



# «Игры-энергизаторы»

Консультация для педагогов

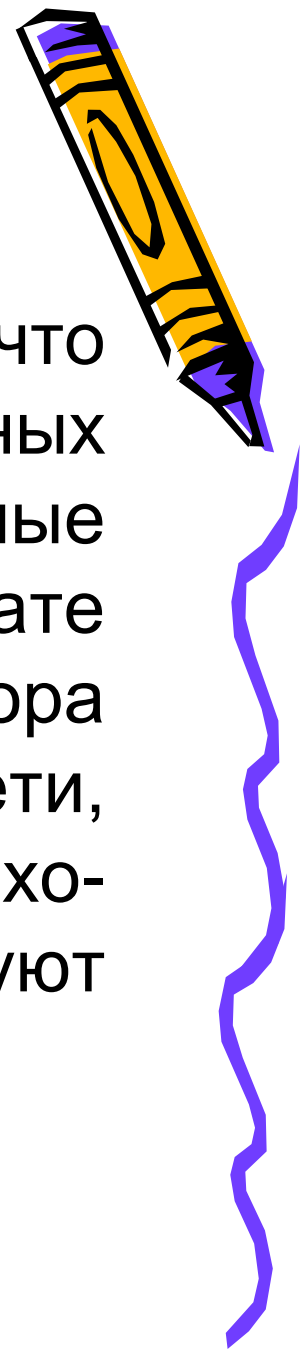
Подготовила:

Учитель- логопед Поздеева В.И.

**Энергизаторы** - это особые игры и упражнения, которые снимают мышечное напряжение, улучшают общий эмоциональный настрой, активизируют внимание, закрепляют в игровой форме знания и навыки детей.



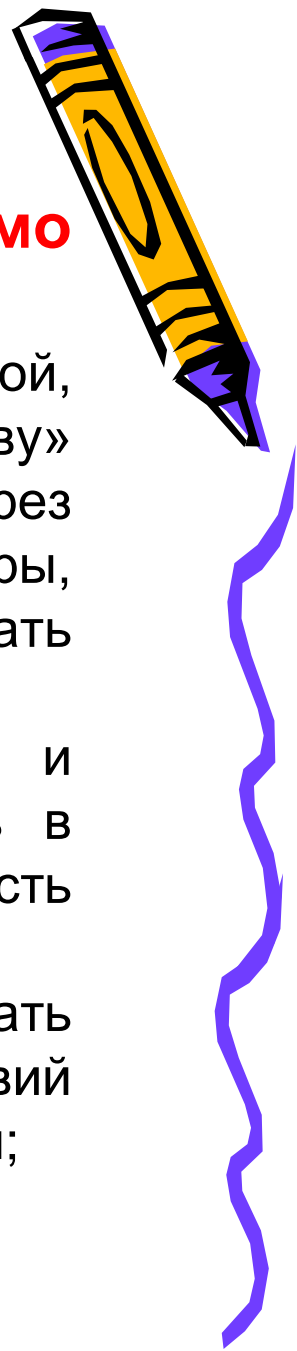
Энергизаторы хороши тем, что предполагают активность разных анализаторов и актуализируют разные способности детей. В результате использования энергизатора восстанавливается энергия группы, дети, получившие улучшение психо-эмоционального состояния, снова чувствуют себя включённым в работу.



# Энергизаторы позволяют решить ряд задач, помогая:

- быстрее и легче пройти начальные стадии формирования группы, когда происходит знакомство, установление контактов между участниками;
- сплотить группу;
- вовлечь участников в действие, повысить общую активность;
- снять напряженность и усталость;
- переключиться с одной темы или ситуации на другую;
- создать «мостик» для перехода к проработке новой темы;
- создать атмосферу открытости и сотрудничества;
- сформировать малые группы для последующей работы.





