**Упражнения – энергизаторы, игры для начала или завершения занятий**.

**1. Упражнение «Салютики».**

Цель: способствовать созданию условий для снижения напряжения, созданию позитивного настроя на работу.

 По предложению ведущего:

- Давайте поприветствуем всех собравшихся «салютиками». Дети, наклонившись к полу, начинают хлопать в ладоши, приговаривая: «Хлоп – хлоп- хлоп». Выполняют 2 – 3 раза.

 **2. Упражнение «Присядьте те…».**

Цель: способствовать созданию условий для успокоения, активизации внимания.

 «Всем спасибо. А сейчас повернитесь ко мне лицом и послушайте. Сейчас присядут те, чьё имя начинается **на букву:**

\* «Д» - присаживаются Дима, Денис, Данил;

\* «Ж» - присаживается Женя;

\* «К» - Карина, Коля, Костя;

\* «Н» - Никита, Настя;

\* «В» - Владлен;

\* «М» - Маша;

\* «Т» - Толя, Таня;

\* «Ю» - Юля;

\* «С» - Саша, Серёжа, Софа;

\* «Л» - Лера;

\* «А» - Аурика, Артём;

\* «О» - Оля;

\* «Р» - Руслана.

Все присели? Спасибо.

 **3. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто…».**

Цель: способствовать созданию положительной эмоциональной атмосферы, условий для успокоения, активизации внимания.

 Участники сидят в кругу на стульях или стоят по кругу. Ведущий предлагает поменяться местами тем участникам, кто любит мороженое (любит читать, умеет кататься на коньках, велосипеде, кому нравится учиться, у кого карие глаза и т. Д.). Участники меняются.

 В конце упражнения ведущий должен подвести итог:

* Вы обратили внимание на тех, кто стоял с вами рядом?
* На тех, кто тоже любит то же, что и вы?
* Удобно ли вам было (чтобы дети не толкали друг друга)?
* Понравилось ли вам упражнение?

 **4. Упражнение «Фруктовый салат»**

 **(**вариант упр. «Поменяйтесь местами те…»)

Цель: способствовать созданию положительной эмоциональной атмосферы, условий для успокоения, активизации внимания.

Участники делятся на группы – **яблоко, груша, апельсин, лимон** - или другие предметы по усмотрению ведущего.

 Ведущий называет: «Поменяйтесь местами «яблоки». Меняются местами участники из группы «яблоки», остальные участники стоят на месте, не сходят с него, чтобы не нарушать круг и для участников сменяющих своё место, оставались свободные места.

 Таким образом, необходимо поменять местами всех участников 1 -3 раза. В конце упражнения ведущий даёт команду: «А теперь сделаем «фруктовый салат», то есть меняются местами все участники». После этого участники меняются местами, даётся время на успокоение, подводится итог упражнения.

 **5. Упражнения для деления группы на микро-группы.**

Цель: способствовать созданию микро-групп для совместной работы, созданию положительного эмоционального фона настроения, повышения мотивации.

**1**. Предложить участникам группы выбрать **геометрические фигуры**, разложенные на доске или подносе. Далее, после того, как все участники выберут фигуры предложить участникам объединиться по группам и обозначить место их дальнейшей работы:

«Те, кто выбрал квадраты, подойдите, пожалуйста, сюда. Те, кто взял круги работают здесь» (И так далее).

**2**. Участников делят на группы при помощи листков бумаги, где записаны строчки **известных песенок** – «В лесу родилась ёлочка…», «Катюша», «Ничего на свете лучше нету…» и других.

Участники разбирают листочки, сложенные таким образом, чтобы участники не видели слов.

Далее ведущий сам определяет место для работы микро-групп.

**3.** Участников делят на микро-группы при помощи листков бумаги, на которых написаны **звукоподражания** животным или птицам:

\* мяу – мяу \* му – му – му \* ку – ку, ку – ку и так далее.

**4.** Участников делят на микро-группы при помощи **цвета** (фигуры, палочки, ленточки и т. Д.).

Возможны и другие разнообразные варианты деления участников на микро-группы.

**6. Упражнение «Снежный ком»**

Цель: способствовать созданию условий для знакомства участников занятия, созданию положительной эмоциональной атмосферы.

