

**Игра как инструмент  
для работы и отдыха**

Методическое

Игры

Примеры

Идеи

**PARENTPROGRAMS.RU, 2014**

PARENTPROGRAMS.RU



# Игра как инструмент для работы и отдыха

---

Методическое пособие для  
специалистов

2014



Эта книга для специалистов, работающих со школьниками и семьями. В ней собраны игры, которые помогают организовать и сделать более интересным обучающий процесс, отдых или любой другой процесс.

Игры разделены на категории. Их несколько. Для каждой игры указаны основные характеристики, которые помогут вам быстро сориентироваться и организовать группу.

В книгу включены только хиты! Они проверены на разных аудиториях, группах, ситуациях и всегда прекрасно проходят.

Мы надеемся, что эта информация будет полезна для вас и принесет в вашу деятельность много интересного и радостного.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ЗНАКОМСТВО</b>	<b>7</b>
<i>Черные шнурки</i>	8
<i>Стул справа</i>	9
<i>Слон, жираф и крокодил</i>	11
<i>Циферблат</i>	12
<i>Две правды, одна ложь</i>	14
<b>ПЕРЕМЕМЫ И СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ</b>	<b>15</b>
<i>Хвост дракона</i>	16
<i>Салки-обнималки</i>	17
<i>Белые медведи</i>	19
<i>Мышки-домики</i>	20
<i>Охотник, заяц и лесник</i>	21
<b>КОМАНДООБРАЗОВАНИЕ</b>	<b>22</b>
<i>Птицы-блохи-пауки</i>	23
<i>Путаница</i>	24
<i>Переманивания</i>	26
<i>Бревно</i>	27
<i>Плот</i>	28
<b>ИГРЫ С БОЛЬШИМ ЧИСЛОМ УЧАСТНИКОВ</b>	<b>30</b>

---

<i>Молекулы</i>	31
<hr/>	
<i>Дождик</i>	32
<hr/>	
<b><i>Дополнительная литература</i></b>	<b>33</b>
<hr/>	
<b><i>О КОМАНДЕ</i></b>	<b>34</b>

# ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

## ЗНАКОМСТВО

В этой главе игры на знакомство.

Они нужны, чтобы снять напряжение и позволить участникам в группе и классе почувствовать себя более раскованно.

Основные критерии таких игр:

- В них должно быть как можно больше движения и телесного участия. В начале урока, занятия лучше не говорить, а двигаться.
- Они позволяют группе перезнакомиться, узнать чуть-чуть больше о каждом другом участнике. Чем с большим количеством участников встретится в игре каждый человек, тем лучше.
- В этих играх появляется безопасность. То, как преподаватель и ведущий ведут их, позволяет участникам сделать вывод о том, что здесь можно, а что нельзя.



## ЧЕРНЫЕ ШНУРКИ

*Количество участников: до 30 человек.*

*Время проведения: около 15 минут.*

*Подготовка: стулья по количеству человек.*

Все сидят на стульях в кругу, ведущий выходит в центр. Задача ведущего - найти себе место, для этого нужно придумать такой признак (видимый или невидимый), который может быть у многих участников группы, например, черные шнурки. Когда ведущий придумал такой признак, он предлагает участникам поменяться местами, говоря следующую фразу «Поменяйтесь местами те, .... у кого черные шнурки!» Когда стулья начинают освобождаться, задача участников и ведущего – быстро найти себе новое место. Эта игра на честность, потому что наличие большинства признаков невозможно проверить. Тот, кто не успел занять себе место, становится ведущим.

Начинать игру стоит с простых, видимых признаков (одежды, обуви, цвета волос или глаз), по ходу игры ведущие могут вводить более интересные и содержательные признаки, подавая пример другим участникам (например, предпочтения, личный опыт, переживания и т.д.)

## СТУЛ СПРАВА

*Количество участников: до 30 человек.*

*Время проведения: около 15 минут.*

*Подготовка: стулья по количеству человек*



Все сидят на стульях в кругу, водящий в центре, один стул пустой. Задача водящего - занять стул. Тот из игроков, для кого пустой стул находится под правой рукой, должен хлопнуть по нему и назвать имя любого из участников игры до того, как водящий на него сядет.

