

# СМЕХ И ИГРА

ИГРЫ И ТВОРЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ  
ПОДРОСТКОВ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

## Лицензия

Это занятие: [Смех и игра: Игры и творческие упражнения для подростков в кризисных ситуациях](#), распространяется на условиях лицензии Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Чтобы просмотреть копию этой лицензии, посетите сайт <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.



Вы можете свободно:

ДЕЛИТЬСЯ — копировать и распространять материал на любом носителе или в любом формате

АДАПТИРОВАТЬ — переделывать, преобразовывать и развивать материал

### Атрибуция

Вы должны указать соответствующую ссылку на лицензию, а также указать, были ли внесены изменения. Вы можете делать это любым разумным образом, но не подразумевать, что лицензиар одобряет вас или ваше пользование.

### Некоммерческое использование

Вы не можете использовать материал в коммерческих целях.

### Атрибуция на тех же условиях

Если вы переделываете, преобразовываете или основываетесь на материале, вы должны распространять свой вклад под той же лицензией, что и оригинал.

### Фотографии предоставлены:

Титульный лист, страницы 4, 5, 7 и 8: © Plan International

Стр. 9: © Alex Hinchcliffe, Clowns without Borders, Швеция

Стр. 13: © Sofi Lundin, Clowns without Borders, Швеция

[www.clownswithoutborders.org.uk](http://www.clownswithoutborders.org.uk)

[www.clownerutangranser.se](http://www.clownerutangranser.se)

[www.plan-international.org](http://www.plan-international.org)

# ВВЕДЕНИЕ

Организация Clowns without Borders («Клоуны без границ» (CWB)) и Plan International заключили глобальное партнерство для совместной работы по поддержке детей и подростков в кризисных ситуациях с помощью игры и творческих искусств. Деятельность CWB направлена на то, чтобы обеспечить эмоциональную разрядку, делиться смехом и игрой с детьми и сообществами, переживающими кризис, по всему миру. Игра имеет фундаментальное значение для социального, эмоционального, физического и когнитивного развития ребенка и его общего благополучия, и мы на собственном опыте убедились, что смех объединяет сообщества. На фоне сложностей гуманитарного кризиса и бедствий возможности для игры и смеха часто ограничены. Цель CWB — вернуть их обратно. Методология, представленная в данном ресурсе, является одним из способов достижения этой цели.

Руководство «Смех и игра» было разработано шведской организацией «Клоуны без границ» в сотрудничестве с Plan International. Игры и упражнения в этом пособии были созданы и подобраны специально для девочек и мальчиков-подростков в возрасте от 10 до 19 лет, живущих в условиях чрезвычайных ситуаций и затяжных кризисов. Данное пособие разработано для использования вместе с пакетом «Жизненные навыки для подростков в кризисных ситуациях» организации Plan International, но оно также может быть использовано как отдельный ресурс для групповых занятий в безопасных пространствах, молодежных группах и более широких подростковых программах.

Данное руководство было создано и разработано организацией «Клоуны без границ», Швеция. Это пособие создано по мотивам «Поваренной книги обучения через смех и игру», концепция Аннабел Морган и Эдварда Моргана.

Особая благодарность:

- Kajsa Englund и Camilla Rud, CWB, Швеция (разработка контента)
- Annabel Morgan, Samantha Holdsworth, CWB Великобритания и CWB Южная Африка (поддержка в разработке контента)
- Lotte Claessens и Anna Belt, Plan International (концепция и разработка)
- Edward Morgan (дизайн)
- Alžběta Koždoňová, Laetitia Sanchez и Anna Brown (корректур)

Особая благодарность подросткам, которые продолжают вдохновлять нас каждый день, а также всем сотрудникам Plan International в Бангладеш, Центральноафриканской Республике, Камеруне, Нигере и Нигерии, которые тестировали все игры и делились с нами своим творчеством.



# СОДЕРЖАНИЕ

## Добро пожаловать, ведущий!

Как использовать данное руководство

6

6

## Часть первая – Для координатора

Обучение через смех и игру

Ведущий — мастер игр

Учимся у подростков

Создание безопасного пространства

Практические советы по организации игр

7

8

9

10

11

12

## Часть вторая – Игры и творческие упражнения 13

Открытие и закрытие

Представления

Источники энергии

15

28

38



# ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ВЕДУЩИЙ!

## Как пользоваться данным руководством

Это руководство предназначено для вас, ведущие!

Оно разделен на две части

**Часть первая:** исследует основные элементы творческой игры с подростками и дает рекомендации для вас как для ведущего.

**Часть вторая:** включает подборку игр и творческих упражнений, специально подобранных для подростков.

### Игры и занятия

Игры и мероприятия были отобраны совместно с подростками и ведущими в кризисных ситуациях. В данном пособии представлены все игры и творческие упражнения, входящие в пакет «Жизненные навыки для подростков в кризисных ситуациях» организации Plan International.

Все игры и упражнения объясняются за четыре основных шага. Во всем руководстве используются следующие значки, которые помогут вам облегчить проведение игр и упражнений:



«В круг» означает, что все, включая ведущего, встают в круг, чтобы начать игру. Сила круга в том, что каждый чувствует себя равным и видимым.



Дополнительные советы для ведущего по созданию вариаций игры или упражнения.



Разбудите внутри каждого клоуна, добавив в игру элемент веселья. Дурачьтесь и весело отмечайте ошибки!



**ЧАСТЬ ПЕРВАЯ:  
ДЛЯ ВЕДУЩЕГО**

# ОБУЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ СМЕХ И ИГРУ

## Игра — это язык детей и подростков

Творчество помогает подросткам развиваться, общаться и понимать мир. Игра и смех также помогают подросткам преодолевать стрессовые ситуации.

### Смех и игра...

- помогают подросткам общаться и выражать себя;
- укрепляют чувство собственного достоинства;
- обеспечивают физическую, умственную и эмоциональную разгрузку;
- создают доверие и чувство безопасности;
- повышают способность к обучению;
- создают чувство сопричастности.

Все дети и подростки имеют право играть, чувствовать себя в безопасности, быть увиденными и услышанными.

Если «играть серьезно», это будет способствовать укреплению доверия и уважения между ведущим и подростками.

Если подросткам весело, у них будет больше мотивации открыться и узнать что-то новое. Подростки также являются отличными мотиваторами для своих сверстников в деле изменения поведения, поэтому положительный опыт от занятий может иметь большой эффект!



# УЧИМСЯ У ПОДРОСТКОВ

**Мы можем многому научиться у подростков.  
Они являются исключительными творцами и новаторами.**

Подростки естественны:

**откровенны**

**устойчивы**

**любопытны**

**любят играть**

**одарены воображением**

**спонтанны**

**дарят любовь**

**энергичны**

**честны**

**креативны**

Подростки имеют право и способность делать свой собственный выбор и принимать решения. Мы можем расширить возможности подростков, предложив им самим выбирать, во что они хотят играть, и поддерживая их участие и руководство в играх и других творческих занятиях.



# ВЕДУЩИЙ — МАСТЕР ИГР

## Будьте активны

Активно участвуйте и веселитесь!

## Будьте позитивными

Говорите «да». Весело отмечайте ошибки!

## Будьте готовы

Выделите время перед сессией для подготовки и после нее для размышлений.

## Будьте справедливы

Поощряйте всех в равной степени и прислушивайтесь ко всем голосам, включая тихие. Поддерживайте девочек-подростков в их равноправном участии.

## Будьте доступными

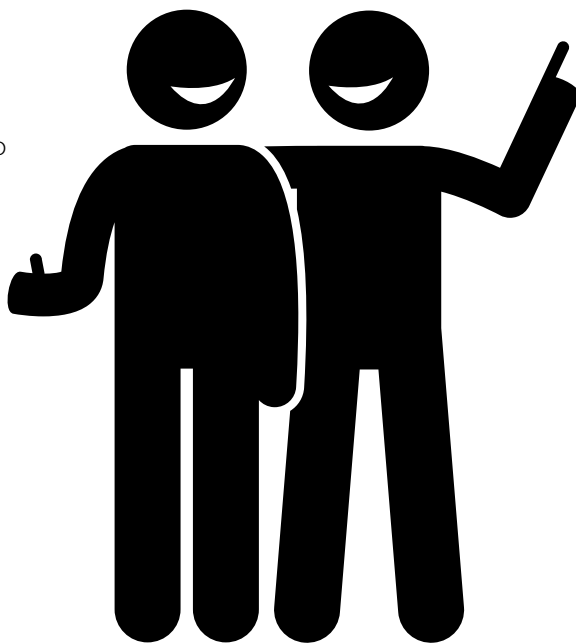
Пользуйтесь позитивным, открытым языком тела. Улыбайтесь, устанавливайте зрительный контакт (если это уместно) и используйте добрый, ясный и веселый голос.

## Будьте гибкими

Имейте план, но будьте готовы изменить его в соответствии с потребностями группы.

## Будьте любознательными

Ask questions and listen to the answers. Keep learning about the group.



## Будьте скромны

Подростки могут многому научить и нас!

## Будьте терпеливы

Если сначала у вас не получается или вы совершаете ошибку, продолжайте попытки. Неудача — это первая попытка в обучении

## Будьте добры к себе

Дышите глубже, отдыхайте и заботьтесь о себе.

