

Игры на раскрепощение.

Эти игры используются, чтобы снять зажатость, преодолеть стеснение между ребятами. Они помогут им почувствовать себя свободнее, более раскованными, раскрепостится в новой и необычной обстановке. Это веселые и подвижные игры, часто направленные на физический контакт. В ходе этих игр каждый участник почувствует себя частью коллектива.

«Любишь ли ты своих соседей»

Все участники становятся в круг. В центре круга находится ведущий. Он подходит к любому из играющих и спрашивает: «Любишь ли ты своих соседей?». Если он отвечает: «Да», то его правый и левый сосед меняются местами. Если он отвечает: «Нет», то ведущий спрашивает: «А кого же ты любишь?». Играющий говорит: «Тех, у кого есть на руке часы (кто в брюках, у кого длинные волосы, у кого сережки в ушах и т.д.)». Все те, у кого есть часы на руках меняются местами друг с другом. Задача ведущего занять любое свободное место. Тот, кто остался без места становится ведущим. Игра продолжается.

«Монетка»

Все участники делятся на две команды с одинаковым количеством игроков. Каждая команда становится в линию лицом к противникам и берется за руки. В конце образовавшегося коридора на равном расстоянии от последних игроков команд на пол кладется какой-либо небольшой предмет (игрушка, мячик и т.д.). Все играющие смотрят в пол (на свои ботинки). Первые игроки каждой команды смотрят на руки ведущего. Ведущий подбрасывает монетку, если выпадает орел, то игроки по цепочке передают сигнал (пожимают руку). Как только последние игроки получили этот сигнал их задача быстро поднять предмет, лежащий на полу. Тот, кто сделал это первым, идет на место первого игрока, команда сдвигается, то есть первый становится вторым и т.д. Та команда, чей первый игрок, пройдя всю цепочку, снова станет первым и побеждает.

Если же выпадает решка, то ничего не должно происходить. В случае фальстарта команды, она штрафует (ее первый игрок идет на место последнего, то есть команда продвигается в другую сторону).

«Топотушки»

Играющие делятся на две команды с равным количеством игроков. Каждый участник задумывает любого игрока противоположной команды. Важно, чтобы загадали всех.

Далее команды строятся в линию друг напротив друга. Первый играющий одной из команд подходит к любому участнику противоположной команды и спрашивает, не он ли его задумал. Но делает он это необычным способом – топая ногами. Если он угадал, то играющий ему отвечает топотом. Образовавшаяся пара отходит, а игра продолжается.

Если мнения играющих не совпали (то есть задуманный игрок не он), то противник ему отвечает шаркая ногами по полу. Затем происходит переход хода и спрашивать идет игрок противоположной команды.

Побеждает та команда , игроки которой угадали больше людей, задумавших их.

«Веревочка»

Играющие образуют круг, держась руками за связанный шнур. Водящий, передвигаясь внутри круга в разных направлениях, старается неожиданно ударить кого-либо по руке. Играющие должны быстро отдергивать руки, избегая удара (но немедленно возвращать их прежнее положение). Тот, кого водящий ударит, становится на его место внутрь круга, и игра продолжается.

«Человек к человеку»

Для игры необходимо нечетное число игроков. Все игроки свободно перемещаются, водящий произносит: «Рука к руке!». И все участники игры, в том числе ведущий, должны найти себе пару и соприкоснуться с партнером руками. Тот, кто остался без пары, становится, водящим. Игра продолжается. Команды могут быть разнообразными, например: «Мизинец к мизинцу», «Пятка к пятке», «Ухо к уху».

«Циклоп»

Играющие становятся в круг, ведущий выходит на середину. Задача играющих — установить контакт с товарищем на противоположной стороне круга только с помощью взгляда. Нельзя произносить звуки и телодвижения для привлечения внимания. Как только двое установили зрительный контакт, они должны одновременно поменяться местами, перебежав через середину круга. Ведущий, в свою очередь, внимательно наблюдает за играющими, и старается догадаться, кто взглядом договаривается о перемене мест. Когда кто-то начинает меняться местами, ведущий должен постараться занять одно из пустых мест. Тот из игроков, кто не успел встать в круг, становится новым ведущим.

