 9.00 – Завтрак |
| 09.30 – 10.30 – ГКРЗ занятие «Сотрудничество» |
| 10.45 – 11.30 – самопознание (психологические ассоциативные тесты) |
| 11.45 – 12.30 – Дворовые игры |
| 12.30 - Обед |
| 13.00 – 14.00 - Интеллектуальная викторина |
| 25.08.2023 | 08.30 – 9.00 Встреча детей |
| 9.00 – Завтрак |
| 09.30 – 10.30 – ГКРЗ занятие «Фантазия» |
| 10.45 – 11.30 – Коллаж «Я и мои друзья: что нас объединяет и отличает» |
| 11.45 – 12.30 – Повторное анкетирование |
| 12.30 - Обед |
| 13.00-14.00 - Работа с метафорическими ассоциативными картами «Хранительницы сада» |

**Приложение 1**

Анкета «Мое мнение об обучении в КГБОУСУВУ «Уральское подворье». (для первичного и повторного анкетирования).

1.Какие подростки учатся в «Уральском подворье»?

2. Мои опасения при поступлении в это образовательное учреждение.

**Приложение 2**

Занятия с элементами тренинга «Я учусь сотрудничать»

**Занятие 1**

**Тема: Общение. Умение вступать в контакт.**

Упражнение «Улыбка». Передать друг другу улыбку.

Цель: создание доброжелательной атмосферы.

Упражнение «Знакомство»

Цель:

* познакомить детей друг с другом;
* осознание детьми себя как части общества.

Материалы: цветные карандаши и листы бумаги для каждого ребенка, булавки.

Инструкция: детям предлагается на листках бумаги написать свое имя и нарисовать свой символ. Затем они должны объединиться в пары и попытаться найти что-нибудь общее в своих символах. Можно придумать историю, из-за которой эти символы могут быть объединены.

**Упражнение «Если бы я был бы вожатым, то…»**

Цель: побудить детей к высказыванию своих мыслей.

Инструкция: каждый по кругу продолжает данную фразу.

Игра «Путаница»

Инструкция: Определяется ведущий, ребенок выходит за дверь. Дети берутся за руки, не разрывая рук запутываются в «клубочек». Задача ведущего распутать.

Упражнение «Друг к дружке»

Цель: обеспечить возможность контакта и взаимодействия всех детей друг с другом.

Инструкция: Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро. Сейчас у вас пять секунд, чтобы выбрать себе партнера и быстро-быстро пожать ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. Будьте внимательны, когда я крикну: «Друг к дружке!» вам будет нужно быстро-быстро найти себе нового партнера и дотрагиваться друг к другу теми частями тела, которые я буду называть. Итак, «Друг к дружке! Пятка к пятке!»

* правая рука к правой руке!
* спина к спине!
* носок к носку!

Рефлексия: Каждый по кругу отвечает на вопросы: что понравилось на занятии, что нет? Какое у него настроение?

**Занятие 2**

Тема «Умение ладить с другими. Сочувствие»

1. Приветствие «Улыбка»
2. Блиц-опрос: Какое у тебя настроение? Все по кругу отвечают на вопрос.
3. Информирование: Сегодня мы с вами поговорим о том, как важно уметь ладить с другими людьми. Для этого нужно научиться делиться с ближним тем, что есть у нас самих – будь то игрушки, или возможность высказаться, или всеобщее внимание. Мы лучше ладим с другими людьми в том случае, когда мы дружелюбны.

Знаете ли вы какого-нибудь человека - ребенка или взрослого, который как будто распространяет вокруг себя дружелюбие, и рядом с которым вы сами становитесь дружелюбнее? Как вы видите и чувствуете, что этот человек дружелюбен? Знаете ли вы человека, который иногда всем своим видом нагоняет на вас угрюмость или враждебность?

(разговор)

**Упражнение «Передай эмоцию»**

Цель: развивать социальный интеллект, учить распознавать эмоции.

Инструкция: Группа стоит или сидит в кругу, один начинает и делает определенное выражение лица, с которым он смотрит на своего соседа слева. Теперь тот повторяет выражение лица и поворачивается в свою очередь к своему соседу слева и т.д. Игра продолжается пока эта «эпидемия» не охватывает всех играющих.

**Упражнение «Угадай эмоцию»**

Цель: учить распознавать эмоции.

Инструкция: каждый вытаскивает листок бумаги с определенной эмоцией. Эту эмоцию он должен изобразить на своем лице, остальные угадывают, что чувствует человек.

Материал: карточки с эмоциями.

**Игра «Равновесие»**

Цель: научить детей настраиваться друг на друга.

Инструкция: Сядьте на пол, образуя двойной круг так, чтобы вы попарно сидели друг напротив друга. В паре возьмитесь за руки и отклонитесь назад. При этом постарайтесь удерживать равновесие. Насколько далеко вы можете отклониться назад?

А теперь встаньте. Поставьте ступни ног вплотную друг к другу, чтобы при этом они стояли прямо перед сдвинутыми ступнями вашего партнера. Возьмитесь за руки и медленно отклонитесь назад. Насколько далеко вы можете отклониться, удерживая равновесие?

Поменяйтесь партнерами.

Обсуждение: Насколько хорошо сотрудничал с тобой твой партнер?

Что нужно делать для того, чтобы поддерживать хорошее равновесие с партнером? Обратите внимание на детей, которые постоянно перетягивают партнера на себя, и помогите им понять, как это действует на их отношения с другими детьми.

**Упражнение «Одинокая звезда»**

Цель: рассказать о сочувствии людей друг другу.

Материалы: яблоко, а лучше на каждых двух детей по яблоку.

Инструкция: Знаете ли вы историю, в которой кто-то был одиноким? Чувствовали ли вы себя когда-нибудь одинокими? Чего вам больше всего хотелось, когда вам было одиноко? Я хочу вам рассказать историю про маленькую одинокую звезду.

В давние - предавние времена небо по ночам было совсем темным. На нем совершенно не было звезд, кроме одной крошечной звездочки. Она жила высоко в небе и, когда оглядывалась вокруг, то замечала, что она совершенно одна. И от этого ей становилось грустно. Ей очень хотелось видеть на небе другие звезды, чтобы ловить их лучи и дарить им собственный свет. Однажды отправилась звездочка на землю к одному старому мудрому человеку, жившему на высокой горе. И когда она его нашла, то спросила: «Можешь ли ты мне помочь? Мне так одиноко на небе. Мне не с кем поговорить, некому подарить свой свет. Иногда я даже плачу – настолько мне одиноко». Старый человек знал, каково это – чувствовать себя одиноким. Он знал, что тогда пропадает желание играть, еда становится невкусной и не поются веселые песни… Ему понравилась маленькая звездочка. А так как он был очень-очень мудрым, он пообещал, что поможет ей. Сначала старик пошел в свою хижину и взял блестящий черный волшебный мешок. Он открыл его, запустил туда руку и достал множество сверкающих звезд. Один взмах руки – и по всему ночному небу засияли тысячи ярких звезд. «Смотри-ка, - сказал старик, - это ли не прекрасно? Теперь на небе много звезд, это твои братья и сестры. Ты можешь с ними беседовать, ты можешь дарить им свой собственный свет и ловить лучи от них. Но поскольку ты так долго была одинока, я хочу сделать для тебя еще кое-что. Я хочу, чтобы память о тебе навсегда осталась здесь, на земле. Я создам на чем-то необыкновенном твое изображение. Он щелкнул пальцами, и изображение маленькой звездочки раз и навсегда запечатлелось на земле. И здесь заканчивается эта история.

Кто догадался, как мудрый старик сохранил изображение звездочки? (Достаньте одно яблоко и положите его на виду). Да, в каждом яблоке есть место для счастливой крошечной звездочки. Давайте внимательно посмотрим, действительно ли есть маленькая звездочка в этом яблоке.

(Разрежьте яблоко горизонтально так, чтобы получились две равные половины. Разъедините эти половинки и покажите детям звездочку, в виде которой располагаются яблочные зернышки. Если у вас больше яблок, разрежьте их и дайте каждому ребенку по половине яблока).

Теперь я хотела бы, чтобы вы подошли сюда и образовали звездочку. Встаньте в круг, один позади другого. Сделайте круг таким тесным, чтобы посередине, вытянув руки, вы могли коснуться друг друга. Там, в середине наша звезда очень теплая. Там ее сила, которая необходима, чтобы посылать свет как можно дальше, к другим звездам, нам на Землю.

