Упражнение «Красная кнопка»

**Цель**

Очень энергичное упражнение. Способно встряхнуть после обеда любую группу.

**Размер группы**

6-14 человек

**Время**

5-10 минут

**Инструкция**

Для следующего упражнения нам нужно разойтись по аудитории. Положите тыльной стороной

ладошку левой руки себе на поясницу. Это будет вашей красной кнопкой. Мы проведем

активную разминку. В этой разминке вам нужно коснуться красной кнопки других участников и

не дать им коснуться своей. Если вас коснулись, вы должны остановиться. Игру вы уже не

выиграете, но сможете вывести из нее других, ведь стоя на месте, вы можете работать теперь

двумя руками с целью кого-либо осалить. Играем до одного победителя. Важное условие свою

«кнопку нельзя закрывать, прижимаясь к стене или сев на стул.

Упражнение «Оса и мышь»

**Цель**

Веселая, активная разминка.

**Размер группы**

7-14 человек

**Время**

5-10 минут

**Инструкция**

Я вижу, что подошло время размяться. Сделаем одно нехитрое, но очень веселое упражнение.

Для этого встанем в круг. Теперь по кругу мы запустим два движения. Представьте, что вдоль

нашего круга летает оса. Она летает по часовой стрелке. Осу нужно прихлопнуть. Хлопаем по

очереди.

v *Кругхлопков.*

Теперь к осе добавляется мышка. Она бегает против часовой стрелки. Ее не нужно

прихлопнуть, ее нужно пропустить подпрыгнув. Начинаем! Прошу вас учесть, что подпрыгивать

и прихлопывать нужно строго по очереди!

4.1. Упражнение «Бумажные мячики»

**Цель**

Веселая, динамичная разминка.

**Размер группы**

6-14 человек

**Время**

5-10 мину

**Ход упражнения**

Разделите аудиторию на две равные половины, например, положив на пол веревку.

Участников, также разделите на две равные команды. Каждой выдайте стопку газет или

использованной бумаги формата А4. Команды должны скомкав бумагу, приготовить много

бумажных мячиков. Команды выстраиваются в линию так, чтобы расстояние между

командами составляло примерно четыре метра. По команде ведущего они начинают бросать

мячи на сторону противника. Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить

мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Ровно через две минуты, услышав

команду <Стоп!>, надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей

стороне оказалось меньше мячей. Перебегать за разделительную линию нельзя.

Упражнение «Миссис Мамбл»

**Цель**

Упражнение направлено на то, чтобы участники могли расслабиться и посмеяться.

**Размер группы**

6-14 человек

**Время**

10 минут

**Инструкция**

Усаживаемся в круг. Сейчас один из вас должен обратиться к своему соседу справа и спросит:

«Простите, вы не видели миссис Мамбл?». Сосед справа должен ответить отвечает фразой:

«Нет, я не видел. Но могу спросить у соседа», после чего он поворачивается к своему соседу

справа и задает установленный вопрос, и так по кругу. Внимание! Есть одно условие

правильного выполнения этого упражнения: задавая и отвечая на вопросы, нельзя показывать

зубы. Тот, кто засмеется или покажет зубы во время диалога, выбывает из круга.

Упражнение «Тыр-тыр пулемет»

**Цель**

Весёлая разминка. Проводить в высокостатусных группах :)

**Размер группы**

6-14 человек

**Время**

3 минуты

**Инструкция**

Сейчас мы проведем с вами разминку. Смысл игры в том, чтобы, сопровождать слова детского

стишка определенными движениями. Прорепетируем: - Тыр-тыр – пулемет, (держать обеими

руками ручки «пулемета»)

v*Всевместепопробуем.*

- Выше крыши самолет. (Руки движутся снизу вверх наискосок, показываем летящий самолет)

v*Всевместепопробуем.*

- Бац! – артиллерия, (хлопок ладошками)

v*Опятьвсевместепопробуем.*

- Мчится кавалерия. (Одна рука машет воображаемой шашкой над головой)

v*Сначалаивсевместе...*

**PS**

Стишок нужно проиграть несколько раз, с каждым разом ускоряя темп и стараясь успевать

говорить и показывать правильно движения.

Упражнение «Фильтр»

**Цель**

Упражнение позволяет мобилизовать внимание, включить участников группы в ситуацию

«здесь и теперь» после перерыва.

**Размер группы**

Любой

**Время**

10-20 минут

**Инструкция**

Сейчас один из нас задумает строчку из известной песни или стихотворения, состоящую из 6—

7 слов. Наша задача понять, какая строчка задумана. Мы сможем задать задумавшему строку

10 вопросов. В 6 или 7 ответов (это зависит от количества слов в строке) он (она) должен будет

включить по слову из задуманной строки. Слова нельзя изменять по падежам, временам,

числам и т. д. Все грамматические признаки должны быть сохранены. Предлог включается в

ответ вместе со следующим за ним словом. Слова можно вводить в ответы в любом порядке.

Например, если я задумываю строчку "В лесу родилась елочка, в лесу она росла", то в ответ на

один из вопросов надо будет включить слово „б лесу", в другой „елочка" и т. д.