

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Ставропольский Дворец детского творчества**



Социально-психологическая служба СДДТ

**Сборник методических  
рекомендаций для воспитателей  
лагеря «Весёлый улей»**

**Педагоги-психологи:**

Левшин А.А.

Николайченко Д.Ю.

Шилова Е.В.

г. Ставрополь, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.....</b>	<b>3-4</b>
<b>2. ОСОБЕННОСТИ ВРЕМЕННОГО ДЕТСКОГО КОЛЛЕКТИВА.....</b>	<b>5-7</b>
<b>3. ЭКВАТОР.....</b>	<b>8-11</b>
<b>4. ПОСЛЕДНИЕ ТРИ ДНЯ.....</b>	<b>11-13</b>
<b>5. ТИПОЛОГИЯ КОНФЛИКТОВ В ЛАГЕРЕ.....</b>	<b>13-17</b>
<b>6. КАРТОТЕКА ИГР.....</b>	<b>17</b>
<b>6.1. Игры на знакомство для возрастных групп 7–10 и 11–15 лет.....</b>	<b>17-18</b>
<b>6.2. Игры на сплочение для возрастных групп 7–10 и 11–15 лет.....</b>	<b>19-25</b>
<b>6.3. Игры на снижение эмоционального напряжения и разрешения конфликтов в коллективе для возрастных групп 7–10 и 11–15 лет.....</b>	<b>26-29</b>

# 1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Возрастные особенности детей от 7 до 15 лет играют важную роль в организации образовательных и развлекательных мероприятий в лагере с дневным пребыванием. Вот основные характеристики для разных возрастных групп:

## **7-9 лет (младший школьный возраст):**

- **Физическое развитие:** Дети активно развивают координацию, силу и ловкость. Им нравятся подвижные игры и активные занятия.
- **Когнитивное развитие:** Начинают осваиваться навыки логического мышления, могут решать простые задачи и участвовать в играх с правилами.
- **Социальное развитие:** Формируются дружеские связи, дети учатся работать в группе, но могут проявлять эгоизм. Им важна поддержка взрослых.
- **Эмоциональное развитие:** Эмоции яркие и изменчивые. Необходима поддержка для управления чувствами и решения конфликтов.

## **10-12 лет (средний школьный возраст):**

- **Физическое развитие:** Развивается выносливость и физическая сила. Дети могут участвовать в более сложных спортивных играх.
- **Когнитивное развитие:** Начинают проявляться абстрактные мысли, интерес к новым знаниям и умениям. Способны к более глубокому анализу.
- **Социальное развитие:** Дети начинают искать одобрение сверстников, формируются группы по интересам. Важно развивать навыки сотрудничества и коммуникации.
- **Эмоциональное развитие:** Эмоции становятся более сложными. Дети могут испытывать стыд, гордость и другие чувства, требующие внимания и понимания.

### **13-15 лет (подростковый возраст):**

- **Физическое развитие:** Происходят значительные изменения в организме, особенно в период полового созревания. Подростки могут быть более чувствительны к своему внешнему виду.
- **Когнитивное развитие:** Развивается критическое мышление, способность к абстрактному мышлению и анализу. Подростки начинают задавать более сложные вопросы о жизни и будущем.
- **Социальное развитие:** Подростки стремятся к независимости, часто меняют круг общения. Важно поддерживать их интересы и увлечения, а также помочь в формировании здоровых отношений.
- **Эмоциональное развитие:** Эмоции могут быть интенсивными и непредсказуемыми. Подростки нуждаются в поддержке и понимании, чтобы справляться с внутренними конфликтами и стрессом.

### **Рекомендации для педагогов:**

- **Индивидуальный подход:** Учитывайте возрастные особенности при планировании мероприятий и взаимодействии с детьми.
- **Создание безопасной атмосферы:** Обеспечьте поддержку и понимание, чтобы дети могли открыто выражать свои чувства и мнения.
- **Разнообразие активностей:** Предлагайте как физические, так и интеллектуальные игры, чтобы заинтересовать детей разного возраста и уровня развития.
- **Поощрение сотрудничества:** Развивайте навыки работы в команде через групповые задания и проекты.

Понимание возрастных особенностей поможет создать комфортные условия для развития и отдыха детей в лагере.

## 2. ОСОБЕННОСТИ ВРЕМЕННОГО ДЕТСКОГО КОЛЛЕКТИВА

Первые три дня пребывания детей в лагере играют ключевую роль в формировании комфортной и продуктивной атмосферы на весь период смены. В этот период педагогам важно создать благоприятную обстановку, установить четкие границы и правила группы, чтобы обеспечить безопасность, взаимное уважение и эффективное взаимодействие.

### *1. Создание благоприятной обстановки*

**Цель:** помочь детям почувствовать себя комфортно и уверенно, снизить тревожность и настроить на позитивное взаимодействие.