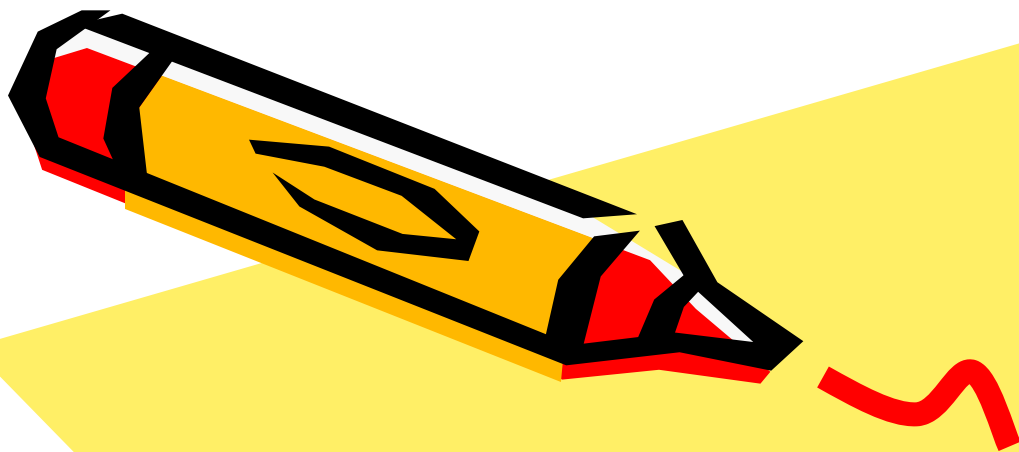
## Используя игры-энергизаторы необходимо ПОМНИТЬ:

- игра-энергизатор должна быть динамичной, соответствовать своей основной функции – «разогреву» участников. Динамичность может быть задана через двигательную или умственную активность участников. Игры, основанные на соревновании, следует использовать осторожно, чтобы не навредить групповой динамике;
- энергизатор должен быть интересен участникам и приносить им удовлетворение. Поэтому следует иметь в своем арсенале игры разного типа, чтобы была возможность подобрать подходящую для каждой группы;
- энергизатор должен быть позитивным, не подразумевать возможности совершения участниками неуспешных действий или попадания в обидные, ущемляющие интересы ситуации;

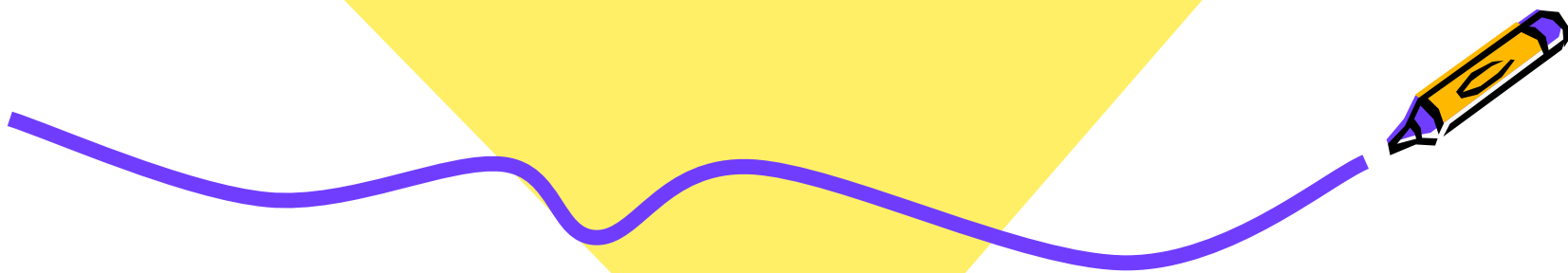


- энергизатор должен вовлекать всех участников;
- энергизатор должен быть коротким, обычно продолжительностью 3–5 минут, не более 10 минут;
- игра-энергизатор должна быть доступной для всех участников. Встречаются группы, где некоторые участники имеют физические или эмоциональные ограничения (например, не любят игры, в которых необходимо находиться близко или прикасаться друг к другу). В ходе игры энергизатор не должен ущемлять ни одного из участников;
- энергизаторы должны быть легкими для объяснения, понимания и участия;
- по возможности энергизаторы должны быть связанными с содержанием занятия, чтобы использовать их для перехода к следующей теме.





**Упражнения, использующиеся  
для знакомства,  
применяющиеся в начале  
занятия**



# "СНЕЖНЫЙ КОМ"

По кругу каждый называет свое имя и имена всех уже назвавшихся перед ним.

**Примечание:** Упражнение способствует запоминанию имен участников в незнакомой группе, вниманию, знакомству, уважению друг друга, сплочению группы. Лучше выполнять его с количеством участников не более 20.

