

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
Дворец творчества детей и молодежи городского округа Тольятти



## **Методическая памятка**

для педагогов дополнительного образования

# **«Игры и упражнения на занятиях для повышения физической активности, внимания у обучающихся»**

**Составитель:**  
**Сабирзянова Светлана Владимировна**  
**педагог дополнительного образования**

20013-2014 учебный год

Данная группа упражнений способствует преодолению и снижению напряженности, снимает усталость, повышает внимание ребят, их интеллектуальную и физическую активность, улучшает настроение.

### Упражнение № 1

Участники садятся по кругу, педагог стоит в центре круга. Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: „*Пересядьте все те, у кого есть сестры*“, — и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы больше узнать друг о друге. Когда упражнение завершено, педагог может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или «*Как ваше настроение сейчас?*»

### Упражнение № 2

Все участники садятся по кругу. Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, *должны встать именно столько человек, какое число прозвучало* (не больше и не меньше). Например, если я говорю „четыре“, то, как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу „спасибо“. Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга. Педагог несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5—7, в середине — 1—2. В ходе выполнения упражнения педагог блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы. При обсуждении педагог может задать группе несколько вопросов: «Что помогало нам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?», «На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать?», «Какая у вас была тактика?», «Как можно было организовать нашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?»

*Обсуждение позволяет участникам группы осознать, что для выполнения общей задачи необходимо быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состоянии других людей, согласовывать свои действия с действиями других. В ходе более детализированного обсуждения можно говорить о проявлении инициативы и проблемы принятия на себя ответственности за то, что происходит в группе.*

### Упражнение № 3

Участники садятся по кругу. Пусть каждый из вас подумает над тем, какое качество он больше всего ценит в людях. После того как вы сделаете свой выбор, придумайте (или вспомните) короткий рассказ, историю, притчу, которые несли бы информацию о выбранном вами качестве. Услышав ваш рассказ (историю, притчу), остальные участники группы должны *понять, о каком качестве идет речь*. После первого, а также каждого из последующих рассказов педагог обращается к группе с вопросом: «Как вам кажется, о каком качестве шла речь?» или: «Как вам кажется, о каком качестве нам хотел сообщить Андрей?». После того, как участники группы выскажут свои предложения, педагог обращается к самому рассказчику и просит его сказать, какое качество выбрал он.

*Упражнение позволяет участникам лучше узнать друг друга, оно побуждает членов группы к проявлению творческой активности, развивает воображение. Кроме того, оно побуждает вникать в смысл того, что рассказывает один из них, а эта задача соответствует содержательным целям многих тренинговых программ.*

## Упражнение № 4

Участники группы стоят в шеренге, повернувшись лицом в одну сторону (при численности группы 14 — 16 человек можно выполнять упражнение в двух шеренгах, создав соревновательную ситуацию). Педагог встает около одного из концов шеренги. Все задания мы будем выполнять молча. Надо стремиться выполнить каждое задание как можно **быстрее и в то же время как можно точнее**. Задание первое: надо расположиться в шеренге так, чтобы здесь, около меня стоял самый высокий из нас, а на противоположном конце шеренги — тот, у кого самый небольшой среди нас рост. Начали. После того как группа выполнила задание, педагог проходит вдоль шеренги и проверяет точность его выполнения. Если задание выполняется в двух группах, можно предложить им взаимно проверить точность выполнения задания. Задание второе: около меня должен стоять человек с самыми темными волосами, на противоположном конце шеренги — с самыми светлыми волосами. Можно использовать следующие задания: в начале шеренги должен стоять человек с самыми темными глазами. В конце — с самыми светлыми; начало шеренги — это 1 января, конец — 31-е декабря. Надо расположиться по датам (без учета года) рождения.

*Эффекты данного упражнения разнообразны. Улучшается настроение, возрастает непринужденность поведения членов группы, сокращается дистанция в общении. Кроме того, последнее задание дает возможность обсудить то, как удается достигать понимания в общении, что адекватно содержанию тренинга партнерского общения и тренинга деловых переговоров.*

## Упражнение № 5

Участники группы сидят по кругу. У педагога в руках мяч. Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, **у кого окажется мяч, завершает фразу**. Никто из вас не знает, что я (или — у меня)... Будем внимательны и сделаем это так, чтобы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого из нас мяч может побывать много раз.

