**Вожатская Копилка**

**Игры на знакомство**

**«Водяной».**

Водящий сидит в круге с закрытыми глазами. Игроки двигаются по кругу со словами:

Водяной - водяной,

Что сидишь ты под водой?

Выйди на минуточку,

Поиграем в шуточку!

Круг останавливается. «Водяной» встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих. Его задача – определить кто перед ним. «Водяной» может трогать игрока руками, но глаза открывать нельзя. Если водящий угадал, он меняется ролями, и теперь тот, чье имя было названо, становится водящим.

**«Дрозд».**

Участники образуют два круга - внутренний и внешний, равные по численности. Игроки внутреннего круга разворачиваются спиной в центр, образуются пары. Далее вместе с ведущим произносят: " Я дрозд, ты дрозд, у меня нос и у тебя нос, у меня щёчки аленькие и у тебя щёчки аленькие. Мы с тобой два друга. Любим мы друг друга". При этом пары выполняют движения: открытой ладонью показывают на себя и соседа, прикасаются кончиками пальцев к своему носу и к носу соседа, к щёчкам, обнимаются или пожимают руку, называя свои имена. Затем внешний круг делает шаг вправо, и образуются новые пары, игра продолжается.

**«Любимое занятие».**

Все участники сидят в кругу на стульях. Ведущий в центре, он произносит некую характеристику (например: кто любит танцевать, кто играет на гитаре, кто любит мороженое и др.), относящие её к себе игроки должны поменяться местами. Если ведущий первым занимает свободный стул, то игрок без стула становится ведущим. **«Билетики»**

Играющие образуют два круга. Девушки – внутренний, юноши – внешний, и встают лицом друг к другу, образуя пары. Внутренний круг – это билетики, внешний – пассажиры. В центре стоит безбилетник – «заяц». По команде ведущего: «Поехали!» круги начинают вращаться в разные стороны.

Ведущий кричит: «Контролер!» Билетики остаются на местах, а пассажиры должны найти свою пару. «Заяц» хватает тот билетик, который ему понравился. Пассажир, оставшийся без билета, становится водящим – «зайцем. При встрече «билетик» и пассажир» знакомятся. Через некоторое время пассажир может ловить не только свой, но и любой понравившийся ему билетик. Игру можно сопровождать музыкой.

**«Посмотри-ка на меня».**

Эта игра позволяет детям быстро запомнить друг друга внешне. Все становятся в круг, и вожатый дает задание: через одну минуту построиться в линию по цвету глаз. Справа налево, от темных к светлым. Как только ребята выполнили первое задание, они снова становятся в круг, чтобы лучше видеть, друг друга, и им дается второе задание: построиться в линию по преобладающим цветам в одежде, слева направо, от более светлых цветов — к более темным. Далее конкурсы переходят к шуточным - по величине ушей, длине носков, шнурков, длине волос и ресниц.

**Игры на сплочение**

**«Испорченный видеомагнитофон».**

Участники садятся в кругу. Дается задание – передать эмоциональное состояние, используя только невербальные средства. Состояние передает один участник следующему по кругу. Остальные сидят с закрытыми глазами. Когда каждый из группы получил и передал состояние, первый передающий сопоставляет то, что он получил, с тем, что передавал. Зачастую бывает, что начинают передавать удивление, возвращается гнев и т.д. Начинающий передавать состояние отмечает, кто из группы наиболее достоверно его воспринял, а где произошел сбой. После этой игры у участников возникает желание понять, что такое невербальное отношение, как расшифровать и понимать других по позе, жестам, выражению лица.

**«Гражданская оборона».**

Все участники прогуливаются по комнате, ведущий выкрикивает фразу, сообщающую об опасности. Например: "Внимание!". На вас напали пещерные львы (хулиганы, римские легионы, вирусы гриппа, маленькие зелененькие человечки, угрызения совести, зевота и т.п.) После сигнала опасности участники игры должны собраться в тесную группу, спрятав слабых в середину, а затем произнести фразу: «Дадим отпор… (пещерным львам и т.п.) Потом группа опять разбредается по комнате и игра продолжается.

**«Пары».**

Каждая пара берет по одному листку бумаги, встает лицом друг к другу и, прижимая лист лбами с двух сторон, руки заводит за спину, в таком положении пары должны произвольно передвигаться по помещению (можно под музыку). Разговаривать нельзя. Главная задача участников – найти каналы интуитивного понимания партнера, которое всем нам необходимо в жизни среди людей.

**«Торопись обрадовать».**  
Ленточка или т.п. передается по кругу. По сигналу – остановка. Тот, у кого в руках ленточка, дожжен обрадовать своих соседей (сделать комплимент, подарить что-нибудь или т.п., но повторяться нельзя). По окончании ведущий «радует» оставшихся.

**«Фоторобот».**  
Участники группы должны составить собирательный фотопортрет группы. Изображение строится из 12-15 элементов. Сюда входят голова, шея, левая, правая руки, туловище, левая и правая ноги, глаза, нос, рот, уши, волосы. Каждая деталь обсуждается, например: «Предлагаю в наш фотопортрет взять голову Иванова, т.к. она у нас самая умная», и т.п.

**«Круг».**

Все рассчитываются на 1-2. Затем образуют два круга – внешний и внутренний. Все закрывают глаза и те, кто стоит во внешнем кругу, делают с закрытыми глазами 10 шагов против часовой стрелки. Затем 1-е и 2-е номера становятся друг против друга. Дается ощупать только руки. После этого всех аккуратно мешают. Глаза у всех закрыты. Теперь все открывают глаза, и их задача – найти свою пару.

**Игры и тренинги на командобразование.**

**«Связующая нить».**

Для этого упражнения нужен реквизит – клубок шерстяных ниток. Ведущий перекидывает одному из участников клубок ниток, оставляя себе конец клубка, и говорит, что он любит, о чём мечтает и что он желает тому  участнику, которому передал клубок. Другой участник ловит клубок, наматывает нитку на палец и продолжает игру дальше. Когда все участники проделают это упражнение, всех членов группы связывают нити клубка. Спросить участников, что на их взгляд, напоминает эта связывающая нить, какие ассоциации вызывает. Затем предложить участникам закрыть глаза и удерживая свой конец нити, думать о том, что эта группа – единое целое,  и каждый в группе ценен и важен. Вторая часть проводится под медитативную музыку. Можно  участникам предложить представить  группу в виде Образа  кокона или Образ купола, который накрывает группу.

**Подвижные игры**

**«Погоня за лисицами».**

Подготовка: после 1,5-2 км с кустарником. Выбирают 2-3 «лисицы», им дают сумки с мелко нарезанной цветной бумагой или соломой. Остальные играющие – «охотники» – собираются на старте.

Описание игры: по сигналу руководителя «лисицы» выбегают со старта в одном направлении. Пробежав 50-100 м, они начинают оставлять следы (бумагу, солому) через каждый 500-100 шагов. Через 5 минут по следу выбегают «охотники». Пробежав 1,5 км, «лисицы» прячутся в 30-50 м от последнего следа. «Охотники» ищут «лисицу» (30-40 минут), после чего дается сигнал горном об окончании игры. Если «охотники» за установленное время найдут «лисицу» – они победители, если нет – проиграли. Новыми «лисицами» становятся те, кто нашел «лисицу» первым. Если «лисицы не найдены, то они убегают второй раз.

Правила:

1. «Лисицы» обязаны оставлять следы через 5-10 шагов. Если это правило не соблюдается , «лисицы» проигрывают.

2. Убегая, «лисицы» могут передвигаться не вместе, но обязательно в одном направлении.

3. Каждая «лисица» оставляет следы самостоятельно.

4. «Лисицы» прячутся не дальше, чем 30-50 м от последнего следа (по договоренности) в пределах установленных границ поля игры.

5. «Охотники» могут искать «лисиц» все вместе, поодиночке и группами.

6. «Лисица» считается пойманной, если «охотник» ее осалит.

7. Можно ввести правило, по которому «лисицы» убегают до заранее установленного «финиша» (река, канава, дорога и т.п.). В этом случае «охотники» выбегают через минуту после «лисиц» и ловят их до установленной границы. Если будет поймано треть лисиц, «охотники» выиграли, если меньше, то проиграли.

**«Змейка».**

Дети выстраиваются в колонну, каждый держит за пояс впереди стоящего. Последний человек в колонне — это хвост, а первый — голова. Задача головы — поймать хвост. При этом тело змеи не должно распадаться, то есть, руки нельзя расцеплять. Когда голова поймает хвост, можно выбрать новый хвост и новую голову.

**«Ромбы».** (красные и синие)   
Участники игры делятся на две группы путем вытягивания синих или красных карточек. На обратной стороне этих карточек написаны числа|: 10, 20, 30, 45, 75, 100. Необходимо поймать всех противников и, кроме того, набрать как можно больше очков.   
Игра ограничена на условно ограниченной территории. Если встречаются два участника одного цвета или с одинаковым количеством очков, то они мирно расходятся в разные стороны. Если встретились красный и синий, то пленником становится тот, у кого меньшее количество очков. Тот, у кого очков больше, забирает карточку «пленника» и приплюсовывает его очки себе. Игра продолжается до тех пор, пока карточки не соберутся у нескольких игроков – победителей.

**«Гвардейцы и мушкетёры».**  
Разбить группу участников игры на две команды: гвардейцы (красные жетоны) . На жетонах указаны различия: капитан, лейтенант, рядовой. Отдельно выбираются де Тревиль и Ришелье. Кому какое звание достанется, в том звании он играет.   
В определенное время, обговоренное всеми играющими, команды собираются, выбирают место штаба, придумывают пароль. Паролем является любая строчка из известной песни, причем каждый участник команды запоминает только одно слово из пароля. После того, как обе команды собрались в штаба, выбрали и распределили пароль, начинается игра. Суть игры заключается в следующем: необходимо поймать всех противников, выяснить местонахождение штаба и пароль. В штабах постоянно находятся де Тревиль и Ришелье. Только они имеют право «допрашивать пленных». «Допрос» ведется следующим образом: тот, кто находится в штабе, задает «пленному» один любой вопрос. Например: Что вы ели сегодня на завтрак?» Пленный должен ответить на заданный вопрос, включив в свой ответ то слово из пароля, которое он запомнил, но не выделяя его интонационно.   
«Брать в плен» необходимо тоже по правилам, обговоренным всеми участниками. Например:   
1 капитан может взять в плен двух рядовых или одно лейтенанта;   
2 рядовых – одного рядового;   
1 лейтенант – одного рядового и т.д.   
Игра основана на взаимной честности и порядочности. Действует правило: в группы больше двух не собираться. Если игра не закончилась, то ее заканчивает ведущий, объявляя ничью.

**«Невидимки».**  
Игра проводится в густом лесу. Играющие образуют большой круг, в центре которого встает руководитель, а рядом с ним – водящий. По сигналу руководителя все поворачиваются спиной к водящему, расходятся от него на 100 шагов в разные стороны и маскируются так, чтобы их не видел водящий. Затем они поворачиваются лицом к водящему (находясь в замаскированном месте) и ожидают условного сигнала руководителя   
Описание игры: По свистку руководителя «невидимки» (замаскированные игроки) начинают осторожно приближаться к водящему, чтобы он их не заметил. Через некоторое время руководитель подает второй сигнал (свисток). Все должны подняться во весь рост. Побеждает тот, кто сумел подойти к водящему ближе всех. Игроки, замеченные водящим до второго свистка, в расчет не принимаются.   
*Правила:*   
1. Если водящий заметит и узнает кого-либо из игроков, он сообщает об этом руководителю, а тот записывается имя игрока.   
2. Игрок считается замеченным лишь в том случае, если будет узнан (по цвету костюма и т.п.)   
3. Игрокам разрешается пользоваться любыми способами передвижения, но запрещается искусственно маскироваться (делать головные уборы и костюмы из веток и т.д.

**Игры с залом**

**«Футбол».**

Ведущий стоит на сцене, так, чтобы все, сидящие в зале, видели его. Он спрашивает зрителей, хотят ли они услышать, как по-настоящему кричат болельщики на матче? Зал отвечает: "Да!" Задание: при взмахе правой руки ведущего правая половина зала кричит: "Гол!" А при взмахе левой руки левая половина зала кричит: "Штанга!" Ведущий может взмахивать по одному разу каждой рукой или по несколько раз подряд одной рукой, а потом поднимает обе руки вверх, и зал одновременно кричит оба слова. Получается такой же шум, как во время матча.

**«Дождик».**

Ведущий предлагает детям послушать, как начинается дождь. Для этого нужно повторить все, что показывает вожатый:

1. Все, сидящие в зале, начинают хлопать указательным пальцем правой руки по ладошке левой руки.

2. Затем к указательному пальцу добавляется средний; потом добавляем безымянный палец, а через некоторое время — мизинец. После этого хлопаем всей ладонью, то есть, аплодируем. Получается следующее: сначала "дождь" начинает капать, затем моросит, потом усиливается и, наконец, идет сильный ливень.

**«Как чихает слон».**

Ведущий предлагает ребятам послушать, как чихает слон. Для этого зал делится на три части. Правая часть говорит: "Хрящики!"; середина — "Ящики!"; левая часть — "Потащили!". Ведущий поочередно взмахивает руками, указывая на ту или иную часть зала, а ребята произносят слова. Когда ведущий поднимает обе руки вверх, каждая часть зала кричит свое слово, и получается такой звук, словно чихает слон.

**«Иностранцы».**

Ведущий предлагает детям поговорить на разных языках. На самом деле это очень просто: выбирается любая песня, которая известна всем (например, "Жили у бабуси..."), и все гласные в этой песне заменяются одной, например, "а". Получается: "Жала а бабаса..." Так поется 1 куплет, и этот язык можно назвать английским. А теперь споем по-французски: "Жулу у бубусу..." И т.д.

**«Цирк не приехал».**

Реквизиты игры: карточки с заданиями, фонограммы песен, мячики, шнурки. Суть игры: в город не приехал цирк, а зрители уже собрались в зале и ждут начала представления. Что делать?! Конферансье предлагает сидящим в зале самим устроить представление. На столе или на полу раскладываются карточки с заданиями, надписью вниз. Выходит доброволец и вытягивает любую карточку.

Ему дается время на подготовку, а потом под гром аплодисментов он выполняет задание. И так — пока не закон

**Игры в кругу**

**«Мы идем с тобой по кругу».**

Все играющие встают в два круга, один внутри другого. Стоящие во внутреннем кругу поворачиваются направо, во внешнем кругу – налево. Двигаясь по кругу, участники произносят следующие слова: "Мы с тобой идем по кругу, Поглядим в глаза друг другу, На минуту замираем – Имена запоминаем…" На словах "…на минуту замираем" участники останавливаются, а когда речевка закончилась, здороваются за руку с тем, напротив кого они остановились, называя при этом свое имя и т.д.

