Игры-энергизаторы

Энергизаторы – это короткие упражнения, восстанавливающие энергию учащихся. Они являются средством, позволяющим успешно преодолевать спад активности детей, восстанавливать интерес к занятию и концентрацию внимания участников, продолжать продуктивно работать. Энергизаторами служат физические упражнения, подвижные игры, танцы, актуализирующие творческие способности детей, повышающие их настроение и общий тонус. Благодаря упражнениям-энергизаторам в классе или группе создается атмосфера безопасности дл я ее участников, они получают удовольствие от пребывания вместе. Энергизаторы хороши тем, что предполагают активность разных анализаторов и актуализируют разные способности детей. В результате использование энергизатора восстанавливается энергия группы, внимание снова привлекается к педагогу, дети, получившие улучшение психоэмоционального состояния, снова чувствуют себя активными, продолжают продуктивно работать. Энергизатор можно проводить как в начале, так и в конце занятия, а также в ходе любых режимных моментов, после перерывов, в рамках знакомства в начале тренинга.

Используя игры-энергизаторы необходимо помнить:

• энергизатор должен **быть комфортным для самого тренера**;

• игра-энергизатор должна быть **динамичной**, «разогревать» участников. Динамичность задается через двигательную или умственную активность;

• энергизатор должен быть **интересен участникам** и приносить им удовлетворение;

• энергизатор должен быть **позитивным**, не подразумевать неуспешных действий или попадания в обидные ситуации;

• энергизатор должен **вовлекать всех участников** (исключить игры с выбыванием участников);

• энергизатор должен быть **коротким**, обычно 3-5 минут и не более 10 минут;

• игра-энергизатор должна быть **доступной для всех участников.** Некоторые имеют физические или эмоциональные ограничения (не любят прикасаться друг к другу);

• энергизатор не должен ущемлять ни одного из участников;

• энергизаторы должны быть легкими для объяснения, понимания и участия;

• по возможности энергизаторы должны быть связанными с содержанием занятия, чтобы использовать их для перехода к следующей теме;

• проводя энергизатор, тренер сам должен быть энергичным и стараться, чтобы игра шла динамично.

Картотека игр-энергизаторов для детей дошкольного возраста.

ИГРЫ-ЗНАКОМСТВА

«КОМПЛИМЕНТЫ». Играющие встают в круг. Один поворачивается к своему соседу и говорит ему что-нибудь хорошее. Тот в ответ должен сказать «спасибо» и, в свою очередь, повернуться к соседу. И так до тех пор, пока каждый не услышит комплимент. Играя можно передавать друг другу какой-то традиционный предмет.

«ДАВАЙТЕ ПОХЛОПАЕМ». Игра помогает лучше узнать друг друга, почувствовать себя увереннее и комфортнее в малознакомой группе. Дети располагаются по кругу. Ведущий задает играющим различные вопросы (можно шуточные): «Кто когда-нибудь дома делал мороженое?», «Кто хотя бы раз в жизни спасал кошку или собаку?», «Кто хотя бы раз в жизни сам зашивал себе дырку?». Дети, отвечающие на вопрос утвердительно, встают, а остальные громко им аплодируют. Необходимо, чтобы каждый ребенок встал хотя бы один раз. В дальнейшем дети могут сами придумывать вопросы.

«УЗНАЙТЕ ДРУГ ДРУГА». Ведущий предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком (например, тем, у кого есть дома домашние животные). Стоящий в центре круга ведущий должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру.

«НАЙДИ СВОЮ ПАРУ». Девочки сидят на стульях, за ними стоят мальчики. Перед одним из мальчиков свободное место. Он должен подмигнуть девочке, которую хочет пригласить к себе. Она бежит на свободное место, а предыдущий партнер должен удержть ее. Оставшийся без партнерши мальчик становится ведущим.

«УЗНАЙ, КТО ЗАТЕЙНИК». Дети становятся в круг и выбирают ребенка, который должен на время удалиться. Пока его нет, дети выбирают затейника, который будет показывать различные движения, которые все должны в точности повторять. Ребенок возвращается, становится в центр круга и пытается отгадать, кто затейник, кому ребята подражают. Если он правильно назовет затейника, игра повторяется с новым ребенком.

«ЛАСКОВОЕ ИМЯ». Каждому ребенку придумывается новое имя, начинающееся с первой буквы настоящего имени. Например, Лена – ласковая, любознательная.