Если он не успевает – тогда сам становится водящим, а если успел - названный игрок садится на этот стул и задача нового игрока, от которого вновь освободившийся стул стал справа, успеть сделать то

же самое. С самого начала необходимо договориться как обращаться во время игры к участникам с одинаковыми именами.

До игры можно назвать имена. Через пару минут после начала можно еще раз повторить имена по кругу, так как в игре очень важно знать как можно больше имен участников.

## СЛОН, ЖИРАФ И КРОКОДИЛ

*Количество участников: до 30 человек.*

*Время проведения: около 15 минут.*

*Подготовка: не требуется.*

Группа образует круг, водящий находится в центре. Указывая на любого из участников, он называет одно из трех животных: «слон», «жираф» или «крокодил». По команде «слон» названный участник выставляет перед собой согнутые в локтях руки, изображая бивни, а стоящие справа и слева от него изображают его уши. «Жираф» - вытягивает вверх руку, показывая длинную шею, а стоящие справа и слева от него – колечками из пальцев показывают на нём пятнышки. «Крокодил» щёлкает челюстями (изображается с помощью вытянутых вперёд рук), а соседи делают ему сзади гребень с помощью растопыренных пальцев.

Дополнительные команды для знакомства:

- «Я» - человек называет имя ведущего
- «Ты» - называет свое имя
- «Слева» - называет имя стоящего слева
- «Справа» - называет имя стоящего справа.

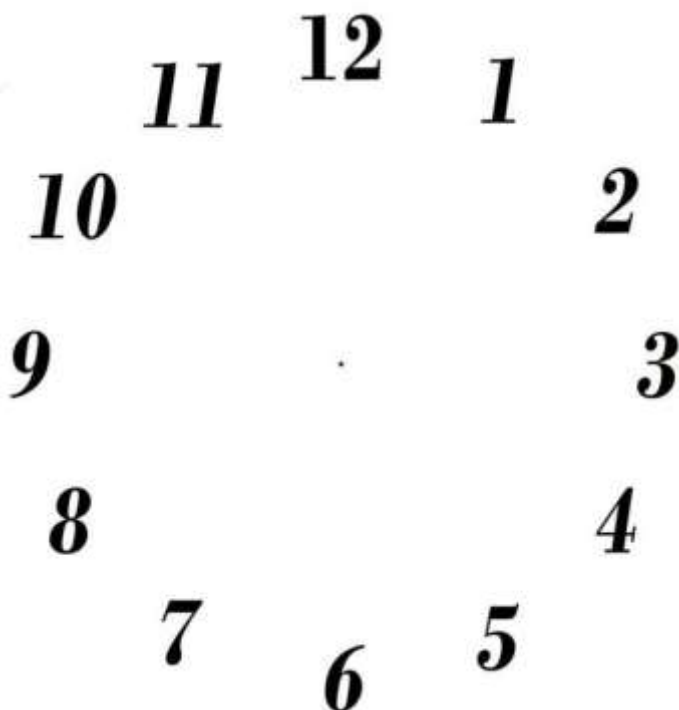
Тот, кто зазевался или ошибся в движении, сменяет водящего.

## ЦИФЕРБЛАТ

*Количество участников: до 30 человек.*

*Время проведения: около 30 минут.*

*Подготовка: листы А4, ручки или фломастеры.*



**Инструкция:** Возьмите по одному листу бумаги и фломастеру, и нарисуйте циферблат – круг, разделенный на 12 частей. Сейчас мы будем назначать друг другу свидания, напротив каждого

*часа на ваших циферблатах должно оказаться имя одного из участников, того с кем вы договоритесь встретиться именно в это время. Сейчас мы перемешаемся и быстро назначим друг другу свидания.*

*Теперь, ровно в назначенный час, вам нужно прийти на свидание к своему партнеру. Итак, наступает первый час и ваше первое свидание, посмотрите на свои записи и найдите друг друга, устройтесь комфортно, так, чтобы можно было поговорить. Каждый час времени будет проходить за 2 минуты. В это время вам необходимо успеть поговорить в обе стороны.*