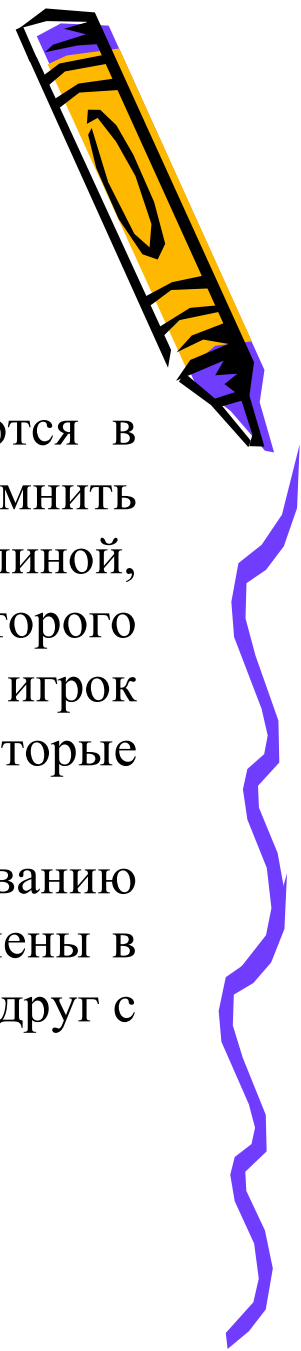




# “Что изменилось?”

Участники разбиваются на пары и пары объединяются в группы по 4 человека. Партнеры изучают и пытаются запомнить внешность друг друга. Потом один из них поворачивается спиной, пока трое других совершают изменения во внешности второго партнера, например: закатывают рукава. Другой игрок поворачивается и пытается указать, на те вещи, которые изменились. Потом игроки меняются местами.

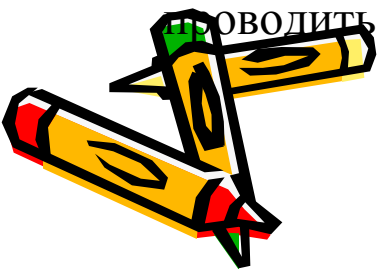
**Примечание:** Упражнение способствует формированию коммуникативной компетентности, участники активно включены в работу, выполняя совместную деятельность и взаимодействуя друг с другом.

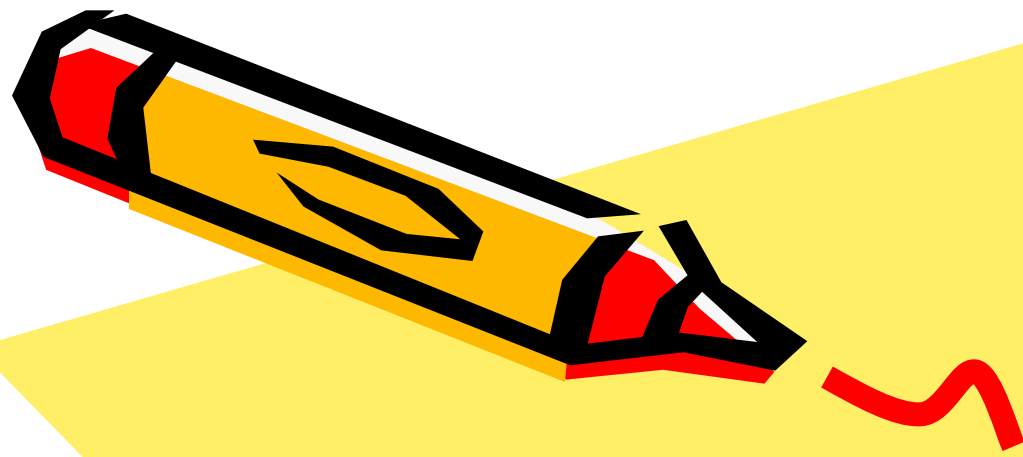


# “Передай сверток”

Ведущий завернул маленький подарок в бумагу во множество слоев, на каждом из которых написано задание или вопрос. Примеры заданий: спеть песню, обнять человека рядом с тобой и т.д. Это могут быть вопросы, например, какой твой любимый цвет, как тебя зовут. Ведущий включает музыку или хлопает в ладоши, если музыки нет. Участники передают сверток по кругу или бросают его друг другу. Когда ведущий останавливает музыку или хлопанье, человек, которые держит сверток, снимает один слой бумаги, читает свое задание или вопрос и выполняет его. Игра продолжается пока все слои не развернуты. Подарок достается человеку, снявшему последний слой бумаги.

**Примечание:** Данное упражнение стимулирует внимание участников, активизирует их творческие способности, вовлекает их в совместную деятельность, помогает лучше узнать друг друга. Энергизатор можно проводить как в начале, так и в конце занятия.





Упражнения,  
использующиеся для  
деления группы на  
пары / малые группы

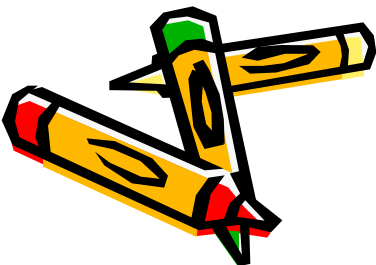


# “Что у нас общего”



Ведущий называет любую характеристику человека или его поведения, например: “Те, кто любит фрукты!”. Участники узнают себя и встают на то место, на которое указал ведущий и т.д.

