

### Упражнение «Шеренга» (5-10 мин.)

**Цель:** осознать невербальные средства установления контакта, апробировать их в безопасных условиях группы, проверить свои возможности становления контакта в различных ситуациях, понять, что при установлении контакта не существует универсальных средств и правил, а прежде всего необходимо ориентироваться на человека, с которым взаимодействуешь.

**Ход:** участники строятся в шеренгу по: росту; цвету волос; алфавиту имен; размеру ноги; знаку зодиака и т.п.

**Инструкция:** «Сейчас вам предстоит построиться в шеренгу по цвету глаз, от самых светлых к самым темным. При построении запрещается разговаривать. Итак, начали». На построение дается 2 минуты.

#### Игра «Антарктида».

**Цель:** развитие внимания, умения взаимодействовать, развитие произвольной регуляции деятельности, формирование ощущения работы в команде.

**Материал:** несколько больших листов бумаги.

**Ход:** Ведущий раскладывает на полу несколько больших листов бумаги.

**Инструкция:** «Вы изображаете пингвинов (попросите сначала кого-нибудь показать, как ходят пингины). Пингины гуляют, и по команде «Касатка!» — должны запрыгнуть на льдины (т.е. листы бумаги) таким образом, чтобы все оказались в безопасности и «касатка» осталась голодной. В Антарктиде сейчас весна, льдины тают, поэтому перед каждым следующим раундом я буду складывать листы пополам. Начали!». Игра заканчивается, когда участники собираются на крошечных льдинках, держась на одной ноге, поддерживая друг друга.

#### Игра: «Тух –тиби-дух»

**Цель:** снятие негативных настроений и восстановление сил.

**Ход:** педагог обращается к детям: «Я сообщу вам, по секрету, особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Все дети становятся в круг, ведущий — в центр круга. Дети идут по часовой стрелке, ведущий — против. Как только я скажу: «Раз, два, три, стоп!» — все останавливаются. Ведущий останавливается напротив одного из участников и сердито-пресердито произносит волшебное слово: «Тух- тибидух». Затем ведущий меняется местами с тем, напротив кого он остановился, и игра продолжается. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в

пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами».

В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

#### Игра «Бумажные мячики»

**Цель:** вернуть детям бодрость и активность после долгих занятий сидя, позволяет сбросить беспокойство, напряжение или расстройство, войти в новый жизненный ритм.

**Инструкция:** Возьмите каждый по большому листу старой газеты, как следует его скомкайте и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, на две команды, и пусть каждая из них 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!", всем надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется на полу меньше мячей. Не перебегать через разделительную линию.

#### Игра «Тряпичная кукла и солдат»

**Цели:** Снятие мышечного и эмоционального напряжения, развитие произвольной регуляции деятельности.

**Инструкция:** 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... (Покажите детям эту позу.)

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки так, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.)

Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой (по 10 секунд) до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились.

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...

Составила Гурьяничева А.А.