Теперь вытяните другую руку назад и представьте себе, что из ваших рук льется свет звезды, чтобы обрадовать другие звезды и детей на Земле. Почувствуйте рукой, которая направлена в центр круга, тепло звезды, а рукой, которая вытянута в другую сторону, теплый свет, источаемый вашей звездой. А теперь покажите мне, как ваша чудесная большая звезда медленно перемещается по небу – передвигайтесь по комнате очень маленькими шажками.

Обсуждение:

* Почему мудрый старик помог звездочке?
* С кем ты разговариваешь, когда тебе одиноко?
* Ты замечаешь, когда кому-нибудь из детей одиноко?
* Что ты чувствуешь, когда сделал для кого-нибудь что-то хорошее?

Игра «Догонялки»

Цель: испытать мышечную «радость»

Инструкция: Водящий догоняет детей, кого поймал «пятнает» - хлопает рукой по плечу. Пойманный становится водящим.

Рефлексия: Каждый по кругу отвечает на вопросы: С каким настроением вы сегодня уходите? Почему? Важно ли ладить с другими людьми?

**Занятие № 3**

**Тема: «Принадлежность к группе»**

Упражнение «Улыбка». Передать улыбку соседу справа, соседу слева.

Упражнение: «Кого не хватает?»

Цель: подчеркнуть важность каждого ребенка.

Материалы: большое покрывало

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Посмотрите, все ли пришли? (Если кто-то отсутствует, обратите на это внимание всех детей и попросите их вспомнить имя отсутствующего ученика).

Я хочу попробовать сыграть с вами в такую игру: один из нас будет прятаться, а остальные будут отгадывать, кто именно спрятался. Сначала я попрошу всех закрыть глаза, и пока никто этого не видит, тихо подойду к одному из вас и прикоснусь к его плечу. Тот, кого я выберу, должен будет открыть глаза, тихо-тихо выйти на середину, сесть на пол и укрыться вот этим покрывалом. После того, как он спрячется, я попрошу всех открыть глаза и угадать, кого не хватает. А теперь закройте глаза…

Обсуждение: Почему важен каждый человек в группе?

Упражнение «Браво»

Цель: создать атмосферу взаимного принятия и хорошего настроения, повысить самооценку детей.

Инструкция: Кто из вас бывал в театре или в цирке и видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что время от времени каждый из нас заслуживает аплодисментов.

(Поставьте стул в центре класса и попросите всех плотно окружить его со всех сторон). Каждый из детей получает гром аплодисментов.

Обсуждение: Понравилось ли тебе получать аплодисменты? Понравилось ли хлопать в ладоши?

**Упражнение: «Оползень»**

Цель: учить согласовывать свое собственное поведение с поведением других.

Материалы: ведро с сырым песком, теннисный мячик, каждому игроку – по одной столовой ложке.

Ход игры: Насыпают небольшую горку песка. На вершину этой горы устанавливают теннисный мячик. Играющие по очереди берут от этой горы по ложке или горсть песка. При этом они должны быть очень осторожны. Игра заканчивается, когда мячик, венчающий гору, скатывается вниз из-за оседания земли.

Если же мячик скатывается преждевременно, то гора из песка насыпается вновь.

Можно внести элемент соревновательности, разбив детей на две группы.

Обсуждение: От чего зависело, как долго мячик продержится на горе?

Упражнение «Что я люблю делать»

Цель: дать детям возможность рассказать что-нибудь о себе.

Инструкция: Я хотел (а) бы, чтобы мы лучше узнали друг друга. Для этого я хочу предложить вам следующую игру. Один из нас выберет что-то, что он очень любит делать, и начнет без слов показывать нам это. Все остальные внимательно смотрят, что делает выступающий, и пытаются угадать, что он хочет сказать нам, но сами пока ничего не говорят. Как только выступающий завершил свою пантомиму, поблагодарив нас за внимание, мы можем начать высказывать наши догадки. После того, как все желающие выскажутся, выступавший скажет, есть ли среди нас те, кто понял его правильно. Потом будет выступать следующий. Давайте буду первой (ым).

Обсуждение: Трудно ли было объяснить что-либо другим без слов? Кто из детей любит делать то же, что и ты сам?

Упражнение «Ревущий мотор»

Цель: помочь детям ощутить единение с другими, дать возможность энергетического всплеска.

Инструкция: Кто из вас видел настоящие автомобильные гонки? Вы помните, как ревут моторы, когда водители после очередного виража давят на газ? Сейчас мы организуем здесь нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Ррмм». Один из вас начинает произносить «Ррмм» и быстро поворачивет голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернул, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Ррмм», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот.

(Когда «рев мотора» пройдет полный круг)

Конечно же, у нашего гоночного автомобиля есть и тормоза. Когда на них нажимают, раздается другой звук – «Иииик». Когда кто-нибудь во время «движения автомобиля» вдруг произносит «Иииик», он тем самым останавливает нашу машину и разворачивает ее в противоположную сторону. Но у каждого есть право только дважды сделать это.

(Последний круг «ехать» нужно особенно быстро закончить «гонки» одним единым «Иииик»).

Рефлексия: Чувствуешь ли ты себя бодрым и активным? Чувствуешь, что наша группа – это единое целое?

**Занятие 4**

Тема «Самооценка»

Упражнение «Улыбка».

Блиц-опрос: «Какое настроение сегодня у вас? Почему?

Упражнение «Кто я?»

Цель: дать возможность детям побыть в центре внимания, быть замеченными другими.

Материалы: Бумага и карандаш – каждому ребенку.

Инструкция: Я прошу каждого сейчас написать загадку, в которой он описывает самого себя. Например, кто-нибудь из мальчиков может написать: «Я мальчик. Живу в белом доме. Люблю гулять с черной собакой. Умею рисовать красивые картинки. С удовольствием играю в футбол. Иногда нетерпелив. Кто я?»

Напишите пять или шесть предложений и завершите загадку о себе вопросом: «Кто я?» Написав, сложите свои загадки вчетверо и передайте мне.

(Загадки складываются в одну общую коробку. Коробка «проходит» по кругу, и каждый ребенок достает одну из загадок, зачитывает ее, а все угадывают).

**Упражнение «Сходства и различия»**

Цель: активизировать навыки рефлексии, внимания к себе и другому.

Материалы: бумага, карандаш – каждому ребенку.

Инструкция: Кто из вас иногда радуется, когда обнаруживает, что в чем-то он похож на других детей? А кто из вас бывает доволен тем, что в чем-то отличается от остальных?

В каждом из нас есть и то, и другое. Разбейтесь на пары, и пусть каждая пара сядет отдельно от других. Найдите восемь характеристик, которые есть в вашей паре у обоих, а затем – восемь характеристик, которыми вы отличаетесь. Разделите лист пополам. Напишите на левой половине листа сверху «сходства», а справа – «различия». А теперь запишите то, чем вы похожи друг на друга, и то, чем вы друг от друга отличаетесь.

(Потом сходства и различия обсудите в парах).

Обсуждение в группе: Что для тебя было сложнее: найти сходства или найти различия?

Игра «Хаос»

Цель: развивать внимательность к другим, создание комфортной среды.

Ход упражнения: группа сидит на стульях кругом, одного стула не хватает. Стоящий в кругу игрок называет признак. (Например «все у кого есть белый цвет в одежде»). Те, у кого есть этот признак, меняются местами, ведущий должен захватить себе место. Игрок «без стула» называет новый признак или говорит «хаос». Это значит, что все должны поменяться местами.

**Упражнение «Новогодний массаж»**

Цель: повысить уровень групповой сплоченности.

Инструкция: Встаньте в круг, все повернитесь друг к другу спиной. Будем делать друг другу массаж в зависимости от погоды. И так… осадки: легко побарабанить всеми пальцами по телу; ливень: наносить точечные удары капель по телу указательными и средним пальцами; проливной дождь: хлопать ладонями по телу; ветер: гладить тело в ритме, сопровождая движения звуками, напоминающими шум ветра; солнце: легко положить руки на тело.

**Упражнение: «Сердце группы»**

Цель: дать детям возможность ощутить себя уважаемым и достойным любви и внимания.