## Будьте примером для подражания

Подростки хорошо копируют поведение. Подавайте им хороший пример для подражания.

# СОЗДАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПРОСТРАНСТВА

Важно создать безопасное пространство, когда вы проводите групповые занятия, игры и творческие упражнения с подростками. Безопасное пространство должно быть не только в физическом, но и в эмоциональном плане безопасным, чтобы и участники, и ведущий могли полноценно участвовать и получать удовольствие! Вот несколько советов о том, как создать безопасное пространство:

## **Управление временем**

Имейте четкое расписание. Начинайте и заканчивайте вовремя.

## **Делитесь ожиданиями**

В кругу приветствия сообщите участникам о том, что их ожидает.

## **Основные правила**

Договоритесь об основных правилах и придерживайтесь их

## **Вставляйте в круг**

Используйте силу круга, в котором каждый чувствует себя равным и видимым.

## **Позитивное общение**

Не допускайте негативных или осуждающих высказываний, находите позитивные, простые и прямые способы общения

## **Задавайте открытые вопросы**

Поощряйте честность и убеждайте подростков, что нет правильного и неправильного ответа — покажите это, принимая их точку зрения. Будьте честны и признавайте, когда вы чего-то не знаете.

## **Будьте проще**

Используйте простой язык, который будет понятен всем участникам.

## **Безопасность превыше всего**

Всегда следите за тем, чтобы пространство было безопасным, свободным и чистым.

## **Поддерживайте структуру**

Следуйте структуре занятий с подростками, чтобы создать ощущение рутины и дисциплины. Проводите последовательные процедуры, такие как приветствие и завершающая игра или упражнение, или групповой ритуал в конце каждого занятия.

# ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ВЕДЕНИЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Когда мы  
используем  
энергию?

Как привлечь  
внимание  
группы без  
крика?

? Как сделать  
плавный переход  
от одного вида  
деятельности к  
другому?

Вот несколько практических советов по организации игр и творческих упражнений с подростками:

## Создание групп

- Создайте группы подростков, близких по возрасту. Не смешивайте 10-летних и 19-летних в одной группе. Проводите отдельные группы для младших подростков (от 10 до 14 лет) и для старших подростков (от 15 до 19 лет).
- Рассмотрите возможность работы с группами подростков с одинаковыми характеристиками, которые могут нуждаться в особой поддержке или услугах, например, девочки-подростки или молодые матери.

## Переходы

- Используйте игру для подготовки к следующему занятию. Например, песня «Дождь на горе» заставляет группу двигаться по пространству. Закончите игру инструкцией, которая подходит для следующего занятия, например: «встаем в круг», «встаем в линию» или «образуем пары».

## Выбор игр

- Прежде чем начать групповой разговор, сыграйте **в спокойную игру**, требующую концентрации внимания, чтобы снизить уровень энергии и повысить концентрацию участников.
- До и после более деликатных мероприятий, таких как беседа о сексуальном просвещении, которая может заставить подростков нервничать или хихикать, выберите игру **требующую много энергии**, чтобы подростки могли снять напряжение и расслабиться.
- Выберите или адаптируйте игры в соответствии с **темой** вашего занятия или сессии. Например, на занятиях по жизненным навыкам, посвященных управлению сильными эмоциями, игра «Угадай эмоцию» может стать веселой разминкой или подзарядкой энергией.
- **Игры** со знакомством могут помочь подросткам почувствовать себя в безопасности в группе. Когда мы знаем, как зовут друг друга, нам становится удобнее делиться друг с другом.

## Внимание

- Услышав собственное имя, вы активизируете свой мозг. Обращение к человеку по имени — это не только простой способ привлечь его внимание, но и способ распознать его присутствие и объединиться с ним. Внимательно относитесь к именам подростков.
- Привлеките внимание группы, просто начав игру, например, «Ram Sam Sam».



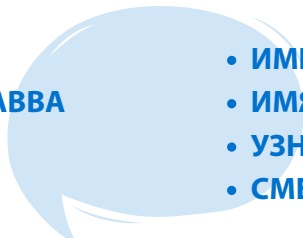
# ЧАСТЬ ВТОРАЯ: ИГРЫ И ТВОРЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

# ИГРЫ И ТВОРЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

## ОТКРЫТИЕ / ЗАКРЫТИЕ

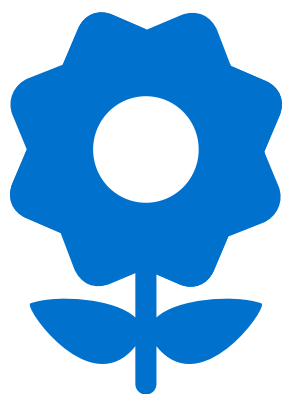
- 
- КРУГ ПОХВАЛЫ
  - АНАЛИЗАТОР ЭНЕРГИИ
  - СЛЕДУЕМ ЗА ВОЛНОЙ
  - ЦВЕТОК ЛОТОСА
  - ПЕРЕДАЕМ ПУЛЬС
  - ПАЛЬЦЫ ВВЕРХ, ПАЛЬЦЫ ВНИЗ
  - ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ
  - СЛУШАЕМ ЗВУКИ
  - ВОЛНА
  - РУКА, ГОЛОВА, СЕРДЦЕ
  - СТУЛ ДЛЯ ПОХВАЛ
  - СПЕЦИАЛЬНЫЙ ХЛОПОК

## ЗНАКОМСТВО

- 
- СОЗДАНИЕ СВЯЗЕЙ
  - ИГРА С ИМЕНАМИ АВВА
  - ПИСЬМО ТЕЛА
  - МИССИС ТАП
  - ИМЯ И МЯЧ
  - ИМПУЛЬСЫ С ИМЕНЕМ
  - ИМЯ И ДВИЖЕНИЕ
  - УЗНАЙТЕ, КТО?
  - СМЕШИВАЕМ И ПОДБИРАЕМ

## ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ

- 
- 1, 2, 3 КРАСНЫЙ СВЕТ
  - БАНАНЫ МИРА
  - КОШКА И МЫШКА
  - ДОСЧИТАЙТЕ ДО
  - СУМАСШЕДШИЙ ЦЫПЛЕНОК
  - УГАДАЙТЕ ЭМОЦИЮ
  - ХИ-ХО-ХА
  - ЗЕРКАЛА
  - ДОЖДЬ НА ГОРЕ
  - RAM SAM SAM
  - РАКЕТА
  - ТАЙНЫЙ ЛИДЕР
  - ДИРИЖЕР
  - ДА, ДАВАЙТЕ
  - ZIP, BOING, POW
  - БАЛАНСИРУЕМ С МАЛЕНЬКИМИ ПАЛОЧКАМИ



## **ОТКРЫТИЕ И ЗАКРЫТИЕ**



# КРУГ ПОХВАЛЫ

## ОБРАЗУЕМ КРУГ

Все садятся в круг.

Круг похвалы — это высказывание и получение комплиментов.

## РАЗМЫШЛЯЕМ

Комплимент может указывать на что-то, что другой человек умеет делать хорошо. Это может быть сила, качество или характеристика, которую вы цените в человеке.

Каждый думает о комплименте для своих соседей с обеих сторон.

## ХВАЛИМ

каждый поворачивается к соседу слева, чтобы сделать ему комплимент. Потратьте минуту, чтобы комплимент был осознанным.

Повернитесь к соседу с другой стороны и повторите.

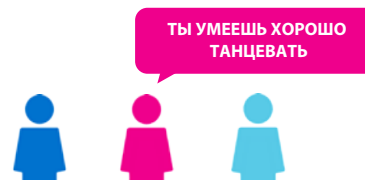
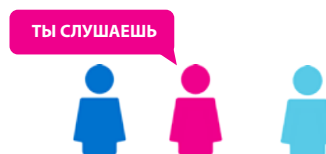
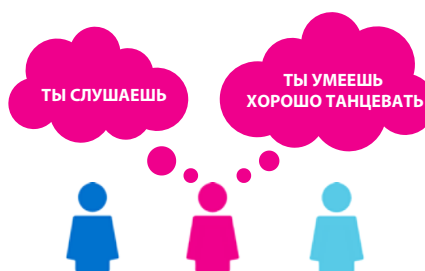
## РАДУЕМСЯ

после завершения похлопайте всем!



### ПОМНИТЕ

попросите участников обратить внимание на то, что они чувствуют, когда получают комплимент.





# АНАЛИЗАТОР ЭНЕРГИИ

## ОБРАЗУЕМ КРУГ

Каждый показывает, насколько энергичным себя чувствует, используя язык тела.



## ДЕМОНСТРИРУЕМ

Те, у кого много энергии, могут показать это прыжками или тверком.

Те, у кого меньше энергии, могут двигаться медленно или опуститься на пол.



СКОЛЬКО У ВАС  
СЕЙЧАС ЭНЕРГИИ?



=



=



## РАЗМЫШЛЯЕМ

Участники закрывают глаза, делают глубокий вдох и выдох и обращают внимание на свои ощущения.

## ДЕЛИМСЯ

На счет «три» все открывают глаза и показывают уровень своей энергии!

1, 2, 3!!



1 2 3 ...



### ВАРИРУЙТЕ

Используйте только выражение лица, чтобы показать уровень энергии.

