

Игры-энергизаторы как эффективное средство снятия напряжения и активизации внимания дошкольников

Педагог-психолог МБОУ «НШДС» г.Усинска первой квалификационной категории –
Петренко Н.П.

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, внимание снова привлекается к педагогу, дети, получившие улучшение психо-эмоционального состояния, снова чувствуют себя активными, продолжают продуктивно работать. Энергизатор можно проводить как в начале, так и в конце занятия, а также в ходе любых режимных моментов.

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 напряжение 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**. Следует полностью исключить игры, в которых возможно выбывание участников;
- энергизатор должен быть **коротким**, обычно продолжительностью 3–5 минут и точно 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.

Картотека игр-энергизаторов для детей дошкольного возраста:

ИГРЫ-ЗНАКОМСТВА

«ПОЖЕЛАНИЕ»

Все играющие садятся в круг.

Инструкция: «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Кто-нибудь встанет, подойдет к любому другому, поздоровается с ним и выскажет ему пожелание на сегодня. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

«КЛУБОК»

Это упражнение формирует чувство близости с другими людьми, способствует принятию детьми друг друга, формирует чувство ценности и самооценности.

Дети сидят, по кругу передавая друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держали клубок, взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями детей. Тот, кто начинает, предлагает тему. Например, «Я люблю, когда...», «Меня беспокоит...», «Когда я злой...», «Когда меня обижают...», «Я боюсь...», «Лучше всего я умею...» и др. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя по просьбе ведущего, что они составляют одно целое (каждый раз можно менять образ, это может быть, например, животное, самолет, дерево и т.д.). Затем дети должны все вместе, не отпуская нить, обыграть этот образ. Главное, чтобы ниточка не порвалась.

«КОМПЛИМЕНТЫ»

1. Все играющие встают в круг. Один из них поворачивается к своему соседу и говорит ему что-нибудь хорошее. Тот в ответ должен сказать «спасибо» и, в свою очередь, повернуться к соседу. И так до тех пор, пока каждый не услышит комплимент.

2. Каждый участник сам говорит о себе что-нибудь хорошее.

Играя в эту и подобные игры, можно передавать друг другу какой-то ставший традиционным предмет, например сердечко, сшитое из ткани, и др.

Некоторые дети не могут говорить комплименты, им надо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «цветочное», «веселое» слово. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, скажите его сами.

«ДАВАЙТЕ ПОХЛОПАЕМ»

Игра помогает детям лучше узнать друг друга, почувствовать себя увереннее и комфортнее в малознакомой группе. Дети располагаются по кругу. Ведущий задает играющим различные вопросы (можно и шуточные). Например: «Кто когда-нибудь дома делал мороженое?», «кто хотя бы раз в жизни спасал кошку или собаку?», «Кто хотя бы раз в жизни сам зашивал себе дырку?» и др.

Дети, которые отвечают на предложенный вопрос утвердительно, встают, а остальные игроки громко им аплодируют. Необходимо, чтобы каждый ребенок встал хотя бы один раз. В дальнейшем можно предложить детям самим придумывать вопросы.

«ПАРОВОЗИК»

Ведущий является «паровозиком», который должен составить поезд из детей. Ребятам отводится роль «вагончиков». «Паровозик» поочередно подъезжает к каждому из «вагончиков» и знакомится с ним. При назывании имени можно попросить ребят придумать для себя одно хорошее слово, например:

— Я веселый паровозик Лена, а ты кто?

— А я красивый вагончик Саша.

— Поехали дальше вместе.

— Поехали.

Дети едут за следующим «вагончиком», и так до тех пор, пока не соберется целый веселый поезд.

«СОСЕДИ»

1. Каждый участник по кругу называет свое имя. Второй круг проводится с повторением трех имен: имени соседа справа, своего имени и соседа слева.

2. Участник, называя себя, кидает мячик любому из группы, тот называет свое имя и кидает мячик кому-либо по своему выбору. В следующий раз участник уже называет не только свое имя, но и имя того, кому бросает мяч.

3. Каждый участник по кругу называет свое имя и сопровождает его любым движением, причем следующий ребенок, перед тем как представить себя, называет имена и показывает движения всех предыдущих детей поочередно.