«Колобок»

«Колобок» — это мяч, который перекатывают друг другу присевшие на корточки участники игры. Они образуют круг диаметром 5—7 метров. В середине круга скачет на корточках «лиса», которая старается поймать «колобок». Если это ей удастся, она меняется ролью с тем, от кого «колобок» попал «к плутовке в лапы».

«Золотые ворота»

Половина играющих образует круг. Взявшись за руки и подняв их как арки «ворот», они говорят нараспев:
«Золотые ворота пропускают не всегда.
Первый раз прощается, второй запрещается.

А на третий раз не пропустим вас!»

Остальные играющие, тоже взявшись за руки, бегут за ведущим. Змейкой оббегают они каждого из стоящих в кругу: одного спереди, другого сзади, третьего снова спереди и т. д. После слов «не пропустим вас!» — стоящие опускают руки — «закрывают ворота». Кто из бежавших оказался внутри круга, считается пойманным и идет в центр круга. Остальные повторяют игру еще несколько раз, пока не пойманных останется 3-5 человек. Они — победители.

«Пузыри»

Играющие становятся в круг и берутся за руки. Затем дважды сходятся к центру и расходятся в стороны, не размыкая руки. Расходясь от центра на третий раз, хором говорят: «Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой, оставайся такой да не лопайся!» Играющие стараются сделать круг как можно шире, не расцепив при этом рук. Тот, кто разомкнул круг, выбывает из игры, игра продолжается. В конце игры определяю пять самых цепких ребят.

«Лес – болото – озеро»

Ведущий определяет на поляне три области, каждая из которых представляет лес, болото и озеро. Дети стоят на нейтральной территории, а ведущий называет живые существа. Задача детей — быстро перебежать в то «место» на поляне, где обитает это существо.

«Мышь и кот»

Для игры надо приготовить две разные игрушки или два маленьких предмета, которые отличаются друг от друга, например: шарик и кубик, ручку и резинку и так далее.

Все участники игры садятся в круг. Один из игроков берет одну вещь и передает ее соседу слева со словами: «Это кот». «Кот» таким образом передается по кругу от игрока к игроку. В это время первый игрок берет вторую вещь и передает ее игроку справа со словами: «Это мышь». И обе вещи начинают ходить по кругу, только в разных направлениях. Со временем скорость передачи увеличивается, и игроки начинают путать «мышь» и «кота». Каждый, кто назовет «мышь» «котом» или наоборот, выбывает из игры.

«Коснись синего»

Игроки разбиваются на группы по 6-8 человек и встают довольно близко друг к другу. Ведущий выкрикивает часть тела и цвет, (например: правой рукой коснитесь синего или левой рукой коснитесь красного и т.д.) Игроки должны касаться указанного цвета на ком-то другом из группы.

«Обувная фабрика»

Все снимают обувь и кладут в центр круга. Каждый участник надевает два

разных ботинка и пытается поставить каждую ногу рядом с ногой, обувой в парную обувь.

«Пруи»

Один человек становится «Пруи». Цель игры - найти «Пруи» и стать его частью, держась за щиколотку. Все закрывают глаза, кроме «Пруи», перемешиваются и, подойдя к любому, спрашивают: «Пруи?» Если вы не «Пруи», отвечайте: «Пруи». «Пруи» не отвечает (это ключ, который поможет вам его узнать). «Пруи» растёт с каждым человеком, который присоединяется к нему сзади.

«Маги. Карлики. Великаны»

Игроки делятся на две команды, и каждая выбирает свое движение (маги, карлики, великаны). Затем команды выстраиваются в ряд лицом друг к другу, делают три больших шага навстречу и показывают свое движение (карлики - приседают, великаны - тянутся вверх, подняв руки, маги – выставляют вперед руки). Выигравшие пытаются поймать проигравших (карлики ловят магов, маги ловят великанов, а великаны – карликов), но погоня прекращается, когда проигравшие пересекут заранее оговоренную линию. Игра повторяется до тех пор, пока одна из команд не захватит полностью другую.