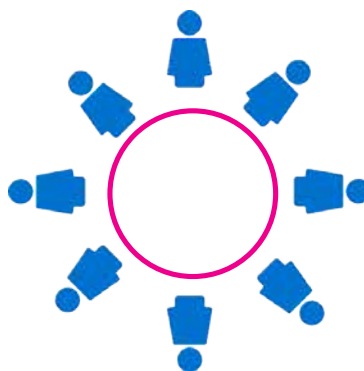


# СЛЕДУЕМ ЗА ВОЛНОЙ

## ОБРАЗУЕМ КРУГ

Все садятся в круг.

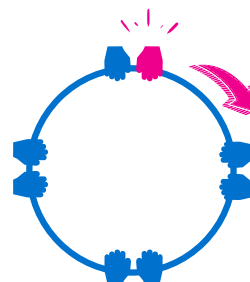
Завяжите кусок веревки так, чтобы он образовал круг. Все в круге держатся за веревку обеими руками.



## ДЕМОНСТРИРУЕМ

Участники должны удерживать веревку неподвижно, пока не почувствуют движение.

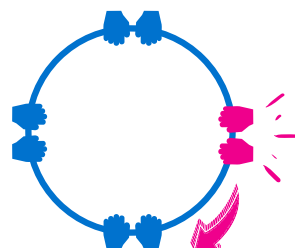
Когда участники чувствуют движение веревки вверх или вниз с одной стороны, они передают «волну» на другую сторону.



## ЗАПУСКАЕМ ВОЛНУ

Все закрывают глаза.

Ведущий запускает «волну» потянув одну из их рук вверх или вниз. Участники повторяют за движением.



## ИГРАЕМ СНОВА

Предложите кому-нибудь другому запустить волну.



### ВАРЬИРУЙТЕ

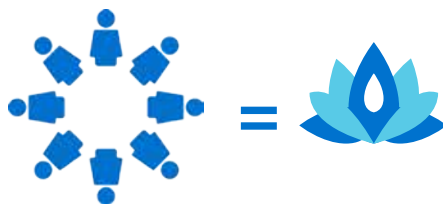
Если почувствовать волну с закрытыми глазами сложно, потренируйтесь сначала с открытыми глазами.



# ЦВЕТОК ЛОТОСА

## ОБРАЗУЕМ КРУГ

Все садятся в круг, вытянув ноги.  
Участники представляют, что вместе они образуют цветок.



## ДЕМОНСТРИРУЕМ

«Что делает цветок по утрам?». Вытяните спину и поднимите руки, чтобы раскрыть цветок.

«Что делает цветок ночью?». Опустите руки, прогнитесь назад и голову вперед, чтобы закрыть цветок.



## ОТКРЫВАЕМ

## ПРАКТИКУЕМСЯ

Участники закрывают глаза и представляют себя цветком днем (открытые) и ночью (закрытые).

Повторяем несколько раз.



## ЗАКРЫВАЕМ

## РАЗМЫШЛЯЕМ ИДЕЛИМСЯ

Участники закрывают глаза, делают глубокий вдох и выдох и обращают внимание на свои ощущения.

На счет «три» все открывают глаза и показывают, какой цветок они чувствуют — ОТКРЫТЫЙ или ЗАКРЫТЫЙ!



### ВАРИРУЙТЕ

Вместо того чтобы сидеть, участники стоят и используют все свое тело для движения.



# ПЕРЕДАЕМ ПУЛЬС



## ОБРАЗУЕМ КРУГ

Все стоят в кругу, взявшись за руки.



## ПУЛЬС

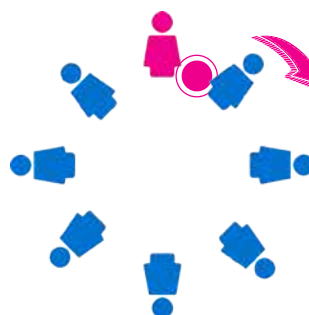
Ведущий дает начало «пульсу», слегка сжав руку одного из своих соседей.

Как только этот человек почувствует пульс, он сжимает руку другого своего соседа и так далее.



## ПЕРЕДАЕМ ПУЛЬС

Продолжайте, пока пульс не вернется к ведущему.



## ИГРАЕМ СНОВА

Предложите кому-нибудь другому начать ощущение пульса. Попробуйте сделать это с закрытыми глазами.



### ЗАПОМНИТЕ

Напомните всем, что нужно дотрагиваться бережно. Убедитесь, что каждый стоит рядом с тем, с кем ему удобно держаться за руки.

ПОПРОБУЙТЕ ЗАПУСТИТЬ  
ОЩУЩЕНИЕ ПУЛЬСА В  
ОБОИХ НАПРАВЛЕНИЯХ  
ОДНОВРЕМЕННО.





# ПАЛЬЦЫ ВВЕРХ, ПАЛЬЦЫ ВНИЗ

## ОБРАЗУЕМ КРУГ

Участники выражают свои ощущения с помощью больших пальцев.

Палец вверх означает «у меня все хорошо»,  
а большой палец вниз означает «мне трудно»,  
или что-то среднее между ними.



## ДЕМОНСТРИРУЕМ

Палец вверх означает «у меня все хорошо»,  
а «палец вниз» означает «мне трудно».

Они могут выбрать «Палец вверх», «Палец  
вниз» или что-то среднее между ними.

## РАЗМЫШЛЯЕМ

Участники закрывают глаза, делают глубокий  
вдох и выдох и обращают внимание на то, что  
они чувствуют в данный момент.

Не существует «правильного» или «неправильного» чувства.

## ДЕЛИМСЯ

На счет «три» все открывают глаза и показывают  
свои ощущения с помощью большого пальца!

Осмотритесь вокруг, не разговаривая.



1, 2, 3 ...



### ВАРЬИРУЙТЕ

Для большей конфиденциальности попросите  
участников держать глаза закрытыми.



# ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

## ОБРАЗУЕМ КРУГ

Все сидят или стоят в кругу.

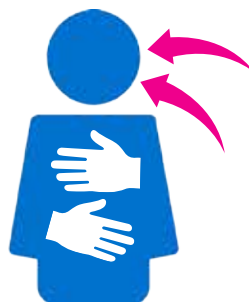
Участники кладут одну руку на живот, другую — на грудь и наблюдают за собственным дыханием.



## ВДЫХАЕМ

Скажите: «Вдохните глубоко и медленно через нос, почувствуйте, как расширяется живот».

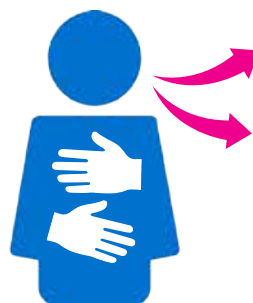
«Задержите дыхание на 1... 2... 3 секунды».



## ВЫДЫХАЕМ

«...и глубоко и медленно выдыхайте через рот, опустошая живот и легкие».

«Задержите дыхание в течение 1... 2... 3 секунд».



## ПОВТОРЯЕМ

Повторите несколько раз.



### ВАРЬИРУЙТЕ

Пусть участники лягут на пол, если им так удобнее.



# СЛУШАЕМ ЗВУКИ

## ОБРАЗУЕМ КРУГ

Все садятся или ложатся в удобное положение.



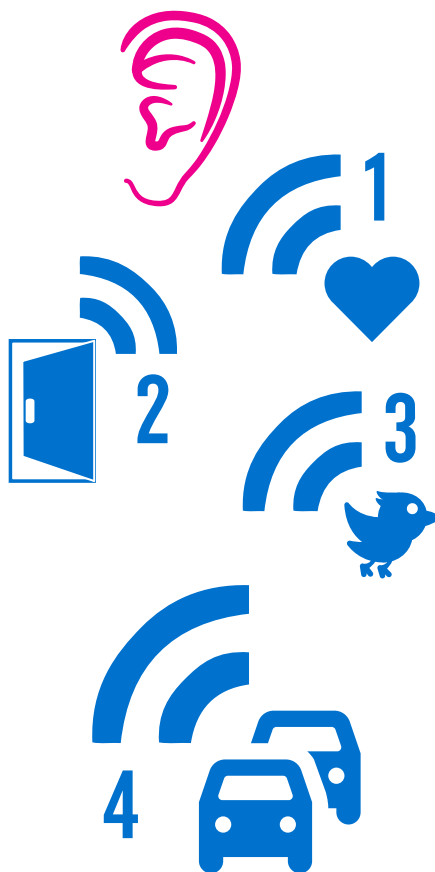
## СЛУШАЕМ

Скажите: «Вы можете закрыть глаза».

Скажите: «Давайте успокоимся и послушаем звуки вокруг нас... вы можете посчитать, сколько звуков вы слышите».

## ДЕЛИМСЯ

Участники рассказывают, какие звуки они слышали.



### ВАРЬИРУЙТЕ

Убедитесь, что это упражнение выполняется в безопасном месте, где группу не будут прерывать.

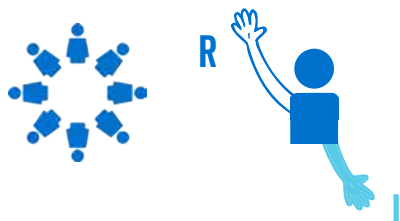


# ВОЛНА



## ОБРАЗУЕМ КРУГ

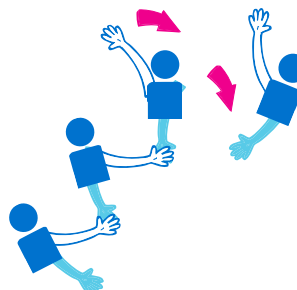
Все становятся в круг близко друг к другу.