**«Арина».**

Играющие встают в круг, в середине водящий — Арина. Ей завязывают глаза. Все поют: Долгая Арина, встань выше овина, Рученьки сложи, чье имя укажи! Арина ходит, напевая: Хожу, гуляю вдоль караваю, Вдоль по караваю, кого найду, узнаю! Затем, коснувшись одного из играющих, старается отгадать его имя.

**«Король тишины».**

Король сидит на стуле. Другие игроки сидят полукругом в нескольких метрах от него, таким образом, чтобы хорошо его видеть. Жестом руки король вызывает одного из игроков. Тот встает и бесшумно направляется к королю и садится у его ног, чтобы стать министром. Во время этого перемещения игрок внимательно слушает. Если игрок произведет хоть малейший шум (шорох одежды, и т.д.), король его отсылает на место жестом руки. Король сам должен сохранять молчание. Если он издаст звук, если он издаст звук, его тут же свергают с трона и заменяют первым министром, который занимает свое место в полной тишине и продолжает игру (или уставший король объявляет, что он должен быть заменен и приглашает министра сесть на его место).

**«Иван-да-Марья».**

Дети встают в круг, взявшись за руки. В середине круга девочка и мальчик. У обоих завязаны глаза. Иван должен поймать Марью, для этого он все время спрашивает: «Марья, ты где?». Марья должна отвечать: «Я здесь, Иван», стремясь при этом как можно быстрее сменить место. После того как Иван поймает Марью, Иван выбирает из детей, стоящих в круге, новую Марью, а Марья - Ивана.

**«Лягушка».**

Все дети становятся в круг, выбирается один фермер он становиться в центр круга и один вода, он выходит за круг. Вода говорит: наступила ночь - уснул фермер, заснули все комары и лягушки, заснули соседи... (и дальше по степени извращённости фонтазии...) В это время вода идёт по кругу за спинами стоящих и дотрагивается до спины одного из детей - этот человек теперь лягушка остальные комары. Вода: "Наступило утро и лягушка вышла на охоту!" Все открывают глаза, теперь задача воды определить кто лягушкаю Задача лягушки съечть как можно больше комаров - показывая разным участникам язык (кому показали -тот садиться), за спиной у лягушки... После нахождения прожорливой рептилии выбирается новый фермер, а бывший становиться водой...

**КТД**

**Коллективное творческое дело** - Основное средство сплочения коллектива - совместная организаторская и творческая деятельность детей и взрослых. К важнейшим условиям организации детской жизни Иванов И. П., автор коммунарской методики - методики заботы человека о человеке, относит участие детей не только в общей работе, но и в её планировании, анализе и подведении итогов. Формы воспитательной работы, ориентированные на развитие фантазии и творческих способностей детей, предполагают наличие этих условий. Одна из таких форм - КТД. Каждое коллективное творческое дело - это проявление заботы об улучшении общей жизни, иначе говоря, это система педагогических действий на общую радость и пользу. Педагогические задачи КТД вторичны. Они - следствие доброго отношения к жизни. Поэтому оно - дело. Дело - коллективное, потому что планируется, готовится, совершается и обсуждается воспитанниками и воспитателями, как младшими и старшими товарищами. Дело - творческое, потому что на каждой стадии его осуществления ведётся поиск лучших путей, способов, средств решения жизненно важной практической задачи. Целенаправленное осуществление коллективных творческих дел как системы может обеспечить реализацию воспитательных возможностей КТД. Стадии организации КТД: **Предварительная работа.** На этой стадии происходит так называемая "стартовая беседа", во время которой руководитель коллектива увлекает воспитанников радостной перспективой интересного и полезного дела. Для кого? Когда? Где? С кем вместе? Главная задача взрослого - вовлечь каждого в деятельность с целью развития личности. Здесь же происходит разбивка на микро группы: по цветам, геометрическим фигурам, знакам Зодиака, капитанам, открыткам, отраслям наук, временам года, животным и т. д. **Планирование.** Педагог предлагает участникам варианты заданий. Представители микро коллективов задают, по необходимости, уточняющие, конкретизирующие вопросы, ставят дополнительные "задачи на размышление" и т. д.

**Подготовка.** Участники микро групп создают творческие проекты в своих коллективах. При этом используют не только опыт, полученный во время коллективного планирования, но и весь опыт прежней жизни.

**Проведение.** Стадия проведения КТД - это итог работы, проделанной при его подготовке.

**Подведение итогов.** На этой стадии воспитатель ставит задачи для размышления (возможно, в специальных анкетах): что у вас было хорошо и почему? Что не удалось осуществить и почему? Что предлагаете на будущее? Воспитатель побуждает детей сопоставлять мнения и предложения, уточняет вопросы, стимулирует поиск причин успехов и неудач, словом, осуществляет товарищескую заботу о том, чтобы действительно каждый воспитанник участвовал в общих размышлениях.

**Последействие.** Общественное мнение, выработанное на стадии коллективного подведения итогов КТД, становится содержанием шестой стадии КТД - его ближайшего последействия. Руководитель коллектива организует использование воспитанниками в различных видах деятельности опыта, накопленного при планировании, подготовке, проведении и обсуждении КТД.

Таковы внутренние связи каждого коллективного творческого дела.

**ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.**

Личностное развитие человека несет на себе печать его возрастных и индивидуальных особенностей, которые необходимо учитывать в процессе воспитания. С возрастом связан характер деятельности человека, особенности его мышления, круг его запросов, интересов, а также социальные проявления. Вместе с тем каждому возрасту присущи свои возможности и ограничения в развитии. Так, например, развитие мыслительных способностей и памяти наиболее интенсивно происходит в детские и юношеские годы. Если же возможности этого периода в развитии мышления и памяти не будут в должной мере использованы, то в более поздние годы уже трудно, а иногда и невозможно наверстать упущенное. В то же время не могут дать эффекта и попытки слишком забегать веред, осуществляя физическое, умственное и нравственное развитие ребенка без учета его возрастных возможностей.

В возрастной и педагогической психологии принято выделять следующие периоды развития детей и школьников: *младенчество (до 1 года), ранний детский возраст (2-3 года), преддошкольпый возраст (3-5 лет),* дошкольный *возраст (5-6 лет)* в дошкольном возрасте основным видом деятельности ребят является игра. Важными особенностями характеризуется их физическое развитие. *Младший школьный возраст (6-10 лет)* важными особенностями характеризуется организация практической деятельности младших школьников, не менее важное значение имеют особенности развития психики и познавательной деятельности младших школьников.  *Средний школьный, или подростковый возраст (11-15 лет*) подростковый возраст обычно называют переходным, так как в этот период происходит переход от детства к юности. У учащихся этого возрастного периода как бы переплетаются черты детства и черты, во многом присущие юности, но еще находящиеся в стадии становления и развития. Вот почему подростка иной раз характеризуют как полуребенка и полувзрослого. Как полувзрослый, он ощущает быстрый рост физических сил и духовных потребностей; как полуребенок, он еще ограничен своими возможностями и опытом, чтобы удовлетворить все возникающие запросы и потребности. Этим объясняется сложность и Противоречивость характера, поведения и развития подростков, но дает основание считать этот возраст в определенной мере трудным для воспитания. *Старший школьный возраст, или ранняя юность (15-18 лет*)  старший школьный возраст — это период ранней юности, характеризующийся наступлением физической и психической зрелости. Однако процесс личностного формирования учащихся этого возраста происходит не гладко, имеет свои противоречия и трудности, которые, несомненно, накладывают свой отпечаток на процесс воспитания.

**Игры и упражнения по эффективным коммуникациям и умением договариваться**

**Моргалки**

Играет нечетное количество народа. Играющие образуют 2 круга: внешний – мальчики, внутренний – девочки. Каждая девочка должна стоять строго перед мальчиком. Мальчик, которому не хватило пары, становиться во внешний круг, девочки устремляют свои взоры на него. Чтобы найти себе пару – он подмигивает какой-нибудь девочке, увидев это она должна побежать к нему, а мальчик, стоящий сзади неё должен её вовремя поймать. Тот, кто зазевался (проморгал) – вынужден искать себе пару.

**Рассказ наоборот.**

Нужно сочинить рассказ наоборот, т.е. первый участник начинает сочинять рассказ с конца,  следующий продолжает таким же образом.  Причем  тот, кто нарушил обратную последовательность повествования, выходит из игры. Завершается рассказ постановкой рассказа.

**Животные на спину**

Каждому человеку на спину вешается картинка (или название) животного так, чтобы он его не видел. Чтобы отгадать, человек может задавать вопросы окружающим, на которые те отвечают да или нет. (Например: «У меня есть перья? Я хищник? Я живу в воде? и т.п.). Желательно, чтобы вопросы задавали всем. Если человек быстро отгадывает животное, ему на спину можно повесить следующее. Вместо животных можно использовать портреты людей из данной группы. Вопросы следует задавать по поводу их личных внутренних качеств.

**Соцопрос.**  
Каждому ребёнку выдаётся листок бумаги и ручка. Затем им предлагается придумать какой-либо вопрос и опросить всех присутствующих. Ребёнок должен записать на свой листок имя и фамилию человека, которого он опросил и его ответ на свой вопрос. Например:  
Вопрос: Твой любимый фильм?  
1.Вася Иванов: Терминатор  
2.Маша Петрова: Усатый нянь  
3.Петя Сидоров: Властелин колец.  
Помимо того, что дети опять же знакомятся друг с другом лично, они могут ещё и сразу найти для себя друзей со схожими интересами.  
Можно после опроса предложить ребятам обобщить то, что у них на листке. Например: Комедии любят 9 человек, ужасы 5 человек и боевики 6 человек.

**Живое слово**

Ход игры. Каждый участник изображает какую-либо букву. В результате группа составляет свое слово. Чем больше будет букв в слове, тем в большем выигрыше будет команда. Иногда можно использовать дополнительно палку.

**Сюжетно-ролевые игры**

**Город приключений**

**Цель:** через смену “Город приключений” научить детей искусству ролевых игр, моделирующих мир взрослых.

**Задачи:**развитие творческой инициативы через игровые роли; создание атмосферы приключения для развития индивидуальных способностей личности ребенка.

**Игровая смена строится на принципах:**

— самоуправления;

— индивидуального. Подхода к выбору ролей в больших и малых играх;

— игровой позиции вожатого;

— соблюдения законов игры.

Условия реализации проекта смены

Максимальное включение детей в подготовку, проведение и анализ каждой-игры.

Создание творческой группы для подготовки и проведения ролевых игр.

Игровая смена строится на следующих принципах:

Принцип самоуправления.

Принцип индивидуального подхода к выбору ролей в больших и малых играх.

Принцип игровой позиции педагога.

Принцип соблюдения законов игры.

1. Принцип самоуправления

На время этой смены предлагаются следующие названия отрядов и названия мест проживания.

— Остров сокровищ

— Дети капитана Гранта

— Зазеркалье

— Гулливеры

— Шервудский лес

— Лилипуты

— Бейкер-стрит

— Аргонавты

— Неуловимые мстители

— Викинги

— Гардемарины

Орган самоуправления в “Городе приключений”-это народное собрание. Есть в городе свой Мэр (начальник лагеря), Главный советник, советники (воспитатели). Искатели приключений(вожатый^). Всеми играми руководят Мастер (старшая вожатая) и Сталкеры (инструкторы). Вожатская на эту смену превращается в Игро-клуб. В “Городе приключений” есть своя единая валюта — “Игрек”, хотя по условиям некоторых МИГов и БРИГов, может вводиться другая валюта, (“золотой”, “доллар”, “бирюля”), но эта валюта действует только во время игры. Оставшуюся от игры валюту можно обменять на “Игрек” в игро-клубе по курсу.

“Игрек” можно потратить:

— на телефонный звонок домой

— на дополнительное время купания (до 10 минут группа не менее 10 человек)

— на дополнительное время дискотеки

на заказ песни-поздравления на дискотеке или через радиоузел, а так же на подарки именинникам в 13 день смены.

**Законы игры:**

1. Закон игровой территории (можно действовать только в пределах определенной территории)

2. Закон игровых средств (действовать можно только теми средствами, которые предусмотрены игрой)

3. Закон игрового образа (действовать можно только в соответствии с ролью)

4. Закон времени (выход из игры возможен только по ее окончанию)

5. Закон истины (мастер всегда прав)

**Примерный план работы смены “Город Приключении”.**

1 день — День заезда. Заезд. Операция РВС. “Шоу — 13”

2 день — Линейка открытия смены. Праздник “Да здравствуют Приключения!”

3 день — Презентация кружков. Праздник на воде.

4 день — Кружковой день.

5 день — МИГ “Захват”.

6 день — День великих проектов и открытий. Защита проектов и открытий “Лагерь будущего”.

7 день — МИГ “Таможня”.

8 день — “Маленький концерт” для Больших Родителей

9 день — Старт БРИГа “Золотая Лихорадка”.

10 день — Бриг “Золотая Лихорадка”

11 день — Бриг “Золотая Лихорадка”. Карнавал.

12 день — МИГ “Большая охота” (младшие отряды). МИГ “Яхта” (старшие отряды)

13 день — День сюрпризов и неожиданностей N день — Праздник именинников. Кольцо Всевластия. 15 день — Спортивный праздник 1 б день — Подготовка к закрытию

17 день — Закрытие смены

18 день — Операция “Нас здесь не было”. Отъезд.

**Полезные советы организаторам игры**

1. Выбирая игру, главное — знать, кто, когда и где в нее будет играть.

2. Место для каждой игры должно подходить времени суток и возрасту участников.

3. Хорошо подготовленный игровой инвентарь — половина успеха игры

4. Точное объяснение правил игры поможет ведущему избежать ссор и конфликтов при ведении игры и при подведении ее итогов.

5. Самое главное — все рассчитать заранее: как пригласить ребят участвовать в игре, как разделить ребят на несколько команд, как выбрать водящих, что сказать победителям и проигравшим, что пожелать судьям и болельщикам.

6. С жюри не спорят, когда оно компетентно и работает творчески, аргументирование.

7. Делу — время, потехе — час. Каждой игре — свое место и время.

8. Ведущий — зеркало игры во всем — в настроении, внешнем виде, в словах и реакциях зрителей. У него могут быть помощники, но он — мастер своей игры.

9. Приз и награда — это возможность сделать человека лучше.

10. Любая игра неповторима, при соблюдении основных правил.