«УЗНАЙ ПО ГОЛОСУ»

Ребята становятся в круг, в середину которого входит водящий. Ему завязывают глаза. Играющие идут по кругу вслед за руководителем, повторяя его движения (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются и говорят:

Мы немножко поиграли,

А теперь в кружок мы встали.

Ты загадку отгадай,

Кто позвал тебя – узнай!

Руководитель молча указывает на одного из играющих, который восклицает: «Узнай, кто я!» Водящий должен назвать его имя. Если он угадал, узнанный становится водящим, если ошибся, игра повторяется. Когда ребята начнут различать голоса товарищей, можно разрешить им изменять свой голос, чтобы усложнить игру.

«УЗНАЙ, КТО ЗАТЕЙНИК»

Дети становятся в круг и выбирают ребенка, который должен на время удалиться. Пока его нет, дети выбирают затейника. Его роль состоит в том, чтобы показывать различные движения, которые все должны в точности повторять.

Ребенок возвращается, становится в центр круга и пытается определить, кто затейник, кому ребята подражают.

Если он правильно назовет затейника, игра заканчивается или повторяется с новым ребенком.

«ДРУЖНЫЙ ПОЕЗД»

Упражнение способствует развитию сплоченности группы. Дети встают друг за другом и держат стоящего впереди за пояс. В таком положении они преодолевают различные препятствия:

Подняться и сойти со стула («Нужно переехать через горы»).

Проползти под столом («Въехали в тоннель»).

Пробраться через «дремучий лес».

Тихо-тихо проехать по «заколдованному лесу», чтобы «не попасть в лапы диких животных».

На протяжении всего упражнения дети не должны отцепляться от своего партнера. «Провинившиеся вагончики» отправляются в депо и не участвуют в дальнейшем путешествии.

Лучше, если одновременно путешествуют два поезда. В этом случае тот поезд, который прибудет к финишу в полном составе, награждается («Паровозик и вагончики были очень внимательными, заботились друг о друге и поэтому никого не потеряли в пути»).

«УЗНАЙТЕ ДРУГ ДРУГА»

Игра проводится для того, чтобы дети могли лучше узнать друг о друге.

Ведущий предлагает поменяться местами (пересестъ) всем тем, кто обладает общим признаком, например, тем, у кого есть дома домашние животные. Стоящий в центре круга ведущий должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру.

«НАЙДИ СВОЮ ПАРУ»

Девочки сидят на стульях, за ними стоят мальчики. Перед одним из мальчиков (ведущим) свободное место. Он должен подать сигнал (подмигнуть) девочке, которую хочет пригласить к себе. Она бежит и занимает свободное место, если ее предыдущий партнер не заметил сигнала и не удержал ее. Оставшийся без партнерши мальчик становится ведущим. Затем мальчики и девочки меняются ролями.

«МИР БЕЗ ТЕБЯ»

Это упражнение позволяет каждому ребенку осознать собственную значимость в мире, среди людей. Дети образуют круг, в центре которого помещается один ребенок – ему и будут предназначаться слова-комплименты. Все дети продолжают фразу, начатую психологом: «Мир был бы без тебя неинтересен, потому что ты...»

«ГОРЯЧИЙ СТУЛ»

В центре комнаты стоит стул. Каждый по очереди занимает на нем место. Когда кто-то сидит на стуле, остальные члены группы, подходя к нему сзади, обращаются со следующими словами: «Больше всего мне в тебе нравится, что ты...» или «Ты лучше всех, потому что...» и т.д.

«ЛАСКОВОЕ ИМЯ»

Каждому ребенку придумывается новое имя, начинающееся с первой буквы настоящего имени. Например, Лена – ласковая, любознательная.

ИГРЫ-РАЗМИНКИ

«ВСТАНЬТЕ ТЕ КТО...»

Участники сидят в кругу на стульях. Ведущий без стула (то есть одного стула не хватает). Первый ведущий – тренер. Он говорит: «Встаньте те, кто...» и называет тот или иной признак. Например: «Встаньте те, кто в джинсах»; «Встаньте те, у кого хорошее настроение»; «Встаньте те, кто считает, что овладел техникой парафразы». Участники, которые считают, что названный признак к ним относится, встают со своих стульев и меняются местами. Ведущий стремится сесть на один из освободившихся стульев. В любом случае, поскольку стульев на один меньше, чем участников, кто-то остается «лишним». Он и будет следующим ведущим.