## ПОЛОЖЕНИЯ РУК

Каждый поднимает правую руку вверх.

Каждый вытягивает левую руку вперед в направлении круга.



## СОЕДИНЯЕМСЯ

Участники опускают правую руку поперек тела, чтобы взять левую руку соседа слева от себя.

Их сосед слева делает то же самое со своим соседом. Двигаемся по кругу, пока все не соединятся.



## ПОВОРАЧИВАЕМСЯ

Каждый поднимает правую руку вверх, поднимая левую руку соседа слева от себя, и поворачивается лицом к внешней стороне круга.

Скажите вместе: «До свидания» или «Увидимся в следующий раз»!



### ЗАПОМНИТЕ

Дайте участникам попрактиковаться в первый раз медленно, осторожно.



# РУКА ГОЛОВА СЕРДЦЕ

**ЗАДАЙТЕ ГРУППЕ ОТКРЫТЫЕ  
ВОПРОСЫ В КОНЦЕ ЗАНЯТИЯ :**



## РУКА

Что произошло на этой сессии?  
Что вы заметили?



## ГОЛОВА

Чему вы научились?



## СЕРДЦЕ

Что вы чувствовали во время сессии?  
Как вы себя чувствуете сейчас?



# СТУЛ ДЛЯ ПОХВАЛ

## ОБРАЗУЕМ КРУГ

Все садятся в круг

Стул для похвал предназначен для высказывания и получения комплиментов.



## РАЗМЫШЛЯЕМ

Комплимент может указывать на что-то, что другой человек умеет делать хорошо.

Это может быть сила, качество или характеристика, которую вы цените в человеке.



## ПО ОДНОМУ

Один человек садится в центр круга.

Один за другим другие участники говорят что-то положительное о человеке, находящемся в центре.

## РАДУЕМСЯ

Продолжайте, пока на стуле для похвал не побывает каждый.

Закончите аплодисментами для всех!



## + ВАРИРУЙТЕ

Запишите все качества на листе бумаги, чтобы каждый человек мог взять их домой.



# СПЕЦИАЛЬНЫЙ ХЛОПОК



## ОДИН ХЛОПОК

Скажите: «Один хлопок для меня».

Группа хлопает один раз.



ОДИН ХЛОПОК  
ДЛЯ МЕНЯ



## ДВА ХЛОПКА

Скажите: «Два хлопка для тебя».

Все хлопают дважды.

ДВА ХЛОПКА  
ДЛЯ ТЕБЯ



## ТРИ Х ТРИ ХЛОПКА

Скажите: «Три хлопка для нас».

Все хлопают три раза x 3!

ТРИ ХЛОПКА  
ДЛЯ НАС

X 1



X 2



X 3



## СНОВА И СНОВА!

Скажите: «Снова и снова!».

Все хлопают три раза x 3!

СНОВА И СНОВА!

X 1



X 2



X 3



### ЗАПОМНИТЕ

усть участники по очереди  
выступают в роли ведущего.

МЕНЯЙТЕ СКОРОСТЬ И  
ИНТЕНСИВНОСТЬ ПРИЗЫВА  
И ХЛОПКОВ.





# ЗНАКОМСТВО



# СОЗДАНИЕ СВЯЗЕЙ



## ОБРАЗУЕМ КРУГ

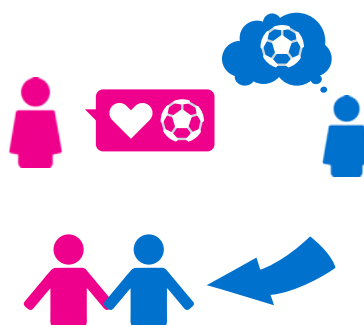
Кто-нибудь начинает рассказывать о себе.  
Например: «Мне нравится играть в футбол».



## СОЕДИНЯЕМСЯ

Когда кто-то из остальных членов группы услышит что-то общее с этим человеком, он может сделать шаг вперед и соединить с ним локти.

Действуйте быстро, так как только один человек может соединить локти для создания связи.



## ПОДДЕРЖИВАЕМ СВЯЗЬ

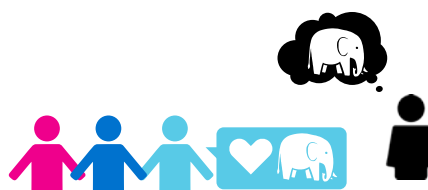
Затем второй человек рассказывает что-то о себе большей группе, чтобы привлечь нового человека к общению с ним, и так далее.



## РАДУЕМСЯ

Продолжайте процесс обмена и установления связей, пока не окажутся соединенными все участники.

Чтобы завершить круг, последний человек должен найти что-то общее с первым человеком.



### ВАРЬИРУЙТЕ

Используйте веревку для соединения людей, если им неудобно соединять локти.

ПРЕДЛОЖИТЕ УЧАСТНИКАМ  
РАССКАЗАТЬ О СЕБЕ ЗАБАВНЫЕ  
ВЕЩИ.





# ИГРА С ИМЕНАМИ АВВА



## ГРУППЫ ИЗ ЧЕТЫРЕХ

Участники формируют группы по четыре человека.

Группы представляют, что они — музыкальный ансамбль.



## ДАЙТЕ НАЗВАНИЕ СВОЕМУ АНСАМБЛЮ

Каждая группа придумывает название для своего ансамбля, составленное из первых букв имен членов группы.

Как и участники группы АВВА:  
Агнета, Бьерн, Бенни и  
Анни-Фрид (А-В-В-А).



НАЗВАНИЕ  
АНСАМБЛЯ



## ПРЕДСТАВЛЯЕМ АНСАМБЛЬ

Каждая группа готовит песню или танец, чтобы представить название ансамбля остальным членам группы.

Остальные члены группы — «зрители». и хлопают в такт песне или танцу.



## РАДУЕМСЯ

После выступления остальные члены группы в качестве «зрителей» хлопают, как будто это лучшее шоу, которое они когда-либо видели.

Продолжайте, пока все ансамбли не представят себя.



### ВАРЬИРУЙТЕ

Музыкальные ансамбли представляют различные жанры и используют различные ритмы хлопая!

ПОощряйте участников быть настолько непосредственными или забавными во время выступления, насколько они пожелают.





# ПИСЬМО ТЕЛА



## ОБРАЗУЕМ КРУГ

Ведущий начинает с того, что произносит вслух свое имя

Затем, не говоря ни слова, ведущий «пишет» свое имя, двигая телом в форме каждой буквы.



## ПИШУТ ВСЕ

Каждый пишет свое имя своим телом.

Поощряйте участников использовать различные части своего тела.



## ВСТРЕЧА И ПРИВЕТСТВИЕ

Участники ходят по пространству и знакомятся друг с другом.

Когда два человека встречаются, они приветствуют друг друга, написав свое имя телом.



### ВАРЬИРУЙТЕ

Участники представляют себя в малых группах остальным членам группы.

ПООЩРЯЙТЕ УЧАСТНИКОВ  
ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ С ЗАБАВНЫМИ  
ДВИЖЕНИЯМИ, ИСПОЛЬЗУЯ ВСЕ ЧАСТИ ТЕЛА.





# МИССИС ТАП

## ОБРАЗУЕМ КРУГ

Ведущий начинает со слов: «Я миссис Тап» и трогает за плечо одного из своих соседей.

## ДЕМОНСТРИРУЕМ

Человек, которого «нажали» должен назвать имя другого человека в круге. Человек, чье имя было названо, касается плеча одного из своих соседей и т. д.

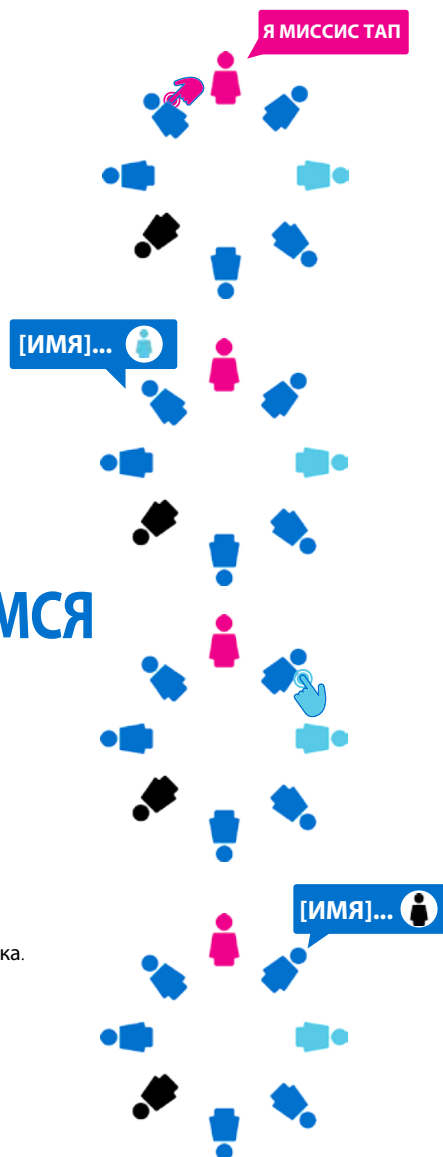
## НЕ ОСТАНАВЛИВАЕМСЯ

Продолжайте играть до тех пор, пока не дотронутся до каждого.