**Примечание:** Данное упражнение позволяет разделить группу на необходимое число подгрупп. С помощью данного упражнения можно оживить активность группы, усилить концентрацию внимания участников.



# “Фруктовый салат”



Участники сидят в круге. Ведущий просит первых 4-5 человек, сидящих рядом в круге, назвать по одному свои любимые фрукты (например, яблоко, груша, банан, апельсин). Следующие, сидящие в круге, по очереди повторяют прозвучавшие названия фруктов. Таким образом, каждый “назван фруктом”. Один человек – ведущий – должен встать в центре круга. Ведущий выкрикивает название фрукта, например апельсин, и все “апельсины” должны поменяться друг с другом местами. Человек в центре также старается занять одно из занимаемых мест, и другой участник остается без места. Новый ведущий опять называет какой-то фрукт и игра продолжается. Название “фруктовый салат” означает, что все меняются местами.

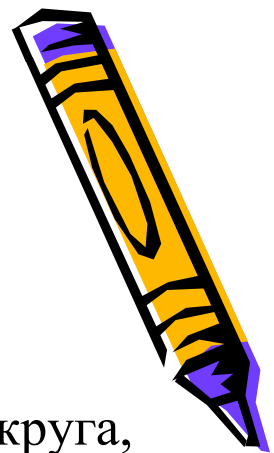
**Примечание:** Данное задание очень активизирует ребят. Его можно применять для создания групповой сплоченности, усиления концентрации внимания и для того, чтобы “перемешать” участников, например, для последующего знакомства в парах, разделив сидящих рядом знакомых.



# «Паровозик имен»

Все участники стоят в кругу. Ведущий стоит в центре круга, затем подходит к одному из участников, называет его по имени и предлагает покататься. Названный участник встает позади ведущего, они, изображая паровоз, движутся к следующему участнику, а все остальные в это время повторяют имя выбранного участника. Игра продолжается до тех пор, пока в паровозике не окажутся все участники.

**Примечание:** Упражнение применяется для знакомства, укрепления сплоченности группы, повышения тонуса, двигательной активности, снятия напряжения.





**Упражнения,  
применяющиеся для  
сплочения группы**



# “Бумага и соломинка”

Участники делятся на команды. Каждая команда выстраивается в линию и помещает карточку в начале линии. У каждого члена команды есть питьевая соломинка. Когда игра начинается, первый участник должен подобрать карточку, засасывая ее в соломинку. Затем карточка передается следующему члену команды тем же методом. Если карточка падает, все начинается сначала.

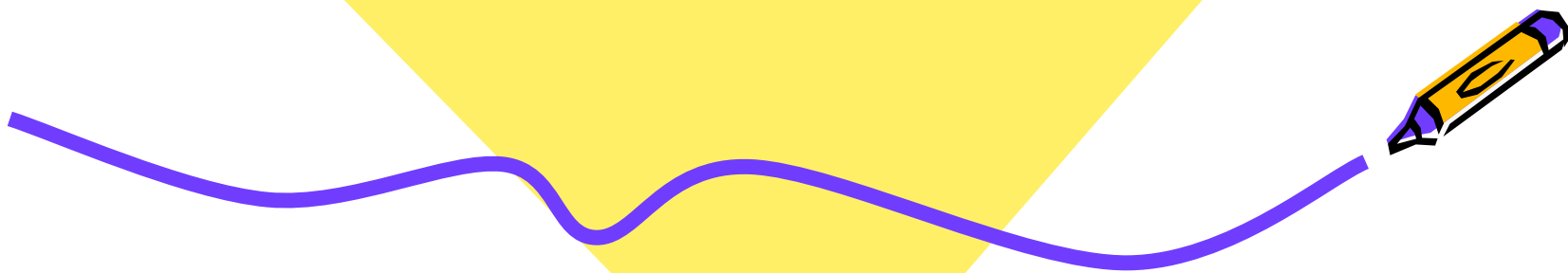
**Примечание:** Очень энергичное задание, участники группы испытывают эмоциональный подъем