Варианты вопросов:

- Расскажите друг другу про лучший фильм, книгу и музыку, с которыми надо познакомиться, чтобы понять про вас чуть больше
- Если бы у вас была возможность сразу освоить любой навык, научиться чему угодно, то чему бы вы научились и почему?
- Если бы у вас была возможность отправиться в любое время на машине времени, то куда бы вы отправились и почему?
- Что вы больше всего цените в людях, в своих друзьях и почему?
- Расскажите про одно событие, которое вас сильно удивило

Вопросы можно придумывать сразу под тему мероприятия или для работы над определенной тематикой или проблемой.

## ДВЕ ПРАВДЫ, ОДНА ЛОЖЬ

*Количество участников: до 20 человек.*

*Время проведения: около 20 минут.*

*Подготовка: листы бумаги, ручки или фломастеры.*

В этой игре каждый придумывает и записывает на листочке бумаги три факта о себе. Два факта являются правдивыми, а один факт является ложным. Человек не помечает какой факт является ложным.

Все листочки сбрасываются в шляпу или коробку и перемешиваются.

Затем первый человек из круга достает листок, читает его и пытается угадать:

- Сначала человека, который это мог написать
- А затем то, какие факты являются правдивыми, а какой – ложным

Когда это угадано, то автор листочка называет правильный ответ и рассказывает более подробно про каждый из фактов своей жизни.

Примеры фактов:

- Я был в Египте и поймал рыбу
- Я прыгал с парашутом
- У меня дома три кошки и большая собака

## ПЕРЕМЫ И СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Игры этой главы не содержат какого-то особого смысла. Их задача – получить физическую и эмоциональную разрядку, встряхнуться и переключиться с другого вида деятельности. Это можно использовать и прямо объявлять участникам, что «сейчас мы будем играть в веселую и бессмысленную игру».

В этих играх почти нет необходимости в подготовке, а количество участников может быть достаточно большим, что позволяет их проводить для целого класса.





## ХВОСТ ДРАКОНА

*Количество участников: до 50 человек.*

*Время проведения: около 15 минут.*

*Подготовка: не требуется.*

Игра проводится в просторном и свободном помещении, необходимо заранее позаботиться о безопасности пространства, убрать все предметы, которые могут помешать участникам.

**Вариант 1.** Все участники встают в цепочку. Первый в цепочке - «голова дракона», последний - «хвост». Голова должна поймать хвост. После того как участники справятся с заданием, голова дракона становится хвостом (т.е., встает в конец цепочки) и участники меняются ролями.

**Вариант 2.** Если группа большая, может быть несколько драконов одновременно и голова одного дракона ловит хвост другого. Игра заканчивается, когда все участники соединяются в общую цепь в виде круга.

## САЛКИ-ОБНИМАЛКИ

*Количество участников: до 30 человек.*

*Время проведения: около 15 минут.*

*Подготовка: мяч или любой мягкий предмет.*



Игра проводится в просторном, безопасном помещении; важно чтобы мяч или игрушку не кидали, а передавали следующему водящему. Хорошо если ведущий сам начнет игру и покажет, как это нужно делать.

Правила этой игры похожи на правила обычных салок, но водящий может осалить только того, у кого нет пары. Если участники объединились в пару и крепко держатся друг за друга – никого из них осалить нельзя. Если же образовалась тройка, осалить можно

любого. Для этого нужно просто дотронуться до участника и отдать ему тот предмет, который находится у ведущего. Паре нельзя находиться вместе дольше 5 секунд, а ведущему не разрешается караулить пары, в ожидании пока она распадется.

## БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ

*Количество участников: до 30 человек.*

*Время проведения: около 15 минут.*

*Подготовка: не требуется.*

Игру начинает пара взявшихся за руки участников. Они стараются поймать кого-нибудь, окружив и заключив в кольцо рук. Пойманный присоединяется к паре, они берутся за руки и шеренгой отправляются ловить следующего участника. Пойманным считается тот, кого заключили в круг. Он также присоединяется к ловащим и т.д.