Материалы: бумага, карандаши, фломастеры, большое сердце, вырезанное из картона, скотч.

Инструкция: Сегодня мы с вами будем делать сердце группы. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Обязательно проверьте, не вытащили ли вы свое собственное имя, в таком случае вы можете поменять бумажку. А теперь я расскажу вам, что вы сейчас будете делать. Я принесла с собой большое сердце, которое и станет сердцем группы. Придумайте дружескую и приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. На листе бумаги запишите то, что придумали. Может быть, вы напишете: «У Юли всегда интересные мысли» и т.д. Составленную фразу скотчем приклейте к нашему сердцу.

Обсуждение:

* Понравилась ли тебе эта игра? Почему?
* Легко ли было сказать что-нибудь приятное о другом ребенке?
* Нравится ли тебе то, что написано на сердце про тебя?

Рефлексия: Как я чувствовал себя сегодня на занятии?

***Занятие 5***

Тема: Релаксационное занятие.

**Упражнение «Улыбка»**

Блиц-опрос: Какое у меня сегодня настроение.

Игра «Бумажные мячики».

Цель: позволить детям сбросить свое беспокойство, напряжение.

Материалы: старые газеты

Инструкция: Возьмите каждый по большому листу старой газеты, как следует его скомкайте и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Разделитесь на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!»

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется на полу меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию.

**Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»**

Цель: учить расслабляться

Инструкция: Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Примерно вот так…

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными.

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева (10 сек.).

Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной…

Снова станьте солдатом…

Теперь опять тряпичной куклой…

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины… Теперь стряхните воду с волос… Теперь – с верхней части ног и ступней…

**Игра «Смеяться запрещается»**

Цель: создать радостное настроение.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, широким кругом. Кто-то один встанет посередине и будет водить. Его задача состоит в том, чтобы выбрать кого-нибудь из сидящих и заставить его заговорить или улыбнуться. Для достижения своей цели он может пробовать все, что угодно, однако он не должен ни до кого дотрагиваться, и, разумеется, сам он не имеет права говорить. Те, кто сидит в кругу, не должен отворачиваться или закрывать глаза.

(Каждый водит не более одной минуты). Если за это время водящий не сумеет рассмешить или заставить заговорить кого-либо, пусть с тем же ребенком попробуют свои силы еще 1-2 водящих. Если же водящий добивается успеха, он меняется местами с тем, кого заставил улыбнуться или заговорить.

**Упражнение «Путешествие на облаке»**

Цель: дать детям возможность расслабиться, пофантазировать.

Материалы: спокойная инструментальная музыка.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните…

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина удобно расположились на этой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овевает твое лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное… (30 секунд).

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место здесь. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатало… Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе… Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

**Упражнение «Коровы, собаки, кошки»**

Цель: учить детей внимательно слушать, дать возможность вступать друг с другом в контакт.

Инструкция: Пожалуйста, встаньте и расположитесь широким кругом. Я подойду к каждому из вас и шепотом скажу на ушко название какого-нибудь животного. Запомните его хорошенько, так как потом вам надо будет стать этим животным…

Теперь закройте, пожалуйста, глаза. Через минутку я попрошу вас «заговорить» так, как «говорит» ваше животное. Забудьте на время человеческий язык. Вам надо, не открывая глаз, объединиться в группы со всеми теми животными, которые «говорят» так же, как вы. Навострите уши и слушайте звуки и объединяйтесь в группы. Начали!

Рефлексия:

* Как я себя чувствую после сегодняшнего занятия.
* Чему я сегодня научился.

**Занятие 6.**

**Тема «Умение слушать других»**

**Упражнение «Улыбка»**

Блиц-опрос: «Какое настроение сегодня?»

Упражнение: «Запомни звуки?»

Цель: учить детей концентрироваться, способствовать развитию слуховой памяти.

Материалы: бумага и карандаши каждому ребенку

Инструкция: сядьте поудобнее и закройте глаза. Я сейчас буду ходить и производить различные звуки. Возможно, я передвину стул, открою и закрою дверь. Я хотел (а) бы, чтобы вы хорошенько прислушались и угадали, что я делаю. Слушайте внимательно, чтобы потом вы смогли описать эти звуки. Постарайтесь запомнить и последовательность этих звуков.

(производится 5-6 звуков)

Опишите то, что услышали. Разбейтесь по тройкам и сравните результаты.

Обсуждение: Что было для тебя самым трудным? Как ты помогал себе, чтобы запомнить последовательность звуков? Сколько звуков ты смог запомнить?

Игра «Испорченный телефон»

Цель: развивать умение слушать других.

Ход игры: Ведущий на ухо соседнего ребенка шепотом передает какое-либо слово, услышанное слово необходимо передать следующему ребенку и т.д. Когда слово приходит к последнему ребенку он называет его вслух, все по очереди называют то слово, которое услышали.

Упражнение «Чувства и интонации»

Цель: учить детей слышать все, что передает собеседник, замечая все нюансы и оттенки чувств по изменению его голоса.

Инструкция: Представьте себе, что весь класс перенесся на машине времени в другой мир, где разговаривают только длинными гласными, например: Ааааа, Еееее, Иииии… Люди, разговаривающие на этом языке, могут выражать все свои чувства только разным произнесением этих звуков.

Попробуйте показать, как люди этой страны говорят, что они счастливы? Скажите мне все радостное Аааа, радостные Ееее, Ииии, Оооо, Уууу… (Дайте детям выразить другие чувства: гнев, печаль, любовь, волнение, гордость, любопытство и др. Помогите детям обратить внимание, как изменяется их мимика и поза, их ощущения при выражении разных чувств).

Теперь сядьте по двое. Я хотел(а) бы, чтобы вы поговорили друг с другом, используя только гласные звуки, но они должны выражать те чувства, которые вы сейчас испытываете. Обращайте внимание не только на голос, но и на позу и выражение лица вашего партнера. (2-3 минуты). Давайте вместе обсудим то, что вы при этом переживали.

Обсуждение:

* Какое чувство тебе легче всего выразить?
* Почему у людей есть чувства? Для чего они нужны?

**Упражнение «Птенцы»**

Цель: учить внимательно слушать.

Инструкция: Я хочу предложить вам игру, которая называется «Птенцы». Кто из вас хотел бы быть птицей-мамой или птицей-папой?

Птенцы опускают головы на руки. Один из птенцов очень тонким голосом пищит, остальные дети сидят очень тихо. Птица-родитель идет вдоль круга и пытается найти своего птенца. Когда обнаружит, кладет руку на плечо и говорит: «Вот ты где!» Если угадан правильно, птенцы поднимают голову.

(При повторе можно обыгрывать других зверей, например щенят, котят, ягнят и т.д.).

Игра «Охота»

Цель: учить детей вести себя тихо и внимательно прислушиваться.

Материалы: игровая площадка 3х6 м. Для обозначения границ поля расставьте по периметру детей зрителей.

Инструкция: Я хочу вам предложить одну игру, в которой надо быть очень тихими. Играют два человека. Один – Охотник, другой – Заяц. Мы завяжем им глаза, так что обоим придется рассчитывать только на свои уши. Все остальные ведут себя очень-очень тихо. В начале Охотник и Заяц стоят в противоположных углах нашей площадки. Представим себе, что сейчас ночь и так темно, что не видно дальше своего носа. Заяц пытается перебежать через поле. Если он окажется на другой стороне его – он в безопасности. Охотник пытается поймать его при удобном случае. Заяц может навострить уши, чтобы определить, где находится Охотник и чтобы увернуться от него. Охотник пытается идти точно в то место, где он слышит зайца, чтобы его поймать. Все остальные стоят по краю поля, чтобы Заяц и Охотник нигде не ударились. Кто хочет быть первым Зайцем и первым Охотником?

Обсуждение:

* Что было в этой игре трудным для тебя?
* Все ли были настолько тихими, чтобы Заяц и Охотник могли хорошо слышать друг друга?

Рефлексия: Важно ли уметь слышать и слушать?

**Занятие 7**

**Тема: «Самоуважение»**

Упражнение: «Улыбка»

Блиц-опрос: «Какое у меня сегодня настроение?»

Упражнение: «Кто я?»

Цель: предоставить возможность каждому ребенку выразить себя.

Материалы: Каждому ребенку бумага, карандаши.