«Какое это у тебя?»

Один игрок покидает группу, в то время как остальные выбирают часть тела для описания. Игрок возвращается, чтобы угадать часть тела, спрашивая: «Какое это у тебя?»

«Убийца»

Все игроки закрывают глаза и держат большие пальцы вверх. Ведущий с закрытыми глазами пожимает один из вытянутых пальцев. Тот, чей это палец, становится убийцей, а ведущий говорит: «Убийца назначен!» Игроки открывают глаза, ходят вокруг, пожимая друг другу руки и улыбаясь. Убийца подмигивает игроку, который после того, как ему подмигнули, должен досчитать до пяти и громко крикнуть, что он умер.

Чтобы выдвинуть обвинение убийце, должно найтись два очевидца. Они считают до трех и указывают на подозреваемого. Если они правы, то игра заканчивается, а если нет - то оба свидетеля выбывают.

«Встать!»

Сначала попробуйте в паре, затем в тройке, затем все вместе. Посадите играющих на землю спинами друг к другу так, чтобы колени у всех были согнуты, а локти сцеплены. Готовы? Встать! Помните, что вы должны сидеть близко друг к другу и обязательно все вместе.

«Заколдованный замок»

Играющие делятся на две команды. Первая должна расколдовать «замок», а вторая команда — помешать им в этом. «Замок» может служить дерево или стена. Около «замка» находятся главные ворота — двое ребят из второй команды с завязанными глазами. Вообще у всех игроков этой команды глаза должны быть завязаны. Они произвольно, так, как им хочется, располагаются на игровой площадке. Игроки, которые должны расколдовать «замок» по команде ведущего начинают бесшумно двигаться к главным воротам. Их задача — незаметно дойти до ворот, пройти сквозь них и дотронуться до «замка». При этом игра считается оконченной. Но задача второй команды с завязанными глазами осалить тех, кто движется к «замку». Те, кого осалят, выбывают из игры. По окончании игры ребята меняются ролями.

«Отгадай, чей голосок?»

Водящий отходит в сторону, пока играющие договариваются, кто будет подавать голос. Затем водящий встает в круг и закрывает глаза. Играющие идут по кругу со словами «Мы собрались дружно в круг, повернулись разом вдруг, а как скажем «Скок, скок, скок», (эти слова произносит один человек), отгадай, чей голосок». Водящий открывает глаза и отгадывает, кто из ребят сказал «Скок, скок, скок». Если это ему удастся, он меняется с говорившим местами. Можно дать водящему три попытки. Если он все же не угадывает, игра начинается сначала.

«Белки, орехи, шишки»

Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя «беличье гнездо». Между собой они договариваются, кто будет «белкой», кто — «орехом», кто — «шишкой». Ведущий один, гнезда у него нет. Если он сказал «белки», то все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время ведущий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится ведущим. Если ведущий говорит: «орехи», то местами меняются орехи и ведущий, занявший место в гнезде, становится орехом.

Ведущим может быть подана команда: «белки, шишки, орехи», и тогда меняются местами сразу все.

«Невод»

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое играющих берутся за руки, образуя «невод». Их задача — поймать как можно больше «плавающих рыб», т.е. остальных игроков. Задача «рыб» — не попасться в «невод». Если «рыбка» не смогла увильнуть и оказаться в «неводе», то она присоединяется к водящим и сама становится частью «невода». «Рыбки» не имеют права рвать «невод», т.е. расцеплять руки у водящих. Игра продолжается до того

момента, пока не определится игрок, оказавшийся самой «проворной рыбкой».

«Капканы»

Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их вверх. Это капканы, они располагаются на незначительном расстоянии друг от друга. Все остальные играющие берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По хлопку ведущего капканы «захлопываются», т.е. ребята, изображающие капканы, опускают руки. Те играющие, кто попался в капкан, образуют пары и тоже становятся капканами. Побеждает тот, кто сумел до конца игры не угодить ни в один капкан.