## ИГРАЕМ СНОВА

Начните сначала. На этот раз тот, кто совершает ошибку, должен покинуть круг.

Продолжайте, пока в круге не останется только два человека.



### ВАРЬИРУЙТЕ

Предложите двум людям одновременно начать игру в качестве МИССИС ТАП.

ТЕ, КТО ПОКИНУЛ ИГРУ, НАХОДЯТСЯ ЗА ПРЕДЕЛАМИ КРУГА, НАЖИМАЯ И ПРОИЗНОСЯ ИМЕНА ЛЮДЕЙ В СЛУЧАЙНОМ ПОРЯДКЕ, ПЫТАЯСЬ ЗАПУТАТЬ ИГРОКОВ.





# ИМЯ И МЯЧ



## ОБРАЗУЕМ КРУГ

Ведущий держит мяч и произносит вслух свое имя.

Затем он передает мяч другому участнику круга.

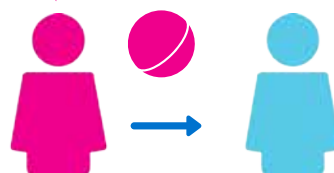


## ИГРАЮТ ВСЕ

Новый участник, держащий мяч, называет свое имя, а затем передает мяч следующему участнику.

Играйте до тех пор, пока каждый не получит мяч хотя бы один раз.

[МОЕ ИМЯ]

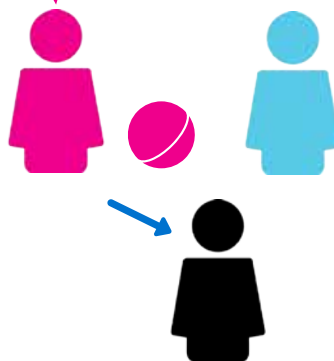


## ПРАКТИКУЕМСЯ

Начните игру заново. На этот раз произнесите имя человека, которому вы передаете мяч.

Новый человек, у которого в руках мяч, называет имя человека, которому он бросает мяч.

[ИМЯ]...



## ИГРАЕМ СНОВА

Когда мяч упадет, отметьте ошибку всей группой, издав радостный звук или движение!



### ЗАПОМНИТЕ

Установите зрительный контакт, прежде чем передать мяч другому!

ИГРАЙТЕ В ИГРУ ВСЕ БЫСТРЕЕ И БЫСТРЕЕ, ИЛИ ДОБАВЬТЕ В ИГРУ БОЛЬШЕ МЯЧЕЙ, ИЛИ ИГРАЙТЕ В ИГРУ, ПЕРЕМЕЩАЯСЬ ПО ПРОСТРАНСТВУ.



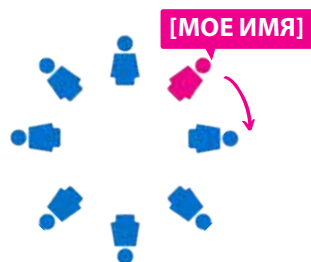


# ИМПУЛЬСЫ С ИМЕНЕМ

## ОБРАЗУЕМ КРУГ

Ведущий начинает с того, что произносит вслух свое имя.

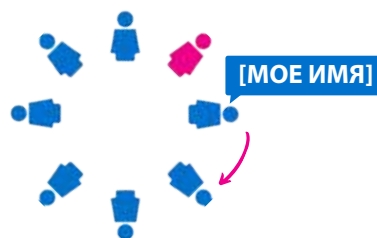
Двигайтесь по кругу, пока каждый не назовет свое имя.



## БЫСТРЕЕ И БЫСТРЕЕ

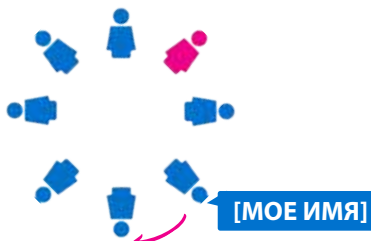
Снова двигайтесь по кругу, на этот раз немного быстрее.

Повторите несколько раз, каждый раз немного быстрее.



## МЕНЯЕМ НАПРАВЛЕНИЕ

Снова пройдите по кругу, на этот раз в противоположном направлении.



## СОРЕВНУЕМСЯ

С помощью секундомера засеките время, за которое можно пройти круг в каждом направлении.



### ЗАПОМНИТЕ

Участники не могут говорить одновременно!

ИГРАЙТЕ В ИГРУ В ОБОИХ НАПРАВЛЕНИЯХ  
ОДНОВРЕМЕННО, ЧТОБЫ УВИДЕТЬ, КТО  
ИЗ НИХ ЗАВЕРШИТ БЫСТРЕЕ!





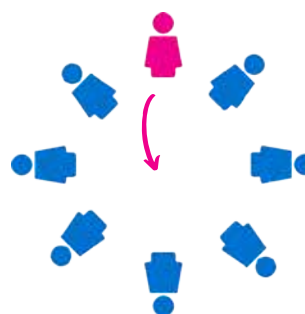
# ИМЯ И ДВИЖЕНИЕ



## ОБРАЗУЕМ КРУГ

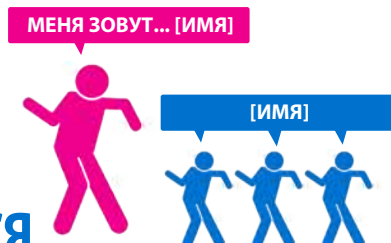
Ведущий начинает с того, что произносит вслух свое имя.

В это же время ведущий входит в круг и делает движение.



## ВСЕ ПОВТОРЯЮТ

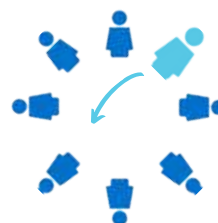
Вся группа образует круг, повторяет имя и движение.



## НЕ ОСТАНАВЛИВАЕМСЯ

Следующий человек в кругу называет свое имя и показывает движение, а вся группа повторяет это за ним.

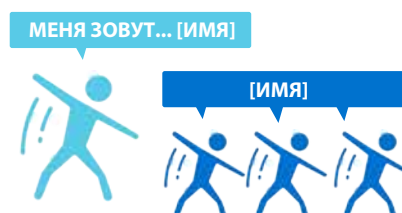
Вновь двигайтесь по кругу, пока все не представятся.



## ИГРАЕМ СНОВА

Сыграйте еще раз.

На этот раз все делают движения больше, громче или быстрее.



### ЗАПОМНИТЕ

Поощряйте участников четко произносить свои имена и использовать уникальные движения.

СДЕЛАЙТЕ ДВИЖЕНИЕ ВАШЕГО ЛЮБИМОГО ЖИВОТНОГО ИЛИ ЧЕГО-ТО, ЧТО НАЧИНАЕТСЯ НА ТУ ЖЕ БУКВУ, ЧТО И ВАШЕ ИМЯ.





# УЗНАЙТЕ, КТО?



## ДВЕ КОМАНДЫ

Каждая команда сидит за одной стороной большого листа или брезента так, чтобы их не было видно с другой стороны.

По одному человеку с каждой стороны садятся впереди, лицом к листу.



КОМАНДА 1

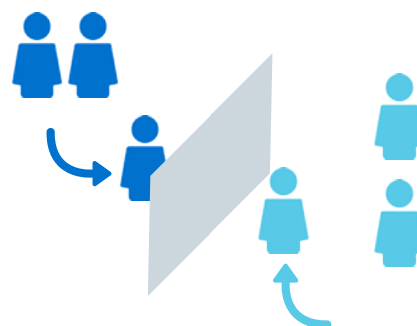


КОМАНДА 2



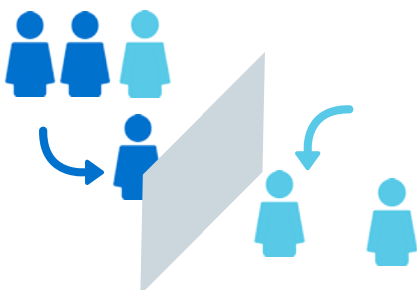
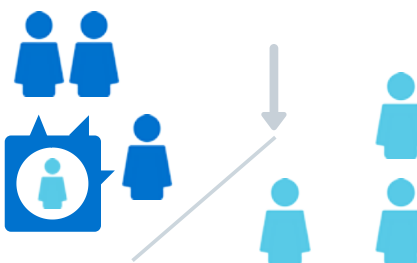
## БЫСТРО НАЗЫВАЕМ ИМЯ

Когда лист опускается, команда, которая первой назовет имя человека на противоположной стороне, получает этого игрока в свою команду.



## НА ОДНОЙ СТОРОНЕ

Игра заканчивается, когда все оказываются на одной стороне.



### ЗАПОМНИТЕ

Отмечайте ошибки весело  
и инклюзивным образом!