*В результате проведения этого упражнения улучшается групповая атмосфера, участники чувствуют себя более непринужденно, сокращается дистанция в общении. Многие участники группы раскрываются с неожиданной стороны: о ком-то мы узнаем, что этот ребенок играет на скрипке, другой занимается профессионально танцами, третий – садится на шпагат и т. д.*

## Упражнение № 6

Участники группы образуют полукруг. Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе и **здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее способы**. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие. **После завершения упражнения** можно обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?», «Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?». *Второй вопрос позволяет получить и обсудить информацию, которая может оказаться полезной в содержательном плане, в частности, при работе над проблемой установления контакта.*

## Упражнение № 7

Участники садятся в круг: у педагога в руках мяч. Начнем нашу работу с высказывания **друг другу пожелания на сегодняшний день**. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому хотите пожелать, и одновременно говорите это пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить. Если во время выполнения

упражнения педагог замечает, что многие участники группы испытывают трудности, то после завершения упражнения можно спросить группу именно о них. Такого рода вопрос выполняет двойную функцию: с одной стороны отвечая на него, ребенок получает возможность отреагировать на негативные эмоции, снять напряжение, возникшее в ходе упражнения, с другой стороны, ответы на этот вопрос позволяют осознать свой опыт и расширить его за счет мнений других участников.

*Осознание своего опыта в данном случае — это осознание тех барьеров, которые мешают людям быть более открытыми, искренними, лучше понимать и чувствовать других людей, их истинные потребности.*

### Упражнение № 8

Представим себе, что **все мы — атомы**. Атомы выглядят так - педагог показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду говорить какое-то число, например 3. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по 3 атома в каждой. Молекулы выглядят так - педагог вместе с двумя участниками группы показывает как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями. Во время выполнения упражнения, в котором педагог участвует вместе с группой, он не называет таких чисел, когда один участник группы может остаться вне молекулы, например 3 при общей (вместе с педагогом) численности 10 человек. В конце упражнения педагог называет число, равное количеству всех участвующих в упражнении.

*Когда упражнение завершено* и все заняли свои места, педагог может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или «Можем ли мы приступить к работе?»

*В результате проведения этого упражнения улучшается групповая атмосфера, участники чувствуют себя более непринужденно, сокращается дистанция в общении.*

### Упражнение № 9

Участники садятся по кругу. Сейчас мы будем с вами считать, **просто считать**: один, два, три и т. д. Кто-то из нас начнет счет, а рядом сидящий (по часовой стрелке) продолжит и так далее. Постараемся считать как можно быстрее. В процессе счета надо будет соблюдать одно условие: если вам предстоит назвать число, в которое входит цифра 6, например 16, то, произнося это число, вы должны будете встать. Можно усложнить упражнение, заменить вставание на хлопок без произнесения числа. Если кто-то из нас ошибется, то он выбывает из игры, но при этом остается сидеть в кругу. И мы все должны быть очень внимательными и помнить, кто уже выбыл, а кто продолжает играть. Это упражнение очень динамично, особенно в том случае, если условия упражнения модифицируются непосредственно в ходе его выполнения.

*Упражнение способствует мобилизации внимания, дает возможность участникам осознать их регулятивные ресурсы, создает условия для их тренировки.*

### Упражнение № 10

Участники группы садятся по кругу. Мы будем выполнять различные движения, действия. При этом необходимо соблюдать одно условие: выполнять только те действия, сообщение о которых я буду предварять словами: „**Саймон сказал**“. Например, если я говорю: „Саймон сказал поднимите правую руку“, то вы делаете это, если же я скажу: „Поднимите руку“ или „Я прошу вас поднять руку“, — то это действие совершать не надо.

Характер действий, предлагаемых педагогом, может быть различным: ходьба, повороты, поднимание рук, прыжки и т. д. . При этом педагог может провоцировать группу, например: «Давайте встанем, и сам встает или: «Поднимите правую руку» и сам поднимает и т. д.

Упражнение надо проводить в быстром темпе. *Обычно оно проходит весело, в результате чего снижается напряжение, усталость, улучшается настроение. В то же время оно способствует мобилизации внимания.*

### Упражнение № 11

Участники садятся в круг. Я раздам вам карточки, на которых **написано название животного**. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано „слон“, знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано „слон“. Педагог раздает карточки (если в группе нечетное количество участников, педагог тоже принимает участие в упражнении). Прочитайте, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого — найти свою пару.

При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки „вашего животного“. Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча. Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось. После того как все участники группы нашли свою пару, педагог спрашивает по очереди у каждой пары: «Кто вы?» После завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару.

Оно **способствует** дальнейшему раскрепощению участников. В то же время оно способствует развитию выразительного поведения, побуждает участников, с одной стороны, быть внимательными к действиям других.