**1.**Участники упражнения стоят в кругу. Если участников большое количество, возможно поступить следующим образом. Один из участников называет своё имя, следующий участник называет своё и имя предыдущего участника. И так далее по кругу.

**2.**Как вариант упражнения при небольшом количестве участников, каждый участник называет своё имя и имена всех предыдущих участников. Особая нагрузка накладывается на предпоследних участников.

**3.** Одним из вариантов упражнения будут разнообразные задания, например - «Я, Оля, люблю рисовать» (что любят делать, любимые блюда, игры, игрушки и так далее).

**7. Упражнение «Круг знакомств».**

Цель:

Все участники становятся в широкий круг. Один из игроков делает шаг к центру круга, называет своё имя или псевдоним, демонстрирует какие-то жесты и движения, выражающие отношение к людям или представление о себе, все остальные игроки повторяют названное имя и показанное движение.

1. **Упражнение «Давайте поздороваемся».**

Цель: способствовать созданию условий для снижения напряжения, созданию положительного эмоционального фона настроения, установлению контакта.

 Участникам группы предлагают подвигаться по комнате и поздороваться с участниками мероприятия необычным способом обеими руками, коленочками, локоточками.

Ведущий благодарит всех участников.

**Упражнения – энергизаторы, игры, используемые на занятиях**.

1. **Упражнение «Подарок»**

Цель: способствовать созданию условий для развития навыков невербального взаимодействия участников.

Участники сидят по кругу. Ведущий предлагает придумать и подарить подарок соседу. Средствами пантомимы каждый участник изображает какой – то предмет и передает его соседу справа (мороженое, цветы, кошечку, конфету, книгу и так далее).

В конце упражнения ведущий отмечает то, что все старались, и предлагает участников поблагодарить друг друга за подарки.

1. **Упражнение «Спасибо за приятное занятие»**

Цель: способствовать созданию условий для развития рефлексии.

Ведущий предлагает всем участникам встать в общий круг и поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет участникам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Один из участников становится в центр круга, к нему подходит другой, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба они остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берёт за руку либо первого, либо второго участника, пожимает её и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». И так далее. Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда ко всей группе в центре присоединится последний участник, все замыкают круг и завершают церемонию безмолвным крепким троекратным рукопожатием рук.

1. **Упражнение «Построиться по росту»**

Цель: Способствовать развитию навыков невербального общения.

Ведущий объявляет участникам, что они как будто бы глухо – немые, и не могут говорить во время упражнения .Далее он предлагает участникам встать плотным кругом и молча построиться по росту (или цвету волос, глаз от самого светлого к самому темному; по дням рождения, по возрасту).

По окончанию упражнения обсуждаются результаты.

**Игры, упражнения на взаимодействие**

**1. «Паровозики»**

Цель: способствовать развитию навыков взаимодействия, доверия партнёру, толерантности.

Упражнение выполняется в тройках. Каждая тройка представляет собой поезд. «Паровоз» - идёт первым с вытянутыми вперёд руками, «вагон» передаёт управление, «машинист» управляет всем поездом. При этом у «вагона» и «паровоза» завязаны глаза.

«Состав» движется по сигналу, команде ведущего.

ОБУЖДЕНИЕ.

* Насколько было спокойно в роли «паровоза», который идёт первым, но не знает, в какую сторону(у него завязаны глаза, ка и у вагона)?
* Насколько можешь доверять «машинисту» и «вагону»?
* Как чувствовал себя в роли «вагона»?
* Как чувствовал себя в роли «машиниста»?

**2. Упражнение «Слепой и поводырь»**

Цель: способствовать развитию навыков коммуникативного взаимодействия, созданию положительного эмоционального фона настроения.

Ведущий говорит: «Разбейтесь по двое. Один из вас двоих надевает повязку на глаза так, чтобы ничего не видеть. Второй будет ведущим. Когда ты ведущий, ты должен провести «слепого» по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверено. Это упражнение выполняется молча, без слов. После выполнения упражнения участники меняются ролями.

ОБСУЖДЕНИЕ.

* Как ты чувствовал себя, когда был «слепым»?
* Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно?
* Знал ли ты все время, где ты?
* Как ты себя ощущал в роли «поводыря»?
* Что ты делал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнёра?
* Когда тебе было лучше: когда ты вёл или когда тебя вели?