«ЗООПАРК»

Дети превращаются в животных, в кого захотят сами. Сначала все сидят за стульями («в клетках»). Каждый ребенок изображает свое животное, другие угадывают, кого он показывает. После того как всех узнали, «клетки» открываются, и «звери» выходят на свободу: прыгают, бегают, кричат, рычат.

«ХОЖДЕНИЕ ПО БУМАГЕ»

Для проведения эстафеты группа делится на две команды. У каждой команды по два листка бумаги. Можно наступать только на листок бумаги, поэтому надо вставать обеими ногами на один листок, лежащий впереди, а второй класть перед собой. И так до намеченного места и обратно. Все члены команды поочередно соревнуются в таком передвижении.

«НАЙДИ МЯЧ»

Игра развивает вероятностное прогнозирование, наблюдательность.

Играющие стоят по кругу вплотную друг к другу, лицом в центр, держат руки за спиной. В центре стоит водящий. По сигналу дети передают маленький мяч за спиной. Водящий старается определить, у кого находится мяч, предлагая показать руки. Тот, к кому он обратился, сразу должен показать обе руки. У кого мяч оказался в руках или упал, становится водящим.

«ПЕРЕДАЙ АПЕЛЬСИН»

Нужно встать в две шеренги напротив друг друга. Игроки в каждой команде от первого до последнего должны передать друг другу какую-нибудь круглую вещь: апельсин, мяч, круглую игрушку. При этом руками помогать нельзя, можно пользоваться подбородком или плечом. Если вещь падает, все начинается сначала. Выигрывает команда, которая закончит первая.

«ХВОСТ ДРАКОНА»

Участники встают друг за другом, держа впереди стоящего за талию. Первый участник – «голова дракона», последний – «хвост». «Голова» пытается поймать «хвост», первая половина участников помогает «голове», вторая – «хвосту». Цепочка не размыкается, в процессе игры все участники продолжают держать впереди стоящего за талию.

«ФРУКТОВЫЙ САЛАТ»

Упражнение, аналогичное предыдущему. Разница состоит в том, что участники изначально рассчитываются (делятся) на «яблоки», «бананы», «апельсины». Ведущий может назвать один из фруктов, например «яблоки» (тогда «яблоки» меняются местами), или сказать «фруктовый салат» – тогда все участники меняются местами. Как и в предыдущей игре, одного стула не хватает и тот, кто не успел сесть, становится следующим ведущим.

«ЛЮДИ-ДОМИКИ»

Все участники разбиваются на тройки. Каждая тройка образует определенную фигуру: двое стоят друг напротив друга и держатся за руки, третий стоит между их сцепленных рук. Держащиеся за руки – «домики», стоящие в «домиках» – «люди». Ведущий (он меняется или весь энергизатор ведет тренер) может сказать одно из трех слов: «люди» – тогда «люди» меняются местами; «домики» – тогда «домики», не размыкая рук, должны «поймать» другого человека, «люди» при этом остаются на своих местах; «землетрясение» – тогда все тройки участников рассыпаются и собираются в новые тройки.

«БРАУНОВСКОЕ ДВИЖЕНИЕ»

Участники представляются атомами, хаотично перемещаются в определенном пространстве, а затем по команде тренера образуют молекулы-группы из столько атомов-человек, сколько назвал тренер. Энергизатор позволяет разделить участников на малые группы для дальнейшего тренинга.

«ЛОВИМ ПАЛЕЦ»

Участники встают в круг, ставят палец правой руки на ладонь левой руки соседа справа. Таким образом, палец правой руки каждого участника стоит на ладони соседа справа, а палец соседа слева – на его ладони. По команде ведущего «раз-два-три» надо одновременно поймать чужой палец и не дать поймать свой.

«РАЗМИНКА»

Участники встают в круг. Тренер просит каждого загадать кого-нибудь из группы. Затем он дает команду всем участникам одновременно обежать три раза вокруг того, кого они загадали.

«ЛЬДИНКА»

Ведущий расстилает на полу лист флипчарта и просит участников группы встать на него так, чтобы все уместились. Затем он раунд за раундом постепенно складывает лист, уменьшая площадь, на которой должна уместиться вся группа.