Инструкция: Представь себе, что у тебя есть друг, который живет в другой стране и с которым ты переписываешься. Он очень хочет побольше узнать о тебе, ему интересно, какой ты, как ты выглядишь, что тебе интересно. Чтобы он получше узнал тебя, ты решил отправить ему свой автопортрет. Нарисуй картину, а которой будет изображена либо только твоя голова, либо ты весь целиком с головы до пят. Где-нибудь на листе большими буквами напиши свое имя.

Обсуждение:

- Хотел бы ты переписываться с кем-нибудь из далекой страны?

* Насколько тебе понравилась эта игра?

**Упражнение: Что я люблю – чего я не люблю**

Цель: помочь детям выразить свои ощущения и высказать окружающим свою точку зрения.

Материалы: бумага и карандаш – каждому ученику.

Инструкция: Возьми чистый лист бумаги, напиши на нем слова «Я люблю…», а дальше можешь писать о том, что ты любишь: о делах, которые тебе приятно делать, о том, что любишь есть, пить, о том, во что ты любишь играть, о людях, которые тебе нравятся и так далее. На другом листе бумаги слова «Я не люблю…», а ниже перечисли все, что ты не любишь.

(После всего дети по кругу представляют, что у них получилось).

Упражнение «Давать и брать»

Цель: помочь осознать взаимосвязь с окружающими.

Ход упражнения: Играющие образуют маленькие группы, садятся вместе в круг, берутся за руки и закрывают глаза.

Ведущий игры ставит следующие задания, для которых действительно правило «правая рука дает, а левая – берет».

* ощупайте руку вашего партнера справа;
* погладьте своего партнера справа по руке;
* пощекочи руку своего партнера справа;
* поласкайте руку в руке своего партнера справа.

*Обсуждение: какими были полученные ощущения?*

**Упражнение «Я справился!»**

Цель: помочь осознать детям, что они могут преодолеть трудности, а это один из источников самоуважения.

Материалы: бумага, цветные карандаши или ручки.

Инструкция: Удавалось ли тебе когда-нибудь делать что-то, что было для тебя очень сложным? Задача была непростой, но ты все же справился с ней! Возможно, остальные не обратили внимания на то, что ты сделал что-то очень важное для себя, но сам ты был горд и доволен, что смог преодолеть себя и справиться с такой сложной работой. Вспомни пару таких случаев из твоего личного опыта и нарисуй или запиши их.

(Потом ребята разбиваются на тройки, и в тройках обсуждают свои достижения)

Обсуждение:

* Когда у тебя что-нибудь хорошо получается, кому ты рассказываешь об этом?
* Когда ты гордишься собой, в какой части своего тела ты ощущаешь гордость?

**Упражнение: «Почувствуй себя любимым»**

Цель: активизировать собственные силы детей, чтобы они чувствовали себя любимыми и достойными.

Материалы: релаксационная музыка, ватман.

Инструкция: Маленький ребенок не может натворить зла: он еще не знает о добре и зле. Он хочет только быть защищенным, ухоженным и сытым, хочет чувствовать себя любимым. Сколько лет должно быть ребенку, чтобы он уже мог сделать что-то плохое? И когда мы вырастаем и даже когда становимся взрослыми, в нас остается нечто от невинного, достойного любви ребенка, которым мы были в начале своей жизни. Помните об этом.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вдохните…

Представь себе, что ты – маленький ребенок, которому всего несколько месяцев, ты лежишь в своей детской кроватке… Ты еще не умеешь ни говорить, ни ползать. Мама и папа, твои братья и сестры должны о тебе заботиться, они дают тебе все, в чем ты нуждаешься. Ты слышишь их голоса, они звучат ласково. Ты чувствуешь, что они очень рады малышу, недавно пришедшему к ним в мир.

Ты ощущаешь тепло их рук, когда они тебя нежно гладят или держат, и ты улыбаешься, потому что чувствуешь себя под их надежной защитой. А когда ты голоден, ты кричишь громким голосом, напоминая, что тебя надо покормить.

Сейчас потянитесь и откройте глаза. Поразмышляйте еще немного о том, какие слова очень хотели бы слышать малыши, дети в один год, дети в два года… в вашем возрасте.

Подумайте, что должен слышать малыш от мамы с папой, чтобы отлично себя чувствовать и хорошо расти.

Давайте эти высказывания запишем (кроме высказываний детей необходимо включить следующие:

* Я очень рад (а), что ты есть на свете
* У тебя много времени впереди, ты можешь не спешить становиться большим
* Я очень рад(а), что ты девочка
* Я очень рад(а), что ты мальчик.

Разбейтесь по парам. Решите, кто из вас будет А, а кто – Б. А представляет себе, что он – маленький ребенок, а Б медленно читает ему предложения, фразы, которые мы записали. Затем поменяйтесь местами.

Обсуждение:

* Понравилось ли упражнение?
* Что нужно от родителей детям вашего возраста?
* Почему взрослым иногда трудно как следует заботиться о маленьком ребенке?

Рефлексия:

* С каким настроением уходите?
* Что было для тебя важным на этой встрече?

**Занятие 8**

**Тема: «Сотрудничество».**

**Упражнение: «Улыбка»**

Блиц-опрос: «Какое у меня сегодня настроение?

Игра «Пчелы и змеи»

Цель: показать детям, что результат зависит от слаженности действий внутри группы.

Материалы: два небольших предмета.

Инструкция: Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием «Пчелы и змеи». Для этого нужно разбиться на две группы. Одна группа будет пчелы, другая команда – змеи… В каждой группе выберете своего короля.

Правила игры: Оба короля выходят из помещения и ждут пока их не позовут. Затем я спрячу два предмета, которые короли должны разыскать в помещении. Король пчел должен найти мед – вот это «предмет». А змеиный король должен отыскать ящерицу – вот это предмет. Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая группа может делать это, издавая определенный звук. Пчелы жужжат: жжжжж. Чем ближе их король подходит к меду, тем громче должно быть жужжание. А змеи должны помогать своему королю шипением: шшшшш. Чем ближе змеиный король приближается к ящерице, тем громче должно быть шипение.

Короли выйдите, я спрячу мед и ящерицу. Пчелы и змеи внимательно следите за тем, насколько ваш король удален от цели. Вы легко сможете ему помочь, повышая громкость жужжания или шипения при его приближении к цели и понижая при его удалении. Во время игры вы не имеете права ничего говорить. Кто же из королей окажется первым.

Обсуждение:

* Как ты чувствовал себя в роли короля?
* Ты остался доволен своими подданными!
* Вместе ли усиливали или уменьшали звук?

**Упражнение «Распускающийся бутон»**

Цель: активизировать совместную деятельность детей в малых группах.

Инструкция: Разбейтесь на группы по пять человек. Сядьте в круг на пол и возьмитесь за руки. Постарайтесь все вместе одновременно встать, не отпуская рук. Вы можете предварительно обсудить кто где будет стоять, чтобы лучше выполнить эту задачу.

(после того как встанут на ноги)

Сейчас каждая группа превращается в расцветающий бутон. Для этого надо отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки.

Обсуждение:

* Быстро ли вы смогли подняться?
* Были ли у вас какие-нибудь трудности при этом?
* От чего в первую очередь зависит выполнение этой задачи.

Упражнение «Головомяч»

Цель: развивать навык сотрудничества в парах или тройках.

Материалы: мячи среднего размера.

Инструкция: Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно поднять мяч и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами, постепенно поднимаясь. Встаньте сначала на колени, а потом на ноги. (Можно провести эксперимент: с каким максимальным числом игроков можно поднять мяч головами)

Обсуждение:

* Что самое важное для того, чтобы мяч не упал?
* С кем тебе поднимать мяч легче всего?

Упражнение «Сладкая проблема»

Цель: учить детей решать небольшие проблемы путем переговоров.

Материалы: печенье, салфетки.

Инструкция:

Мы сегодня будем кушать печенье, но чтобы его получить, вам нужно выбрать себе партнера и решить с ним одну проблему. Сядьте друг против друга и посмотрите друг на друга. Между обоими партнерами я положу салфетку с печеньем. Пожалуйста, пока его не трогайте. А теперь перейдем к нашей проблеме. Вы можете получить печенье только в том случае, если ваш партнер по доброй воле отдает его вам. Соблюдайте это правило. Сейчас вы можете начать говорить, но помните, что вы не имеете права просто так взять печенье без согласия своего партнера.