## МЫШКИ-ДОМИКИ

*Количество участников: до 30 человек.*

*Время проведения: около 15 минут.*

*Подготовка: не требуется.*

Участники объединяются в тройки – двое берут друг друга за обе руки, изображая «домик», а третий – «мышка» – находится в кольце их рук. По команде ведущего «Мышки» третьи участники меняются домиками (домики остаются неподвижными). Поле команды «Домики» (пары), не разнимая рук, переходят к новой мышке (мышки при этом остаются на своих местах). По команде «Землетрясение», тройки распадаются и образуются новые, при этом мышки и домики могут меняться ролями.

**ОХОТНИК, ЗАЯЦ И ЛЕСНИК**

*Количество участников: до 30 человек.*

*Время проведения: около 15 минут.*

*Подготовка: игрушка, мягкий предмет или мяч*

В качестве игровой площадки потребуется площадь не менее 3х6 м. Для обозначения границ поля по периметру расставляются зрители, чтобы Заяц и Охотник нигде не ударились.

**Инструкция:** *В этой игре нужны два добровольца: один — Охотник, другой — Заяц. Мы завяжем им глаза, так что им обоим придется рассчитывать только на свои уши. Все остальные должны вести себя очень-очень тихо. В начале игры Охотник и Заяц стоят в противоположных углах площадки. Представим себе, что сейчас ночь, а Заяц пытается перебежать через поле. Если он окажется на его другой стороне — он в безопасности. Охотник пытается поймать его при удобном случае. Заяц должен быть очень внимательным, чтобы определить, где находится Охотник и увернуться от него. Охотник пытается идти точно в то место, где он слышит Зайца, чтобы его поймать. Все остальные стоят по краю поля, чтобы Заяц и Охотник нигде не ударились.*

## КОМАНДООБРАЗОВАНИЕ

Игры этой категории используются для сплочения и повышения командности группы.

Лучше всего после таких игр провести их обсуждение, спросить у участников об их стратегиях и способах игры и ролях.

Часто после таких игр появляется много информации о самой группе, ее ярких участниках, внутренних правилах, негласных договоренностях. Выявляются скрытые возможности группы.

Зная это, можно подавать такие игры как время для исследования себя и других людей, места каждого участника.

Лучше заранее договориться о правилах, о том, что точно нельзя делать во время упражнения и игры.

Игры можно проводить как для улучшения и развития, так и для преодоления сложностей и напряжения в данном коллективе.

**ПТИЦЫ-БЛОХИ-ПАУКИ**

*Количество участников: до 50 человек.*

*Время проведения: около 15 минут.*

*Подготовка: не требуется.*

Для игры требуется просторное, безопасное помещение. В ходе игры перемешиваются группировки, ослабляется стереотип важности «победа или поражение», поскольку командная принадлежность участников многократно меняется, а удовольствие в итоге получают все.

Группа делится на две команды. Каждая команда в тайне от другой решает, кем она будет - «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду.

Альтернативные фигуры игры: девочка, самурай и дракон.

В игру можно играть на определенное количество очков или до тех пор, пока у одной команды не останется участников и все они перейдут в противоположную команду.



## ПУТАНИЦА

*Количество участников: до 20 человек.*

*Время проведения: около 20-25 минут.*

*Подготовка: не требуется.*



Это игровое, но довольно сложное упражнение активизирует участников физически и интеллектуально, создает в группе атмосферу сотрудничества, дает каждому участнику понять перспективность работы в команде.