#### **Действия педагога:**

- Тепло приветствовать каждого ребенка, представиться и рассказать немного о себе.
- Организовать знакомство через игровые формы, чтобы дети могли познакомиться друг с другом.
- Использовать позитивный язык и поощрять открытость и дружелюбие.
- Создать уютное пространство, где дети смогут свободно выражать свои мысли и эмоции.

### *2. Установление четких границ и правил группы*

**Цель:** обеспечить безопасность и порядок, помочь детям понять, что от них ожидается, и что уважение к другим — обязательное условие.

#### **Действия педагога:**

- Совместно с детьми сформулировать правила поведения, чтобы они чувствовали свою ответственность.
- Объяснить причины каждого правила, подчеркнуть их важность.
- Обсудить последствия нарушения правил в доброжелательной форме.

- Напомнить о необходимости уважать личное пространство и мнение каждого.

**Упражнение: «Правила нашего лагеря»**

- Педагог предлагает детям придумать и записать (или нарисовать) правила, которые, по их мнению, помогут сделать пребывание в лагере приятным.
- После обсуждения правила оформляются на плакате и вывешиваются на видном месте.
- Можно провести ролевую игру, моделируя ситуации, когда правила помогают решить конфликт.

**3. Формирование групповой сплоченности**

**Цель:** развить чувство принадлежности к группе, доверие и готовность помогать друг другу.

**Действия педагога:**

- Организовать совместные командные игры и задания.
- Поощрять взаимопомощь и поддержку.
- Обсуждать успехи и достижения группы.

**Упражнение: «Командный мост»**

- Дети делятся на маленькие группы.
- Каждая группа получает задание построить «мост» из подручных материалов (например, из бумаги, палочек, кубиков).
- Важно, чтобы все участники внесли свой вклад.
- После выполнения задания обсуждается, как команда работала вместе, какие трудности возникали и как они были преодолены.

Первые три дня в лагере — это фундамент, на котором строится вся дальнейшая работа. Внимательное отношение педагога к созданию дружелюбной атмосферы, четкое и совместное формирование правил, а также развитие командного духа помогут детям чувствовать себя защищёнными, мотивированными и вовлечёнными в жизнь лагеря.

### 3 стадии развития детского коллектива:

<p><b>1 стадия</b> <b>«знакомство»</b> <b>(1 неделя)</b></p>	<p>В это время формируется чувство принадлежности к отряду, желание устанавливать отношения с другими детьми, что ведет к возникновению мелких групп, чаще – пар. Поведение детей, зависимое – и от мнения большинства, и от взрослых. Иногда в отряде сразу возникает антилидер, который, как правило, противостоит взрослым.</p> <p><i>Основной инициатор в это время – вожатый и воспитатель. Дети могут задумывать и осуществлять небольшие по объему дела, но с постоянной “оглядкой” на взрослого и большинство.</i></p>
<p><b>2 стадия «раздел территории», «борьба за власть», «поиск крайнего»</b> <b>(2 неделя)</b></p>	<p>Главная потребность в это время – потребность во власти, в контроле над ситуацией, что проявляется в соперничестве между потенциальными лидерами, между группировками. Стремление к власти может проявиться в попытке воздействовать на конкурентов через «общественное мнение». В этот период в отряде неизбежны конфликты, стычки, резко может упасть успешность и продуктивность работы. Ошибкой со стороны взрослого было бы взять ответственность на себя или “свалить кучей” на одного или нескольких детей. Это этап разрешения внутригрупповых конфликтов, когда на прочность проверяются возникшие традиции и отношения.</p> <p>Наилучшим выходом из этой ситуации является поиск “золотой середины”. Если же конфликт в отряде попытаться «замять», найти «козла отпущения», воздействовать на непокорных силой – есть риск повторения этой ситуации, но уже по другому поводу – коллектив застревает на этой стадии и не развивается дальше, пока не будет найден конструктивный стиль совместной деятельности. Роль руководителя как установителя норм и традиций также подвергается испытанию.</p>
<p><b>3 стадия</b> <b>«привязанность»,</b> <b>«сплоченность»,</b> <b>«близость»</b> <b>(3 неделя)</b></p>	<p>Главная потребность в привязанности: устанавливается более тесная эмоциональная связь детей друг с другом, становится возможным партнерство, взаимное понимание. На этом этапе воспитатель или вожатый остается для детей руководителем, моделью поведения, носителем отрядных норм, но атмосферу, микроклимат общения создают уже сами ребята.</p>

### 3. ЭКВАТОР

Середина лагерной смены, или экватор, является критически важным моментом, когда дети начинают осознавать свои достижения, а также могут столкнуться с усталостью или снижением мотивации. В этот период задача педагогов — поддержать интерес и энтузиазм участников, подвести итоги, а также подготовить их к оставшейся части смены.

#### ***1. Подведение итогов и рефлексия***

**Цель:** помочь детям осознать свои достижения, проанализировать опыт и выявить области для улучшения.

#### **Действия педагога:**

- Провести обсуждение о том, что было сделано за первую половину смены.
- Включить детей в процесс оценки мероприятий, чтобы они могли высказать свои мнения.
- Создать атмосферу доверия, где каждый сможет поделиться своими мыслями и чувствами.