(после того как дети примут какое-нибудь решение)

А теперь я дам каждой паре еще по одному печенью. Обсудите, как вы поступите с печеньем на сей раз.

А теперь давайте обсудим, что у нас получилось. Это хороший вариант сотрудничества. Расскажите, что вы сделали с первым печеньем, что стало со вторым.

Рефлексия : Что понравилось на занятие, пожелания друг другу.

***Занятие 9***

Тема: Фантазия. Чувственное восприятие.

**Упражнение «Улыбка»**

Блиц-опрос: Какое настроение сегодня?

Упражнение «Дрессированный медведь»

Цель: развитие фантазии.

Материалы: Бумага и карандаши.

Инструкция: Ты умеешь быстро думать? Возьми бумагу и карандаши и поразмышляй – для чего бы тебе мог понадобиться дрессированный медведь? Может быть, для того, чтобы носить твой портфель? и т.д. У тебя есть три минуты, чтобы придумать и записать как можно больше идей (3 минуты).

А сейчас зачитайте, что у вас получилось.

Обсуждение: Какие из идей тебе особенно понравились?

**Упражнение «Точки»**

Цель: показать, что наше воображение из простого материала может создавать удивительные вещи.

Материалы: бумага и карандаши.

Инструкция: возьмите лист бумаги и поставьте на нем 20 точек, разбросав их по всему листу (2-3 минуты).

Теперь обменяйтесь листами с сидящим рядом ребенком. Соедините точки линией так, чтобы возникло какое-нибудь изображение человека, животного или предмета (5 минут).

(В конце игры каждый ребенок показывает свой рисунок классу, а остальные угадывают, что на нем нарисовано).

**Упражнение «Быстрые превращения»**

Цель: развивать креативное движение, давая возможность детям выражать свои фантазии.

Материалы: аудиокассета с записью бодрой инструментальной музыки.

Инструкция: сейчас зазвучит музыка, и вы начнете ходить. Когда музыка остановится, вы тоже должны остановиться. В этот момент я скажу вам, кого вы должны изобразить. Встаньте парами и покажите друг другу работы: грустный клоун, веселый танцор, нервный грабитель, утомленный бегун на короткую дистанцию, улыбающийся манекен певец.

(Между превращениями звучит музыка 30 секунд).

Обсуждение: Легко ли было превращаться.

**Упражнение «Сколько нас?»**

Цель: развитие у детей умения внимательно вслушиваться и различать тонкие звуковые нюансы.

Материалы: повязка на глаза.

Инструкция: встаньте в один большой круг. Кто из вас хочет доказать нам, что умеет очень хорошо и внимательно прислушиваться? Встань в центр круга. Сейчас мы завяжем тебе глаза. Все остальные должны стоять так тихо, чтобы было слышно, как муха пролетает. Сейчас я подниму руку, и по этому знаку один за другим вы должны будете осторожно подходить к (имя ребенка) и становиться за его спиной. Следующий начинает подходить только после того, как предыдущий займет свое место позади. Как только я опущу руку, все останавливаются там, где они в этот момент окажутся. Все остальные должны вести себя как можно тише, чтобы впереди стоящий смог расслышать самые тихие шорохи. Он должен с закрытыми глазами определить, сколько детей стоит у него за спиной…

Как ты думаешь, сколько детей сейчас стоит за твоей спиной?

(Ведущий должен учитывать возможности водящего. Младшим школьникам трудно решить эту задачу, если у них за спиной стоит больше 5 детей).

**Упражнение «Рисунки на спине»**

Цель: развитие тонкости восприятия.

Инструкция: сядьте на пол в один ряд, друг за другом. Я на спине одного из вас нарисую что-то. Он должен «прочитать» своей спиной рисунок и нарисовать то же самое на спине того, кто сидит перед ним. И так далее. Потом каждый по очереди (от самого последнего) назовет, что он «прочел». Для рисования можно использовать только указательный палец.

(Рисунки должны быть вначале не сложными: круг, дом, солнце, цифры, буквы).

Обсуждение: легко ли тебе было «видеть» картины спиной.

Рефлексия: Что понравилось тебе на этой встрече. И что на твой взгляд было главным?

**Приложение 3**

Игры на сплочение коллектива "Верёвочный курс"

Предлагаем вашему вниманию серию специально разработанных упражнений, которые помогут сдружить детей, научить их чувствовать и понимать каждого.

А называется этот курс — веревочным. Почему? Потому что главная идея — все вместе, словно связаны одной веревкой. Кроме этого, веревка вам пригодится в некоторых упражнениях. Итак, запаситесь не только веревкой, но и терпением, а главное желанием!

Веревочный курс — это серия специально подготовленных занятий, психофизических упражнений для малых групп, а также индивидуальные занятия. Эта программа разработана американской фирмой Barron Adventures.

В процессе выполнения курса создается атмосфера творческого поиска, прорабатываются возможности принятия нестандартных решений, повышается взаимопомощь и поддержка в коллективе. На примере увлекательных, но довольно сложных упражнений группа учится решать общую задачу, вырабатывать тактику и стратегию ее решения. Участвуя в "Веревочном курсе ребята начинают преодолевать барьеры в общении, узнают друг друга ближе, благодаря этому происходит естественное и быстрое сплочение группы. Анализ каждого упражнения дает ребятам возможность понять как было выполнено задание, принято решение, кто занял активную позицию и как это повлияло на результат. Думают и над тем, что можно было сделать иначе и лучше в следующий раз, как преодолеть трудности в жизни более эффективным способом. "Веревочный курс — это программа взаимообучения, в которой участники познают все сами из собственного опыта, согласно своих действий. Главные цели "веревочного курса — командная работа и лидерство. Но при этом можно добавить, что это дает:

• выработку стратегии группой;

• творческий подход;

• самовыражение;

• результативное лидерство;

• уверенность в себе;

• решение проблем;

• преодоление себя.

На собственном опыте мы убедились в эффективности этого курса в работе над сплочением коллектива. Рекомендуем использовать его в организационный период смены.

Необходимо соблюдать все условия выполнения «Веревочного курса».

Группа, которая проходит испытание, не должна превышать 12 человек.

2. Упражнения выполняются под руководством вожатого, хорошо знакомого с "курсом.

3. Время на подготовку задания не ограничено.

4. Задание считается выполненным, если каждый безошибочно справится с поставленной задачей. Если же хоть одни участник допускает ошибку, группа возвращается на исходную позицию.

И еще, ни в коем случае не забывайте, что курс можно проводить только в теплой, доброжелательной атмосфере. А она зависит только от вас, дорогие коллеги! Удачи!

**Упражнения**

1. «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.

«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 вожатому: не забудьте поддержать детей, ведь им очень трудно!

«Биг-мак».

Организуйте большой круг. Разбейте команду на пары и попросите каждую пару выбрать словосочетание из двух слов, которые традиционно употребляются вместе (например, один партнер говорит: «Биг»,— другой: «Мак»; один: «Ореховые»,— другой: «Масло» и т. д.). Затем объясните, что по условиям игры, нужно закрыть глаза и не открывать их до конца события, и, кроме того, можно произносить только свое выбранное слово. Теперь ведущий перемешивает команду так, чтобы партнеры были далеко друг от друга. Партнеры с закрытыми глазами, выкрикивая свое слово, находят друг друга. Как только пара воссоединилась, отведите ее с пути тех, у кого глаза еще закрыты. По завершению задания, каждая пара сообщает всем участникам свое словосочетание.

Для этого упражнения очень важную роль играет площадка, которая должна быть большой.

«Сидячий круг».

Команда формирует тесный круг (плечи касаются). После этого попросите ребят повернуться на 90 градусов направо. Задание: Нужно медленно сесть на колени друг к другу и рукой коснуться плеча находящегося сзади человека.

Завершите это упражнение на высокой ноте, смеясь и хлопая всем.

«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 вожатому: 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.

«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.

«Бревно».

Оборудование: любое бревно (дерево, лежащее на земле, гимнастическое бревно и т.п).

Команда выстраивается на бревне. Начиная с первого человека, команда переправляется на противоположный конец бревна. В результате должна получиться та же линия, в том же порядке.