**3.** **Упражнение «Дракон, принцесса, самурай»**

Цель: способствовать созданию условий для сплочения группы, развитию навыков работы в группе, команде.

Группа участников делится на две команды. Ведущий показывает движения и объясняет:

* Дракон боится самурая, тот его победит (выносит руки вверх вперёд и рычит)
* Самурай боится принцессу – она им повелевает (делает шаг вперед и руками выполняет рубящее движение мечом вниз)
* Принцесса боится дракона – он её может похитить – делает мелкие шажки на месте, прижав руки к туловищу, ладошки в стороны и говорит «ти – ти - ти».

Каждая команда договаривается только об одном движении так, чтобы их никто не услышал. Далее, обе команды показывают движения сразу одновременно. Победитель получает 1 балл.

1. **Упражнение «Комплименты - мельница»**

Цель: способствовать созданию условий для формирования и развития навыков культуры общения, рефлексии.

Участники группы делятся на две равные части и встают, образуя внутренний и внешний круг, лицом друг к другу. Человек из внешнего круга говорит участнику во внутреннем круге: «Мне нравится, что ты…», человек из внешнего круга отвечает: «Спасибо, а ты…»

Важно, чтобы все участники говорили искренне. Затем участники меняются местами – кругами.

ОБСЖДЕНИЕ

* Какие чувства испытывали, что было трудным?
* Трудно или легко отвечать на комплимент?
* что больше всего понравилось – делать комплимент или принимать его?
* Какие комплименты показались необычными?

**2 – й вариант**

Участники группы делятся на две равные части и встают, образуя внутренний и внешний круг, лицом друг к другу. Человек из внешнего круга говорит участнику во внутреннем круге: «Мне нравится, что ты…», человек из внешнего круга отвечает: «Да, я (повторяет), и ещё я…». Важно, чтобы все участники говорили искренне. Затем участники меняются местами – кругами.

ОБСЖДЕНИЕ

* Какие чувства испытывали, что было трудным?
* Трудно или легко отвечать на комплимент?
* что больше всего понравилось – делать комплимент или принимать его?
* Какие комплименты показались необычными?
1. **Упражнение «Ах, какой ты молодец!»**

Цель: способствовать созданию условий для коррекции и формирования адекватной самооценки, выработке рефлексии.

Участники разбиваются на пары. Один из них говорит о себе что – то хорошее, а второй считает комплименты: «Ах, какой ты молодец – раз!... Ах, какой ты молодец – два!...» и т. Д. Затем участники меняются местами.

ОБСЖДЕНИЕ

* Легко ли было говорить о себе столько хорошего?
* Что тебе помогало, а что мешало выполнять это упражнение?
1. **Упражнение «Ручеек»**

Цель: способствовать созданию условий для развития навыков коммуникативного взаимодействия, созданию положительного эмоционального фона настроения, толерантности, развития навыков двигательного контроля.

Одной группе участников завязывают глаза, другая группа встаёт в две шеренги, образуя «коридор». Один из участников с завязанными глазами проходит по образовавшемуся коридору – его трогают за руки, касаются разных частей тела, так, что человек проходит в потоке рук, и руки здороваются и прощаются с участником. Он встаёт в конец шеренги, а по коридору проходят другие участники.

1. **Упражнение «Бег сороконожек»**

Цель: способствовать развитию навыков командной работы, сплочению команды.

Ведущий говорит: «Встаньте по росту, начиная с самого высокого. Теперь первый участник просовывает левую руку между своих ног. Остальные продолжают таким же образом. Итак, получилась целая цепочка. Теперь надо очень аккуратно, чтобы цепочка не порвалась, сделать круг по комнате».

* Легко или трудно было передвигаться всем вместе?
* Что помогло (помешало) выполнить упражнение?

 Ведущий акцентирует внимание на взаимосвязи аккуратности и медлительности выполнения упражнения. Можно после упражнения обсудить ситуацию: «Почему Сороконожка опоздала на урок».

 **8. Упражнение «По кочкам»**

Цель: способствовать созданию условий для развития навыков двигательной активности, работы в команде.

Участники команды, взявшись за руки, должны, не спеша перейти «по кочкам» через болотце. При этом не намочить в болотце ноги, не потерять ни одного участника.

ВОПРОСЫ:

* Вам понравилась игра?
* трудно ли вам было?
* Кто вам помог?
* Кому помогли вы?