#### **Упражнение: «Дерево достижений»**

- На большом листе бумаги нарисовать дерево, где каждая ветка — это определенная категория (дружба, творчество, спортивные успехи и т.д.).
- Дети прикрепляют стикеры с достижениями на соответствующие ветки, что визуально покажет их успехи.

#### ***2. Мотивация и поддержка***

**Цель:** восстановить интерес и энтузиазм детей к лагерным мероприятиям.

#### **Действия педагога:**

- Обсудить планы на вторую половину смены, подчеркнув интересные и захватывающие мероприятия.
- Поощрять детей делиться своими ожиданиями и предложениями.

- Ввести элементы поощрения за активное участие, такие как небольшие награды или похвалы.

**Упражнение:** «Планирование приключений»

- Разделить детей на группы и предложить им придумать и представить новое мероприятие или игру, которую они хотели бы провести в лагере.
- Это поможет детям чувствовать свою вовлеченность и важность в жизни лагеря.

### **3. Командное взаимодействие и сплоченность**

**Цель:** укрепить командный дух и взаимодействие среди детей.

**Действия педагога:**

- Организовать совместные игры и активности, направленные на командное взаимодействие.
- Поддерживать позитивное общение и сотрудничество.
- Уделять внимание каждому ребенку, чтобы они чувствовали себя частью группы.

**Упражнение:** «Камешек в ботинке»

**Цели:** Эта игра представляет собой творческое переложение одного из правил взаимодействия в команде: "Проблемы — на передний план". В этой игре мы используем простую и понятную детям метафору, с помощью которой они могут сообщать о своих трудностях, как только те возникают. Время от времени имеет смысл проводить игру "Камешек в ботинке" в качестве группового ритуала, чтобы побудить даже самых стеснительных детей рассказывать о своих заботах и проблемах. Поощряйте детей спонтанно применять ритуальную фразу "У меня в ботинке камешек!" всякий раз, когда они испытывают какие-либо трудности, когда им что-то мешает, когда они на кого-нибудь сердятся, когда они обижены или в силу каких-либо иных причин не могут сконцентрировать свое внимание на уроке.

**Инструкция:** Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камешек?

Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: "У меня камушек в ботинке", то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: "У меня нет камушка в ботинке", или: "У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками". Расскажите нам, что еще вас удручает.

Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные "камушки", которые будут названы.

#### ***4. Позитивное завершение***

**Цель:** создать положительное настроение и ожидание оставшейся части смены.

#### **Действия педагога:**

- Организовать вечернюю программу, где будут подведены итоги, и каждый сможет поделиться своими впечатлениями.

- Включить элементы празднования, такие как награждение за достижения, игры и развлечения.

**Упражнение:** «Круг благодарностей»

- В конце дня провести круг благодарностей, где каждый ребенок может сказать, за что он благодарен другим участникам группы или педагогам.
- Это поможет создать атмосферу поддержки и уважения.

Экватор лагерной смены – это возможность для оценки, мотивации и укрепления командного духа. Педагоги должны активно работать над поддержанием интереса детей и созданием атмосферы доверия и поддержки, что позволит сделать вторую половину смены такой же яркой и насыщенной, как и первую.

## **4. ПОСЛЕДНИЕ ТРИ ДНЯ**

Последние три дня лагерной смены — это важный период, когда подводятся итоги, укрепляются дружеские связи и формируются яркие воспоминания. Для педагогов это время требует особого внимания к эмоциональному состоянию детей, организации рефлексии и создания позитивной атмосферы, способствующей гармоничному завершению смены.

**Задачи педагога в последние три дня смены:**

1. Подвести итоги и помочь детям осознать свои достижения и опыт.
2. Укрепить командный дух и дружеские отношения в группе.
3. Создать условия для эмоционального комфортного прощания с лагерем и друг с другом.
4. Поддержать мотивацию и позитивный настрой на завершение смены.

**Рекомендации по организации работы:**

### ***1. Рефлексия и подведение итогов***

- Проведите коллективное обсуждение, где каждый ребёнок сможет поделиться своими впечатлениями, достижениями и эмоциями.

- Используйте упражнение «Дерево воспоминаний»: на большом листе бумаги нарисуйте дерево, где на листьях дети пишут или рисуют яркие моменты смены.

- Предложите детям составить «Личную карту достижений», где они отметят, чему научились, какие цели достигли.

## ***2. Укрепление командного духа***

- Организуйте совместные игры и творческие задания, направленные на сотрудничество и взаимопомощь.

- Проведите квест, где успех зависит от командной работы.

- Устройте «Вечер благодарностей», когда каждый сможет выразить признательность друзьям и педагогам.

## ***3. Эмоциональная поддержка и прощание***

- Обеспечьте возможность для открытого разговора о чувствах, связанных с окончанием смены.