\* Подсказка вожатому: лучше расположить команду, чередуя мальчиков и девочек.

«Тролли».

Оборудование: тролли — небольшая дощечка, брусок или другой вспомогательный предмет.

Обозначить две параллельные линии, находящиеся на расстоянии не меньше трех метров друг от друга. Задача команды — переправиться от одной линии до другой, не касаясь земли, используя тролли.

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

«Паутина».

Оборудование: заранее сплетенная из веревок «паутина». Количество ячеек должно соответствовать количеству участников. Задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой через паутину с одной стороны на другую, не касаясь при этом ни одной ее части. Если вы касаетесь паутины, вся команда возвращается обратно и начинает упражнение снова. Если кто либо из вас переправился на другую сторону, то он не может вернуться, обойдя паутину, и помочь команде. Каждую ячейку можно использовать только один раз.

«Переправа».

Оборудование: канат, ведро с водой. Заранее готовится «маятник» (канат крепится к опоре).

Задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой за обозначенную линию, не касаясь земли. Кроме того, каждому члену команды нужно перенести емкость с водой, не пролив ни единой капли.

Обязательна страховка!

«Электрическая изгородь».

Оборудование: веревка, шест (доска, палка и т. д.).

Задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой через воображаемую электрическую стену, не касаясь ни единой видимой или воображаемой ее части. Если кто либо коснется стены, вся команда возвращается обратно и начинает упражнение снова.

\* Подсказка вожатому: шест может использовать как вся команда, так и последний участник.

«Траст — фол».

Постройте команду в две линии так, чтобы обе группы стояли лицом друг к другу. Попросите снять часы, кольца, браслеты, вытянуть руки вперед, согнуть их в локтях (угол 90 градусов). Руки чередуются между собой, образуя «колыбель» для падающего. Ладони обращены вверх и ни в коем случае не сцеплены ни между собой, ни с руками соседа сбоку или напротив. Колени страхующих слегка согнуты. Ведущий становится в линию на то место, куда придется наибольший вес падающего и, чтобы ни случилось, не убирать рук во время падения участника. Поставьте радом с собой сильных ребят. По мере продвижения очереди вы можете изменять порядок линии, чтобы каждый участник испытал момент поимки, но держите сильных в середине.

Если у вас большая сильная команда, вы можете быть руководителем падения (вне линии), но если вы чувствуете, что для безопасности падения вы необходимы команде, попросите ребят самим выбрать руководителя (Маэстро).

Подготовьте Маэстро, чтобы он смог проверить падающего.

• Торс и ноги должны быть абсолютно прямыми, как струнка;

• Руки — скрещены на груди и сцеплены в замок;

• Голова немного откинута назад;

• Попросите снять очки и вынуть предметы из карманов.

Слова, которые обязательно должны быть сказаны перед падением:

1) ПАДАЮЩИЙ: «Готовы страхующие?»

2) СТРАХУЮЩИЕ: «Страхующие готовы»

3) МАЭСТРО: «Падай».

После приземления покачайте товарища на руках — проявите ласку.

Заключение: это упражнение на доверие и снятие комплексов (освобождение внутреннего «Я». Попросите каждого поделиться опытом и чувствами, т. к. ощущение каждого индивидуальны. Начните обсуждение, сказав, что вам хотелось бы узнать об ощущениях каждого:

— Что вы чувствовали перед самым началом падения, во время падения и после?

— Что можно сделать, чтобы создать доверительную атмосферу в коллективе?

Обосновывайте ваше обсуждение на приобретенном опыте.

На этом «Веревочный курс» закончен. Результаты этой программы вы получили. Все ли смогли выполнить упражнение? Никто не остался в стороне? А на вечернем «огоньке». Спросите у детей, чему они научились в процессе данного курса?

КОМПЛИМЕНТЫ

Играющие стоят в кругу и в произвольном порядке перекидывают друг другу мяч. Бросок должен сопровождаться комплиментом тому, кому кидается мяч.

Чем больше мяч, тем лучше — это заставляет людей раскрыться.

КОЛДУНЫ.

Играющие встают в круг с закрытыми глазами, после чего ведущий дотронувшись до плеча, назначает двух-трех из них колдунами. Затем все открывают глаза и начинают совершать хаотичное движение, пожимая друг другу руки. Каждый из колдунов может (но не обязан!) при рукопожатии заколдовать играющего, которому он пожимает руку, незаметно почесав его ладонь. Заколдованный, совершив еще два рукопожатия с кем-нибудь уходит в угол для заколдованных (выходит из игры). Задача играющих-неколдунов, приглядываясь друг к другу, всех колдунов разоблачить, задача тех, в свою очередь, заколдовать всех.

АРАМ-ШИМ-ШИМ

Играющие стоят в кругу, чередуясь по половому признаку (то есть мальчик-девочка-мальчик-девочка и так далее), в центре водящий. Играющие ритмично хлопают в ладоши и говорят хором следующие слова: «Арам-шим-шим, арам-шим-шим, Арамея-Зуфия, покажи-ка на меня! И раз! И два! И три!», в это время водящий, закрыв глаза и указывая руками вперед вращается на месте, когда же текст заканчивается, он останавливается и открывает глаза. Ближайший по направлению вращения к показанному им месту представитель противоположного пола также выходит в центр, где они встают спина к спине. Затем все остальные опять хлопают в ладоши, произнося хором: «И раз! И два! И три!». На счет три стоящие в центре поворачивают головы в стороны. Если они посмотрели в разных направлениях, то водящий целует (обычно в щечку), того, кто вышел, если в одном — они пожимают друг другу руки. После чего водящий встает в круг, а вышедший становится водящим.

Существует также версия игры, в которой для представителей сильного пола, крутящихся в центре слова "Арам-шим-шим, … " заменяются на «Шире, шире, шире круг! У него семьсот подруг! Эта, эта, эта, эта, а любимая вот эта!», хотя в общем это неважно.

Проводя игру на младшем возрасте, имеет смысл поцелуи заменить на страшные рожи, которые двое в центре корчат друг другу, а на более старшем можно целоваться и в губы.

КТО ВО ЧТО ГОРАЗД

Две команды:

1.За 1 мин. Показать пословицу. Своя команда угадывает.

2.Нарисовать на тему. (Напиток). Своя команда угадывает.

3.Сочинить рассказ с веревочкой. Каждой команде даются 2 ключевых слова. Одно из которых должно быть последнее.

4.Тема: «…». Отгадать как можно больше слов (за 1 мин.), которые до этого сказал игрок из своей команды

ПОИСК БУМАЖЕК НА ЭТАПЕ

Заранее режутся бумажки. Затем они прячутся на этаже корпуса: в чемоданной, в коридоре, палатах, душе, комнате 5го питания, на сушилке. Потом дети делятся на две команды и ищут эти бумажки, каждая на своей стороне. Выигрывает та команда, которая найдет больше бумажек.

ПРИДУМАЙ, РАССКАЖИ

Задание: Инсценировать разговор героев:

100 долларов и одной копейки,

золотой серьги и дырявого носка,

ржавого гвоздя и каблука,

грязной тарелки и туалетного мыла,

старой газеты и рубанка.

ДЕЛИМСЯ ПО ПРИЗНАКУ

Один человек выходит за дверь, группа тем временем договаривается о том, по какому признаку делиться и расходится на две группы (например, те, у кого есть шнурки, и те, у кого их нет). Задача вошедшего – угадать по какому признаку группа разбита на две части.

СЧЁТ ДО ДЕСЯТИ

“Сейчас по сигналу “начали” вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет “один”, другой человек скажет “два”, третий скажет “три” и так далее… Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут “четыре”, счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.” удалось ли группе это сделать? Если да, то каким образом? Если не получилось, то почему? Что мешало? Кто принимал активное участие, кто отмалчивался?