**Конфликтология: типы конфликтов и их эффективное решение.**

**Цель:** формирование конфликтной компетентности как основы творческого разрешения конфликта.

**Тип занятия:** беседа, дискуссионное обсуждение.

**Ход занятия.**

1. **Орг. Этап**

Приветствие. Д.З. найти две игры на конфликтные ситуации/разрешение конфликтов.

1. **Основной этап**

**Конфликтология** — наука о закономерностях зарождения, возникновения, развития, разрешения и завершения конфликтов любого уровня.

[Конфликт](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D1%82) — весьма сложное социальное и психологическое явление, успешность изучения которого во многом зависит от качества исходных методологических и теоретических предпосылок и используемых методов.

Решение определённого круга проблем, вызвавших зарождение конфликта, может способствовать преодолению тех трудностей, которые уже обозначились в связи с определением сущности конфликта, объекта и предмета конфликтологии.

**Основные виды социальных конфликтов**

По проблемам классификации социальных конфликтов среди исследователей нет единой точки зрения. В. И. Сперанский предлагает определять основные виды конфликтов в зависимости от того, что берется за основание классификации. Если за основание берутся особенности сторон, то можно выделить конфликты: межличностные, между личностью и группой, внутригрупповые, между малыми и большими социальными общностями, межэтнические и межгосударственные. Если за основание классификации берутся сферы общественной жизни, то можно говорить о политических, экономических, идеологических, социальных, юридических, семейно-бытовых, социо-культурных и других конфликтах. В зависимости от мотивации конфликта исследователи выделяют три блока социальных конфликтов:

1) возникающих в связи с распределением властных полномочий и позиций;

2) по поводу материальных ресурсов;

3) по поводу ценностей важнейших жизненных установок.

Один и тот же вид конфликта может вовлекать в противоборство самые различные уровни сторон. Например, конфликты по поводу властных полномочий, материальных ресурсов или ценностных ориентаций могут возникать на уровне и межличностного, и межгруппового, и межгосударственного взаимодействия людей. В процессе возникновения и развития один вид конфликта может накладываться на другой, образуя сложные конфликты, состоящие сразу из нескольких видов.

Существуют также сложные конфликты, в которых одновременно взаимодействуют (содействуют, противодействуют) интересы разных сторон и разных типов конфликтов. При этом одна сторона может быть в содружестве с другой стороной, в коалиции с третьей, в жестком конфликте с четвертой, в нейтралитете с пятой, в антагонизме с шестой, а шестая в антагонизме со второй и т. д.

Социальные конфликты, в зависимости от форм, методов и интенсивности противодействия, подразделяют на насильственные и ненасильственные, более интенсивные и менее интенсивные, открытые и закрытые (латентные). В зависимости от времени протекания – затяжные и быстротечные. В зависимости от масштабов распространения – локальные и широкомасштабные. С учетом мотивации конфликта и субъективных восприятий ситуации выделяют виды конфликтов:

1. Ложный конфликт – субъект воспринимает ситуацию как конфликтную, хотя реальных причин нет.

2. Потенциальный конфликт – существуют реальные основания для возникновения конфликта, но пока одна из сторон или обе в силу тех или иных причин (например, из-за недостатка информации) еще не осознали ситуацию как конфликтную.

3. Истинный конфликт – реальное столкновение между сторонами.

В свою очередь, истинный конфликт можно разделить на следующие подвиды:

конструктивный – возникший на основе реально существующих между субъектами противоречий;

случайный – возникший по недоразумению или случайному стечению обстоятельств;

смещенный – возникший на ложном основании, когда истинная причина скрыта. Например, студент, недовольный низкой оценкой своих знаний, ищет любой повод, чтобы вступить в конфронтацию с экзаменующим преподавателем;

неверно приписанный конфликт – это конфликт, в котором истинный виновник, субъект конфликта, находится за «кулисами» противоборства, а в конфликте задействованы участники, не имеющие к нему отношение. Например, человека обвиняют в преступлении, которое он не совершал.

Если за основание классификации берется психическое состояние сторон и соответствующее этому состоянию поведение людей в конфликтных ситуациях, то конфликты делят на рациональные и эмоциональные. В зависимости от целей конфликта и его последствий, конфликты подразделяют на позитивные и негативные, конструктивные и деструктивные.

Обычно в социальном конфликте выделяются четыре стадии развития:

1. Предконфликтная стадия.

2. Собственно конфликт.

3. Разрешение конфликта.

4. Послеконфликтная стадия.

**Переговоры**

Переговоры являются конструктивной альтернативой силовым методам разрешения конфликтов. Переговоры — это совместное обсуждение конфликтующими сторонами с возможным  привлечением посредника спорных вопросов с целью достижения согласия. Они выступают некоторым продолжением конфликта и в то же время служат средством его преодоления. В том случае, когда делается акцент на переговоры как часть конфликта, их стремятся вести с позиции силы, с целью достигнуть односторонней победы. Естественно, такой характер переговоров, обычно, приводит к временному, частичному разрешению конфликта, и переговоры служат лишь дополнением к борьбе за победу над противником. Если же переговоры понимаются преимущественно как метод урегулирования конфликта, то они приобретают форму честных, открытых дебатов, рассчитанных на взаимные уступки и взаимное удовлетворение определенной части интересов сторон. При такой концепции переговоров обе стороны действуют в рамках одних и тех же правил, что способствует сохранению основы для согласия.

**Общая стратегия переговоров.** Существуют определенные положения, которые сегодня считаются общепринятыми в переговорной практике.

1. Отношения участников определяются тем, что они партнеры (не друзья, не соперники), перед которыми стоит задача совместного принятия решения.

2. Цель переговоров – разумное решение (не победа, не полюбовное соглашение), полученное быстро и в полном согласии.

3. Необходимо отделять споры от решаемых задач, уважать позиции друг друга, а не навязывать свою.

4. Нужно быть мягким с людьми и требовательным к задаче.

5. Нужно действовать независимо от доверия и недоверия партнеров. Это означает готовность действовать на разумных основаниях и того же ожидать от партнеров.

6. Следует сосредоточиться на взаимных выгодах, а не на позициях.

7. Нужно изучать интересы сторон; определив зону взаимных интересов, можно прийти к взаимовыгодному решению.

8. Не устанавливать нижней границы – худшего из допустимых вариантов решения, на который вы готовы согласиться; нижняя граница сковывает инициативу, желательно ориентироваться на наилучший вариант.

9. Продумать возможность взаимной выгоды, а не идти по пути потерь и преимуществ.

10. Представить множество вариантов на выбор, а решение принять позже.

11. Настаивать на использовании объективных критериев, чтобы защитить себя от давления и не идти на поводу у собственных эмоций.

12. Стараться достичь результата, основанного на нормах, не зависящего от воли.

13. Рассуждать и прислушиваться к доводам, уступать принципам, а не нажиму.

На основе этих положений появляются новые разработки, делающие акцент на некоторых из перечисленных пунктов.

1. **Заключительный этап**

Рефлексия.

**Деловая игра «Я» - глазами меня**

**Цель**: Содействовать осмыслению своей роли и места в современном мире, самосовершенствованию личности подрастающего поколения.

**Оборудование**: бумага, фломастеры, карандаши, пластилин, мел, доска, таблица с алгоритмом техники самосовершенствования.

**Ход игры:**

I. Вступительное слово педагога.

Современный человек – каков он, чем он живёт, каковы его взгляды, ценности. Результаты диагностики старшеклассников ЦРТДиЮ (социализированность, мотивы).

II. Вопросы для обсуждения:

1. Потребности и жизненные ценности современного человека;

2. Ваше представление культурного человека;

3. Современно ли сегодня быть милосердным.

III. Разбивка на микрогруппы.

IV. Задания:

***№ 1.***  За 10 минут создайте, нарисуйте портрет типичного современного человека. Портреты вывешиваются на доску. Каждая группа представляет портрет, голосованием определяется, чей портрет более отвечает формулировке задания. Идёт обсуждение.

***№ 2.*** а) Напишите 10 качеств личности, которыми обладают большинство молодёжи;

б) Проранжируйте от 1 до 10; http://top.list.ru/counter?id=18079

**ДЕЛОВАЯ ИГРА "7Я"**

Игра всегда была неотъемлемой частью жизни детей. Вырастая они продолжают играть в разные игры, но наибольший интерес у повзрослевших детей вызывает та игра, которая приближена к реальным «боевым» условиям. Современный уровень жизни позволяет пользоваться информацией из разных источников, и практически на все вопросы подросток может найти ответ. Но часто бывает так, что время и место, где можно спрашивать и получать ответ, не совпадает с возможностями и желаниями неофита.

Предлагаемая игра позволяет в одном фокусе скрестить потребность, желание и интерес к ряду тем, которые в обыденной жизни нам не встречаются, а когда встречаются, мы, как правило, не готовы действовать, и жизнь берет нас в оборот. Количество тем (игровых станций) зависит от количества играющих и от задач организаторов игры.

Игра направлена на формирование успешных представлений о различных сторонах жизни и на формирование навыков действования в различных сложных ситуациях — маргинальных, криминальных, конфликтных, запретных, опасных. При этом участникам игры необходимо показать не только уровень знаний в той или иной области, но и еще, что немаловажно, суметь договориться между собой, тактично находя компромисс в безвыходной ситуации и проявляя командный дух и сплоченность.

Участники игры за короткое время организуются в Семьи, состоящие, примерно, из 7 человек, выбрать фамилию и главу Семьи, после чего Семья выходит в жизнь и движется по этапам, проходя через разные ситуации, решая их.

Консультант, стоящий на этапе (игровой станции), оценивает работу Семьи по тому, как правильно отвечают ее члены, как быстро они находят решение, как согласуют свои действия друг с другом. Консультантом может быть взрослый человек или ребенок, способный компетентно разбираться в предложенных вопросах. За правильно выполненное задание Семья получает «кирпичик». Чем больше «кирпичиков» набрала Семья на этапах, тем больше будет «дом», который она строит.

Особый интерес в игре представляют «ловушки» — предприятия, структуры, неизвестные люди, которые своими несанкционированными действиями способны нанести моральный и материальный ущерб Семье (см. приложение № 2).

Задача участников игры — за отведенное время набрать как можно большее количество «кирпичиков» для своего «дома», не попав в ловушку.

Число этапов должно быть меньше, чем количество Семей. Таким образом ситуация будет подстегивать участников находить свободные места и быстрее передвигаться между игровыми станциями. Мы имеем опыт проведения игры «7Я» для 700 участников, причем в состав участников входили и взрослые, и дети. Для них было развернуто 45 станций. Время работы на этапе — не более 3 минут.

**Цель игры.** Формирование у участников игры представлений о способах взаимоотношений между людьми.

**Игровой сюжет игры.** Семья путешествует в поисках семейного счастья. На ее пути встречается множество реальных семейных проблем, которые необходимо разрешить в семейном кругу для сохранения мира и благополучия в Семье.

Во время путешествия Семья выстраивает свой символический Семейный Дом из «кирпичиков», которые получает на игровых станциях за правильно найденные решения предложенных проблем (см. приложение № 1).

**Принципы формирования команд (Семей):**

1. Семья формируется на основе добровольности.

2. В состав Семьи должны входить юноши и девушки (*Семья должна быть полноценной*).

3. В составе Семьи должны быть распределены роли: глава Семьи, «бабушка», «дедушка», «мать», «дети» (*7 человек*).

4. Каждая Семья должна придумать себе фамилию и зарегистрироваться в Регистрационной службе.

**Этапы игры:**

1. Запуск игры (установка на игру; формирование команд — Семей; регистрация Семей; получение маршрутных листов и фундамента будущего «дома»).

2. Работа на маршруте (прохождение Семьей игровых станций ИС посещение Строительных площадок).

3. Работа в Приемной комиссии (сдача маршрутных листов, получение «крыши» построенного «дома»).

4. Пресс-конференция (обсуждение достигнутых результатов*)*.

5. Анализ игры (мнения, предложения по организации и содержанию игры).

**Правила игры:**

1. Каждую команду (Семью) по маршруту ведет Глава. Он определяет маршрут, выбирает свободные ИС, определяет время посещения Строительной площадки.

2. Прохождение всех ИС на маршруте не обязательно.

3. На ИС работают консультанты. Им дано право задавать ситуацию и оценивать решение. За правильное и оперативное решение Семья получает «кирпичик». Консультант следит за временем выполнения задания.

4. На маршруте организована работа Строительных площадок — станций, на которых можно выкладывать (подклеивать) из «кирпичиков» стены Семейного Дома.

5. Игра для Семьи считается законченной после сдачи маршрутного листа в приемную комиссию. В Приемной комиссии подсчитывается количество заработанных «кирпичиков», оценивается высота построенных стен «дома». Информация о трех Семьях, добившихся наивысших результатов, передается ведущему. Все символические Семейные Дома получают в Приемной комиссии «крышу».

6. Во время пресс-конференции Главы Семей-победителей отвечают на вопросы участников игры.

7. Анализ и подведение итогов игры проводится в виде Свободного микрофона (к микрофону может подойти и высказаться по поводу игры, отдельных ее моментов каждый участник).

По итогам игры Главы Семей получат Домики (см. приложение № 3), построенные их Семьями на маршруте, а все участники игры — символический Домик человеческого счастья с надписью — «Какая погода будет в Вашем Доме, зависит от Вас!».

**Сценарии деловой игры "7Я"**

Игра начинается в зале, где присутствуют все участники.

На сцене обычная семья смотрит телевизор. Стемнело. Ждут младшего сына Диму.

**М а м а**. Поздно уже, а Димы нет.

**Б а б у ш к а.** Да, в последнее время он стал после школы куда-то пропадать.

**П а п а**. Я вчера видел Нинель Георгиевну, учительницу английского языка, она сказала, что Дима стал хуже учиться, домашние задания не делает.

**М а м а**. А плеер у него откуда? Отцу третий месяц зарплату не платят, а у него новые вещи.

**Б а б у ш к а**. А мне вчера конфет принес.

**М а м а**. Хоть бы не связался с кем.

**Д е д у ш к а.** Все потому, что родители не занимаются воспитанием сына, уткнутся в телевизор и все. Вот я в его годы ...

Входит Дима.

**П а п а.** А, явился! Где ты был? Ну-ка, неси дневник.

**Д и м а.** Работал, машины мыл. Плеер себе купил, бабушке конфет, а это тебе, мама, ведь Новый год скоро.

Немая сцена.