- Используйте упражнение «Письмо себе»: дети пишут письмо, в котором рассказывают о своих ожиданиях и пожеланиях на будущее, которое можно будет прочитать позже.

- Организуйте творческий вечер или мини-представление, где дети смогут проявить себя и попрощаться в позитивной атмосфере.

## ***4. Создание памятных материалов***

- Предложите сделать коллективный фотоальбом, стенгазету или видеоролик с лучшими моментами смены.

- Помогите детям подготовить небольшие памятные сувениры или поделки.

***Пример упражнений:***

1. **«Дерево воспоминаний»:** материалы: большой лист бумаги, цветные маркеры. Дети по очереди прикрепляют «листья» с записанными или нарисованными яркими моментами смены.

2. **«Вечер благодарностей»:** каждый участник говорит комплимент или благодарность другому члену группы, педагогам или лагерю в целом.

3. **«Письмо себе»:** дети пишут письмо, которое сохраняется педагогами и возвращается им после определённого времени (например, через полгода).

4. **Командный квест:** организуйте игру с заданиями, требующими совместного решения, чтобы развить навыки общения и поддержки.

Последние три дня смены — это время для осмысления, укрепления отношений и создания позитивного настроения на будущее. Внимательное и чуткое руководство педагогов поможет детям завершить смену с хорошими эмоциями и желанием возвращаться вновь.

## 5. ТИПОЛОГИЯ КОНФЛИКТОВ В ЛАГЕРЕ

В процессе своей профессиональной деятельности педагогу помимо своих непосредственных обязанностей, связанных с обучением и воспитанием подрастающего поколения, приходится общаться с коллегами, детьми, их родителями.

*Определение конфликта. Деструктивный и конструктивный способы решения конфликтных ситуаций.*

Что такое конфликт? Определения этого понятия можно разделить на две группы. В общественном сознании конфликт чаще всего является синонимом враждебного, негативного противостояния людей из-за несовместимости интересов, норм поведения, целей.

Но существует и другое понимание конфликта как абсолютно естественного в жизни общества явления, совсем не обязательно приводящего к негативным последствиям. Напротив, при выборе правильного русла его течения, он является важным составляющим развития общества.

В зависимости от результатов решения конфликтных ситуаций, их можно обозначить как деструктивные или конструктивные. Итогом деструктивного столкновения является неудовлетворение одной или обеих сторон итогом столкновения, разрушение отношений, обиды, непонимание.

Конструктивным является конфликт, решение которого стало полезным для сторон, принимавших в нем участие, если они построили, приобрели в нем что-то ценное для себя, остались удовлетворены его результатом.

### ***Конфликт «Ребенок — ребенок»***

Разногласия между детьми — обычное явление. В данном случае воспитатель не является конфликтующей стороной, однако принять участие в споре между детьми порой необходимо.

*Причины конфликтов между детьми:*

- борьба за авторитет
- соперничество
- обман, сплетни
- оскорбления
- обиды
- враждебность к любимчикам воспитателя
- личная неприязнь к человеку
- симпатия без взаимности
- борьба за девочку (мальчика)

### **Способы решения конфликтов между детьми**

Как же конструктивно решить подобные разногласия? Очень часто дети могут урегулировать конфликтную ситуацию самостоятельно, без помощи взрослого. Если вмешательство со стороны учителя все же необходимо, важно сделать это в спокойной форме. Лучше обойтись без давления на ребенка, без публичных извинений, ограничившись подсказкой. Лучше, если ребенок сам найдет алгоритм решения этой задачи. Конструктивный конфликт добавит в копилку опыта ребенка социальные навыки, которые помогут ему в общении

со сверстниками, научат решать проблемы, что пригодится ему и во взрослой жизни.

После разрешения конфликтной ситуации, важен диалог воспитателя с ребенком. Воспитанника хорошо называть по имени, важно, чтобы он почувствовал атмосферу доверия, доброжелательности. Можно сказать, что-то вроде: «Дима, конфликт — не повод переживать. В твоей жизни будет еще много подобных разногласий, и это неплохо. Важно решить его правильно, без взаимных упреков и оскорблений, сделать выводы, определенную работу над ошибками. Такой конфликт станет полезным».

Ребенок часто ссорится и показывает агрессию, если у него нет друзей и увлечений. В этом случае педагог может попробовать исправить ситуацию, поговорив с родителями воспитанника.

### ***Конфликт «Воспитатель — ребенок»***

Такие конфликты, пожалуй, наиболее часты, ведь ученики и воспитатели проводят времени вместе едва ли меньше, чем родители с детьми.

*Причины конфликтов между воспитателем и ребенком:*

- отсутствие единства в требованиях воспитателей
- чрезмерное количество требований к ребенку
- непостоянство требований педагога
- воспитатель не может примириться с недостатками ученика
- личные качества педагога и ребенка (раздражительность, беспомощность, грубость)

### ***Решение конфликта воспитатель – ребенок***

Лучше разрядить напряженную ситуацию, не доводя ее до конфликта. Для этого можно воспользоваться некоторыми психологическими приемами.