«СКОЛЬКО НОГ?»

Ведущий последовательно дает группе задания придумать и продемонстрировать такую комбинацию, чтобы на полу осталось все меньше ног участников. Обычно первое задание тренера начинается с количества ног $n/2$, где n – число участников в тренинговой группе. Далее убавляется по несколько ног до тех пор, пока группа увлеченно играет. Существуют варианты, когда на группу в 15–20 человек на полу остается всего две ноги.

«ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ЦЕПЬ»

Участники образуют две команды и встают в шеренгу друг напротив друга («стенка на стенку»). Все члены каждой из команд держатся за руки, образуя «электрическую цепь». На равном расстоянии от крайних участников ставится маркер или другой предмет, который легко схватить рукой. Все участники, кроме первых в цепочке и крайних, закрывают глаза. Крайние в цепочке смотрят друг другу в глаза. В это время тренер-ведущий подбрасывает монету, ловит ее и показывает одновременно первым участникам. Их задача: если выпадает «орел» – запустить сигнал по цепи своей команды, пожав руку соседу; если «решка» – ничего не делать. Задача остальных участников – получив сигнал, максимально быстро передать его дальше по цепочке, пожав руку своему соседу. Если сигнал доходит до крайних игроков в каждой из команд, они должны схватить маркер. Выигрывает команда, которая первая схватит маркер. В случае запуска ложного сигнала (когда выпала «решка») команда, допустившая это, проигрывает. Игра включает несколько раундов.

«РАСПУТАЙ КЛУБОК»

Участники группы встают в круг, все вытягивают обе руки вперед, закрывают глаза, идут к центру круга. Сближаясь друг с другом, каждый находит чью-то руку. После того как все участники «переплелись», схватив чьи-то руки, они открывают глаза и должны не размыкая рук распутаться.

«ХВОСТ ОСЛИКА ИА»

Участники в парах (тройках) держатся, обнимая друг друга за талию, у одного из них прикреплен «хвостик» из бумаги или веревки. Задача каждой из мини-команд – сорвать «хвостик» другой команды. Если он сорван, команда прикрепляет себе новый и продолжает игру. Побеждает команда, собравшая больше всего «хвостиков».

ИГРЫ-ОПТИМИЗАТОРЫ

«СМЕЯТЬСЯ ЗАПРЕЩАЕТСЯ»

Цель: успокоение возбужденной группы, создание сосредоточенного и радостного настроения.

Инструкция: «Сядьте, пожалуйста, широким кругом. Кто-то один встанет посередине и будет водить. Его задача состоит в том, чтобы выбрать кого-нибудь из сидящих и

заставить его заговорить или улыбнуться. Для достижения своей цели он может пробовать все, что угодно, однако он не должен ни до кого дотрагиваться и не имеет права говорить. Те, кто сидит в кругу, не должны отворачиваться или закрывать глаза».

Каждый водит не более 1 – 2 минут. Если за это время водящий не сумеет рассмешить или заставить заговорить кого-либо, то с тем же ребенком могут попробовать свои силы еще 1 – 2 водящих. Если же водящий добивается успеха, он меняется местами с тем, кого заставил улыбнуться или заговорить.

«КОРОВЫ, СОБАКИ, КОШКИ»

Установление контакта, умение внимательно слушать друг друга. Можно использовать эту игру в начале урока или при переходе к новому этапу работы.

«Пожалуйста, разойдитесь по комнате. Я подойду к каждому из вас и шепотом скажу на ухо название какого-нибудь животного. Запомните его хорошенько, так как потом вам надо будет стать этим животным. Никому не проговоритесь. Теперь закройте глаза. Через минуту вы должны будете «заговорить» так, как «говорит» ваше животное. Вам надо, не открывая глаз, объединиться в группы со всеми теми животными, которые «говорят» так же, как вы. Вы можете ходить по комнате, двигаясь навстречу друг другу».

«ДОТРОНЬСЯ ДО...»

Ведущий называет признак (например, «дотронься до белого... золотого... приятного...»). Все участники должны быстро найти и дотронуться до того, что обладает данным признаком. Правила – дотрагиваться надо только на людях, а не на себе. Последний, кто дотронулся, становится ведущим.