ИГРЫ-РАЗМИНКИ

«**ФРУКТОВЫЙ САЛАТ**». Упражнение, аналогичное предыдущему. Разница состоит в том, что участники изначально рассчитываются (делятся) на «яблоки», «бананы», «апельсины». Ведущий может назвать один из фруктов, например «яблоки» (тогда «яблоки» меняются местами), или сказать «фруктовый салат» – тогда все участники меняются местами. Ведущий в центре круга начинает рассказ (чтобы отвлечь участников) и употребляет в нем название одного из присутствующих «фруктов», все участники с названием этого фрукта меняются между собой местами. Задача ведущего в это время занять любое свободное место. Не успевший «фрукт» становится ведущим.

«ЗООПАРК». Дети превращаются в животных, которых захотят. Все сидят за стульями. Каждый изображает свое животное, другие угадывают. Когда всех узнали, «клетки» открываются, и «звери» выходят на свободу: прыгают, бегают, кричат, рычат.

«ХОЖДЕНИЕ ПО БУМАГЕ». Для проведения эстафеты группа делится на две команды. У каждой команды по два листка бумаги. Можно наступать только на бумагу, поэтому надо вставать обеими ногами на один листок, лежащий впереди, а второй класть перед собой. И так до намеченного места и обратно.

«ЛЮДИ-ДОМИКИ» (Сплочение группы). Все участники разбиваются на тройки: двое стоят друг напротив друга и держатся за руки, третий стоит между их сцепленных рук. Держащиеся за руки – «домики», стоящие в «домиках» – «люди». Ведущий может сказать одно из трех слов: «люди» – «люди» меняются местами; «домики» – «домики», не размыкая рук, «ловят» другого человека, «люди» же остаются на своих местах; «землетрясение» – все тройки участников рассыпаются и собираются в новые тройки.

«БРОУНОВСКОЕ ДВИЖЕНИЕ». Участники представляются атомами, хаотично перемещаются в определенном пространстве, а затем по команде тренера образуют молекулы-группы из стольких атомов-человек, сколько назвал тренер. Энергизатор позволяет разделить участников на малые группы для дальнейшего тренинга.

«ХВОСТ ОСЛИКА ИА». Участники в парах (тройках) держатся, обнимая друг друга за талию, у одного из них прикреплен «хвостик» из бумаги или веревки. Задача каждой из мини-команд – сорвать «хвостик» другой команды. Если он сорван, команда прикрепляет себе новый и продолжает игру. Побеждает команда, собравшая больше всего «хвостиков».

ИГРЫ-ОПТИМИЗАТОРЫ

«СМЕЯТЬСЯ ЗАПРЕЩАЕТСЯ». Цель: успокоение возбужденной группы, создание сосредоточенного и радостного настроения. 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 не имеет права говорить. Те, кто сидит в кругу, не должны отворачиваться или закрывать глаза». Каждый водит не более 1-2 минут. Если за это время водящий не сумеет рассмешить или заставить заговорить кого-либо, то с тем же ребенком могут попробовать свои силы еще 1-2 водящих. Если же водящий добивается успеха, он меняется местами с тем, кого заставил улыбнуться или заговорить.

«ДОТРОНЬСЯ ДО…». 1. Ведущий называет признак (например, «дотронься до белого, золотого, приятного»). Все участники должны быстро найти и дотронуться до того, что обладает данным признаком. Правила – дотрагиваться надо только на людях, а не на себе. Последний, кто дотронулся, становится ведущим. 2. Ребенку предлагается как можно быстрее найти и дотронуться до всех синих (высоких, гладких, начинающихся со звука «к» и т.д.) предметов.

«ПЛЕЧОМ К ПЛЕЧУ». Ведущий называет часть тела, например: «ладонь к ладони», «плечо к плечу», «ухо к уху». Участники должны найти пару и в паре соприкоснуться соответствующими частями тела.

ИГРЫ ПО РАЗВИТИЮ РЕЧЕВОЙ И МЫСЛИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Я ЗНАЮ». Со словами: «Я знаю пять имен девочек...» (названий городов, животных) – ребенок подбрасывает мяч и на каждый бросок произносит слово.

«ЗЕЛЕНЫЙ, КРАСНЫЙ, СИНИЙ». Дети стоят в кругу. У ведущего три мяча: зеленый, красный, синий (можно вырезать крути из картона). Тот, кому попадает зеленый мяч, должен назвать слово, относящееся к лесу, красный – к огню и синий – к воде (например, сосна, спички, лебедь).