Естественной реакцией на раздражительность и повышение голоса являются аналогичные действия. Следствием разговора на повышенных тонах станет обострение конфликта. Поэтому правильным действием со стороны педагога будет спокойный, доброжелательный, уверенный тон в ответ на бурную реакцию ребенка. Скоро и он «заразится» спокойствием педагога.

Вдохновить ребенка на успехи и помочь забыть о своих недовольствах можно, доверив ему ответственное задание и выразив уверенность в том, что он выполнит его хорошо. Доброжелательное и справедливое отношение к детям станет залогом здоровой атмосферы, сделает нетрудным выполнение предложенных рекомендаций.

Стоит отметить, что при диалоге между педагогом и ребенком важно учитывать определенные вещи. Стоит подготовиться к нему заранее, чтобы знать, что сказать ребенку. Как сказать — составляющее не менее важное. Спокойный тон и отсутствие негативных эмоций — то, что нужно для получения хорошего результата. А командный тон, который часто используют педагоги, упреки и угрозы — лучше забыть. Нужно уметь слушать и слышать ребенка. При необходимости наказания, стоит продумать его таким образом, чтобы исключить унижение ребенка, изменение отношения к нему.

При конфликте, возникающем по инициативе педагога, важно вмешательство третьей стороны, то есть второго воспитателя. Достаточно выяснения причин конфликта в односторонней форме (без ребенка). Часто бывает так, что воспитатель предвзят к ребёнку из-за его поведения, реакций и т.д. Оптимальный выход – переключение внимания конфликтующего педагога с этого ребенка на остальную группу детей, до снижения напряжения. В этот период важно поддерживать ребенка, участвующего в конфликте другому педагогу. Если есть опасения ухудшений отношений между коллегами из-за конфликта ребенка и воспитателя, желательно информирование администрации и психологов дворца.

### ***Конфликт «Воспитатель — родитель ребенка»***

Подобные конфликтные действия могут быть спровоцированы как педагогом, так и родителем. Недовольство может быть и обоюдным.

*Причины конфликта между воспитателем и родителями:*

- разные представления сторон о средствах воспитания
- недовольство родителя методами обучения педагога
- личная неприязнь

- мнение родителя о необоснованно негативном отношении к ребенку

### *Способы решения конфликта с родителями ребенка*

При возникновении конфликтной ситуации важно разобраться в ней спокойно, реально, без искажения посмотреть на вещи. Обычно, все происходит иным образом: конфликтующий закрывает глаза на собственные ошибки, одновременно ищет их в поведении оппонента. Когда ситуация трезво оценена, и проблема обрисована, воспитателю проще найти истинную причину конфликта с «трудным» родителем, оценить правильность действий обеих сторон, наметить путь к конструктивному разрешению неприятного момента.

Следующим этапом на пути к согласию станет открытый диалог, в котором стороны равны. Проведенный анализ ситуации поможет педагогу выразить свои мысли и представления о проблеме родителю, проявить понимание, прояснить общую цель, вместе найти выход из сложившейся ситуации.

После разрешения конфликта, сделанные выводы о том, что сделано неправильно и как следовало бы действовать, чтобы напряженный момент не наступил, помогут предотвратить подобные ситуации в будущем.

## **6. КАРТОТЕКА ИГР**

### **6.1. Игры на знакомство для возрастных групп 7–10 и 11–15 лет**

<b>Название игры</b>	<b>Описание</b>	<b>Материалы</b>	<b>Время</b>	<b>Возраст</b>
Снежный ком	Участники по кругу называют своё имя и прибавляют к нему слово (животное, еда и т. д.). Следующий повторяет всё и добавляет своё.	Не требуются	10–15 минут	7–10 лет
Поймай имя	Ведущий кидает мяч участнику, называя его имя. Тот ловит и называет имя следующего, кидая мяч дальше.	Лёгкий мяч	10 минут	7–10 лет