«Берег и река»

На земле чертятся две линии на расстоянии примерно в один метр. Между этими линиями «река», а по краям — «берег». Все ребята стоят на «берегах». Ведущий подает команду: «РЕКА», и все ребята прыгают в «реку». По команде «БЕРЕГ» все выпрыгивают на «берег». Ведущий подает команды быстро и беспорядочно, чтобы запутать играющих. Например: «БЕРЕГ, РЕКА, РЕКА, БЕРЕГ, РЕКА, РЕКА, РЕКА...» Если по команде «БЕРЕГ» кто-то оказался в воде, то он выходит из игры. Выходят из игры также те невнимательные игроки, которые во время команды «РЕКА» оказались на «берегу». Игра продолжается до тех пор, пока не определится самый внимательный участник.

«Горелки»

Играющие выстраиваются в колонну парами, взявшись за руки. Водящий стоит перед колонной в нескольких шагах, спиной к играющим. Он говорит: — «Гори-гори ясно,
Чтобы не погасло.
И раз, и два. и три.
Последняя пара беги!»

На слово «беги» пара, стоящая последней, должна быстро обежать колонну и встать впереди. Водящий тоже должен стремиться занять одно из мест первой пары. Тот, кому не хватило места, становится водящим.

Вместо слов «последняя пара» водящий может произнести: «Четвертая пара», или «вторая пара». В этом случае всем играющим надо быть очень внимательными и помнить, какими по счету они стоят в колонне.

«Аленушка и Иванушка»

1 вариант. Выбираются Аленушка и Иванушка, им завязывают глаза. Они находятся внутри круга.

Играющие встают в круг и берутся за руки. Иванушка должен поймать Аленушку. Чтобы это сделать, он может звать ее: «Аленушка!». Аленушка обязательно должна откликаться: «Я здесь, Иванушка!». Как только

Иванушка поймал Аленушку, их место занимают другие ребята и игра начинается сначала.

2 вариант. Игра проводится аналогично предыдущей, т.е. Иванушка должен поймать Аленушку, но ориентироваться они могут только на хлопки товарищей. При приближении Иванушки к Аленушки игроки, стоящие в кругу, начинают хлопать громче, а при удалении - тише.

«Кошки-мышки»

Для игры выбираются два человека: один — «кошка», другой — «мышка». В некоторых случаях количество «кошек» и «мышек» может быть больше. Это делается для того, чтобы оживить игру. Все остальные играющие встают в круг, взявшись за руки — «ворота». Задача «кошки» догнать (дотронуться рукой) «мышку». При этом «мышка» и «кошка» могут бегать внутри круга и снаружи. Играющие стоящие в кругу сочувствуют «мышке» и чем могут помогают ей. Например: пропустив через «ворота» «мышку» в круг, они могут закрыть их для «кошки». Или если «мышка» выбегает из «дома», «кошку» можно там запереть, т.е. опустить, закрыть все ворота.

Когда «кошка» поймает «мышку», из числа играющих выбирается новая пара.

«Плетень»

Все участники встают лицом вовнутрь круга и берутся за руки. Затем ведущий дает команду - повернуться всем на 180 градусов, не расцепляя рук. Необходимо зафиксировать это положение. Затем нужно по команде «раз» снова развернуться и встать в первоначальное положение, также не расцепляя рук.

«Змейка – перепутаница»

Все участники берутся за руки и встают цепочкой. Ведущий ведет эту цепочку, подныривая под сцепленными руками, пытаясь запутать (как нитка с иголкой). После того, как все окончательно запутались, не отпуская рук, необходимо распутаться.

Распутывать может тот, кто находится на противоположном конце цепочки от ведущего или распутывает ведущий, двигаясь в обратную сторону. Может же распутывать и водящий, который во время запутывания стоял в стороне и не видел этого процесса.