**Инструкция:** *Встаньте в тесный круг лицом друг к другу. Каждый участник берет своей правой рукой правую руку какого-нибудь*

*участника напротив (на другой стороне круга), как в приветственном рукопожатии. Теперь таким же образом соедините свою левую руку с левой рукой какого-либо участника, стоящего напротив, но не того, которого уже держите за правую руку. Таким образом, участники встали плотной кучкой, руки всех переплетены и образовали узел. Вы не можете отпустить руку своего партнера, пытаясь облегчить задачу. При выполнении задания не делайте резких движений. Ваша задача – развязать узел из сплетенных рук таким образом, чтобы в результате все участники встали в один круг или в два сцепленных круга, держась за руки и лицом друг к другу.*

## ПЕРЕМАНИВАНИЯ

*Количество участников: до 20 человек.*

*Время проведения: около 20 минут.*

*Подготовка: стулья в два раза меньше, чем количество человек.*

**Цели:** Разрядка, сплочение группы, установление личного контакта и расширение возможностей взаимодействия между участниками, помогает ослабить жесткие границы взаимодействия в группе. Способствует включению в групповой процесс отчужденных участников и аутсайдеров.

**Инструкция:** Половина группы сидит на стульях лицом в круг, половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит и задача того, кто стоит за пустым стулом переманить к себе кого-нибудь незаметно. Задача тех, на чьих стульях есть участники, внимательно следить за происходящим и не отпускать «своего» сидящего. Удерживать можно только за плечи, но если сидящий уже приподнялся со стула – его нужно отпустить.

**БРЕВНО**

*Количество участников: до 15 человек.*

*Время проведения: около 25 минут.*

*Подготовка: веревка или бумажный скотч для очерчивания «бревна»*

Упражнение помогает сплотить группу, помогает участникам разрешить себе телесный контакт друг с другом. Выявление лидеров, поиск конструктивных способов решения проблем.

**Инструкция:** Участники встают в шеренгу на бревне, скамейке или обозначенной на полу полосе (шириной чуть больше длины ступни, длиной достаточной для того, чтобы все стояли вплотную друг к другу). Задача участников – поменяться местами так, чтобы встать в зеркально отображенном порядке. При заступе за черту или падении с бревна участники встают в исходную позицию и начинают сначала.

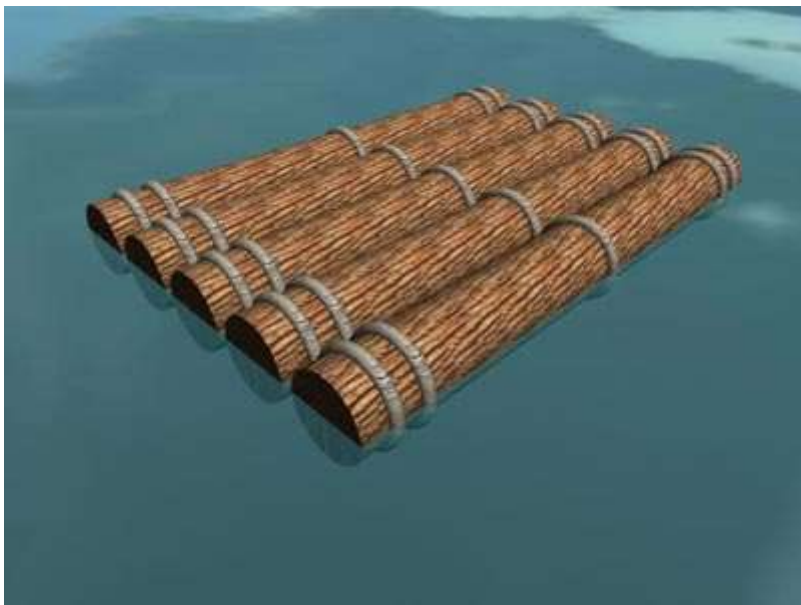
**Примечания:** В зависимости от имеющегося времени можно более или менее жестко фиксировать «заступы». Можно засечь время и после завершения упражнения предложить сделать его за меньшее время и поставить собственный рекорд. Вредно делить одну группу на два бревна: возникающее соперничество уничтожает идею единства группы. Эмоциональный и смысловой акцент переносится на победу или поражение. Как только первая группа выполняет задачу, вторая сразу теряет интерес.

## ПЛОТ

*Количество участников: до 20 человек.*

*Время проведения: около 30 минут.*

*Подготовка: бумажный скотч или газета/ватман*



**Цели:** Групповое сплочение, взаимодействие участников, поиск конструктивных способов решения проблемы, телесный контакт.