Волшебный мешочек	Участники достают предмет из мешочка и рассказывают, с кем он ассоциируется.	Мешочек, мелкие предметы	15 минут	7–10 лет
Имя и движение	Участник называет имя и делает движение, остальные повторяют.	Не требуются	10–15 минут	7–10 лет
Мы с тобой похожи тем...	Участник, бросающий мяч другому, должен назвать качество, которое объединяет его с тем человеком, кому он бросает мяч. При этом он начинает свою фразу словами: «Я думаю, нас с тобой объединяет...», и называет это качество, мяч, отвечает: «Я согласен», если он действительно согласен, или «Я подумаю», если не согласен. Далее, тот к кому попал мяч, продолжает упражнение, передавая мяч кому-нибудь другому, и так до тех пор, пока каждый не получит мяч.	Мяч	5-7 минут	7-10 лет
Правда или ложь	Каждый говорит 3 факта о себе, из них один — ложь. Остальные угадывают.	Карточки, ручки (по желанию)	15–20 минут	11–15 лет
Человеческий бинго	Участники ищут людей, подходящих под характеристики на листе (например, 'любит пиццу').	Распечатки бинго, ручки	20 минут	11–15 лет
Ассоциативный круг	Каждый рисует круг, в котором будут находиться его любимые вещи, занятия и т.д. Каждый делится тем, что он нарисовал в круге	Не требуются	10–15 минут	11–15 лет
Линия жизни	Участники рисуют ключевые события своей жизни на линии и объясняют их.	Бумага, карандаши	20–30 минут	11–15 лет
Портрет друга	В парах участники рисуют друг друга, не глядя на лист, а потом представляют.	Бумага, карандаши	15 минут	11–15 лет
Опиши меня	На спину вешают лист бумаги где другие участники будут делать разные надписи. По команде ведущего все должны начать свободно ходить по комнате и внимательно смотреть друг на друга; как только у кого-то появляется фраза, ассоциирующаяся с одним из участников, он подходит к нему и записывает фразу на его листе бумаги.	Листы бумаги, карандаши, скотч	15 минут	7-15 лет

## 6.2. Игры на сплочение для возрастных групп 7–10 и 11–15 лет

Название игры	Описание	Материалы	Время	Возраст
Полуимена	<p>-Дети садятся в круг.</p> <p>-Воспитатель начинает игру, бросая мяч одному из участников и называя первые две буквы своего имени. Например: "Я — Анн".</p> <p>-Поймавший мяч должен продолжить имя, добавив остальные буквы.</p> <p>-Если он не может угадать, остальные дети помогают.</p> <p>-Игра продолжается, пока все дети не назовут свои имена.</p> <p>-В конце воспитатель подводит итоги: "Теперь мы знаем имена друг друга лучше. Давайте запомним их и будем использовать в общении!"</p>	Мяч	10-15 минут	7–10 лет
Дотронься до...	<p>-Дети стоят в кругу.</p> <p>-Воспитатель говорит: "Сейчас я назову цвет.</p> <p>-Ваша задача — быстро найти и дотронуться до предмета одежды этого цвета у другого ребенка." Например, "Дотроньтесь до синего!"</p> <p>-Дети быстро ищут и касаются. Воспитатель может добавлять разные цвета,</p> <p>-а в конце подводит итог: "Вы были очень быстрыми! Как здорово, что мы можем взаимодействовать друг с другом!"</p>	Не требуются	5-10 минут	7–10 лет
Доброе животное	<p>-Дети стоят в кругу, берутся за руки.</p> <p>-Воспитатель говорит: "Представьте, что мы одно большое животное. Давайте дышать вместе!"</p> <p>-Дети делают шаги вперед на вдох и шаги назад на выдох.</p> <p>-Воспитатель наблюдает и комментирует: "Вы чувствуете, как мы едины? -Давайте</p>	Не требуются	5-10 минут	7–10 лет

	<p>попробуем еще раз, но на этот раз быстрее!"</p> <p>-В конце воспитатель подводит итог: "Как приятно быть частью такого единого и классного животного!"</p>			
Солнце светит на того...	<p>-Дети сидят в кругу.</p> <p>-Воспитатель говорит: "Сейчас я назову признак.</p> <p>-Если он относится к вам, вставайте и меняйтесь местами!"</p> <p>Например, "Кто любит кататься на велосипеде?"</p> <p>-Дети, к которым это относится, встают и меняются местами.</p> <p>-Воспитатель завершает: "Замечательно видеть, сколько у нас общего! Это помогает нам лучше узнать друг друга."</p>	Стулья по количеству детей	10-15 минут	7–10 лет
Путаница	<p>-Один из детей или вожатый отворачивается.</p> <p>-Остальные берутся за руки и переплетаются, чтобы создать "клубок". -Воспитатель говорит: "Теперь давайте попробуем распутать наш клубок, не отпуская рук!"</p> <p>-Водящий возвращается и начинает распутывать.</p> <p>-В конце воспитатель говорит: "Смотрите, мы справились! Это было непросто, но вместе мы смогли!"</p>	Не требуются	10-15 минут	7–10 лет
Дотронуться до одежды... цвета	<p>-Дети стоят в кругу.</p> <p>-Воспитатель говорит: "Я назову цвет, и ваша задача — быстро дотронуться до одежды этого цвета!"</p> <p>Например, "Дотроньтесь до красного!"</p> <p>-Дети быстро выполняют задание.</p> <p>-В конце воспитатель подводит итог: "Вы были очень внимательными и быстрыми! Давайте продолжим в том же духе!"</p>	Не требуются	5-10 минут	7–10 лет
Паровозик дружбы	<p>-Дети становятся в линию, держась за руки.</p> <p>-Воспитатель говорит: "Теперь давайте станем паровозиком!"</p> <p>-Мы будем двигаться вместе в разные стороны."</p>	Не требуются	5-10 минут	7–10 лет