**В е д у щ и й**. Вот такая история произошла в семье Ивановых. А могла произойти в любой семье. Мы не знаем, что случилось дальше, как был разрешен этот конфликт. Вы сами не раз сталкивались с подобными ситуациями. Как их решать, как лучше и быстрее найти решение возникших проблем, как найти компромисс? Вот на такие вопросы предстоит найти ответ участникам деловой игры «Семь Я».

*Звучат фанфары.*

В игре участвуют: организаторы игры (*представляет их*), консультанты (*представляет их*), участники. Задача участников игры — путем коллективных действий найти правильное решение поставленной задачи. (*Зачитывает текст «Инструкции».*)

После того, как ведущий объявит - «Игра началась!», участникам необходимо:

1. Объединиться в Семью из 7 человек. Семья должна быть полноценной.

2. Выбрать фамилию, Главу Семьи и подойти к представителю Регистрационной службы для регистрации.

3. После регистрации Глава Семьи получает маршрутный лист. С этого момента Семья начинает строить свой Дом — зарабатывать «кирпичики» на ИС. Время пребывания на станции — не более 3-х минут. Оценивается правильность ответа, быстрота, умение найти компромиссное решение проблемы в Семье.

4. Игра приближена к реальным рыночным условиям, поэтому по пути следования Семья должна сама находить свободные ИС и быть готова к любым неожиданностям. Игровое пространство — кабинеты школы, 3-й и 4-й этажи.

5. Через 2 часа работа ИС прекращается, все участники собираются в зале.

6. Глава Семьи сдает маршрутный лист в Приемную комиссию.

7. Три Семьи, набравшие наибольшее количество «кирпичиков», объявляются победителями игры, а их Главы приглашаются на пресс-конференцию.

8. По окончании пресс-конференции участники игры высказывают свои пожелания, замечания, впечатления об игре. После этого игра объявляется закрытой.

**В е д у щ и й**. Игра началась!

\*\*\*

После работы на маршруте в течение двух часов участники игры собираются в зале. Главы Семей сдают маршрутные листы в Приемную комиссию.

Определив результаты, ведущий игры приглашает на сцену Глав Семей, набравших максимальное количество «кирпичиков». Они проводят пресс-конференцию, отвечая на вопросы ведущего и вопросы из зала.

Ведущий организует анализ игры, приглашая участников игры к микрофону, чтобы они высказали свои замечания, пожелания, поделились впечатлениями.

\*\*\*

**В е д у щ и й** (*заключительные слова*). Сейчас Главы Семей получат на память Домики, которые строила Семья, но теперь у Домика есть «крыша». Эту «крышу» вам даем мы. Под нашей «крышей» вы всегда найдете друзей, тепло, понимание. Здесь вам всегда будут рады и всегда помогут. А если случится такое, что из игровой Семьи через 3—4 года образуется настоящая семья, обязательно сообщите нам. Мы обещаем для вас сюрприз.

Чтобы каждый участник игры сохранил память о своей игровой семье, всем вручаются памятные сувениры — Домики с напутствием: «Какая погода будет в Вашем доме, зависит от Вас!». Игра закончена!

**Приложение 1**

**Примерные задания для ИС**

**1. Родная речь**. Ваш ребенок поступал в Русский колледж, где на вступительном экзамене давали текст, в котором необходимо было проставить ударение в словах. Ваша дочь принесла это задание домой.

***ЗАДАНИЕ:*** Как вы вместе расставите ударение в словах этого текста? (Указано правильное ударение.)

«Во время а\*вгусто\*вской конференции в педагогическом ко\*лле\*дже учителя решили подсчитать валово\*й доход от афе\*ры, в течение которой часть дохода была выплачена то\*ртами и ту\*флями. А так как догово\*р составлен неверно, то недостающие сре\*дства выдали тво\*рого\*м. Ввиду того, что катало\*г в прошлом кварта\*ле был составлен с ошибками, в коллективе возник ха\*о\*с. Все стали балова\*ться и ждать, когда включат в каталог ба\*нты. Тогда они смогут взять оставшуюся часть ми\*зерных доходов деньга\*ми. В это время звони\*т телефон и незнакомый голос сообщает, что сверля\*т сейф. Вот такой вот фено\*ме\*н.»

**2. Будущее**. Ваш сын заканчивает школу в этом году. Учится на «4 и «5». Перед вашей семьей выбор — куда пойти учиться (или работать).

***ЗАДАНИЕ:*** Обоснуйте свой выбор с учетом ситуации в стране, невысокого финансового положения вашей семьи, актуальности профессий в XXI веке.

**3. Выигрыш**. Вы выиграли в «Русское лото» 145 тыс. рублей.

***ЗАДАНИЕ***: Распорядитесь этой суммой с учетом интересов членов вашей семьи и экономической ситуации в стране.

**4. Смешанный брак**. Вы столкнулись с ситуацией возможности смешанного брака. Ваш сын выбрал себе девушку не только другой национальности, но и религиозных убеждений. Они пришли к вам просить благословения.

***ЗАДАНИЕ***: Взвесьте все «за» и «против», дайте прогноз на будущее этой семьи и ваш ответ молодым.

**5. Goodbay, Америка!** Вам предлагается семь атрибутов американского образа жизни, которые глубоко проникли в нашу жизнь: Coca-Cola, Спилберг, окорочка, рэп, McDonalds, Том и Джери.

З***АДАНИЕ***: Предложите семь отечественных атрибутов взамен американских.

**6. Геральдика.**

***ЗАДАНИЕ:*** Придумать эмблему своей семьи и нарисовать на бумаге.

**7. TV.**

***ЗАДАНИЕ***: Обсудите и назовите 3 самые лучшие телепередачи с точки зрения полезности, культуры, информативности, эстетичности для вашей семьи.

**8. Медицина.** Зима. Гололед. Ребенок шел из школы домой, поскользнулся, упал на правую руку. Дома мама, сняв одежду, увидела неестественное положение руки в области сустава.

З***АДАНИЕ***: Какая первая помощь необходима ребенку?

*Дополнительное задание:* Что нужно сделать, чтобы остановить носовое кровотечение?

**9. Золотая свадьба**. У дедушки с бабушкой приближается золотая свадьба. Семье хочется сделать это событие запоминающимся и торжественным для всех, а особенно для юбиляров.

***ЗАДАНИЕ***: Назовите 7 пунктов вашей программы организации и проведения Золотой свадьбы, но помните, что вы ограничены в средствах.

**10. Подписка.** Последний день подписки. Семья имеет всего 200 руб., чтобы подписаться на газеты и журналы. Вам предлагаются следующие издания:

— «Московский комсомолец» — 150 руб.

— «Новости» — 80 руб.

— «Она» — 180 руб.

— «Ровесник» — 40 руб.

— «Семья» — 120 руб.

***ЗАДАНИЕ:*** Сделайте подписку, учитывая интересы всех членов семьи.

**11. Скандалы**. Ваша 14-летняя дочь сфотографировалась полуобнаженной для еженедельника «Скандалы». Ее фото поместили на первой странице, и вы обнаружили этот факт, идя утром на работу. Вечером вся семья живо обсуждала эту новость за ужином.

***ЗАДАНИЕ:*** Все члены семьи должны высказаться по этому факту и прийти к общему мнению.

**12. Отдых**. Ваша семья выехала отдыхать на природу на свое любимое место, но оно уже занято и отдыхающие там ведут себя непорядочно. Они разбрасывают мусор и пустые бутылки, ломают кусты для костра.

***ЗАДАНИЕ:*** Назовите пять ваших действий.

**13. Имидж**. Глава семьи занимает высокий пост. Он преуспевающий, респектабельный, деловой человек и баллотируется в Государственную думу, а его сына в последнее время часто видят в сомнительных компаниях. Поведение сына влияет на имидж отца накануне выборов.

***ЗАДАНИЕ:*** Разберите ситуацию на семейном «совете», примите решение.

**14. No smoking!** Случайно стало известно, что ваш 14-летний сын начал курить. Вся семья обеспокоена этим.

***ЗАДАНИЕ:*** Предложите здоровое решение этого вопроса.

**15. День рождения**. Наступил день рождения вашего ребенка. К 15 часам накрыли стол, но никто не идет. В 15.30, не дождавшись никого, именинник уходит в свою комнату со слезами на глазах и закрывает дверь на ключ.

***ЗАДАНИЕ***: Исправьте ситуацию.

**16. Погулял**. Ваш сын ушел гулять до 21 часа, но вернулся только в двенадцатом часу вечера, побитый своей компанией.

***ЗАДАНИЕ:*** Ваши первые пять действий в этой ситуации.

**17. China-town.** Семья приходит в китайский ресторан, выбирает из меню блюда и делает заказ официантам, которые понимают только по-китайски.

***ЗАДАНИЕ***: Объясните мимикой и жестами ваш заказ.

**18. Гостеприимство.**

***ЗАДАНИЕ***: Сделайте сервировку праздничного стола на четыре персоны.

**19. Великолепная семерка**.

***ЗАДАНИЕ***: Каждый участник игры отвечает на вопрос компьютерной игры «Великолепная семерка». *(*Правильные ответы подчеркнуты.*)*

Вопросы:

1. Кто автор гимна РФ?

А) Чайковский; Б) Глинка; В) Прокофьев; Г) Римский-Корсаков.

2. Сколько субъектов в РФ?

А) 89; Б) 87; В) 82; Г) 85.

3. Определите степень родства. Отец внука — ...

А) сын; Б) дед; В) тесть; Г) сосед.

4. Сколько будет два плюс два и умножить на два?

А) 8; Б) 6; В) 4; Г) 2.

5. Кто автор этих слов: «Безумству храбрых поем мы песню»?

А) Лермонтов; Б) Горький; В) Маяковский; Г) Пастернак.

**20. Подарок**. У 10-летней дочери день рождения. Она хочет, чтобы ей подарили котенка, а у старшего брата аллергия на шерсть.

***ЗАДАНИЕ:*** Найдите компромиссное решение данной проблемы.

**21. Спиртное.** Ваша 16-летняя дочь была на дне рождения у подруги и пришла в состоянии легкого опьянения. Это случилось впервые.

***ЗАДАНИЕ***: Ваши действия в этой ситуации.

**22. Еврошоп.** Вы получили из «Еврошопа» письмо о том, что вышли в следующий тур лотереи. Чтобы стать победителем, вам необходимо сделать заказ.

***ЗАДАНИЕ***: Выработайте отношение семьи к данной проблеме.

**23. Женитьба**. Ваш 14-летний сын пришел вечером домой и при всех объявил, что он взрослый, у него есть паспорт и он хочет жениться на Маше из своего класса. Она согласна.

***ЗАДАНИЕ:*** Найдите доводы, убеждающие и сына, и Машу в преждевременности этого поступка.

**24. Потоп**. У ваших соседей сверху лопнула труба, и водой залило вашу квартиру, испортив обои.

***ЗАДАНИЕ:*** Что вы сделаете?

А) Потребуете возместить ущерб.

Б) Потребуете приклеить обои.

В) Скажете: «Это может случиться с каждым».

Обоснуйте свой выбор.

**25. Последний шанс**. Ваша многодетная мама одинока. Все силы тратит она на детей, уделяя себе минимум внимания и средств. Вдруг у нее появляется поклонник, который настойчиво предлагает ей руку и сердце. Мама считает, что дети для нее на первом месте, и отказывает ему.

***ЗАДАНИЕ***: Взвесьте все «за» и «против» и примите решение по данной проблеме.

**26. Эротика.** Глава семьи обнаруживает в видеомагнитофоне кассету с эротическим фильмом: то ли это 12-летняя дочь, то ли 14-летний сын забыли ее вытащить.

***ЗАДАНИЕ***: Разберите ситуацию. Определите три «за» и три «против» подобного поступка ребенка.

**27. Появление на свет**. Ваш 7-летний сын постоянно спрашивает: «Откуда берутся дети?». Если вы не ответите, ему «разъяснят» на улице друзья, одноклассники.

***ЗАДАНИЕ***: С учетом возраста и развития вашего ребенка объясните ему суть вопроса.

**28. Находка.** Ваш ребенок, гуляя по улице, нашел портмоне с документами, ключами от машины и 1000 долларов. Эти деньги вам бы очень пригодились на лечение пожилых бабушки и дедушки и на обучение в вузе старшей дочери.

***ЗАДАНИЕ:*** Ваши действия в этой ситуации.

**29. Новорожденный.** В вашей семье 7 ноября родился третий ребенок — мальчик. Все рады. Дедушка хочет назвать его Володей, мама — Денисом, а отец — Владом.

***ЗАДАНИЕ:*** Найдите компромисс и помогите выбрать имя мальчику.

**30. Неравный брак.** Ваша 15-летняя дочь увлечена взрослым женатым мужчиной, у которого двое детей. Вы узнаете об этом. На все ваши доводы о невозможности этих отношений дочь отвечает: «А я его люблю».

***ЗАДАНИЕ:*** Обратитесь ли вы в милицию или будете искать другой выход? Какой?

**31. Счастливый случай**. Семья попадает на телевикторину «Счастливый случай», участвует в конкурсе «Блиц». Примерные вопросы:

1. Фамилия последнего русского царя. (*Романов*)

2. Фамилия первого русского царя. (*Рюрикович*)

3. Славянский Зевс. (*Перун*)

4. Год начала второй мировой войны. (*1939*)

5. Знаменитый крейсер русско-японской войны, о котором в последствии была сочинена песня. («*Варяг*»)

6. Механизм для метания камней. (*Катапульта*)

7. Какая война началась 1 сентября, а закончилась 2-го? (*Вторая мировая*)

8. Какая страна называлась у скандинавов Гардорикой? (*Русь*)

***ЗАДАНИЕ:*** Вы должны ответить на 5 вопросов, чтобы получить «кирпичик».

**Приложение 2**

**Варианты «Ловушек»**

В соответствии с пунктом 4 «Инструкции» в игре организованы «ловушки». Участники игры не знают об истинном назначении «ловушек».

**Ловушка 1**. Российско-японский банк «Илилудан» («Надулили!»). Банк принимает «кирпичики» на 1 час под 100%, т.е. сдаете 5 «кирпичиков» — через час получаете 10. Однако через 50 минут на месте этого банка появляется российско-американский банк «Намбо» (обман), который не отвечает за действия банка «Илилудан», а предлагает свои такие же услуги.

**Ловушка 2**. Пункт записи в Непонятно Какую Партию. Если Семья записывается, то теряет один «кирпичик».

**Ловушка 3.** Участник локальных войн, просящий помощи на лечение. Если Семья помогает «кирпичиком», то получает от него два «кирпичика».