### Упражнение № 12

Участники садятся по кругу. Давайте все **вместе нарисуем картину**. Я возьму холст и нарисую на нем что-то, потом передам его Тане (это участница группы, сидящая слева от педагога). Она нарисует на нем то, что ей захочется, и скажет нам, что она нарисовала, затем передаст картину дальше. После того как педагог убедится, что все участники группы поняли, как они будут рисовать картину, он «берет» воображаемый холст в рамку и говорит: «Я беру холст и рисую на нем линии горизонта», и передает будущую картину участнице, сидящей слева. Педагог внимательно слушает и запоминает, что нарисовал на картине каждый участник. Побывав у каждого, картина возвращается к педагогу, который берет картину и говорит: «И вот теперь я держу в руках картину и вижу на ней линию горизонта, которую нарисовал (а) я...». И дальше педагог проговаривает то, что нарисовал каждый участник группы, называя его имя и обращаясь к нему в этот момент. Например, «...вижу на ней линию горизонта, которую нарисовал (а) я. В море, которое нарисовала ты, Таня. И песчаный берег, который нарисовал ты, Игорь, и костер на берегу, который нарисовал ты, Андрей, и...».

**В результате проведения этого упражнения в группе возникает позитивное эмоциональное единство. Иногда чувства, эмоции, образы настолько сильны, что затрудняют переход к более реалистическим, рациональным моментам работы.**

### Упражнение № 13

Все участники садятся по кругу. Педагог выходит из круга и дает инструкцию к упражнению, стоя за кругом. У вас 1,5 минуты, в ходе которых надо **внимательно посмотреть друг на друга**. (За временем следит педагог). Через 1,5 минуты педагог просит всех повернуться на стульях спиной в круг, подходит к одному из участников группы и говорит, обращаясь к нему, например: «Ольга, я иду по кругу (педагог идет вправо или влево) и прохожу одного, второго, третьего, останавливаюсь у четвертого человека, кто это?». Ольга отвечает (если ответ неправильный, надо ей об этом сказать и дать возможность ответить еще и еще раз, пока не будет получен правильный ответ). После этого педагог предлагает Ольге ответить на ряд вопросов, относящихся к внешнему облику названного участника группы. Например: «Какого цвета у него рубашка?», «Держит ли Петр что-либо в руках?» и т. д. Далее педагог дает аналогичное задание еще 2—3 участникам. В заключение упражнения педагог просит всех повернуться лицом в круг и еще раз посмотреть друг на друга.

*Данное упражнение повышает сплоченность. У участников улучшается и выравнивается эмоциональное состояние, преодолевается или снижается напряженность, улучшается настроение. Упражнение способствует мобилизации внимания, памяти.*

### Упражнение № 14

Участники группы садятся по кругу. Сейчас я раздам вам карточки с названиями цветов, которые **повторяются дважды**, т. е., если вам, например, досталась карточка, на которой написано „красный“, то вы знаете, что еще у кого-то есть такая же карточка. Я буду перечислять название овощей и фруктов, и каждый раз должны вставить те цвета, которые соответствуют названным. Иногда я буду произносить названия предметов, которые не являются овощем или фруктом. В этом случае все остаются сидеть. По ходу упражнения внимательно следите за действиями остальных участников группы. Постарайтесь понять, у кого какой цвет. В конце упражнения педагог предлагает объединиться в пары тем, кому достались одинаковые цвета. Объединение в пары происходит молча. После того как пары образованы, каждая пара по очереди говорит, какой у нее цвет. *Данное упражнение повышает сплоченность. У участников улучшается и выравнивается эмоциональное состояние, преодолевается или снижается напряженность, улучшается настроение.*

*Упражнение способствует мобилизации внимания, памяти.*

Таким образом, упражнения на создание работоспособности и упражнения на саморасслабление у детей повышают сплоченность детей в группе, улучшают эмоциональное состояние детей, помогают снижать возникшую напряженность, а также повышают внимание ребят, их интеллектуальную и физическую активность, снимают усталость и улучшают настроение. Следовательно, их целесообразно использовать на занятиях с детьми.

#### Литература:

- Харитоновна Л.А., “Как лучше провести физкультминутку?” Начальная школа № 12, 1994.
- Гоголева С.В., Лепчикова Л.П., Савина М.И., “Подвижные игры, упражнения”, Якутск, 1991. (Перевод стихотворений)
- И.И. Фришман Мир игры – игра без границ, Уфа, методический сборник, 1999
- Л.Ф. Тихомирова Развитие творческих способностей, Ярославль, 1999
- Е.Ю. Иванова 100 игр, сценариев и праздников в детском саду и в начальной школе, М, ООО изд-во «Астрель»ГИППВ, 2001