**Инструкция:** После кораблекрушения команда корабля оказалась посреди океана на маленьком плоту – большой лист ватмана – на который все должны поместиться, чтобы выжить. На «плоту» надо

продержаться 30 секунд, не заступая на пол. Затем к «плоту» подплывает «акула» и небольшой кусочек ватмана вырезается (приблизительно  $1/8$  куска). Задача повторяется. И так до тех пор, пока не останется  $1/4$  исходного листа.

**Примечания:** Упражнение подходит как для немногочисленной, так и для большой группы. Величина листа подбирается в зависимости от количества участников - поместиться должно быть не очень сложно. В зависимости от задач ведущих и состояния группы можно варьировать сложность задания.

## ИГРЫ С БОЛЬШИМ ЧИСЛОМ УЧАСТНИКОВ

Бывают мероприятия с большим количеством участников.

В таких случаях можно использовать игры данной категории. В них могут принимать участие дети разных возрастов, а также их родители.

Смысл таких больших игр построен либо на базе «шоу», когда все внимание сосредоточено на сцене, либо на базе разделения на подгруппы и участия в них.

При работе с большим числом людей не рекомендуется выстраивать «жесткую» линию поведения игры. Напротив, лучше создавать условия с множеством разных видов деятельности и предлагать участникам выбирать и самостоятельно планировать в какой момент чем они будут заняты.

Такие игры можно поддерживать дополнительными призами за участие, рейтингами и подведением итогов. При подготовке требуется более тщательный расчет перемещений участников и необходимые компоненты для игры.

## МОЛЕКУЛЫ

*Количество участников: до 100 человек.*

*Время проведения: около 20 минут.*

*Подготовка: не требуется.*

Все люди двигаются по помещению в случайном порядке и ведущий называет признак, по которому необходимо объединиться в группы.

Групп может быть сколько угодно, в одну группу может входить любое количество человек.

### **Признаками может быть:**

- Месяц рождения
- Размер ноги
- Количество букв в имени вашей мамы
- Зубная паста, которой вы пользуетесь
- Любимый цвет
- Количество братьев и сестер
- Этаж, на котором вы живете
- А также всё, что пришло ведущему в голову в данный момент

При необходимости можно подбирать признаки под тему мероприятия или события.



## ДОЖДИК

*Количество участников: до 100 человек.*

*Время проведения: около 15 минут.*

*Подготовка: не требуется.*

Эта игра дает участникам ощущение единства, близости, позитивные эмоции. Его хорошо использовать в конце занятий, когда группа сплотилась, все устали и сблизились.

Все участники встают в круг. Ведущий находится в центре круга и, поворачиваясь вокруг своей оси, делает определенные движения. Когда он смотрит в глаза участнику, тот должен начать повторять движение, и делать его до тех пор, пока ведущий снова не посмотрит на него. Ведущий обводит глазами всех участников по кругу. Первый круг он потирает ладони, второй - щелкает пальцами, третий - хлопает в ладоши, четвертый - топают ногами, затем в обратном порядке. Упражнение выполняется молча, все внимание участников сосредоточено на производимом звуковом эффекте, который очень похож на звук дождя.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Фопель Клаус «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1-4»
2. Кевин Вербх «Вовлекай и властвуй»
3. Ирина Авидон «100 РАЗМИНОК»

## О КОМАНДЕ

Мы - сработанная профессиональная команда специалистов.

Все специалисты – профессиональные психологи, имеющие опыт создания и реализации различных моделей социально-психологической помощи, а также групповой и индивидуальной развивающей работы с подростками, родителями и семьями:

- тренинги, психотерапевтические группы;
- работа в подростковом клубе, родительском клубе;
- психологическое консультирование: индивидуальное и семейное;
- ролевые и деловые игры.

Команда специалистов Партнерства имеет значительный опыт в проведении многих заявленных проектных мероприятий, а также активно предлагает и готова апробировать новые формы работы. Специалисты проекта имеют опыт разработки системы мониторинга и оценки социальных проектов.



### Наши контакты:

<http://parentprograms.ru/> email: [mail@komandapoehali.ru](mailto:mail@komandapoehali.ru)