«ПТИЦА-ЗВЕРЬ-РЫБА». Педагог предлагает ребенку вопрос. Тот должен в ответ вспомнить представителя того или иного вида. Повторять названное ранее слово нельзя. Пример: птица – синица, рыба – щука, рыба – карась, зверь – волк.

«ЭПИТЕТЫ ПО АЛФАВИТУ». Педагог показывает какой-либо предмет или называет слово, играющие по очереди придумывают прилагательные, обозначающие качества этого предмета, отталкиваясь от буквы алфавита.

«ЗАКОНЧИ СЛОВО». Педагог кидает ребенку мяч и произносит первый слог/букву слова. Ребенок, поймав мяч, должен закончить слово и кинуть мяч обратно. Например, слог «зе»: зебра, земля, зеленый, зефир, земляника, зеркало.

«ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ». Ребенку называют слово и предлагают охарактеризовать его (т. е. рассказать, что он знает о нем). Например, кошка – мягкая, пушистая, с коготками, усатая. Общее количество впервые предъявляемых слов – не более 10, в дальнейшем их число постепенно возрастает до 20. После того как каждое из них будет объяснено, раскрыто ребенком, ему предлагают вспомнить или нарисовать все названные взрослым слова.

1. Игры на деление группы на команды

ДЕЛЕНИЕ ПО ПРИЗНАКАМ. По цвету обуви, полу, длине волос, цвету глаз.

МОЗАИКА. Берется столько картинок или открыток, сколько необходимо команд, разрезаются на части по числу участников. Каждому участнику выдается по кусочку открытки. Когда открытки будут сложены, образуются группы.

2. Игры для начала занятия.

Игра «ЦВЕТ». Эту игру можно проводить как в начале, так и в конце занятия. Каждый участник называет цвет, которому в данный момент соответствует его настроение и кратко объясняет почему. Например, «Я желтого цвета, потому что у меня сейчас веселое солнечное настроение».

3. Игры на знакомство

Игра «МУХОБОЙКА». Сворачивается газетка в рулон. Все сидят в кругу в позе нога на ногу. Один встает в центре, берет газетку, его задача коснуться коленки человека, чье имя назовут. А задача этого человека - назвать чье-то имя еще до того, как его запятнают, т. е. «перевести стрелки». Для усложнения можно предложить запретить называть одно имя одному человеку несколько раз.

4. Игры для активизации группы

Игра «РАЗ-ДВА-ТРИ!». Необходимо трясти правой рукой, считая до 10, потом левой, считая до 10. Потом ногой, потом другой, тоже считая. Потом все то же самое до 9, потом до 8 и так до 1. Получается очень весело.

5. Игры на концентрацию внимания

Игра «ЗИП-ЗЕП-ЗАП» (на внимание и поднятие настроения). Все встают в круг. Один стреляет: «Зип!», указывая пальцем на кого-либо, тот должен сказать: «Зеп!», стреляя уже в другого, следующий должен сказать: «Зап!» и стрелять в следующего. И дальше в том же стиле. Для усложнения пускается еще один «Зип!» и игроков становится больше. Обычно начинается путаница.

Игра «ОЙ И АЙ». Стоя загибаются вперед и кладут руки на колени. Необходимо по цепи передать слово «ой» от одного человека к другому. Как только кто-нибудь скажет: «Ай» – передача слова идет в обратном направлении. Задача – не тормозить.

6. Игры на снятие напряжения

Игра «МАССАЖ». Все стоят в круге. Сначала помассировать спину соседу слева, слегка постучать по ней, погладить, потом соседу справа. Напоминает коллективный массаж.

Игра «СНЕГ». Отряхнуть соседа слева от виртуального снега, потом соседа справа.

8. Игры на сплочение группы

«ДРУЖНЫЙ ПОЕЗД». Упражнение способствует развитию сплоченности группы. Дети встают друг за другом и держат стоящего впереди за пояс. В таком положении они преодолевают различные препятствия:

- Подняться и сойти со стула («Нужно переехать через горы»);
- Проползти под столом («Въехали в тоннель»);
- Пробраться через «дремучий лес»;
- Тихо-тихо проехать по «заколдованному лесу», чтобы «не попасть в лапы диких животных».

На протяжении всего упражнения дети не должны отцепляться от своего партнера. «Провинившиеся вагончики» отправляются в депо и не участвуют в дальнейшем путешествии. Лучше, если одновременно путешествуют два поезда. В этом случае тот поезд, который прибудет к финишу в полном составе, награждается («Паровозик и вагончики были очень внимательными, заботились друг о друге и поэтому никого не потеряли в пути»).