**Ловушка 4**. Электрик-телефонист, который работает на игровом пространстве и просит помочь: подать инструмент, отнести стул в зал, подержать два провода зубами и т.д. Помогли электрику — заработали «кирпичики

в) Каждая группа называет 5 самых привлекательных качеств личности. Качества фиксируются на доске.

А какие качества необходимы, чтобы стать человеком, идущим в ногу со временем.

И снова каждая группа ранжирует, выделяя 10 самых привлекательных качеств.

***№ 3.*** Напишите на листочке эти 10 качеств в левом столбике, а в правом по 10 бальной системе оцените, насколько эти качества присутствуют у вас.

Далее идёт обсуждение.

«Соответствую ли я званию современный человек?»

На сколько процентов соответствую и т.д.

Идёт обсуждение.

V. Что необходимо сделать чтобы добиться звания современный человек?

VI. Алгоритм организации самосовершенствования.

**Игры на выявление лидера**

**Делай как я**.

Группа танцует в кругу. Кто-нибудь (из данного круга) говорит: «Делай как я!», и все должны повторять за ним движения. После этого кто-нибудь другой говорит: «Делай как я!». И все начинают повторять уже за ним. И так далее.

**Карабас**.

Все сидят. Ведущий показывает определенное количество пальцев на вытянутой руке. Не договариваясь, должно встать со стульев столько же человек, сколько пальцев было показано.

Ребята, стремящиеся к лидерству, будут вставать чаще.

**Семейная фотография**.

Группе предлагается представить, что она большая семья и им нужно сфотографироваться. Выбирается «фотограф». Он должен всех расположить для фотографирования. Первым он выбирает «дедушку», который тоже помогает расстановке. Дальше дети должны самостоятельно решить, кому кем быть и где стоять.

Эта игра на выявление лидеров, отслеживания групповой динамики. Также интересно посмотреть за распределением ролей, активностью – пассивностью в выборе месторасположения.

После расстановки и распределения ролей игру можно закончить так: «фотограф» считает до трех, все хлопают в ладоши. На счет «три» все кричат «[сыр](http://ambivox.info/wiki/%D0%A1%D1%8B%D1%80)».

**Фигуры**.

Группа встает в круг. Все держатся обеими руками за общую [веревку](http://ambivox.info/w/index.php?title=%D0%92%D0%B5%D1%80%D1%91%D0%B2%D0%BA%D0%B0&action=edit&redlink=1). Все при этом должны стоять плотно друг к другу, а веревка – натянута.

Группе дается задание с закрытыми глазами делать фигуру (квадрат, треугольник, шестиугольник и т. д.). Глаза можно открыть тогда, когда группа решит, что фигура построена. Обсуждение во время построения фигуры запрещается.

**Фиксация**.

Все играющие встают в круг. Каждый участник выбирает любого человека стоящего в кругу себе в пару, никому об этом не говоря. Вожатый объясняет, что каждый должен сделать 15 шагов (не больше и не меньше) так, чтобы подойти к намеченному человеку и зафиксировать какую-либо заранее придуманную фигуру в паре с этим человеком. Вожатый громко вслух считает до 15, на каждый счет делается один шаг. Игра позволяет выделить эмоциональных лидеров, группировки, которые есть в отряде, определить уровень сплоченности в отряде. Сразу же после проведения игры необходимо провести обсуждение.

**Основы сценического мастерства** – проявление себя через движение, голос, раскрытие собственной творческой индивидуальности, проявление собственного через «другого», работа над отрывками, работа с текстом.

**Актерское мастерство** – это путь к самосовершенствованию, раскрытию личностного потенциала, эмоциональности и обаянию личности, что сегодня необходимо руководителю.

Актерское мастерство помогает раскрыть творческие способности, стать пластичнее и жизнерадостнее.

**Актерское мастерство** – это воздействие словом. Эффективное воздействие словом происходит, когда

верно составлена фраза,

активно работает артикуляционный аппарат

хорошо звучит голос

выбран нужен темп ритма

взяты во внимание предлагаемые обстоятельства

поставлена четкая цепь воздействия, т.е. определен подтекст.

«Сценическое мастерство» (театральная деятельность)

Занятия театральной деятельностью помогают развить интерес и способности ребенка, способствуют общему развитию, проявлению любознательности, стремления к познанию нового, развитию ассоциативного мышления, проявлению общего интеллекта, эмоций при проигрывании ролей. Кроме того, занятия театр деятельностью требует от ребенка решительности, систематичности в работе, трудолюбия, что способствует формированию волевых черт характера. У ребенка развиваются смекалка и изобретательность, способность к импровизации. Частые выступления на сцене перед зрителями способствуют реализации творческих сил и духовных потребностей ребенка, раскрепощению и повышению самооценки. Чередование функций исполнителя и зрителя, которые постоянно берет на себя ребенок, помогает ему продемонстрировать свои творческие способности, знания, фантазию.

Упражнения на развитие речи, дыхания и голоса совершенствует речевой аппарат ребенка. Выполнение игровых заданий в образах животных и персонажей из сказок помогает лучше овладеть своим телом, осознать пластические возможности движений. Театрализованные игры и спектакли позволяют ребятам с большим интересом и легкостью погружаться в мир фантазии, учат замечать и оценивать свои и чужие промахи. Дети становятся более раскрепощенными , общительными, они учатся четко формулировать свои мысли и излагать их публично, тоньше чувствовать и познавать окружающий мир.

**Упражнения для психофизического тренинга**

**Бег в резинке**. «Учащиеся разбиваются на пары. Каждая пара получает резинку (дается сшитая кольцом широкая бельевая резинка).

В каждой паре определите, кто Ведущий, а кто Ведомый. По ходу игры они будут меняться ролями. Ведущий и Ведомый надевают на себя резинку и расходятся друг от друга на то расстояние, на которое позволит натяжение резинки. По сигналу педагога начинается движение по комнате. Это может быть ходьба с разной скоростью и в разном темпе, бег, преодоление всяческих препятствий в виде столов и стульев, неожиданные повороты, остановки и др. Главное – сохранить резинку на теле (причем, придерживать ее во время движения руками нельзя). Она должна быть упруго натянута между участниками так, чтобы не спадать с их тел, но и не рваться из-за лишнего напряжения»;

**Биологические часы**. «Закройте глаза и сядьте поудобнее. Услышав хлопок, попытайтесь, пользуясь лишь внутренними ощущениями, определить длительность минуты. Тот, кто решит, что с момента хлопка уже прошло 60 секунд, встает.

В конце упражнения выясняем, кому удалось правильно определить длительность минуты». (Обычно, когда упражнение проводится в первый раз, таких участников бывает очень мало. В основном, все ошибаются в ту или иную сторону почти на 20 секунд).

**Бык и ковбой**. Двое участников становятся на расстоянии друг от друга (не менее 5 метров), один поворачивается спиной - это бык, второй берет в руки воображаемую веревку - это ковбой. По сигналу к началу ковбой должен накинуть воображаемую веревку на быка и подтянуть его к себе (бык, естественно, сопротивляется). Упражнение получится успешно, если участникам удастся синхронизировать свои действия, чтобы зрители "увидели" воображаемую веревку, натянутую между ними.

**Включи воображение**. Учащиеся озвучивают видеокассету, на которой записаны фрагменты из передачи «Сам себе режиссер».

**Войдите в роль -1**. Учащимся предлагается, абстрагируясь от содержания, прочитать предлагаемый текст по выбору как:

1. сообщение государственного телевидения о важнейшем международном событии;

2. вечернюю сказку матери ребенку;

3. письмо, которое человек читает полушепотом;

4. завещание умершего дедушки;

Текст: «Итак, вы предоставлены самому себе, и это действительно то состояние, в котором должен находиться человек, очень серьезно относящийся ко всему этому; и поэтому вы больше не надеетесь, в смысле помощи, ни на кого и ни на что. Вы уже свободны, чтобы делать открытия. Когда есть свобода - существует энергия; когда есть свобода - не может произойти ничего неправильного. Свобода по сути своей отлична от мятежа. Когда есть свобода - не существует такого понятия, как поступать правильно или неправильно. Вы являетесь свободным и от того центра, который действует, поэтому нет страха. А ум, в котором нет страха, способен на великую любовь».

**Войдите в роль -2**. Прочитать предложенный текст шепотом; громко; с пулеметной скоростью; со скоростью улитки; как будто вы очень замерзли; как будто во рту у вас горячая картошка; как трехлетний ребенок; как инопланетянин.

Вынес достаточно русский народ,

Вынес и эту дорогу железную –

Вынесет все, что господь ни пошлет!

Вынесет все – и широкую, ясную

Грудью дорогу проложит себе.

**Волшебная палочка**. Участники передают друг другу в определенном порядке (или по желанию хозяина палочки) ручку (или другой предмет) предлагая продолжить начатое ими предложение (словосочетание). Получающий палочку должен на пять счетов придумать продолжение и сам становится хозяином, задав задание следующему. Хозяин может позой загадывать профессию человека, жестом - действие и т. п.

**Вопрос – ответ**. Все стоят в кругу. Педагог держит в руках 4-6 различных предмета. «Всем знакомы эти предметы. Ручка, коробка спичек, ключи, монетка и т.п. Давайте представим, что мы впервые видим эти предметы. Но делать будем это по кругу особым способом. Я буду начинать, причем буду «знакомить» с моими предметами соседей справа и слева. Я начинаю с ключа. Передаю его соседу справа со словами: «Это ключ!» Он должен меня спросить: «Что?» Я повторяю: «Ключ». Мой партнер продолжает изображать удивление: «Что?». «Ключ!» - не сдаюсь я. Тогда мой партнер соглашается: «А, ключ». Он забирает себе ключ и передает его своему соседу, говоря точно тот же текст. И так, по кругу. Одновременно с этим, я передаю моему соседу слева другой предмет – монетку. Здесь разыгрывается тот же диалог». До этого момента упражнение выглядит очень простым. Проблемы возникают тогда, когда ведущий начинает вводить в круг дополнительные предметы, пуская их то слева, то справа, то, включая в игру игроков из середины цепочки. Возникает ситуация, когда игроки должны одновременно (не делая пауз) и принимать предмет с одной стороны, и отдавать другой предмет в противоположную сторону. Чтобы успешно преодолеть все сложности участникам предстоит проявить максимальную собранность и научиться переключать внимание с одного предмета на другой»;

**Встать по пальцам**. Ведущий оборачивается к группе спиной, показывает табличку с какой-либо цифрой (от 1 до 10), (можно просто какое-то количество пальцев), начинает отсчет (до трех или до пяти, затем резко поворачивается к группе. На момент поворота количество стоящих (или сидящих, лежащих и т. д.: как уговоритесь) должно быть равно числу написанному на табличке. Условием упражнения является полная бесшумность исполнения.

**Встреча**. «Начинаем свободное движение по комнате. Не смотрим на партнеров. Двигаемся, как бы погруженные в собственные мысли. Избегаем не только столкновений, но даже касаний. Движения легкие и свободные. Не снижая темпа, пробуем заполнить равномерно все части комнаты. Даже углы не оставляем пустыми.

Теперь встречаемся глазами с каждым, кто проходит рядом с нами. Секундная задержка – остановка на зрительный контакт – и вновь движение к следующей встрече. Приостановились – взгляд – движение.

Если до сих пор наш зрительный контакт с партнерами был чисто механической фиксацией, то теперь давайте наполним встречу эмоциями. Что выражает ваш взгляд при каждой новой встречи: радость, удивление, приветствие, безразличие и др.

Продолжаем движение и каждому, кто встретится нам на пути, пожимаем руку. Темп не снижается, поэтому вам придется быть достаточно расторопными, чтобы успеть здороваться и с теми, кто проходит справа от вас, и с теми, кто пробегает слева. Попытайтесь не пропустить ни одного человека, никого не оставить без приветствия. Ходить кругами совсем не обязательно: вся комната в нашем распоряжении. Импровизируем в выборе маршрута.

Теперь вместо рукопожатия касаемся каждого встречного той частью тела, которую называет педагог. «Локоть!» - значит, к локтю встречного прикладываем свой локоть и останавливаем бег, пока я не проверю, все ли нашли себе пару. «Плечо!» - значит, стоим плечом к плечу»;

**Гладим животное**. Все учащиеся получают задания на листочках. Нужно изобразить, что они гладят животное или берут его на руки. Здесь должны главным образом работать руки, ладони. Предлагается «погладить» следующих животных:

· Хомячка (изобразите, как он выскальзывает у вас из рук, бегает по плечу и т.д.)

· Кошку

· Змею (она опутывается вокруг вашей шеи)

· Слона

· Жирафа

Задача всей группы – угадать животное.

**Групповая скульптура**. Каждый учащийся одновременно и скульптор и глина. Он находит свое место в соответствии с общей атмосферой и содержанием композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр комнаты выходит первый учащийся (это может быть любой желающий или назначенный ведущим человек) и принимает какую-то позу. Затем к нему пристраивается второй, третий пристраивается уже к общей для первых двух учащихся в композиции. Выполняя это упражнение, необходимо: 1) действовать в довольно быстром темпе, 2) следить, чтобы получающиеся композиции не были бессмысленной мозаикой изолированных друг от друга фигур. Вариант: «застывшая» скульптура может «ожить».

**«Да» и «нет» не говорить**. «Водящий» (сначала преподаватель) задает вопросы, ответы на которые не должны включать слов «да», «нет», «черный», «белый»; затем эти вопросы продолжает тот, кто употребил одно из этих слов. Вопросы задаются разным участникам группы вне какой-либо последовательности, чтобы табуированные слова, к которым впоследствии присоединятся «ну», «короче», «так сказать», «типа того», «конкретно», «это самое», стали сигналами «нельзя!» уже на сверхсознательном уровне. Так обеспечивается и чистота речи.

**Десять масок**. Каждую маску обязательно обсудите с группой. Обсудите в подробностях: как актер должен смотреть? Должен ли он моргать глазами? Должен ли он опускать глаза? Открывать ли рот? Поднимать ли брови? И т.д.

1. Страх

2. Злость

3. Любовь (влюбленность)

4. Радость

5. Смирение

6. Раскаяние, угрызение совести

7. Плач

8. Стеснение, смущение

9. Раздумье, размышление

10. Презрение

11. Равнодушие

12. Боль

13. Сонливость

14. Прошение (вы кого-то о чем-то просите)

Чтобы лучше получалось изображать, к примеру, презрение, говорите про себя соответствующие слова (ты посмотри, на кого ты похож? да я тебя терпеть не могу, ты посмотри, что ты на себя одел? И не стыдно тебе, что от тебя так воняет? И т.п.). Может, это не совсем этично, зато помогает.