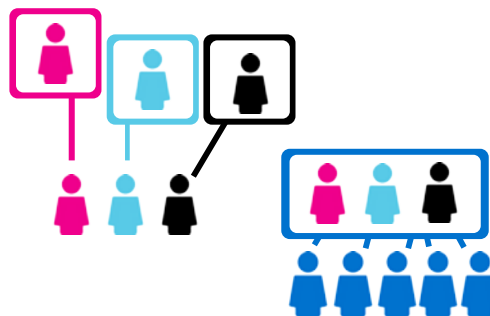
# СМЕШИВАЕМ И ПОДБИРАЕМ



## ВЫСТРАИВАЕМСЯ

Три человека встают в линию и называют свои имена.

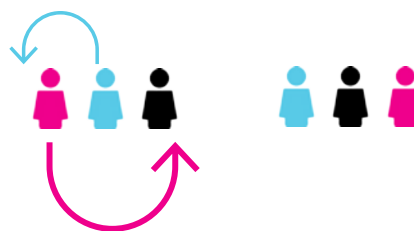
Группа повторяет их имена.



## СМЕШИВАЕМ

Три человека «путаются», изменив порядок расположения.

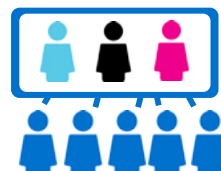
Группа произносит три имени в новом порядке.



## ДОБАВЛЯЕМ ТРЕХ УЧАСТНИКОВ

К линии присоединяются еще три человека.

Теперь все шесть человек называют свои имена.



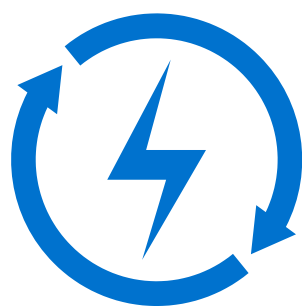
## ПРОДОЛЖАЕМ ДОБАВЛЯТЬ

Продолжайте добавлять по три человека в линию, пока все участники не станут частью линии.



### ЗАПОМНИТЕ

Поощряйте участников четко произносить свои имена.



## ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ



# 1, 2, 3 КРАСНЫЙ СВЕТ



## ОДИН ВОДЯЩИЙ

Один из участников является ВОДЯЩИМ, который стоит лицом к стене, отвернувшись от остальных.

Остальные члены группы стоят в другом конце помещения.



## ПРИКАСАЕМСЯ К СТЕНЕ

Водящий говорит: «1, 2, 3, красный свет». после чего они оборачиваются.

Остальные пытаются добежать до стены, прежде чем ВОДЯЩИЙ обернется. Их движения не видны.



1, 2, 3 КРАСНЫЙ СВЕТ



## ИГРАЕМ

Тот, кого заметят, когда ВОДЯЩИЙ оборачивается, должен вернуться в исходную точку.

Тот, кто первым добрался до ВОДЯЩЕГО, становится следующим ВОДЯЩИМ.



## ИГРАЕМ СНОВА

Играйте в игру с разными ВОДЯЩИМИ.



### ЗАПОМНИТЕ

Убедитесь, что помещение является чистым и безопасным для участников.

Группа движется забавным образом: словно замедленной съемке, на руках и коленях или притворяясь обезьянами.





# БАНАНЫ МИРА



## ИГРАЕМ В СЛОВА

Все становятся в большой круг. Ведущий начинает с произнесения трех слов: «Выбирай, чисти, режь».

Группа повторяет эти слова.

ВЫБИРАЙ

РЕЖЬ

ВЫБИРАЙ

РЕЖЬ

РЕЖЬ

ЧИСТИ



## ТЫ ПОЕШЬ, ОНИ ПОЮТ

Бананы мира объединяйтесь!

Бери банан, Бери, бери банан

Чисти банан, Чисти, чисти банан

Режь банан, Режь, режь банан

Мни банан, Мни, мни банан

Ешь банан, Ешь, ешь банан

Ох, банан, Ох, ох, банан

Вперед, банан, вперед, банан!

Бананы мира объединяйтесь!

Бери банан, Бери, бери банан

Чисти банан, Чисти, чисти банан

Режь банан, Режь, режь банан

Мни банан, Мни, мни банан

Ешь банан, Ешь, ешь банан

Ох, банан, Ох, ох, банан

Вперед, банан, вперед, банан!



## ДОБАВЛЯЕМ ИНТЕРЕСНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Добавьте движения, изображая, как вы собираете, чистите, режете, измельчаете и едите бананы во время пения.

Притворитесь, что у вас болит живот, когда поете «Ooh banana!».



## ПОЕМ ВМЕСТЕ

Спойте песню вместе несколько раз.



### ВАРЬИРУЙТЕ

Участники придумывают свои собственные песни с движениями и обучают друг друга!

Нарочито шаржируем свои движения и мимику.



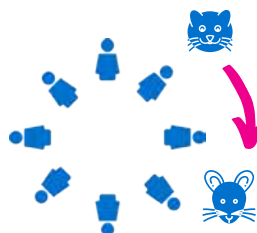
# КОШКА И МЫШКА



## ОБРАЗУЕМ КРУГ

У ведущего есть два предмета, представляющие кота и мышку, которые будут гоняться друг за другом по кругу.

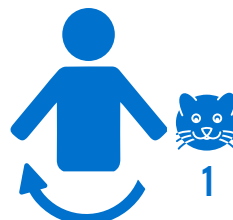
Например, используйте ручку в качестве МЫШКИ, а бутылку с водой — в качестве КОШКИ.



## ПОЯСНЯЕМ

«МЫШКУ» нужно провести дважды вокруг тела каждого участника, прежде чем его можно будет передать следующему.

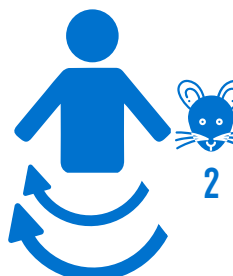
«КОШКУ» нужно провести вокруг каждого участника один раз, прежде чем ее можно будет передать следующему.



## ИГРАЕМ

Начните с МЫШКИ.

Через 30 секунд введите в игру кошку, чтобы она погналась за мышкой.



## ОТМЕЧАЕМ НЕУДАЧУ

Когда КОТ поймает МЫШЬ, отпразднуйте поимку!



### ЗАПОМНИТЕ

Потренируйтесь сначала с МЫШКОЙ, а затем с КОШКОЙ, прежде чем вводить в игру обе эти функции.

УЧАСТНИКИ ИЗДАЮТ ЗВУКИ КОШКИ И МЫШКИ, ПЕРЕДАВАЯ ПРЕДМЕТЫ ВОКРУГ СВОЕГО ТЕЛА.





# ДОСЧИТАЙТЕ ДО 7

## ОБРАЗУЕМ КРУГ

У ведущего есть два предмета, представляющие кота и мыш, которые будут гоняться друг за другом по кругу.

Например, используйте ручку в качестве МЫШКИ, а бутылку с водой — в качестве КОШКИ.



## 7 = ЗВУК

На этот раз тот, кто говорит «7», может выбрать любое число от 1 до 7 и заменить его звуком (или действием), например, хлопком.

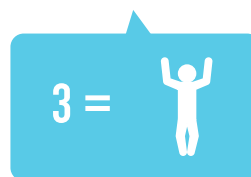
Продолжайте играть и заменяйте выбранное число новым звуком или действием.



## БОЛЬШЕ ЗВУКОВ

Участник, который произнес «7», получает возможность заменить другую цифру другим звуком или действием.

Продолжайте, пока все цифры не будут заменены звуками или действиями.



## СТАРАЕМСЯ ДОЙТИ ДО 7

Если кто-то совершает ошибку, игра начинается сначала, и следующий человек должен начать с 1 (или звука или действия, которое относится к 1).

Участники не должны помогать друг другу вспоминать звуки или действия.



### ЗАПОМНИТЕ

Поощряйте участников выбирать забавные звуки и действия, например, звуки животных или дурашливые жесты.

ПООЩРЯЙТЕ УЧАСТНИКОВ ВЫБИРАТЬ ЗАБАВНЫЕ ЗВУКИ И ДЕЙСТВИЯ, НАПРИМЕР, ЗВУКИ ЖИВОТНЫХ ИЛИ ДУРАШЛИВЫЕ ЖЕСТЫ.





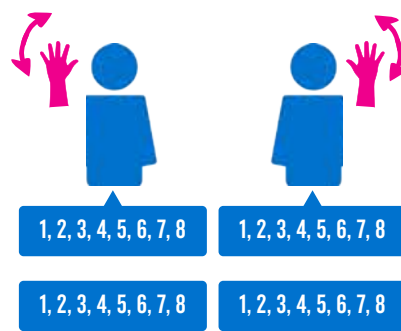
# СУМАСШЕДШИЙ ЦЫПЛЕНОК



## ПРАВАЯ РУКА, ЛЕВАЯ РУКА

Все поднимают правую руку вверх восемь раз, считая вслух до 8.

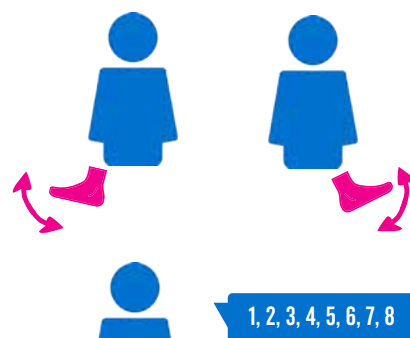
Повторите то же самое с левой рукой.



## ПРАВАЯ НОГА, ЛЕВАЯ НОГА

Покачайте правой ногой и стопой, считая вслух до 8.  
Повторите то же самое с левой ногой.