	<p>-Дети выполняют команды: "Прыжки вперед, шаги назад!"</p> <p>-В конце воспитатель говорит: "Как здорово, что мы можем двигаться вместе и поддерживать друг друга!"</p>			
Фигуры	<p>-Дети становятся в круг, держа веревку.</p> <p>- Воспитатель говорит: "Сейчас мы попробуем создать фигуру, но с закрытыми глазами</p> <p>-Давайте договоримся!"</p> <p>-Дети обсуждают и пытаются создать фигуру (например, квадрат).</p> <p>-В конце воспитатель говорит: "Вы молодцы! Это было сложно, но вместе мы справились!"</p>	Веревка длиной, достаточно для круга	10-15 минут	7–10 лет
Я хочу с тобой подружиться	<p>-Воспитатель собирает детей в круг стоя или сидя.</p> <p>-Он выбирает водящего и объясняет правила:</p> <p>-«Водящий говорит: “Я хочу подружиться с тем, у кого...”, далее он описывает какого-то ребёнка по внешним признакам (например, «в красной футболке», «с короткими волосами»).</p> <p>-Тот, кто узнал себя, быстро подходит к водящему, пожимает ему руку и становится новым водящим».</p> <p>-Взрослый помогает детям внимательно слушать и быстро реагировать, следит, чтобы никто не остался без участия.</p> <p>-Игра продолжается, пока все дети не поучаствуют.</p> <p>-В конце воспитатель может задать вопросы: «Как вы себя чувствовали, когда вас описывали? Легко ли было узнать себя?»</p>	Не требуются	10-15 минут	11–15 лет
Паутинка	<p>-Педагог собирает детей в круг</p> <p>-И говорит: «Представьте, что мы — паучки, и сейчас будем плести паутину».</p> <p>-Дети берутся за руки, образуя круг.</p> <p>- Затем по очереди каждый пролезает под руками соседей, не</p>	Не требуются	15-20 минут	11–15 лет

	<p>разжимая рук, создавая «паутину».</p> <p>-После того, как все пролезли, воспитатель предлагает распутать «паутину» тем же способом — пролезая под руками, не размыкая рук.</p> <p>-Взрослый помогает координировать действия, подсказывает, как лучше проходить, и обращает внимание на то, как важно сохранять спокойствие и терпение, чтобы «распутать» сложную ситуацию.</p> <p>- В конце воспитатель проговаривает: «Иногда в жизни мы тоже запутываемся, и важно уметь помогать себе и друг другу».</p>			
Сороконожка	<p>-Педагог собирает детей, рассаживает на полу</p> <p>- и говорит: «Представьте, как сложно жить сороконожке с её 40 ножками! Давайте попробуем стать сороконожкой».</p> <p>-Затем дети встают друг за другом и кладут руки на плечи соседа впереди.</p> <p>-Взрослый помогает правильно построиться, чтобы все были на одной линии.</p> <p>-Руководитель говорит: «Готовы? Начинаем двигаться с одной ноги медленно, чтобы не запутаться. Постепенно увеличиваем скорость».</p> <p>-Взрослый направляет движение, следит, чтобы никто не отставал и не сбивался. -После игры проводится обсуждение: «Как вы себя чувствовали? Было ли сложно двигаться вместе? Почему важно помогать друг другу?»</p>	Не требуются	10-15 минут	11–15 лет
Составные фигуры	<p>-Педагог собирает детей вокруг себя</p> <p>- и говорит: «Кто был в цирке или зоопарке, видел слона.</p> <p>- Давайте попробуем его изобразить».</p>	Не требуются	15-20 минут	11–15 лет

	<p>-Педагог предлагает выбрать роли: «Кто будет ногами слона? Кто хоботом? Кто ушами?»</p> <p>-Дети располагаются на полу в соответствии с ролями (ноги — на полу, хобот — впереди и т.д.).</p> <p>-Взрослый помогает расположиться правильно, объясняет очередность движений: «Хобот двигается первым, затем голова, потом ноги».</p> <p>-Когда фигура готова, педагог предлагает «пройтись» по комнате, следя за координацией.</p> <p>-При большой группе можно создать два животных, которые взаимодействуют (жмут руки и т.д.).</p>			
Веревка	<p>-Дети становятся в круг и берутся за верёвку двумя руками, которая находится внутри круга.</p> <p>- Педагог говорит: «Закройте глаза и, не отпуская верёвку, попробуйте построить треугольник».</p> <p>-Вначале дети стоят неподвижно, затем кто-то предлагает план действий (например, распределиться по номерам или ориентироваться по голосу).</p> <p>-Педагог наблюдает за процессом, поддерживает инициативу лидеров и помогает, если дети запутались.</p> <p>- После успешного построения треугольника педагог обсуждает с детьми, как им удалось справиться, кто взял на себя ответственность, и почему важно слушать друг друга.</p>	Длинная верёвка, связанная в кольцо (длина зависит от числа детей).	15-20 минут	11–15 лет
Кто быстрее?	<p>-Воспитатель делит детей на команды и объясняет задания: «Ваша задача — быстро и чётко построить фигуры, используя всех участников: квадрат, треугольник, круг, ромб, букву и т.д.».</p> <p>-Затем даётся второй вариант: «Построиться в шеренгу по росту, цвету волос, алфавиту имён, размеру обуви».</p>	Не требуются	15-20 минут	11–15 лет

