



### **МПС**

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

### **«Ха-ха-ха»**

Задача игроков состоит в том, чтобы не засмеяться. Играющие садятся или становятся в круг и один из участников произносит как можно серьезнее: «Ха!». Следующий говорит: «Ха-ха!». Третий: «Ха-ха-ха!» и так далее. Тот кто произнесет неправильное количество «Ха!» или засмеется – становится зрителем. Зрители могут смешить остальных участников игры. Игра заканчивается тогда, когда засмеется последний участник игры.

### **Взглядом поменяться**

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

### **«Бурундуки»**

Ведущий на ухо называет каждого участника каким-либо животным. Все встают в круг, берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается когда ведущий называет животное, которым названо большинство членов группы.

### **«Квадрат»**

Все играющие встают квадратом (так, чтобы было занято все пространство внутри квадрата) как можно теснее. Можно даже заранее очертить квадрат, в котором они должны поместиться.

Затем ведущий отдает команды, а квадрат их выполняет, стараясь увеличить занимаемую им площадь, например:

- Квадрат пошел влево – квадрат идет влево.
- Квадрат садится – квадрат с криками и воплями пытается сесть.
- Квадрат прыгает – квадрат с менее интенсивным шумом прыгает.

И так далее....

### **«Аплодисменты»**

Все становятся в круг. Несколько человек (участники) отходят на небольшое расстояние. Их задача: сделать что-то необычное, чтобы все им зааплодировали. Задача все, кто стоит в кругу: повторять все движения за участниками. Аплодисменты прозвучат только после того, как участники сами зааплодируют.

### **«Кенгуру»**

Перед началом игры, ведущий просит несколько человек, не знающих данной игры выйти в другую комнату. В это время все остальные игроки вместе с ведущим загадывают какое-нибудь животное. После этого в комнату приглашается один из игроков и ведущий говорит ему на ухо название животного, загаданного ранее участниками. Самое главное, чтобы игрок не понял, что все остальные уже знают название этого животного. Задача игрока – при помощи мимики и жестов, не прибегая к словам, объяснить всем остальным, что же это за животное. Задача остальных игроков – называть различные варианты кроме правильного. Если объясняющий уже устал, по сигналу ведущего игроки хором громко называют животное. После этого можно приглашать следующего участника и продолжать игру.

### **«Белки, орехи, шишки»**

Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя «белчье гнездо». Между собой они договариваются, кто будет «белкой», кто — «орехом», кто — «шишкой». Водящий один, гнезда у него нет. Есть в этой игре еще и ведущий, который произносит слова: «белки», «шишки», «орехи». Если он сказал «белки», то все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если ведущий говорит: «орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, становится орехом.

### **«А я не тормоз»**

Все играющие стоят в кругу плечом к плечу и повернувшись лицом к центру. Они рассчитываются по порядку, и каждый запоминает свой номер. Ведущий стоит в центре круга, у него нет своего места, но есть номер — например, ноль. Он должен быстро назвать два номера. Играющие, номера, которых назвали, должны поменяться. А ведущий должен успеть занять место одного из игроков. Тот, кто остался без места становится ведущим при этом он говорит: «А я не тормоз», остальные отвечают: «А мы заметили», после чего игра продолжается и называются два других числа.

### **«Бежать в связке»**

Нужно пробежать расстояние с связанными ногами. Можно в парах или даже несколько человек.

### **«Дотронуться до одежды...цвета»**

Играющие должны дотронуться до одежды (своей или чужой) того цвета, которого скажет ведущий. Ведущий должен успеть осалить кого-нибудь, кто не успел дотронуться. Осаленный становится ведущим.

### **«Лавата»**

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

### **«Носок-пятка»**

Все становятся в круг очень плотно, так чтобы носок упирался в пятку впереди стоящему. Когда встали как надо, все начинают в таком положении медленно приседать - получается, что каждый садится на колени предыдущему. Если успешно сели - нужно попробовать так немного продержаться.

### **«Запрещенные слова»**

Каждому участнику игры выдается по пять горошин (мячиков). Все играющие свободно передвигаются по комнате и разговаривают друг с другом, задавая различные вопросы, при этом отвечать словами "да" или "нет" нельзя. Если кому - то удастся выманить слова "да" или "нет", то он забирает одну горошину у своего соперника себе. На заданный вопрос нужно обязательно быстро ответить. Если же тот, кому задали вопрос, не отвечает или медлит с ответом больше пяти секунд (задавший вопрос может тихо и медленно считать до пяти), то у него также забирается одна горошина. Если кто-то потерял все свои горошины, он продолжает игру дальше и пытается заставить кого-нибудь ответить "да" или "нет", возвращая, таким образом, себе горошины. Игра продолжается 10 - 20 минут, затем все подсчитывают свои трофеи.

### **«Я вижу в тебе»**

Первый этап игры - «Три пальца»: по команде ведущего, на счет 3 участники показывают человеку стоящему напротив пальцы от 1 до 3; 1 палец - просто постояли, посмотрели друг другу в глаза, 2 пальца - пожали друг другу руки, 3 пальца - обнялись; в случае если участники показывают разное количество пальцев, выполняется действие соответствующее меньшему количеству (например, один показал 3 пальца, а другой 2 - просто пожали друг другу руки). Ведущий после того как участники выполнили действия дает команду «Переход» и внешний круг смещается на одного человека вправо. После этого ведущий снова считает: «Раз, два, три. Переход» и так до тех пор пока люди не пройдут полный круг, оказавшись снова в паре с тем же человеком с которым и начинали данный этап.