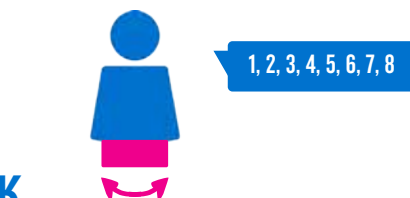
Покачайте бедрами, считая вслух до 8.



## ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ ДО 1

Повторите все движения, но теперь считайте до 4.

Повторите все движения, считая до 2.



## СУМАСШЕДШИЙ ЦЫПЛЕНОК

Повторите все движения, считая до 1. После последней «1» все кричат «СУМАСШЕДШИЙ ЦЫПЛЕНОК!!!»

Все импровизируют и исполняют свой сумасшедший танец цыпленка.



### ЗАПОМНИТЕ

Пусть участники по очереди ведут игру.

ГРУППА СЧИТАЕТ ТАК ГРОМКО И ТАК БЫСТРО, КАК ТОЛЬКО СМОЖЕТ. КТО СТАНЕТ САМЫМ СУМАСШЕДШИМ ЦЫПЛЕНКОМ?



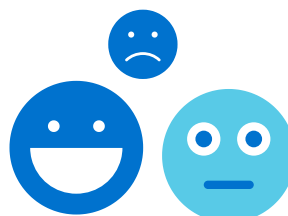


# УГАДАЙТЕ ЭМОЦИЮ

## ЭМОЦИИ

Участники делятся примерами различных эмоций, которые они знают.

Группа практикуется в выражении каждой эмоции, используя только язык тела.



## ДВЕ КОМАНДЫ

Разделите группу на две команды, которые отправятся в противоположные концы помещения.

Каждая команда тайно договаривается об эмоциях.



## ЗАМИРАЕМ!

Две команды стоят друг напротив друга. На счет «три» первая команда показывает свои эмоции, используя язык тела.

Другая команда пытается угадать эмоцию.

1, 2, 3 ...



## ИГРАЕМ СНОВА

На счет «три» вторая команда показывает свои эмоции. Первая команда пытается угадать эмоцию.

Играйте снова с разными эмоциями.

1, 2, 3 ...



### ВАРЬИРУЙТЕ

Пусть участники разработают свои собственные «карты эмоций» для игры.

Команды добавляют звуки и движения к своим эмоциям.





# ХИ-ХО-ХА



## ОБРАЗУЕМ КРУГ

Ведущий начинает с произнесения трех слов: «Хи, Хо, Ха» и группа повторяет.

Добавьте движения: ХИ (хлопок в ладоши), ХО (руки вверх), ХА (руки скрещены).



### ХИ!

Ведущий хлопает в ладоши, говоря при этом «Привет!», и указывает на другого игрока в круге.



### ХО!

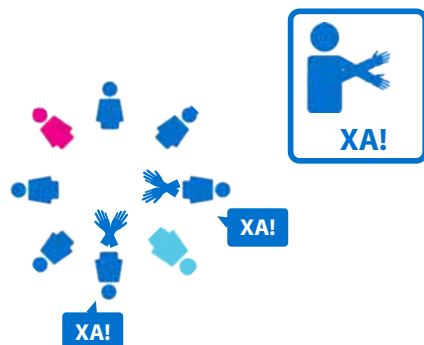
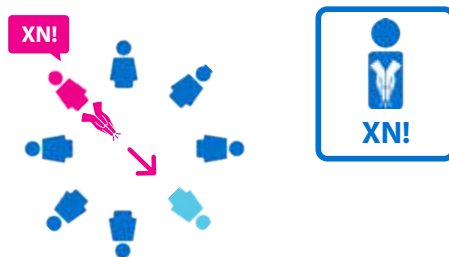
Человек, на которого указывают, немедленно поднимает руки над головой и говорит «ХО!».



### ХА!

Два человека, стоящие по обе стороны от человека, который сказал «ХО», вытягивают руки перед собой и говорят «ХА!».

Участник, сказавший «ХО», продолжает и указывает на кого-то другого в кругу и говорит «Привет!», и т. д.



### Варьируйте

Используйте эту игру, чтобы потренироваться в изучении различных эмоций.

Играйте в игру разными тонами голоса, например, разыгрывайте различные эмоции, высокие/низкие, медленные/быстрые и т. д.





# ЗЕРКАЛА

## В ПАРАХ

Участники образуют пары и встают лицом друг к другу.

Определите, кто является человеком А и человеком Б.

## ЗЕРКАЛО

А совершает действие, а Б в точности копирует эти движения, словно зеркало.

## ЗАМЕНА

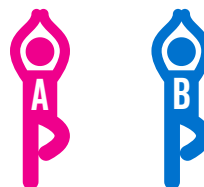
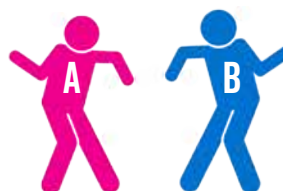
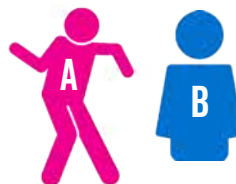
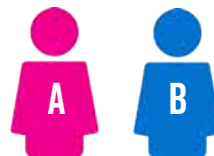
Поменяйтесь ролями.

Б совершает действия, а А зеркалит.

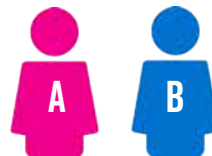
## ИГРАЕМ СНОВА

На этот раз пары не выбирают, кто начинает, а следуют друг за другом, не разговаривая.

### ЗЕРКАЛО



### ЗЕРКАЛО



### ВАРЬИРУЙТЕ

используйте эту игру, чтобы исследовать и поставить под сомнение предполагаемые гендерные роли.

ПОПРОСИТЕ ПАРЫ ВЫПОЛНИТЬ ДЕЙСТВИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ИХ ОБЫЧНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ ПО УТРАМ.



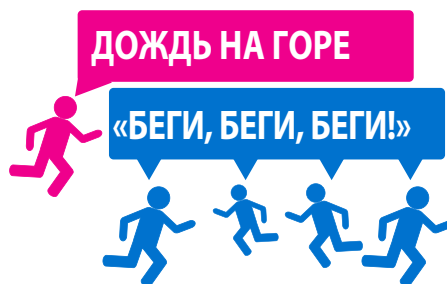


# ДОЖДЬ НА ГОРЕ

## ВЫЗОВ И ОТВЕТ

Лидер говорит: «Дождь на горе».

Группа отвечает: «Беги, беги, беги!»



## ТРЕНИРУЕМСЯ

Группа использует все пространство для бега.

Лидер зовет, а группа откликается.

## ВАРЬИРУЕМ ИНСТРУКЦИИ

Лидер добавляет изменение: «Дождь на горе. Коснитесь пальцами ног».

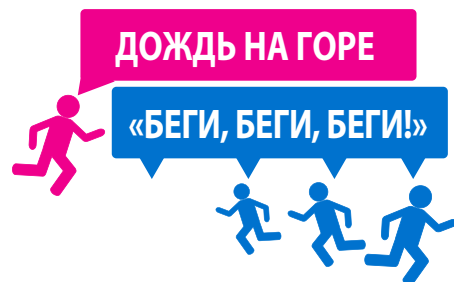
Группа отвечает, касаясь пальцев ног.



## ИГРАЕМ СНОВА

Продолжайте звать и отвечать, добавляя вариации: «образуйте группы по три», «потрогайте что-нибудь синее» и т. д.

После нескольких раундов выберите нового ВЕДУЩЕГО.



### ВАРЬИРУЙТЕ

Завершите последнюю вариацию, сформировав группы, чтобы продолжить другую групповую деятельность.

ИЗМЕНИТЕ СКОРОСТЬ, ГРОМКОСТЬ ИЛИ ТОН ГОЛОСА ПРИ ВЫЗОВЕ И ОТВЕТЕ ИЛИ ДОБАВЬТЕ ЗАБАВНЫЕ ИНСТРУКЦИИ, НАПРИМЕР, «ШЕВЕЛИТЕ НОСОМ».





# RAM SAM SAM



## ИГРАЕМ СО СЛОВАМИ И ЗВУКАМИ

Пойте:

AH RAM, SAM SAM, RAM SAM SAM.



## ПОЕМ В ЕСТЕ

AH RAM SAM SAM

AH RAM SAM SAM

GULI GULI GULI GULI RAM SAM SAM

AH RAM SAM SAM

AH RAM SAM SAM

GULI GULI GULI GULI RAM SAM SAM

A RAFIQ, A RAFIQ

A RAFIQ, A RAFIQ

GULI GULI GULI GULI RAM SAM SAM

AH RAM SAM SAM

AH RAM SAM SAM

GULI GULI GULI GULI RAM SAM SAM

AH RAM SAM SAM

AH RAM SAM SAM

GULI GULI GULI GULI RAM SAM SAM

A RAFIQ, A RAFIQ

A RAFIQ, A RAFIQ

GULI GULI GULI GULI RAM SAM SAM



## ДОБАВЛЯЕМ ИНТЕРЕСНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Добавьте движения в песню.

Пусть участники предложат движения.



## СОВМЕСТНО

Пойте песню в такт движениям.



### ВАРЬИРУЙТЕ

Пусть участники придумывают новые слова и движения под тот же ритм.