**Десять секунд**. «Сейчас вы начнете быстрое спонтанное движение по комнате. Будьте внимательны, потому что время от времени вам придется реагировать на мои разнообразные задания и выполнять их в кратчайший срок – в течение десяти секунд».

Развитию навыков собранности, сосредоточенности помогут, например, такие упражнения:

а) встаньте в строй по росту, в алфавитном порядке (по фамилиям, именам), по цвету волос (от самых светлых к самым темным);

б) назовите самый дальний и самый близкий объекты в поле вашего зрения;

в) перечислите в аудитории все предметы определенного цвета и оттенка; предметы, названия которых начинаются с одной буквы алфавита;

г) точно воспроизведите ряд движений, проделанных товарищем;

д) рассмотрите глаза товарищей, расскажите, какой они формы, цвета, каково их выражение, по памяти. Затем проверьте наблюдения, найдите тонкости, не замеченные с первого раза.

**Зажимы по кругу**. Учащиеся идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения учащиеся идут несколько секунд (15-20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение - полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает учащимся задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить "обычное" для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15-20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с "обычным" зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3-5 раз. После окончания упражнения учащимся дается рекомендация индивидуально повторять его хотя бы 1-2 раза в день.

**Зеркало**. Учащиеся разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». На первых порах проработки задания ведущий налагает некоторые ограничения на действия «оригинала»: 1) не делать сложных движений, т.е. не производить одновременно несколько движений, 2) не делать мимических движений; 3) выполнять движения в очень медленном темпе. Через некоторое время учащиеся меняются ролями.

В ходе выполнения упражнения учащиеся, работающие на "отражение", довольно быстро научаются чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за "оригиналом" становится все легче и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий. Упражнение - очень хорошее средство для установления психологического контакта.

**Импровизация со словами.** Произнести предложение, в котором используется слово: глупец; сахар; папка; камера; запись; деньги; раковина; путешествие; жидкость; ключ; сетка; программа; тигр; реальность.

**Инсценировка пословиц**. Группам (по 3 - 5 человек) заранее дается задание инсценировать пословицу. Возможные пословицы: «Учи дитя, пока поперек лавки лежит, трудно будет, когда побежит», «Семь раз отмерь, один отрежь», «У семи нянек дитя без глазу», «Много знай, да мало бай! Много баить не подобает», «Каков строитель, такова и обитель» и др.

**Кого же выбрать?** (по А.А. Мурашову) Учащемуся дается задание представить, что он главный режиссер готовящегося спектакля, например, о жизни города в конце XX века. Он должен подобрать актеров на роли «нового русского», богемной дамы, первой леди страны, «знойной женщины - мечты поэта», прагматичной деловой дамы, прошедшей этапы «учительница - челночница - брокер - народный избранник – министр».

Почему выбраны именно эти актеры? Аргументация.

**Конфликт**. Показать несколько пластических мизансцен (в статике), изображающих конфликтную ситуацию. Найти внутреннее оправдание каждой мизансцене тела. Дать название конфликтным ситуациям.

**Марионетки** (Плдвески). Учащимся предлагается представить себе, что они - куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. «Представьте себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается». Упражнение выполняется в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами. Ведущий следит за степенью расслабленности тела у учащихся.

**Машина** «Первый участник выходит на площадку и начинает свое действие. Второй после секундного раздумья выходит на площадку и подстраивается к движению первого. Желательно, чтобы между действиями возникла какая-то взаимосвязь: причинно-следственная или эмоционально-действенная оценка происшедшего. Третий участник, оценив за короткую паузу, что происходит уже с действующими частями механизма, добавляет к существующему новое движение. Так же, как первые два участника, он продолжает возвращаться к избранному действию вновь и вновь, как заводная кукла. Так от участника к участнику работа «машины» становится все более и более многоуровневой. Возникают логические связи, и вся цепочка продолжает работать до тех пор, пока последний участник не подключится к упражнению. При этом участники могут произносить какие-то звуки.

Если «машина» работала ритмично, слаженно, бесперебойно, если была достигнута логическая согласованность действия каждого из партнеров с работой всего механизма, то мы можем увидеть целую развернутую сцену» и др.

**Метафоры** (по С.В. Гиппиус) Преподаватель произносит слово, например: «Гаснут...» Все учащиеся описывают, что они увидели на своем внутреннем экране (звезды, окна, силы, глаза...). Это упражнение совершенствует ассоциативное мышление и фантазию.

**Музыкальная пауза**. Исполнить песню «Во поле береза стояла» так, словно вы: африканские аборигены, индийские йоги, горцы Кавказа, оленеводы Чукотки.

**Напряжение - расслабление**. Учащимся предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

**Насос и надувная кукла**. Учащиеся разбиваются на пары. Один - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслаблено на полу. Другой – «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно - кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время окончания надувания учащийся с «насосом» определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление-напряжение, а также на парное взаимодействие.

**Не очень реальный предмет**. Нужно постараться представить предметы, которых нет перед вами и которые носят странные названия: абракадабра, чашка с ручкой внутрь, веник из слоновой кости, дырдоска (окказионализм А. Неверова), ясь (В. Маяковский), головотяпарь, умоотвод (А. Герцен).

**Образы идей**. Несколько абстрактных понятий, внутренний образ которых предлагается создать и описать: красота, порядок, энергия, мир, гармония, общение.

**Огонь - лед**. Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Учащиеся выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» учащиеся начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым учащимся произвольно. По команде «Лед» учащиеся застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

**Оправдание позы**. Учащиеся ходят по кругу. По хлопку ведущего каждый должен бросить свое тело в неожиданную для себя позу. Для каждой позы должно быть подобрано объяснение. «Представьте себе, что вы совершали какое-то осмысленное действие… По команде «Отомри» продолжайте это действие. Мы должны понять, что вы делаете. Постарайтесь не придумывать банальных оправданий, которыми можно объяснить любую позу. Ищите действия, соответствующие именно тому положению вашего тела, в котором вы замерли, только ему и никакому другому».

**Оркестр**. Ведущий распределяет между участниками партии различных инструментов, состоящие из хлопков, топанья, и всех возможных звуковых эффектов. Задачей участников является ритмически исполнить какое-либо известное музыкальное произведение (или сочиненную на месте ритмическую партитуру) под руководством дирижера, управляющего громкостью общего звучания и вводящего и убирающего отдельные партии.

Пулеметная очередь. Участники садятся в круг и ведущий тремя хлопками задает темп пулеметной очереди (поначалу медленный). Участники по очереди, точно соблюдая темп, хлопают, постепенно (очень медленно) ускоряясь, до скорости пулеметной очереди (хлопки почти сливаются), а, дойдя до максимума скорости, начинают также медленно ее снижать.

**Осел**. «Встаньте, пожалуйста, в широкий круг! Я буду ведущим. Я хлопаю в ладоши и указываю на человека, стоящего в кругу, называя одновременно его имя. Он, не тратя ни секунды, хлопает в ладоши, указывает на меня или любого другого игрока в кругу и произносит его имя. Смысл заключается в том, чтобы (при очень высоком темпе игры) не забыть порядок действий: хлопок – указание на игрока – название его имени. Важно не забыть и не перепутать имена игроков. Любая потеря темпа, замороженное «включение» в игру, ошибка в имени приводят к поражению. Упражнение продолжается до последнего участника»;

**Отгадай, где я**. Упражнение заключается в том, что один участник пытается своим психофизическим состоянием передать окружающим, где он находится (хоккейный матч, зоопарк, смотрит захватывающий фильм и т.д.), но при этом нельзя воспроизводить никаких звуков.

**Ощущения**. - Посидеть на стуле так, как сидит царь на троне; пчела на цветке; побитая собака; наказанный ребенок; бабочка, которая сейчас взлетит; наездник на лошади; космонавт в скафандре.

- Пройтись, как ходит младенец, который только что начал ходить; старый человек; гордец; артист балета.

- Улыбнуться, как улыбается очень вежливый японец, Жан Поль Бельмондо, собака своему хозяину, кот на солнышке, мать младенцу, ребенок матери.

- Нахмуриться, как хмурится ребенок, у которого отняли игрушку; как человек, желающий скрыть смех.

Перевоплощение в амёб, в насекомых, в рыб, в животных, …

Если учащийся показывает просто кота, например, тогда к нему возникают вопросы: А сколько ему лет? Он приблудный, или есть папа, мама? Какие у него привычки?

**Передача позы**. Участники становятся в шеренгу. Первый придумывает какую-либо сложную позу (остальные не видят какую) и по сигналу ведущего «передает» ее второму (тот за 10-15 секунд должен максимально точно запомнить ее). По следующему сигналу ведущего, первый «снимает», а второй «принимает» эту позу, Далее происходит передача позы от второго к третьему участнику и т. д. Задачей является максимально точная передача позы от первого до последнего исполнителя. Если участников достаточно, лучше разбиться на две команды и «передавать» одну, заданную ведущим позу - кто точнее.

**Перекат напряжения**. Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т.д.

**Переключение внимания-1**. «Одновременность» внимания к нескольким объектам только кажущаяся, а на самом деле в психической деятельности человека происходит очень быстрое переключение внимания с одного объекта на другой. Это-то и создает иллюзию «одновременности» и непрерывности внимания к нескольким объектам. Многие совершаемые действия человек выполняет механически. Внимание тоже может стать механическим, автоматическим.

а) Студенту дается коробок спичек. Считая спички, он должен одновременно рассказывать сказку или сюжет кинофильма.

б) Педагог раздает присутствующим порядковые номера и предлагает каждому мысленно читать какое-нибудь стихотворение. Спустя 2 - 3 секунды после начала упражнения педагог называет какой-нибудь номер. Студент с этим номером должен встать и продолжить читать вслух, пока не будет назван следующий номер. Предыдущий продолжает читать стихи мысленно.

**Переключение внимания-2.**

Упражнение на переключение внимания протекает в такой последовательности:

1. Зрительное внимание: объект далеко (например, дверь).

2. Слуховое внимание: объект близко (комната).

3. Зрительное внимание: новый объект, находящийся далеко (улица в окне).

4. Осязательное внимание (объект — ткань собственного костюма).

5. Слуховое внимание: объект далеко (звуки улицы).

6. Зрительное внимание: объект близко (карандаш).

7. Обонятельное внимание (запах в аудитории).

8. Внутреннее внимание (тема — папироса).

9. Зрительное внимание: объект близко (пуговица на своем костюме).

10. Осязательное внимание (объект — поверхность стула).

**Печатная машинка**. Учащиеся распределяют между собой алфавит (каждому достается несколько букв) и являются теми клавишами печатной машинки, какие буквы им достались. Удар по нужной клавише - это хлопок нужного человека (кому она досталась). Кто-либо предлагает напечатать какую-нибудь фразу, и участники «печатают», хлопая в нужный момент с равными между «буквами» промежутками. Пробел обозначается общим хлопком всей группы, точка - общими двумя хлопками.

**Пластилиновые куклы**. «В ходе этюда вам предстоит превратиться в пластилиновую куклу. В упражнении три этапа. По моему первому хлопку вы становитесь пластилиновой куклой, которая хранилась в холодном месте. Понятно, что материал утратил свою пластичность, он тверд, жесток. Второй хлопок педагога знаменует собой начало работы с куклами. Я буду менять их позы, но не забудьте, что застывшая форма осложнит мою задачу, и я должен буду почувствовать определенное сопротивление материала. Третий хлопок – начало последнего этапа упражнения. Представьте себе, что в комнате, где находятся наши пластилиновые куклы, одновременно включили все обогревательные приборы. Куклы начинают размягчаться. Это процесс, а не мгновенная реакция. В первую очередь оплывают от тепла те части кукольного тела, где пластилина меньше (пальцы рук, руки, шея), затем размякают ноги. И в итоге кукла «стекает» на пол и превращается в горку, бесформенную массу.

Размягчение кукол до состояния полной утраты формы – абсолютное мышечное освобождение»;

**Повторяй за мной**. Ведущий отбивает в ладоши ритмические фразы, и все участники повторяют за ним. На примерах разбирается отличие ритма постоянного от переменного, добивается слаженности в действиях группы. Каждый хлопок должен звучать, как один удар, а не размазываться на хлопки ладоней отдельных участников.

**Поза**. Ведущий предлагает учащимся выбрать фразу и произнести ее. Ведущий изменяет положение тела учащегося, его позу, прося произносить эту фразу в каждой из поз. Интонации должны быть подсказаны позой или движением и находиться в гармонии с ними.

**Попугай в клетке**. Итак, нужно сделать следующее:

· Подойти к клетке (все предметы воображаемые, в том числе и попугай)

· Ощупать ее руками

· Взять и переставить на другое место

· Подразнить попугая

· Найти дверцу и открыть ее

· Насыпать зернышек в ладонь и покормить птицу

· Погладить попугая (после этого он вас должен укусить)

· Одернуть руку

· Закрыть побыстрее клетку

· Помахать угрожающе пальцем

· Переставить клетку в другое место

**Последствия**. Учащимся предлагается ответить на ряд парадоксальных вопросов.

Например:

· Что произойдет, если человек при желании сможет становиться невидимым?

· Если можно будет читать чужие мысли?

· Если люди смогут жить под водой?

· Если земляне узнают о действительном существовании инопланетян?

· Если высохнут все реки, озера, моря?

**Потянулись - сломались**. Исходное положение - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше… Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)… А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол… Лежим расслабленно, безвольно, удобно… Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!»

Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание учащихся на два следующих момента: показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); 2) когда учащиеся лежат на полу, ведущий должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

**Правда – неправда**. Преподаватель неожиданно задает вопросы, на которые учащиеся должны без раздумывания дать немедленные ответы или как-то отреагировать.

- Как здоровье Андрея Петровича? А вы откуда знаете?

- Когда вы вернете мне книгу?

- Вы отдаете себе отчет в том, чем это может кончиться?

- Вы что, плохо себя чувствуете?

- Может ли мне нравиться то, что вы говорите и делаете на уроках?

- Как вам сегодняшняя погода?

- Куда вы дели ваше обручальное кольцо?

- Что случилось с вашей собакой?

- Где ваша замечательная улыбка?

