**Игры-энергизаторы**

**с учащимися 1-9 классов**

Для работы с детьми любого возраста педагогам предлагаю игры-энергизаторы. Энергизаторы - это короткие упражнения, восстанавливающие энергию учащихся. Они являются средством, позволяющим успешно преодолевать спад активности класса, восстанавливать интерес к занятию и концентрацию внимания участников, продолжать продуктивно работать.

Энергизаторами могут служить 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 для ее участников, они получают удовольствие от пребывания вместе.

**1. Игры на деление группы на команды**   
Прежде чем приступить к той или иной игре, зачастую бывает необходимо предварительно разделить группу на команды. Ниже представлены различные примеры такого деления (от деления группы на две команды до деления на пары).  
  
СОРТИРОВКА  
Для деления на любое количество команд. Группа сидит в кругу.  
Ведущий решает, какое количество команд необходимо, и присваивает каждой команде свое имя (яблоки, груши, апельсины или тигры, львы, пантеры) и по кругу, указывая на участвующих, называет членов каждой команды. Все пантеры идут в один угол, тигры - в другой.  
Старайтесь дать либо гордые, либо смешные названия команд (например, команда «Хромоногие колобки»).   
  
ДЕЛЕНИЕ ПО ПРИЗНАКАМ  
Разделите команды по цвету обуви, полу, длине волос, цвету глаз.  
  
ПО БУКВАМ  
Деление на команды по буквам, с которых начинаются имена участников. Например: А, Е, Р - 1 группа, В, Д, С - 2 группа и т.д.  
  
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.  
  
СТУЛЬЯ  
Перед началом занятия ведущий приклеивает рисунки, номера и т.п. под стульями, на которых будут сидеть участники.

**2. Игры для начала занятия**   
  
Самый простой способ создать непринужденную атмосферу - это провести игру, которая задаст позитивный тон и придаст заряд энергии педагогу и всей группе.  
Дружелюбная и веселая атмосфера позволяет участникам расслабиться и способствует установлению понимания и ощущения безопасности.  
Игры-приветствия используются в начале занятия для поднятия настроения и активизации группы. Особенно эффективны они на первых занятиях для раскрепощения и снятия напряжения, когда участники еще плохо знакомы друг с другом.  
Важно и то, как будет закончено занятие. Оставить хорошее впечатление от всего занятия помогают и игры-прощания, дающие заряд отличного настроения.  
  
Игра «ВЫСШИЙ СВЕТ»   
Каждый из участников должен наиболее изысканно и галантно попрощаться с каждым в отдельности или со всей группой сразу.  
Каждый встает и прощается с присутствующими.

Игра «КОМПЛИМЕНТ»  
Ведущий раздает каждому участнику по пять листочков бумаги и просит группу написать на них пять разных позитивных качеств (например, самый умный, самый обаятельный и привлекательный и т.п.). Затем все листочки складываются в шапку, и каждый участник вытаскивает по пять бумажек.  
  
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»  
Игра «ПЕСНЯ»  
Каждый поет строчку из песни, которая соответствует его настроению в данный момент, остальные подхватывают.

**3. Игры на знакомство**   
  
Эти игры направлены на знакомство участников группы между собой, запоминание имен, снятие напряжения в группе, вызванное присутствием большого количества незнакомых людей, а также на подготовку участников к дальнейшей совместной работе. Упражнения на представление членов группы друг другу очень разнообразны. Можно изменять предложенные игры, придумывать свои варианты, соединять несколько игр в одну и т.д.

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. 

Игра «СНЕЖНЫЙ КОМ»  
Один называет свое имя, потом другого слева, называет его имя и свое, потом следующий называет имена двух уже сказавших и свое, и так по кругу. Можно подсказывать и помогать.  
  
Игра «МЫ С ТОБОЙ ОДНОЙ КРОВИ - ТЫ И Я»  
Каждый из участников находит человека, чем-то сходного или близкого по каким-нибудь признакам (от цвета шнурков до одинакового имени родителей) и объявляет: «Мы с тобой одной крови - ты и я, потому что у нас с тобой носы курносые», и т.п.

**4. Игры для активизации группы**  
  
Игра «ВО-О-О!!!»  
Стартовая или заключительная игра.  
Участвующих спрашивают, какое количество энергии у них сейчас. Каждый должен показать какое, а все повторяют. Можно показывать, как хотят есть или выразить свои ощущения по какому-либо поводу.  
  
Игра «ЛОШАДКИ»  
Очень смешная игрушка на эмоциональную разрядку.  
Представьте, что мы озвучиваем кинофильм об ипподроме. Хлопки по коленям - бегущие лошади. Руки вверх резко и крик «Оп!» - взятие барьера. Хлопки по щекам - пробег по луже. Хлопки по груди-лошади близко от комментаторской кабины. Руки вверх и продолжительный крик «А-а-а!» - крики болельщиков.   
Ведущий начинает комментировать происходящее, а все - озвучивать.   
«Вот лошади стоят на местах! Старт! (все хлопают по коленям). Лошади бегут все быстрее!  
Первый барьер! Крики радостных болельщиков! Первый круг, лошади совсем близко! Бегут по луже, какой кошмар, кажется, одна лошадь осталась в луже!» и т.д.  
  