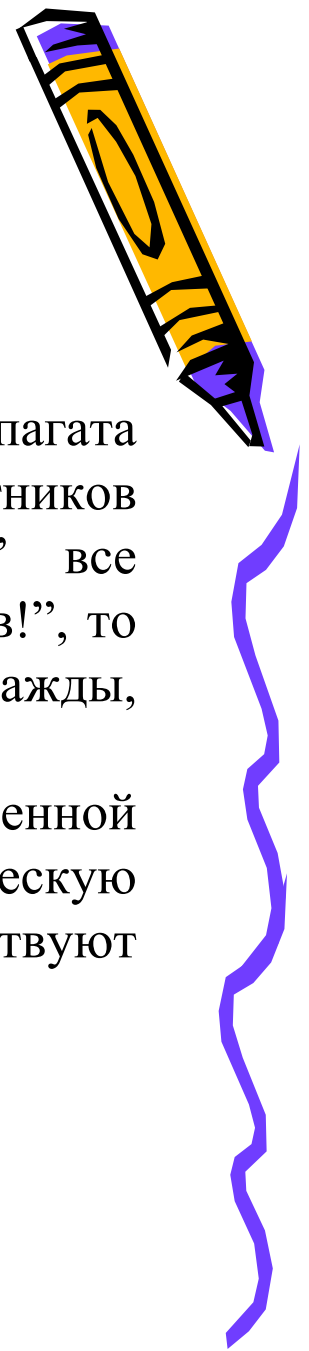
# Упражнения для тренировки внимания



# “Приливы и отливы”

Нарисуйте на полу или изобразите при помощи шпагата линию, представляющую морской берег и попросите участников встать “на берег“. Когда ведущий крикнет “Отлив!” все перепрыгивают через линию вперед. Если он кричит “Прилив!”, то все перепрыгивают назад. Если ведущий кричит “Отлив!” дважды, участники, которые пошевелились, выбывают из игры.

**Примечание:** Данное задание способствует усиленной концентрации внимания у ребят и стимулирует физическую активность. Участники получают удовольствие от игры, чувствуют себя включенными в работу.





**Упражнения для  
разрядки, снятия  
напряжения,  
повышения  
энергетического  
потенциала группы.**



# “Белые медведи”

2-3 человека берутся за руки цепочкой – “белые медведи”. Ведущий дает задание замкнуть цепочку вокруг одного или нескольких свободно передвигающихся участников – “пингвинов”.

Пойманный “пингвин” становится “медведем”.

**Примечание:** упражнение можно проводить в любое время для снятия напряжения, активизации энергии группы. Лучше использовать для его проведения достаточно большое помещение в целях безопасности.



# “Узелки”

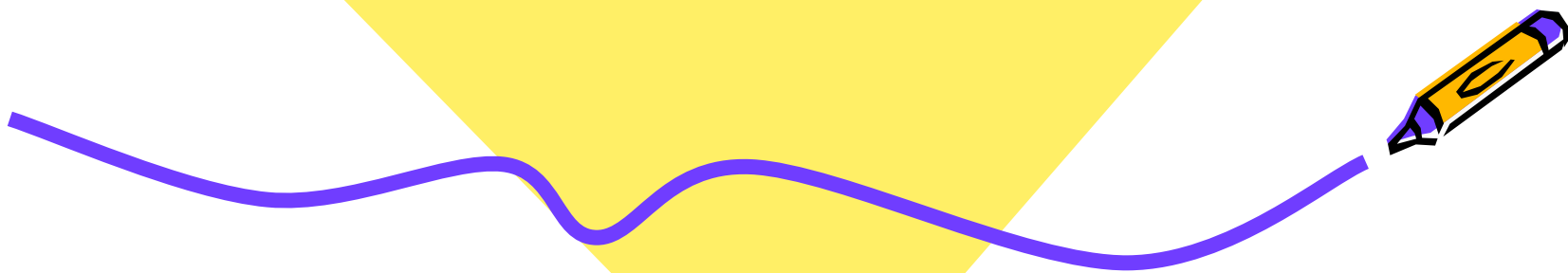
Участники встают в круг и берутся за руки. Держась за руки, они передвигаются, как хотят, поворачиваясь, запутывая узел. Потом они должны этот узел распутать, не расцепляя рук.

**Примечание:** Упражнение способствует укреплению доверия, заботы друг о друге, сплоченности. Это задание можно использовать в начале занятия, для оптимизации последующей работы, также и в конце занятия – для поддержания эмоционально позитивного настроения в группе.





# Упражнения для завершения занятия



# “Ты мне нравишься потому что...”

Попросите участников сесть в круг и сказать, что им нравится в человеке справа. Дайте им время подумать над ответом!

**Примечание:** Упражнение способствует повышению самооценки, адекватному самовосприятию, применению навыков делать и принимать комплименты, уважению друг к другу. Лучше применять в конце занятия.



# Интернет ресурсы

- <http://nsportal.ru>
- <http://www.proshkolu.ru>
- <http://exdat.com>