**Предмет по кругу**. Группа рассаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает учащимся предмет (палку, линейку, банку, книгу, мяч, любой попавшийся в поле зрения предмет) учащиеся должны передавать друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание. Например, кто-то решает обыграть линейку как скрипку. Он передает ее следующему человеку именно как скрипку, не произнося при этом ни слова. А тот именно к скрипку ее принимает. Этюд со скрипкой окончен. Теперь второй учащийся обыгрывает эту же линейку, например как ружье или кисть и т.д. Важно, чтобы учащиеся не просто делали какие-то жесты или формальные манипуляции с предметом, а передавали свое отношение к нему. Это упражнение хорошо развивает воображение. Чтобы обыграть линейку как скрипку, нужно, прежде всего, увидеть эту скрипку. И чем менее похож новый, «увиденный» предмет на предложенный, тем лучше учащийся справился с заданием. Кроме того, это упражнение - на взаимодействие, ведь человек должен не только сам увидеть новый предмет, но и заставить других увидеть и принять его в новом качестве.

**Приглядывание-1.** Группа - в полукруге. Ведущий предлагает учащимся приглядеться к какому-нибудь предмету однотонного цвета и разложить этот цвет до цветов спектра (красного, оранжевого, желтого, зеленого, голубого, синего, фиолетового). Например: «Какие цвета «собраны» в паркете?». Обсуждение ведется непосредственно во время приглядывания.

**Приглядывание-2**.. Группа - в полукруге. Ведущий предлагает учащимся внимательно присмотреться к любому человеку, сидящему в полукруге, однако так, чтобы никто не заметил, кто к кому приглядывается. Потом учащиеся по очереди описывают партнеров так, чтобы остальные поняли, кого описывают. Запрещается описывать яркие цветные пятна одежды, упоминать о наличии усов, очков, бороды и пр. Вариант: описать особенности движений выбранного другого.

**Прислушивание**. Группа рассаживается в полукруг. Ведущий предлагает учащимся расслабиться, прислушаться к тому, какие ощущения возникают у каждого в теле (прислушаться к себе), к тому, что делается в полукруге, в комнате, в соседней комнате, в коридоре, на улице. На каждое прислушивание дается по 2-3 минуты. После этого полезно обсудить услышанное. Это упражнение на внимание к себе, к своим ощущениям, к тому, что окружает человека извне. Прислушивание к своим ощущениям занимает важное место во всем тренинге.

**Психологический портрет по фамилии**

Называется фамилия человека, на основании которой необходимо дать его словесный портрет. Учащийся описывает черты характера, привычки, возраст, профессию, образование, увлечения, фрагменты биографии данного человека (словом все, что возникает в его воображении на данный стимул). Для задания отбираются фамилии, многозначные по смыслу, необычные, интересные по звучанию, например: Шило, Чучкин, Размазняева, Громыхайло, Вертопрахов, Сундучкова, Прилипин, Трихлеб, Торженсмех, Топорищев, Семибабин, Зябликов, Тюлькин, Свистодырочкин, Борщ, Сусальный, Муха, Недавайло, Страдалина, Губа и т. д.

**Путешествие картины**. Учащемуся показывается репродукция известного полотна и предлагается рассказать о том, что там изображено. После одной-двух фраз он передает репродукцию другому, который тоже добавит свою фразу. Таким образом, организуется целостный этюд или рассказ со своим сюжетом.

**Пять скоростей**. «Нам предстоит сейчас превратиться в людей, у которых есть только пять скоростей движения. Первая скорость – самая медленная. Все тело будто заморожено. Эта скорость требует от актера немалого напряжения и умения владеть своим телом, не делать резких движений, все выполнять плавно. При второй – темп чуть-чуть ускоряется. Любое движение происходит быстрее, чем при первой скорости, но еще не в обычном темпе. Третья скорость – это обычный, повседневный темп каждого из вас. Четвертая скорость – это ускоренный темп. Так мы существуем, когда напряжены, что-то тревожит нас, создает дискомфорт, волнение, напряжение. Это, порой, торопливость, суетливость, нервозность. Пятая скорость – почти бег. Все происходит в темпе, преувеличенно быстром. Теперь попробуем просуществовать в каждой из скоростей. Я называю скорость, а вы пытаетесь практически освоить ее. Заставьте весь организм переключаться быстро и точно со скорости на скорость. Давайте команду мышцам запомнить разницу между темпами.

Задание: на площадке остается только три участника (первый, второй и третий). Номер скорости, который я буду называть – это задание для второго участника. Первый участник должен «понизить» задание на единицу, а третий – «повысить» тоже на единицу. Таким образом, если вы слышите от меня цифру «четыре», то второй игрок движется в четвертом темпе, первый – в третьем (4-1), а третий – в пятом (4+1). Прозвучит цифра «пять», значит, второй – в пятом темпе, первый в четвертом, а третий? Тоже в пятом. Потому что шестой скорости не существует. То же произойдет, если будет названа цифра «один»: второй находится в первом темпе, первый останавливается и стоит (1-1=0), а третий двигается во втором темпе. Все эти расчеты вам придется делать быстро и самостоятельно по ходу упражнения.

Задание: выйти на площадку и попробовать найти оправдание движения, существования каждого из учащихся в темпе номер один. Пусть каждый участник подвигается по площадке, и поищет физическое и эмоциональное состояние, которому подошел бы заданный темп. После трехминутной репетиции – показ и обсуждение. Найдено ли соответствие между скоростью и психофизическим состоянием? Даем для репетиции и показа еще один-два темпа и работаем с ними.

Задание: придумать и отыграть сцену, которая подходила бы для определенного темпа (его определяет ведущий). В течение десяти минут вы придумываете сюжет и репетируете, обращая внимание на то, что все без исключения действующие лица существуют в рамках сцены лишь в заданном темпе. Понятно, что ваша история должна логически подходить к заданной скорости или наоборот – скорость оправдана историей, которая каждая из групп представит».

**Разговор через стекло**. Учащиеся разбиваются на пары. Ведущий: «Представьте себе, что вас и вашего партнера разделяет окно с толстым, звуконепроницаемым стеклом, а вам надо передать ему какую-то информацию. Говорить запрещено - ваш партнер вас все равно не услышит. Не договариваясь с партнером о содержании разговора, попробуйте передать через стекло все, что нужно, и получить ответ. Встаньте друг против друга. Начинайте». Все остальные учащиеся внимательно наблюдают, не комментируя происходящее. После окончания этюда все обсуждают увиденное.

**Расслабление по счету**. «Вся группа стоит. Руки вверх, ноги на ширине плеч. Педагог считает. Во время этого счета учащиеся расслабляют постепенно все части тела.

На счет «раз» - расслабляются кисти рук,

На счет «два» - расслабляются локти рук,

«три» - плечи, руки;

«четыре» - голова,

«пять» - туловище полностью расслаблено, держится только на ногах;

«шесть» - полное расслабление, учащиеся садятся в «точку».

Затем по хлопку, учащиеся встают.

Педагог может давать команду на расслабление с разной скоростью, проверяя качество расслабления частей тела. Например, «раз», «два», «три», помотали руками, проверили степе6нь расслабления. Затем педагог продолжает: «четыре», «пять» - расслабление проверяется, «шесть»;

**Растем**. Учащиеся в кругу. Исходное положение - сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Ведущий: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность «роста» до 10-20 «стадий».

**Рисунок из точек**. Упражнение может проходить в два этапа: 1) Каждый учащийся занимается самостоятельно. 2) Один учащийся «водит», другие наблюдают за ним и пытаются отгадать задуманную им фигуру. Фигуры «водивших» и наблюдающих сравниваются.

Ведущий предлагает учащимся зафиксировать взором какую-либо точку на потолке. Потом еще одну, достаточно удаленную от первой, но чтобы, однако, для фиксации их поочередно достаточно было бы переводить взгляд, не поворачивая головы. Потом третью, четвертую и т.д. Затем эти точки надо мысленно соединить отрезками прямых линий. Проследив несколько раз получившуюся фигуру, учащийся должен пройти по проекции эти фигуры на полу. Второй этап упражнения направлен на наблюдение за телом водящего.

**Ритм – ритм**. Группа становится в круг. Ведущий объясняет правила: «Я делаю два хлопка и выдерживаю между ними паузу. Вам придется заданный мною ритм сохранить и повторить по кругу. Если, ударив в ладоши, я поворачиваюсь влево, то игрок слева от меня продолжает задание. Если я поворачиваюсь вправо, значит, полученный от меня ритм вы будете передавать по кругу в правую сторону. Причем только я делаю два хлопка. Каждый следующий за мной игрок должен выдержать необходимую для заданного ритма паузу и добавить свой единственный хлопок, следующий игрок после необходимой паузы – свой хлопок и так далее, пока круг не замкнется. Если вы не ускорили и не замедлили ритм, то цепочка окажется точным продолжением заданного мной образца. И получится, что не целая группа людей хлопает в ладоши, а один человек отбивает четкий ритм» и др.

Завершив работу с ритмом, переходим к отработке понятия «темп». В обыденной речи слово «темп» мы заменяем словом «скорость» и говорим о скорости сверхзвукового самолета или скорости черепахи.

**Ритм по кругу**. Группа - в полукруге. Ведущий отстукивает в ладони какой-либо ритм. Учащиеся внимательно слушают и по команде ведущего его повторяют (все вместе или по отдельности). Когда ритм освоен, учащиеся получают команду: «Давайте отстучим этот ритм следующим образом. Каждый по очереди отбивает по одному хлопку. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий учащийся выжидает короткую паузу и начинает сначала; и так до команды ведущего «Стоп». Возможные пути усложнения задачи: удлинение и усложнение ритма; отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д.

**Ритмы**. Педагог, или кто-либо из участников показывает ритм, состоящий из хлопков, топанья и т.п. звуковых эффектов. Задача участников - соблюдая заданный темп и продолжительность пауз, исполнять по очереди (в заданном порядке) только по одному элементу ритма (хлопку, топанью и т. п.)

**Ритмичный вход**.

Придумать на начало занятия какой-то общий для всех участников ритм и занять свои места под этот ритм (каждый раз ритм должен меняться, усложняясь и становясь разнообразие, подключая не только хлопки и топанье ногами, но и все возможные звуковые эффекты). Когда группа сможет уверенно выполнять это упражнение, можно подключать к ритму творческие задания (бравурный, печальный и т. п.) или добиваться развития, разнообразия внутри данного ритма, деля его на партии.

**Ртуть**. Учащиеся стоят в кругу. Ведущий предлагает учащимся представить свое тело в виде механизма, который нуждается в смазке, или в виде сосуда, который должен быть полностью наполнен жидкостью, например ртутью. «Я ввожу ртуть (или масло) в ваш указательный палец. Вы должны заполнить жидкостью все суставы вашего тела. Упражнение выполняйте медленно и сосредоточенно, чтобы ни один участок не остался без смазки».

**Руки-ноги**. По одному из сигналов ведущего (например, по одиночному хлопку), участники должны поднять руки (или опустить, если на момент сигнала они уже подняты), по другому (например, по сдвоенному хлопку) - встать (или, соответственно сесть). Задачей исполнителей является продержаться как можно дольше, не путая сигналов и сохраняя общий ритм и бесшумность движений. Если участников достаточно, лучше разбиться на две команды и проверить, какая команда продержится дольше (по секундомеру), улучшая результат предыдущей.

**Рулетка**. Участники разбиваются на две группы, по одному представителю садится за стол, друг напротив друга и кладут руки на стол. Между ними кладется монета. По хлопку ведущего они должны накрыть монету рукой - кто быстрее. На все другие сигналы ведущего (топанье, звуки) они не должны реагировать - шевелиться (пошевеливший рукой не вовремя - проиграл). Место проигравшего занимает другой представитель группы.

**Рядом с художником**. Произнести монологи, например, от имени главного героя, его мамы, старшей сестры, младшего брата (Ф. П. Решетников «Опять двойка»)

Выполняющий должен войти в образ и сыграть персонаж.

**Сиамские близнецы**. Учащиеся разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела. «Вы вынуждены действовать как одно целое. Пройдитесь по комнате, попробуйте сесть, привыкните друг к другу. А теперь покажите нам какой-нибудь эпизод из вашей жизни: вы завтракаете, одеваетесь и т.д.» Упражнение тренирует навыки взаимосвязи и взаимозависимости в едином взаимодействии.

**Синтез**. Это упражнение на погружение в состояние творчества. Оно заключается в смешивании различных видов восприятия, способности ощущать вкус звуков, слышать цвета, обонять ощущения.

· Чем пахнет слово «рампа»?

· Каково на ощупь число 7?

· Какой вкус у сиреневого цвета?

· Какая форма у четверга (как она выглядит)?

· Какую музыку вы слышите, когда представляете лицо пожилого человека, смеющегося ребенка?

**Сколько человек хлопало?** Группа рассаживается в полукруг. Из учащихся выбираются «водящий» и «дирижер». «Водящий» становится спиной к полукругу на некотором расстоянии него. «Дирижер» занимает место перед учащимися и указывает жестом то на одного, то на другого. Вызванный жестом «дирижера» учащийся хлопает в ладони один раз. Один и тот же учащийся может быть вызван дважды или трижды. В общей сложности должно прозвучать 5 хлопков. «Водящий» должен определить, сколько человек хлопало. После того, как он справится со своей задачей, «водящий» занимает место в полукруге, «дирижер» идет вводить, а из полукруга выходит новый учащийся.

**Скульптор и глина**. Учащиеся разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. «Глина» податлива, расслаблена, «принимает» форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем «скульптор» и «глина» меняются местами. Учащимся не разрешается переговариваться.

**Слово - глагол**. Упражнение для двоих учащийся, которые становятся друг против друга на некотором расстоянии. Первый учащийся, кидая мяч второму, называет любое пришедшее ему на ум слово (имя существительное). Второй ловит мяч и сразу же бросает его обратно, подбирая подходящий по смыслу глагол. Первый ловит и бросает новое существительное и т.д. Этот вариант техники «свободных ассоциаций» чрезвычайно интересен и информативен для последующей работы с проблемами каждого отдельного учащегося.

**Слушаем тишину**. «Послушайте и расскажите, что делается сейчас в классе, в коридоре, на втором этаже здания, на площади перед зданием» (для того чтобы помочь учащимся сосредоточить свое внимание на объекте, можно создать атмосферу соревнования);

**Согласованные действия**. Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Учащимся предлагается выполнить этюды: - пилка дров; - гребля; - перемотка ниток; - перетягивание каната и т.д.

Сначала эти упражнения представляются довольно простыми. Однако при выполнении их учащимся необходимо помнить о согласованности действий и о целесообразности распределения напряжения. Можно предложить включиться в выполнение упражнения и другим учащимся (перетягивание каната, прыгалки, игра в воображаемый мячик и т.д.).