Игра «ОДЕЯЛО»  
Очень смешная и простая игра на эмоциональную разгрузку.  
Два игрока становятся друг напротив друга, очень близко (10 сантиметров между носами), лицом друг к другу. Между лицами держится либо одеяло, либо большой лист бумаги. Когда лист упадет, необходимо как можно быстрее назвать имя соперника.  
Прикол в том, что оба будут орать в лицо друг другу и чаще всего тормозить от неожиданности. Получается очень смешно.  
  
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.  
  
Игра «ПИФ-ПАФ, ТЫ УБИТ!» (на внимательность, быстроту реакции и эмоциональную разгрузку).  
Все встают в круг. Ведущий называет имя одного из участников группы, услышав свое имя, человек должен немедленно присесть (также ведущий может стоять в кругу и просто указывать на того, кто должен присесть), а те, кто стоит рядом с ним, должны сложить руки в пистолетик, направить друг на друга и крикнуть «Пиф-паф, ты убит!». Кто быстрее крикнет, тот победил, а проигравший выходит из круга. Если тот, чье имя было названо, не присядет, то он также выходит из круга. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся двое победителей.  
  
Игра «ОЙ И АЙ»  
Все встают. Нагибаются 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**  
  
Эти упражнения целесообразно проводить, если группа слишком напряжена или возбуждена. А также после занятий или упражнений, требующих большого эмоционального 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 сначала соседа слева от виртуального снега, потом соседа справа.  
  
Игра «МАЯТНИК»  
Группа становится в круг, один участник становится в середину круга.   
Суть игры заключается в том, чтобы стоящий в центре начинал падать назад, максимально расслабившись, а все остальные его подстраховывали от падения, передавая по кругу. Гнуться стоящий в центре «маятник» не должен.  
  
**7. Релаксации**  
  
Включается инструментальная, спокойная, возможно, «природная» музыка.  
Ведущий дает участникам инструкции: «Сядьте удобно. Расслабьтесь. Если вы чувствуете, что какая-то часть тела напряжена или «зажата», напрягите эту область как можно сильнее, подержите 5 секунд и расслабьте.  
  
Релаксация «В СОСНОВОМ ЛЕСУ»  
Закройте глаза. Сделайте три вдоха и выдоха по моей команде. Раз - вдох. Два - выдох. Раз - вдох. Два - выдох. Раз - вдох. Два - выдох.   
Представьте себе теплое солнечное утро. Вы идете по залитой солнцем равнине, которая распростерлась до самого горизонта. Вдалеке вы видите неясные очертания окутанных дымкой холмов. Вы пересекаете равнину и поднимаетесь на невысокие склоны, где справа и слева раскинулся большой остров густого соснового леса.  
Вы, ступая по мягкому густому мху, спускаетесь в неглубокую лощинку, покрытую душистым вереском, а затем поворачиваете к лесу.  
Вас обступают стройные и высокие стволы сосен. Их ветви начинаются высоко вверху. Местами они переплетаются, отбрасывая на землю густую тень. Земля в лесу темная и мягкая, ее покрывает ковер из сосновых игл и мха.  
Вы ложитесь в тени и глядите вверх, сквозь ветви деревьев. Ваши плечи, спина, поясница, все ваше тело отдыхает. Вам приятно чувствовать спиной землю, слегка прогретую лучами утреннего солнца. Вы смотрите на голубое небо, по которому медленно проплывают редкие, похожие на белоснежных лебедей облака; потом закрываете глаза.  
Вы вдыхаете чистый, свежий воздух, наполненный ароматом сосновой хвои. В вышине стволов раздается переливчатое пение птиц. Высоко в ветвях шумит легкий ветерок. Вы лежите и наслаждаетесь спокойствием и гармонией окружающей вас природы, ощущая себя ее частицей. Вы делаете три вдоха и выдоха по моей команде. Раз - вдох. Два - выдох. Раз - вдох. Два - выдох. Раз - вдох. Два - выдох. Открыли глаза.  
  
**8. Игры на сплочение группы**   
  
В этом разделе приведены примеры игр, не несущих информационной нагрузки, но помогающих сплотить группу и развить командное и межличностное взаимодействие.   
Все игры в этом разделе можно условно разделить на две группы: первая - это игры, в которых участники сообща должны решить какую-либо задачу, вторая - когда участники все вместе должны совершить какое-либо действие. Поэтому, выбирая то или иное упражнение для сплочения группы в то же время можно, по обстоятельствам, или активизировать или успокоить группу.  
  
Игра «КЛУБОК»  
Группе необходимо встать в круг, вытянуть руки вперед и взяться левой рукой за любую руку одного человека, правой - за руку другого. Задача: распутаться так, чтобы получился круг. Захват руки можно менять, но не расцеплять. Если группа окончательно запуталась, можно разорвать руки 1-2 раза. Предупредите, чтобы руки не ломали!  
  
Игра «АЛЬПИНИСТ»  
Разбейте на две команды.  
«Вы знаете, что когда альпинисты идут в горы, они спят на любом уступчике. Ваша задача: уместиться и заснуть вот на таком…»  
Если есть крепкие стулья, то можно использовать стул, но если нет - используйте газету. Потом постепенно уменьшайте размер газеты, и та команда, которая удержалась 10 секунд на предложенном уступе - выиграла.  
  
Игра «СКУЛЬПТУРА»  
Пять-шесть человек встают в центр помещения. Необходимо сделать скульптуру на предложенные чувства. Все должны согласованно, одновременно принять позы, но так чтобы это была единая скульптура. С периодичностью 5-8 секунд ведущий дает темы: любовь, радость, ненависть, скука или жанровые сцены (встреча со стоматологом, разборка во дворе) и т.п.