«ПЛЕЧОМ К ПЛЕЧУ»

Ведущий (начинает тренер, затем ведущий может меняться) называет часть тела (например, «ладонь к ладони», «плечо к плечу», «ухо к уху»). Участники должны найти пару и в паре соприкоснуться соответствующими частями тела.

ИГРЫ ПО РАЗВИТИЮ РЕЧЕВОЙ И МЫСЛИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ШАГИ»

У ведущего мяч. Дети выстраиваются в одну ровную линию на определенном расстоянии от взрослого, и каждый задумывает слово по заданной теме, допустим дерево. Ведущий бросает мяч одному из игроков, игрок ловит его и выговаривает по слогам свое слово,

делая на каждом слоге один шаг. Задача игрока – быстрее (последним) добраться до ведущего, а значит, придумать наиболее длинные (короткие) слова.

Тема игры может быть любой.

«ДОТРОНЬСЯ ДО...»

Ребенку предлагается как можно быстрее найти и дотронуться до всех синих (высоких, гладких, начинающих со звука «к» и т.д.) предметов.

«ЧТО НАС ОТЛИЧАЕТ»

Инструкция: «Пусть один из вас побудет за дверью. Мы тем временем разделимся на две группы по какому-то признаку. Ведущий должен угадать, что нас отличает».

Признак должен визуально фиксироваться (например, наличие шнурков на обуви). Две образовавшиеся группы садятся в разных местах.

«Я ЗНАЮ»

Со словами: «Я знаю пять имен девочек...» (названий городов, животных и т.д.), – ребенок подбрасывает мяч и на каждый бросок произносит слово.

«ЗЕЛЕНый, КРАСНый, СИНИй»

Дети стоят в кругу. У ведущего три мяча: зеленый, красный, синий (можно вырезать крути из картона). Тот, кому попадает зеленый мяч, должен назвать слово, относящееся к лесу, красный – к огню и синий – к воде (например, сосна, спички, лебедь).

«ПТИЦА-ЗВЕРЬ-РЫБА»

Педагог в случайном порядке предлагает ребенку вопрос. Тот должен в ответ вспомнить представителя тою или иного вида. Повторять названное ранее слово нельзя. Пример: птица – синица, рыба – щука, рыба – карась, зверь – волк и т.д.

«ТОЛЬКО ВЕСЕЛЫЕ СЛОВА»

Играть лучше в кругу. Ведущий определяет тему. Нужно называть по очереди, допустим, только веселые слова, передавая при этом мяч друг другу.

Можно разделить на две команды и перебрасывать мяч до тех пор, пока не иссякнут слова. Команда, назвавшая последнее слово, выигрывает.

Можно сменить тему и называть только зеленые слова, только круглые, только колючие и т.д.

«ЭПИТЕТЫ ПО АЛФАВИТУ»

Педагог показывает какой-либо предмет или называет слово, а играющие по очереди придумывают слова (прилагательные), обозначающие качества этого предмета, отталкиваясь от определенной буквы алфавита.

«ЗАКОНЧИ СЛОВО»

Педагог кидает ребенку мяч и произносит первый слог слова (первую букву), а ученик, поймав мяч, должен закончить слово и кинуть мяч обратно.

Например, слог «зе»: зебра, земля, зеленый, зефир, земляника, зеркало.

«ПРИДУМАЙ ПРЕДЛОЖЕНИЕ»

1. Даются начальные буквы (например, В – С –Е – П), каждая из которых представляет собой начало слов в предложении. Нужно образовать различные предложения, например: «Всей семьей ели пирог».
2. Играющим предлагается придумать предложение, в котором все слова должны начинаться с одной буквы. Пример: «Саша съел соленый суп со свеклой». Играющие получают столько баллов, сколько слов подобрали.
Для облегчения работы можно использовать словарь.

«ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ»

Ребенку называют слово и предлагают охарактеризовать его (т. е. рассказать, что он знает о нем). Например, кошка – мягкая, пушистая, с коготками, усатая. Общее количество впервые предъявляемых слов – не более 10, в дальнейшем их число постепенно возрастает до 20. После того как каждое из них будет объяснено, раскрыто ребенком, ему предлагают вспомнить или нарисовать все названные учителем слова.