### **«Космическая скорость»**

Цель игры - передать мяч из рук в руки за три секунды. Обязательное условие - чтобы мяч побывал у каждого только один раз и мяч нельзя передавать (одновременно держать мяч два человека не могут).

### **«Жадина»**

Две команды, две газеты. Все игроки по очереди отрывают по кусочку. Побеждает та команда, которая порвет газету, причем газету должны порвать все участники по очереди.

### **«М-М-М по кругу»**

Группа сидит в кругу. Первый человек долго тянет звук м-м-м-м-м... на определенной высоте. В тот момент, когда он заканчивает, следующий должен подхватить, и так далее по кругу. Важно, чтобы звук не прерывался.

### **«Бежать между шеренг»**

Группа стоит в две шеренги лицом друг к другу вытянув руки вперед. Человек проходит между шеренгами и в последний момент перед его лицом руки по очереди поднимаются вверх. Проходить можно либо с открытыми, либо с закрытыми глазами.

### **«Бежать между шеренг – второй вариант»**

Люди плотно стоят в две шеренги лицом друг к другу. Человек разбегается и бежит между двумя шеренгами. Люди стоят слишком плотно, и они по очереди расступаются перед ним, создавая эффект волны. Человек видит расступающуюся перед собой шеренгу лиц.

Техника безопасности:

Необходимо предупредить группу о необходимости внимательности. Прежде чем бежать, следует спросить группу, готова ли она и дождаться четкого ответа.

### **«Магнит»**

Люди стоят в шеренгу у стены, им говорится, что они к ней «прилипли». Один выходит в центр. Это «магнит». Он закрывает глаза, сосредотачивается и начинает «притягивать» людей к себе. Тот, кто чувствует, что его «выдернули из клея» присоединяется к магниту и они начинают тянуть вместе. Наблюдая порядок, в котором люди будут «отлипать» от стены можно смотреть на отношение группы к человеку «магниту».

### **«Рукопожатие»**

Выбирается водящий, который выходит за дверь. В это время каждому дается задание приготовиться через рукопожатие передать какое-либо чувство к водящему (любовь, злость, ненависть, боязнь и т.п.) По пожатии руки водящий должен догадаться о чувствах к нему.

### **«Торопись обрадовать»**

Ленточка или т.п. передается по кругу. По сигналу – остановка. Тот, у кого в руках ленточка, должен обрадовать своих соседей (сделать комплимент, подарить что-нибудь и т.п., но повторяться нельзя). Упражнение лишний раз подстегивает ребят для выражения своих добрых чувств по отношению к другим, убеждает в том, что существует множество вариантов для проявления хороших отношений.

### **Расшифруй слово «общение»**

Учащиеся делают расшифровку слова «общение». Необходимо каждую букву, входящие в это слово, использовать для того, чтобы дать характеристику понятия «общение». Например, о- объединение, б- близость, щ- щедрость, е-единение, н- необходимость, и-искренность и т.д. Затем учащиеся обсуждают результаты своего исследования и объясняют свой выбор.

### **«40 секунд»**

Ведущий, ничего не комментируя, всем желающим выдает листок, на котором написано следующее:

**ПОМНИТЕ, У ВАС ЕСТЬ ТОЛЬКО 40 СЕКУНД!!!**

1. Присядьте 2 раза.
2. Подпрыгните на левой ноге 5 раз.
3. Поднимите вверх обе руки 2 раза.
4. Внимательно прочитайте все задания.
5. Громко крикните свое имя.
6. Дважды громко мяукните.
7. Повернитесь вокруг своей оси 3 раза.
8. Коснитесь рукой любых 3-х человек.
9. Подпрыгните на правой ноге 5 раз.
10. Положите лист перед собой на пол.

Желающие игроки, получив листок, начинают действовать. Единственное, что говорит ведущий, что у игроков всего 40 секунд на выполнение этого сложного задания. Если есть неиграющие дети, ведущий может начать читать вслух содержание листка примерно через 20 - 25 секунд.

### **«Ужасный секрет»**

Один из участников сообщает на ухо своему соседу ужасную тайну о себе, например: «Я люблю ковыряться в носу!». Сосед передает это дальше по кругу, тоже на ухо, изменив фразу так: «Один из нас любит ковыряться в носу!».

В такой форме фраза идет по кругу, а второй участник, дав первой фразе отойти на двух-трех участников, посылает вслед секрет о себе: «Я люблю корочкой хлеба вымазывать остатки подливы».

Фраза идет по кругу в варианте: «Один из нас...».

Когда секрет проходит круг и приходит к владельцу, то владелец не отправляет его на второй круг, и, таким образом, первая стадия игры заканчивается тогда, когда каждый секрет обошел ровно круг.

Затем все говорят вслух, какие секреты они узнали. Один говорит, что он узнал, что «мы храпим», что «мы грызем ногти», другой вспомнит, что «мы любим поспать» и т.д., пока все секреты не будут припомнены.

А затем всем участникам игры можно предложить произнести хором «И мы об этом никогда никому не скажем!»



### **«Если бы наш класс был лучшим зоопарком...»**

По цепочке ребятам предлагается ответить на вопрос о сидящем впереди: «Если бы наш класс был зоопарком, кем бы стал ...? Почему?» Затем на тот же самый вопрос предлагается ответить по отношению к самому себе. Важно помнить, что наш зоопарк «лучший», поэтому называть нужно только лучшие качества (и свои, и соседа). В своей тетради каждый рисует ответ на вопрос «Кем все-таки в этом зоопарке стану я?» Желающие могут прокомментировать свои рисунки