СКУЛЬПТУРНЫЙ ПОРТРЕТ

Кто-то из участников вызывается (или выбирается группой – это ещё интереснее, поскольку показывает, чьё мнение и видение, чью обратную связь хотят в первую очередь получить участники группы) быть “скульптором”, которому предстоит увековечить группу в “монументальной скульптуре”. У каждого персонажа скульптурной группы должна быть своя роль, своя функция. Скульптура группы должна как-то “воплотится в камне”, а, может быть и в каком-то другом материале, что поможет высветить роль каждого. “Ты – скульптор. Вот и воплощай то, что ты видишь, как нас чувствуешь. Мы будем твоим материалом – скульптура будет состоять из нас. Ставь нас в разные позы, лепи и “высекай” из нас всё, что угодно. А потом расскажешь, что ты хотел сказать своим произведением.” Скульптор начинает работать. “Скульптуры” при этом могут получиться разные: всё зависит от того, какая ситуация сложилась в группе и как её видит участник. Например, ведущего могут поставить на стул, у его ног построить поднявших на него глаза безоговорочно следующих за ним участников, кто-то может оказаться за креслом на периферии скульптурной группы и, с приложенными к глазам пальцами в виде бинокля и т. д. Потом следует комментарий “скульптора”. Он говорит о том, что имел в виду, придавая тому или иному участнику соответствующую позу, выбирая для него определённые роли, в которой их увидели. Может быть сделано несколько таких “скульптурных портретов” разными участниками.

ПУТАНКА

Все берутся за руки, стоя к кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь срочно необходимо определить, где находиться его голова, а где хвост. («Кто будет головой? А кто хвостом?»,- спрашивает ведущий). Когда зверь сориентировался, где его право, а где его лево, он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть».

ГОВОРЯЩИЕ ВЕЩИ.

Вы можете представить себе говорящие вещи? Возникало ли у вас когда-нибудь ощущение, что окружающие вас предметы будто что-то хотят сказать вам? Представьте себе, что какой-то предмет научился говорить. Что он рассказал бы о вас? Выберите из этого списка три предмета и напишите всё, что каждый из них смог бы рассказать о вас. Запишите на доске названия следующих предметов: Зубная щётка, автобус, пальто; ботинки, шкаф, расчёска; шариковая ручка, зеркало, обеденный стол; кровать, телевизор, тарелка; велосипед, радио, учебник по русскому языку; мыло, письменный стол, лампа; футбольный мяч, мягкая игрушка, домашнее животное. Даётся примерно 20 минут на то, чтобы ребята могли нарисовать три рисунка, изображающие эти предметы. Затем от имени каждого предмета ребёнок должен составить рассказ о самом себе и записать его. А теперь разбейтесь на четвёрки и покажите друг другу свои рисунки и рассказы. Спросите остальных, что они думают по этому поводу. Какие предметы ты для себя выбрал? Что из того, что сказали о тебе предметы, тебе понравилось больше всего? Рассказали ли предметы о каких-нибудь твоих слабых сторонах? Чьи рассказы были для тебя самыми интересными? Что бы сказал о тебе стол за которым сидит учитель?

Возможны различные вариации.

ЛАВОЧКИ

В эту игру должны играть представители обоих полов в равном количестве. Представители одного пола, например, девушки тайно от представителей другого «делят» их между собой, то есть каждая девушка загадывает одного из молодых людей (только одного и они не должны пересекаться!) Затем обе группы садятся на скамейки друг напротив друга и загаданные по очереди пытаются понять, кто же их загадал. Делается это так: молодой человек подходит к предполагаемой им девушки и (несильно!) топает перед ней ногой, если он угадал, девушка хлопает в ладоши, и они оба отправляются в «романтическое путешествие», то есть выходят из игры. Иначе девушка топает ногой в ответ и молодой человек, вернувшись на место, снова ждет своей очереди. Так продолжается до тех пор, пока не останется всего одна, так и не встретившаяся пара. Все остальные придумывают им какое-нибудь (желательно, смешное и доброе) задание, которое те, под общий смех, выполняют.

МИГАЛКИ

Представители одного пола (например, девушки) сидят в кругу на стульях лицом внутрь, одно место свободно. Представители же другого пола, например, молодые люди стоят за спинками стульев, по одному за стулом (в том числе и за пустым) и держат руки по швам. Тот из участников, кто стоит за пустым стулом пытается переманить к себе на стул кого-нибудь из сидящих, подмигивая ему (в нашем примере ей). Когда кто-нибудь из сидящих пытается убежать на свободный стул, задача того, кто стоит за ним — не дать тому это сделать, то есть осторожно поймать и не пустить.

**Приложение 4**

Примеры дворовых игр

**Хали-хало**

Правила игры Для начала считалочкой выбирают водящего. Водящий берет в руки мяч и загадывает остальным ребятам слово. Обычно говорят к какой категории принадлежит придуманное слово и его первую и последнюю букву. Например, водящий загадал слово кровать. Он говорит это предмет из мебели, он начинается на букву К и заканчивается мягким знаком. Дети начинают отгадывать слово. Как только водящий услышит правильный ответ, он кричит "Хали-хало", подкидывает мяч как можно выше вверх, а сам убегает. Ребенок, правильно отгадавший слово, ловит мяч и кричит "Стоп". Водящий останавливается. Игрок должен отгадать сколько до водящего шагов. Но шагов непростых. В каждой компании можно придумывать свои шаги.

Виды шагов в игре хали-хало:

• Гигантские - самые большие шаги, на всю ширину.

• Нормальные - обычный детский шаг.

• Лилипутские - очень маленькие шажочки.

• Лягушачьи - в прыжках на корточках.

• Зонтики - ребенок кружиться в сторону водящего.

• Кирпичи - шаг пятку к носку.

• Верблюжьи - шаг и плевок (главное в водящего не попасть).

Ребенок с мячом делает названное количество шагов и бросает мяч в кольцо, которое делает руками водящий. Если мяч попадает в кольцо - то игрок становится водящим и игра продолжается.

**Прятки**

Правила игры

Один человек водит, остальные прячутся. По заранее обговоренным условиям вода считает до определенного числа повернувшись к стене, все за это время прячутся не выходя за границы обговоренной территории. Ну и коронная фраза воды: раз два три четыре пять я иду искать. **Жмурки**

Правила игры

Играют в Жмурки несколько человек. С помощью считалки или по жребию выбирается водящий. Игроки завязывают воде плотной повязкой глаза (подсматривать в этой игре нельзя), раскручивают его на месте и "рассыпаются" в стороны. Жмурка должен поймать и опознать какого-либо игрока. Если угадал - пойманный игрок становится водящим.

**Казаки-разбойники**

Правила игры

Играющие делятся на две команды (чем больше участников, тем игра интереснее). У каждой команды свои отличительные знаки (нарукавные повязки, ленточки или значки). Обозначается площадка (границы территории, на которой можно прятаться и убегать). По жребию определяется, какая команда будет «казаками», а какая «разбойниками». По сигналу «разбойники» разбегаются прятаться. «Казаки» в это время выбирают место для «темницы», куда будут приводить пойманных «разбойников». «Темница» должна быть не очень большой, чтобы её было удобно охранять. Её границы чётко обозначаются (мелом, камешками и т. п.). Через оговоренный промежуток времени «казаки» идут искать «разбойников», спрятавшихся на оговоренной территории. Тех, кого увидели, они должны догнать и «запятнать» (коснуться рукой). «Запятнанный» разбойник считается пойманным, он должен покорно идти с «казаком», пока тот его держит. Но если «казак» случайно разжал руки, «разбойник» может убежать. Пойманных «разбойников» уводят в «темницу». «Разбойники» могут выручать попавшихся товарищей. Для этого необходимо незаметно подбежать к «казаку», ведущему «разбойника», и «запятнать» его. Тогда «казак» обязан «разбойника» отпустить, и оба «разбойника» убегают прятаться снова. Но если «казак» оказывается проворнее и успевает «запятнать» второго «разбойника» раньше, он берёт в плен обоих. «Разбойники» могут освобождать своих товарищей из «темницы». Для этого необходимо дотронуться до пленного раньше, чем охраняющий «темницу» «казак» дотронется до освобождающего. Цель игры: переловить всех «разбойников».

**Вышибалы**

Правила игры.

Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

**Квадрат**

Правила игры

Для этой игры нужна компания из четырех человек и мяч. Для начала нужно создать игровое поле. На земле чертится квадрат произвольного размера, разделенный на четыре меньших квадрата, по одному на каждого участника. В центре поля рисуется круг, предназначенный для подачи. Игра начинается с подачи мяча игроком, которого выбирают с помощью жребия (считалки). Мяч бросается одной или двумя руками в центральный круг, так, чтобы он отскочил к игроку, находящемуся по диагонали. Игрок, находящийся по диагонали, должен отбить мяч после одного касания о землю в его четверти. Отбивать мяч нужно ногами, коленом, головой, руками трогать нельзя.