ПОЙТЕ ПЕСНЮ ВСЕ БЫСТРЕЕ И БЫСТРЕЕ,  
А ЗАТЕМ В ЗАМЕДЛЕННОМ ТЕМПЕ.





# РАКЕТА



## ОБРАЗУЕМ КРУГ

Ведущий спрашивает группу, знают ли они, что такое «ракета».

Участники представляют, что они вместе образуют ракету, которая скоро взлетает!!!



## ХЛОПАЕМ

Ведущий начинает медленно и негромко хлопать в ладоши.

Далее группа повторяет.



## ТОПАЕМ

Ведущий начинает топтать ногами, а группа повторяет за ним.

Постепенно увеличивайте темп и громкость хлопая и притопывания.



## ПОДНИМАЕМСЯ!

Доведите хлопки и притопывание до кульминации и присвистывайте.

Все прыгают в воздух и кричат «УРА!», когда ракета взлетает.



### ВАРЬИРУЙТЕ

Пусть участники придумают объекты для запуска.

**ЗАПУСТИТЕ РАКЕТУ, ИСПОЛЬЗУЯ СМЕШНЫЕ ЗВУКИ ИЛИ ШУМЫ, НАПРИМЕР, СМЕХ.**





# ТАЙНЫЙ ЛИДЕР



## ОБРАЗУЕМ КРУГ

Ведущий начинает выполнять медленные движения, принимая различные позы.

Участники повторяют за лидером те же движения.



## ДЕТЕКТИВЫ

Двое участников добровольно становятся детективами и ненадолго покидают комнату.



## ВЫБИРАЕМ ЛИДЕРА

Выберите нового лидера в круге.

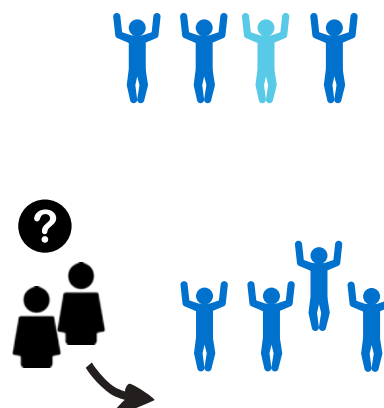
Новый лидер начинает делать медленные движения, а остальные участники группы копируют его.



## УГАДАЙТЕ ЛИДЕРА

Детективы возвращаются в круг и должны выяснить, кто стал «тайным лидером».

У них есть три попытки, чтобы раскрыть «секретного лидера».



### ВАРЬИРУЙТЕ

Поощряйте детективов к выработке стратегии во время этой игры.

ПООЩРЯЙТЕ ТАЙНОГО ЛИДЕРА ДЕЛАТЬ СМЕШНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ЧАСТО ИХ МЕНЯТЬ.





# ДИРИЖЕР



## МАЛЫЕ ГРУППЫ

Участники формируют группы от 4 до 5 человек.

Каждая группа представляет собой музыкальный инструмент и создает свой собственный звук.



## ДЕЛИМСЯ

Встаньте в круг и предложите каждой группе рассказать о своем звуке.

Все инструменты вместе образуют оркестр.



## ДИРИЖЕР

Когда дирижер указывает на группу, она издает свой звук.

Язык тела дирижера определяет темп, громкость и продолжительность звуков.



## НОВЫЙ ДИРИЖЕР

Выберите нового дирижера для управления оркестром и играйте снова!



### ЗАПОМНИТЕ

Пусть разные участники попробуют себя в роли дирижера.

СОЗДАЙТЕ УМОРИТЕЛЬНЫЙ ОРКЕСТР С ДРУГИМИ ЗВУКАМИ, НАПРИМЕР, СО ЗВУКАМИ ЖИВОТНЫХ ИЛИ ЭМОЦИЙ.





# ДА, ДАВАЙТЕ



## ВЫЗОВ И ОТВЕТ

Лидер говорит: «Давайте поиграем в игру».

Группа отвечает: «Да, давайте!»



ДАВАЙТЕ  
ПОИГРАЕМ В ИГРУ

ДА, ДАВАЙТЕ!



## ДВИЖЕНИЕ

Группа использует все пространство для бега.

Лидер объявляет «Давайте прыгать», и группа отвечает прыжками.



ДАВАЙТЕ  
ПОДПРЫГНЕМ

ДА, ДАВАЙТЕ!



## ДЕЙСТВИЯ

Повторите с новыми действиями: Давайте поздороваемся! Давайте встанем на одну ногу! Давайте дотронемся до стены!

Группа отвечает: «Да, давайте!», и выполняет действие.



ДАВАЙТЕ ВСТАНЕМ  
НА ОДНУ НОГУ

ДА, ДАВАЙТЕ!



## ИГРАЕМ СНОВА

Поменяйтесь ролями — пусть другой участник станет лидером.



### ЗАПОМНИТЕ

Пусть разные участники попробуют себя в роли дирижера.

ДЕЛАЙТЕ ЗАБАВНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ, НАПРИМЕР, «ДАВАЙТЕ ПОПЛЫВЕМ В МАГАЗИН» ИЛИ «ДАВАЙ НАДЕНЕМ ОДЕЖДУ ЗАДОМ НАПЕРЕД».





# ZIP, BOING, POW

## ОБРАЗУЕМ КРУГ

Ведущий начинает с произнесения трех слов: «ZIP, BOING, POW».

Группа повторяет слова.

## ZIP

Ведущий хлопает в ладоши, произнося при этом «ZIP» и указывая на одного из своих соседей.

Участник, на которого указывают, поворачивается к другому соседу, хлопает в ладоши и говорит «ZIP». Таким образом нужно совершить круг.

## BOING

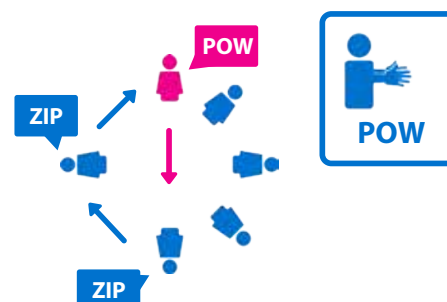
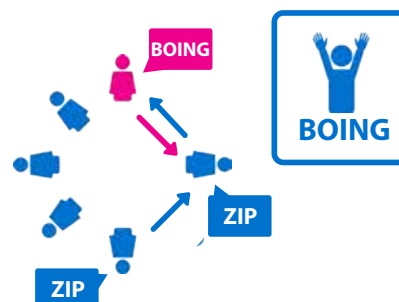
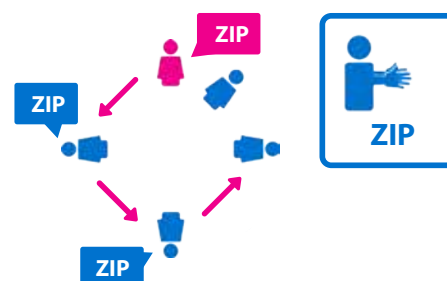
Когда наступает очередь координатора, он говорит «BOING», поднимая руки над головой.

BOING отправляет движение туда, откуда оно пришло. Продолжайте играть с ZIP и BOING.

## POW

Когда ведущие снова поворачиваются, они представляют «POW», хлопая в ладоши и указывая на другого игрока через круг.

Продолжайте игру с помощью ZIP, BOING и POW.



### ЗАПОМНИТЕ

Весело реагируйте на неудачу!

ВЫБЕРИТЕ НОВЫЕ ЗАБАВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ  
ДЛЯ ЗАМЕНЫ ZIP, BOING И POW.





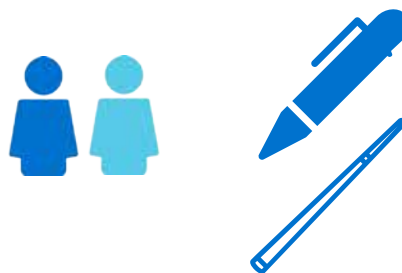
# БАЛАНСИРУЕМ С МАЛЕНЬКИМИ ПАЛОЧКАМИ



## ИГРЫ В ПАРАХ

У каждой пары есть ручка или маленькая палочка.

Участники могут касаться предмета только одним указательным пальцем.



## ТРЕНИРУЕМСЯ

Пары должны работать вместе, чтобы сбалансировать предмет между пальцами.

Они могут попытаться это сделать, медленно перемещая предмет вверх и вниз.



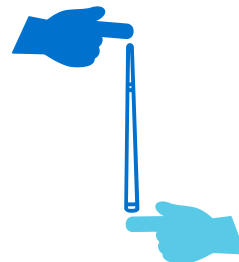
## ПЕРЕДВИГАЕМСЯ

Пары вместе ходят по пространству, удерживая при этом в равновесии свой предмет.



## ДОБАВЛЯЕМ ЗАДАЧИ

Пары встают и снова садятся или делают небольшой прыжок вместе.



### ЗАПОМНИТЕ

Если предмет падает, побудите участников повторить попытку.

ДОБАВЬТЕ ЗАБАВНЫЕ ИНСТРУКЦИИ, НАПРИМЕР, «ДВИГАЙТЕ НОСОМ», «ПОЙТЕ ПЕСНЮ, ДВИГАЯСЬ», «ВЕДИТЕ СЕБЯ КАК ЛЕВ» И Т. Д.