**Спагетти**. «Нам предстоит превратиться в спагетти. Расслабьте руки от предплечья до кончиков пальцев. Размахивайте руками в разные стороны, контролируя их абсолютную свободу. Следующий этап – освобождаем руки от локтя до кончиков пальцев и продолжаем хаотическое вращение. Держим «закрытым» локтевой сустав, но полностью освобождаем кисти и пальцы. Вращаем ими, ощущая пружинистую вибрацию. Проверьте, что пальцы действительно свободны и струятся, как отваренные спагетти» и др.

**Спортивный экспромт**. Учащимся предлагается придумать новую эстафету для спортивных соревнований, в которой бы отражался сюжет русской народной сказки «Курочка Ряба», «Царевна-лягушка»;

Предложить комплекс производственной гимнастики для регулировщиков дорожного движения, сторожей вневедомственной охраны, дирижеров оркестра народных инструментов, проводников поездов дальнего следования.

**Стульчик**. «На доске мелом пишут три цифры: 3-2-7. На середину площадки ставится стул. Учащиеся по очереди выходит на площадку, к этому стулу, и выполняют три простых физических действия: садятся на стул, сидят на нем, встают. Первая цифра, написанная на доске – количество секунд, за которое необходимо опуститься на стул из положения «стоя» в положение «сидя». Вторая цифра говорит о времени, которое учащиеся должны провести, сидя на стуле. А третья – временной отрезок, за который нужно подняться со стула (то есть перейти плавно из положения «сидя» в положение «стоя»). То есть: опускаемся на стул за 3 секунды, сидим на стуле – 2 секунды, встаем – 7 секунд.

На этом этапе все внимание – соответствию действий указанному времени. Точно ли ощущает актер время? Умеет ли правильно распределить его? Проверятся «биологические часы» участников. Учащиеся тренируются в сосредоточенности.

Теперь вам предстоит не просто технически выполнить ту или иную формулу (написанную на доске), а отыграть ее, оправдать. То есть ответить на вопросы: почему человек так медленно садится и так быстро встает и т.д.».

Кроме того, что эти упражнения развивают чувство ритма и темпа, они еще заставляют актера подключать воображение и действовать в предлагаемых обстоятельствах.

**Стулья**. Ведущий или педагог дает команду построить из стульев какую-либо фигуру или букву. Задача учащихся максимально быстро и бесшумно (переговоры запрещаются) построить требуемую фигуру (круг лицом наружу, букву «р» развернутую к окну и т. п.). Дополнительное усложнение задания - требование одновременность (одновременно встать со стула, одновременно поднять и т. д.).

**Тень**. Учащиеся разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой - его Тенью. Человек делает любые движения. Тень - повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

**Упор**. «Подойдите, пожалуйста, к стене, упритесь в нее руками. Ноги на ширине плеч. По моей команде все пытаются расширить границы нашей комнаты. Сделать это можно, лишь раздвинув стены. Даже если нам это не удастся, не будем заранее отказываться от самой попытки. Не забывайте о правильном дыхании. По хлопку сбрасываем мышечное напряжение и мгновенно расслабляемся. Готовы? Начинаем! Упираемся в стену, пробуем сдвинуть ее хотя бы на миллиметр. Помогаем себе голосом. Раз-два – еще упор! Хлопок! Расслабились! Взяли дыхание. А теперь еще раз – упор! Необходимо сделать 5 – 7 подходов» и др.

**Тренировка лобных мышц**

1. Начните с активного сокращения лобных мышц. Энергично вскиньте брови кверху. «Раскрепостите» мышцы - брови возвращаются в обычное положение.

2. Тренаж «мышц боли» (мышцы сморщивания бровей) и «мышц угрозы» (пирамидальные). Сокращение - брови книзу и к переносью. Раскрепощение - исходное положение. Упражнение заключается в многократном и энергичном, постепенно убыстряющемся подтягивании бровей книзу.

3. Соедините движения лобных мышц с движением «мышц боли» и «мышц угрозы». Поочередно сокращая мышцы, эне­ргично вскидывайте брови вверх и энергично опускайте их (помните об автономности мышц)

4. Тренаж сухожильного шлема. Положите руки на темя и энергично при помощи лобных, затылочных мышц и мышц угрозы» заставьте сухожильный шлем подвигаться вперед - назад.

5. Добиваемся раздельного движения левой и правой бровью.

Вскидывая левую бровь, необходимо следить за тем, чтобы правая как бы упиралась в переносицу. Аналогично с правой бровью.

6. Быстро поднимать то одну, то другую бровь вразбивку.

7. «Трагический излом бровей» (брови «домиком»). Сократив «мышцы боли», начните сводить брови к переносице. Мгновением позднее включается сильная лобная мышца, которая совместно с сухожильным шлемом, как бы перехватив движение «мышцы боли», повлечет внутренние края бровей вверх. Важно, чтобы движение внутренних краев бровей пролегало строго по центральной вертикальной линии лба. Добиться умения закреплять, удерживать это мимическое выражение.

**Тренировка глазных мышц**

1. Простое, все убыстряющееся движение век (мигание).

2. Попеременно закрывать веки. Добиться, чтобы брови в этом движении не участвовали, чтобы закрывался один глаз (а веко второго находилось в покое).

3. В то время как один глаз закрыт, веком другого (автономно) производить мигание. Потом то же с другим веком, а затем - поочередно.

**Тренировка мышцы верхней губы**

(Три части этой мышцы, сокращаясь, поднимают верхнюю губу в ее средней части)

Тренировать следует подъем верхней губы без участия углов рта. Крылья носа несколько приподнимаются, расширяя ноздри. При активном подъеме верхней губы нужно сильно обнажать клыки и следить, чтобы нижняя губа оставалась в по­кое.

Затем надо тренировать поочередно левую и правую половину верхней губы, попеременно сокращая мышцы, расположен­ные слева и справа (выполняя упражнение, нужно мысленно разделить губу на две части).

**Тренировка поперечных мышц носа.**

(Располагаются они по обеим сторонам краев носа. Эти мышцы обычно мало подвижны, их роль - при выражении презрения и отвращения)

Тренировать - активно и длительно: сомкнув губы (не слишком плотно), энергично вытягивать носогубные складки кверху, постепенно добиваясь все большего их подъема (остальные мышцы остаются в покое). Точки приложения усилия находятся у крыльев носа. При сокращении поперечных мышц носа на боковых его поверхностях образуется ряд продольных складок.

**Тренировка круговой мышцы рта.**

(Эта мышца окружает рот. При сокращении она изменяет форму губ: вытягивает их вперед «надутые губы» или подтягивает «поджатые губы»)

Сначала следует натренировать активное вытягивание губ вперед (хоботком). Затем производить маятниковые движения в обе стороны, с вытянутыми губами, а после - круговые движения в обе стороны поочередно. Голова неподвижна.

Еще упражнения.

Вытянув губы до предела вперед, энергично раскрывайте их наподобие распускающихся лепестков цветка.

Поджав губы (не очень плотно), энергично направляйте их углы в левую и правую стороны. Поджатые губы помогают пере­давать разные оттенки выражения надменности.

**Тренировка четырехугольной мышцы нижней губы**

(Эта мышца, сокращаясь, опускает книзу и выворачивает нижнюю губу)

Следует, выпятив нижнюю губу, энергично вывернуть ее, как бы отваливая книзу. Далее делайте то же самое, но раздельно левым и правым краями губ (при участии мышц шеи). Вывернув губу, произведите маятниковые движения из стороны в сторону.

Важна регулярность занятий.

**Фраза по кругу**. Группа - в полукруге. Ведущий предлагает учащимся фразу, смысл которой может меняться в зависимости от контекста. Каждый должен обратиться к соседу с этой фразой, наполнив ее определенной смысловой нагрузкой. Контекст фразы должен быть ясен по интонации, с которой она произнесена. Партнер должен «принять фразу» и каким-то образом на нее отреагировать. Это упражнение на контакт, на умение говорить и слушать. Варианты упражнения: 1) Та же ситуация. Отличие только в том, что учащийся, к которому обратились, должен ответить. 2) Между первым и вторым учащимся завязывается разговор из шести фраз (по три фразы от каждого). Каждый диалог начинается с фразы ведущего (так называемой исходной фразы). После окончания разговора с первым учащимся, т.е. после произнесения шестой фразы, второй обращается с исходной фразой к третьему. 3) Ситуация аналогична варианту 2, однако каждый новый диалог начинается не с исходной фразы, а с последней (шестой) фразы предыдущего. 4) Каждый учащийся произносит фразу с определенной интонацией, сопровождая ее соответствующим жестом.

**Центр тяжести**. Упражнение выполняется всеми учащимся. Инструкция: Попробуйте определить, где у человека центр тяжести. Подвигайтесь, сядьте, встаньте. Найдите центр тяжести тела кошки (т.е. подвигайтесь, как кошка). Где чувствуете центр тяжести? Где центр тяжести тела обезьяны? Петуха? Рыбы? Воробья, прыгающего по земле? Выполняя движения и действия, характерные для этих животных, попробуйте «на себе» все это. Животные и маленькие учащиеся - самый лучший пример отсутствия мышечных зажимов.

**Цепочка**. «Закрываем глаза и начинаем двигаться по комнате в среднем темпе. Выставьте, пожалуйста, руки на уровне пояса ладонями вперед. Так вы сможете определить, свободно ли пространство перед вами. Встретили кого-то? Прекрасно! Не открывая глаз, подайте друг другу руки, пожмите их и продолжайте движение в паре, взявшись за руки. Новая встреча? Присоединяем к себе еще одного невидимого партнера (глаза ведь по-прежнему закрыты, не забыли?) и продолжаем ходьбу. Упражнение заканчивается по хлопку педагога тогда, когда все пары и группы соединились в одну цепь. Все участники стоят, не открывая глаз. Встреча за встречей, и вы собрали вместе множество разных людей. Все вы сейчас принадлежите к одной, единой группе. Почувствуйте себя частью живой цепи. Ощутите тепло и надежность рук. А теперь откройте глаза. Поблагодарите своих соседей слева и справа за сотрудничество»;

**Что было дальше?** Выбирается небольшое, хорошо известное участвующим литературное произведение, например, сказка «Репка», и выделяется группа, по численности равная количеству участвующих лиц. Им предлагается сымпровизировать, представляя в соответствующих образах то, что произошло после того, как репку вытянули.

**Чувства**. Учащиеся должны изобразить, то, что им предлагает преподаватель: радостную улыбку (приятная встреча); утешительную улыбку (все будет хорошо); счастливую улыбку (наконец-то, какой успех); удивленную улыбку (не может быть); огорченную улыбку (как же так, ну вот опять).

- Выразить одними глазами и бровями: огорчение, радость, осуждение, восхищение, строгую сосредоточенность, недовольство, удивление.

- Только жестами и мимикой выразить следующие задачи: прогнать, пригласить, оттолкнуть, привлечь, указать, остановить, предупредить.

- Выразить одним жестом: отвращение, ужас, благодарность.

**Шахматы**. Водящий поворачивается спиной ко всем остальным учащимся, которые располагаются в произвольном порядке и на произвольном расстоянии друг относительно друга. Водящий поворачивается и старается запомнить положение шахмат в течение 30-40 секунд. Ведущий дает пояснения: «Вам необходимо запомнить только положение фигур, позы их не имеют значения». Водящий отворачивается, шахматы перемешиваются. Задача водящего - восстановить картину.

**Эмоциональная палитра (по А. А. Мурашову)**

Предлагается прочитать приводимый ниже текст так, чтобы каждая строка вне зависимости от содержания выражала какое-либо чувство, которое предстоит угадать аудитории. Это: - восторг, - безграничная радость, - безудержное веселье, - ирония,

- сочувствие, - доверительность, - усталость, - угроза, - отвращение.

Текст: «У мужика заболела жена, он отправил ее в больницу на операцию. Через пару дней звонит в больницу справиться о здоровье супруги.

- Алло! Больница? Пригласите врача, который делал гражданке N операцию, ее муж говорит.

- Я слушаю…

- Как прошла операция?

В это время на АТС происходит глюк и мужика кидает на другую линию, где механик авторемонтной мастерской беседует с клиентом о его машине, которая в ремонте:

- Мы заменили ей зад…

- ЗАД??!.. Да Вы с ума сошли! У нее был приличный зад!

- Прошу не спорить! У нее был зад настолько изношен, что восстановить его не было возможности. По-видимому, ее использовали без Вашего ведома, по камням и кустам. Имеется много царапин в нижней части. Буфера обвисли и сильно болтаются. Мы их тоже подтянули. Систему питания мы тоже перебрали. По-видимому, она жрала очень много масла, а сама этого не стоила, мы сделали ей так, что она будет жрать его значительно меньше.

- За это спасибо! Но в отношении зада - просто хамство!!!

**Эстафета**. Сочиняется вслух рассказ или стих. Метод - кольцовка. Услышав первую фразу, слушатель подхватывает ее и передает эстафету другому. Так сочиняются исключительно занимательные истории, но их подлинным героем является многократно увеличивающийся объем внимания.

**Я хочу остаться один**. Ведущий дает учащимся определенный ПЖ, например, «закрытие». Дает фразу, подходящую к данному ПЖ, например, «Я хочу остаться один». Учащимся предлагается сделать частный жест или придать телу положение, созвучное данному ПЖ. «Прислушайтесь к себе, к вашим ощущениям. Насколько положение вашего тела созвучно данному ПЖ и данной фразе». Обязательно прислушиваться к возникающим ощущениям.

**Японская машинка**. Группа рассаживается в полукруг. Учащиеся рассчитываются по порядку, начиная с любого края. Ведущем всегда присваивается номер «ноль». Ведущий может принимать участие в упражнении, но чаще всего он только начинает его и задает темп. Темп отбивается всеми учащимися группы следующим образом: на счет «раз» - удар ладонями обеих рук по коленям, на счет «два» - щелчок пальцами правой руки, на счет «три» - щелчок пальцами левой руки и т.д. Одновременно со щелчком правой руки ведущий начинает игру, произнося свой номер «Ноль». На щелчок левой руки он называет номер игрока, который продолжает игру дальше. Например: «Ноль – два». Далее следует удар ладонями по коленям (все молчат). При этом учащиеся, приглашая к игре друг друга, должны обязательно сопровождать свое приглашение взглядом.

Учащийся, допустивший ошибку в выполнении задания, прекращает игру, продолжая однако сидеть в полукруге и отстукивать ритм. Ведущий, не меняя темпа, констатирует, например: «Третьего нет», и продолжает игру. Ошибками считаются: 1) сбой темпа, 2) неправильное называние своего номера; 3) неправильное называние номера партнера, 4) приглашение к игре выбывшего учащегося или ведущего (если он не играет); 5) приглашение к игре, не сопровождаемое взглядом.