**Фанты**

Правила игры

Ведущий собирает у всех игроков по одному личному предмету, а затем каждый пишет на бумажке какое-нибудь задание. Затем бумажки собираются, перемешиваются, и ведущий не глядя вытягивает сначала чей-либо предмет, а потом записку. Человек, которому принадлежит вытащенный предмет должен выполнить задание написанное на бумажке. Игра замечательная, но только игрокам следует помнить, что им самим может попасться их собственное задание. Это обстоятельство несколько ограничивает садистские замашки.

**Я знаю пять имён**

Правила игры

Ребята договариваются об очередности перехода мяча и о последовательности тем. Первый игрок начинает чеканить одной рукой мячик об землю, приговаривая: — Я знаю пять имен девочек. Аня -раз, Катя — два, Поля — три, Маша — четыре, Настя — пять. Игрок должен соблюдать ритм ударов, произнося при одном ударе по мячу одно слово. Если игрок справился с задачей он переходит к следующей теме, заранее определенной, например: - Я знаю пять имен мальчиков (названий городов, животных, насекомых, птиц, стран, городов и т.д) Если игрок сбился, упустил мяч или задумался надолго, то мяч переходит к следующему участнику. Тот начинает сначала: — Я знаю пять имен девочек Для усложнения игры можно ввести условия, что имена не должны повторяться. Когда мяч, сделав круг, вернется к первому игроку, он начинает с той темы, на которой он остановился. Игра длится до тех пор, пока всем не надоест. Победителем считается тот, кто успел охватить максимальное количество тем

Салки

Правила игры

По жребию или по считалке выбирают одного водящего. Затем устанавливаются границы площади игры. Все разбегаются в пределах этой площади. Водящий начинает ловить играющих в установленных пределах площадки. Кого догонит и осалит, тот становится «салкой» и объявляет, подняв руку вверх: «Я - осален!» Он начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми. Игра не имеет определенного конца. Колдунчики (эта игра — разновидность салок) Участники убегают от водящего. Водящий догоняет игрока и дотрагивается до него — осаливает. Осаленный расставляет руки, а любой другой участник может подбежать, дотронуться до него и «выручить». Задача водящего — не отходить далеко от осаленного и не подпускать к нему никого ни на шаг. Летний вариант колдунчиков — бегать с «брызгалками» и поливать друг друга водой из дырявых бутылок. Обычно через пять минут после начала игры все мокрые, зато очень веселые.

**Испорченный телефон**

Правила игры

Выбирается водящий, который на ухо шёпотом говорит одному из игроков слово или фразу, а тот старается точно также передает другому игроку и так по цепочке. Последний игрок говорит в слух то, что у него получилось и сравнивают с оригиналом. Зачастую получается очень неожиданный и смешной результат! Если играет две команды, то ведущий передает слово двоим игрокам из обоих команд. Побеждает та команда, чей результат будет наиболее похож на оригинальный.

**Море волнуется раз**

Правила игры

Есть несколько вариантов игры. 1) Ведущий отворачивается от игроков и произносит известную считалочку: Море волнуется раз, Море волнуется два, Море волнуется три, Морская фигура на месте замри! Пока он говорит, участники хаотично двигаются в любом порядке, изображая руками движения волн. Как только водящий замолкает, нужно замереть в какой-нибудь фигуре. Водящий подходит к одному из игроков и дотрагивается до него. Игрок изображает свою фигуру в движении, а водящий угадывает, что это такое. Игрок, чью фигуру не удалось угадать, сам становится водой. 2) После произнесения считалочки игроки должны замереть в той позе, в которой оказались. Водящий поворачивается, обходит всех играющих и осматривает получившиеся фигуры. Кто первый из них пошевелится, тот становится на место ведущего, либо выбывает из игры (в этом случае победителем становится наиболее дольше продержавшийся игрок). 3) Можно использовать другой вариант игры, когда ведущий осматривает все фигуры и выбирает наиболее ему понравившуюся. В этом случае победителем становится игрок, наиболее ярко проявивший свою фантазию.

**Тише едешь-дальше будешь - стоп!**

Правила игры

На земле отчерчиваются мелом две полосы на расстоянии примерно 20 метров. Все игроки становятся с одной стороны водящий - с другой стороны, и поворачивается ко всем спиной. Водящий произносит: "Тише едешь-дальше будешь. Стоп." Фразу можно произносить как угодно - намеренно затягивая слова, всё предложение, или например начинать медленно и затем резко и быстро заканчивать ее - в общем, привносить элемент неожиданности в игру. В это время все игроки пытаются как можно дальше пробежать-пройти к финишу, на слове "стоп" замирают. После слова "стоп" водящий оборачивается. Если он увидел движение какого-то игрока (кто не успел замереть, или остановиться из-за скорости разгона) - тот выбывает из игры. Побеждает тот, кто первым доберется к финишу и дотронется до водящего - он занимает его место, и игра начинается сначала.

**Резиночки**

Правила игры

Главный атрибут этой игры— бельевая резинка. Идеальное количество играющих — 3–4 человека. Каждая участница выполняет прыжковые фигуры и комбинации на разной высоте: от уровня щиколоток (прыгают «первые») до уровня шеи (прыгают «шестые»). Прыжки через резиночку, натянутую на уровне бедра, носили таинственное название «пожэпэ». Как только прыгунья ошибается, на ее место встает другая участница, а допустившая ошибку девочка надевает на себя резинку. Если игроков четверо, пары меняются местами, когда оба игрока из одной пары поочередно допускают ошибки

**Съедобное-несъедобное**

Правила игры.

Все игроки садятся или встают в ряд. Водящий кидает мяч одному из участников и одновременно называет какой-нибудь предмет. Если предмет «съедобный», игрок ловит мяч. Если нет — отбивает. Задача водящего — запутать игрока, например, в цепочке «яблоко-дыня-морковь-картошка» неожиданно произнести: «утюг». Если игрок ошибается и «съедает» «несъедобное», то сам становится водящим. Чем быстрее водящий кидает мяч и называет предметы, тем азартнее и интереснее играть

**Колечко-колечко**

Правила игры.

Игроки садятся в ряд и складывают ладони лодочкой. Водящий держит в кулаке или сложенных ладонях мелкий предмет, например монетку, пуговицу, колечко. По очереди обходит каждого игрока, вкладывая в его «лодочку» свою и произнося считалку: «Я ношу-ношу колечко и кому-то подарю». Задача водящего — незаметно вложить «колечко» одному из игроков и произнести «Колечко-колечко, выйди на крылечко!» После этого игрок, которому достался предмет, вскакивает и пытается убежать. Задача остальных участников — задержать убегающего

**Я садовником родился.**

Правила игры.

Каждый игрок выбирает себе имя — название цветка и сообщает его «садовнику»-водящему и другим игрокам. Водящий произносит считалочку: «Я садовником родился, не на шутку рассердился, все цветы мне надоели, кроме…» И называет «имя» (название цветка) одного из игроков. Происходит диалог между водящим и игроком. Игрок произносит название одного цветка из тех, что есть в команде. Участник, чье имя прозвучало, должен откликнуться. Диалог продолжается. Тот, кто ошибся: например, не отреагировал на свое имя, перепутал название цветов, — отдает фант (любую свою вещь). В конце игры фанты разыгрываются. «Садовник» отворачивается, вещь достают и спрашивают водящего: «Что делать этому игроку?» «Садовник» назначает задание (попрыгать на одной ноге, поприседать, спеть, рассказать стихотворение и т.д.)-игрок «отрабатывает» фант и забирает свою вещь.

**Источники**

* 1. <https://ped-kopilka.ru/blogs/blog65030/sbornik-igr-na-splochenie-verevochnyi-kurs.html>
  2. <https://summercamp.ru/Игры_с_подростками>
  3. <https://www.mosigra.ru/igry-dlya-podrostkov-15-let/>
  4. <https://kopilkaurokov.ru/psihologu/prochee/letnii_lager_programma_psikhologicheskoi_raboty_v_letnem_lagere>
  5. <https://fishki.net/1533974-20-ljubimyh-dvorovyh-igr-nashego-detstva.html>
  6. <https://super-positive.ru/testy/>