	<p>-Педагог подбадривает команды, при необходимости помогает разрешать споры. - После выполнения заданий проводится обсуждение: «Что помогло вам работать быстро и слаженно? Какие трудности возникали?»</p>			
Спираль	<p>-Все дети берутся за руки и становятся в цепочку. -Педагог говорит: «По сигналу мы закрутимся в спираль». -Дети аккуратно начинают поворачиваться, сворачиваясь в спираль. -Когда спираль готова, педагог предлагает выполнить совместное задание, например, «все вместе подпрыгнуть» или «похлопать в ладоши». -Взрослый следит, чтобы все дети были включены в процесс и чувствовали себя комфортно.</p>	Не требуются	10-15 минут	11–15 лет
Я + Ты = Мы	<p>-Дети делятся на две команды и становятся шеренгами напротив друг друга. -Вожатый задаёт критерии, по которым команды должны быстро и качественно построиться: по росту, цвету волос, алфавиту имён, размеру обуви и др. -Дополнительное условие — молчание во время выполнения задания. -Взрослый следит за соблюдением правил, поддерживает дисциплину и помогает в случае затруднений. - После каждого задания проводится краткий разбор: «Что получилось хорошо? Что можно улучшить?»</p>	Не требуются	15-20 минут	11–15 лет
Пирамида любви	<p>-Дети сидят в кругу. -Педагог начинает: «Каждый из нас что-то или кого-то любит. Я люблю свою семью, дом, город». -Затем по очереди каждый ребёнок рассказывает, кого или что он любит. -После этого педагог говорит: «Давайте построим “пирамиду любви” из наших рук».</p>	Не требуются	15-20 минут	11–15 лет

	<p>-Он кладёт руку в центр круга и называет что-то любимое, затем каждый ребёнок по очереди называет своё любимое и кладёт руку поверх предыдущей.</p> <p>- В результате получается высокая пирамида.</p> <p>-Педагог обращает внимание детей на тепло рук и говорит: «Пирамида высокая, потому что мы любим и любимы».</p> <p>-В конце проводится обсуждение чувств, возникших в процессе.</p>			
--	---	--	--	--

### 6.3. Игры на снижение эмоционального напряжения и разрешения конфликтов в коллективе для возрастных групп 7–10 и 11–15 лет

Название игры	Описание	Материалы	Время	Возраст
Круг доверия	Дети становятся в круг и по очереди делятся чем-то положительным о своём соседе (делают ему комплимент).	Не требуются	5-7 минут	7–15 лет
Круг настроения	Дети стоят в кругу. Ведущий предлагает им прислушаться к своему состоянию «здесь-и-сейчас». Затем дети должны подумать о том, при помощи какого движения и звука можно наиболее точно выразить это состояние. Каждый по очереди делает шаг вперед и обозначает свое настроение при помощи звука и жеста, вся группа повторяет за ним.	Не требуются	5-7 минут	7–15 лет
Дерево чувств	Дети рисуют дерево, где каждая ветка символизирует разные эмоции. Обсуждают, когда они чувствовали эти эмоции и почему выбрали конкретные цвета для разных веток.	Бумага, карандаши	10-15 минут	7–15 лет
Рубка дров	Воспитатель спрашивает: кто из вас хоть раз рубил дрова? Кто может показать, как это делается? Как нужно держать топор, в каком положении должны находиться ноги, когда рубишь дрова?	Не требуются	5-7 минут	7–15 лет

	<p>Встаньте так, чтобы вокруг было немного свободного места. Представьте себе, что вам нужно нарубить дрова из нескольких бревен. Покажите мне, какой толщины кусок бревна, который вы хотите разрубить. Поставьте его на пень и поднимите топор высоко над головой. Всякий раз, когда вы с силой опускаете топор, вы можете громко выкрикивать: "Ха!" Затем ставьте следующую бревно перед собой и рубите вновь. Через две минуты пусть каждый скажет мне, сколько дров он нарубил.</p>			
Приятный сюрприз	<p>Детям предлагается на небольшом листочке нарисовать что-то, что могло бы, на их взгляд, порадовать соседа, а затем «подарить» получившиеся рисунки друг другу.</p>	Бумага, карандаши	10-15 минут	7–15 лет
Муха	<p>Психолог даёт детям следующую инструкцию: «Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц».</p>	Не требуются	3-5 минут	7–15 лет
Дружественная ладошка	<p>Воспитатель даёт детям следующую инструкцию: «Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по группе, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека.</p>	Не требуются	5-10 минут	7–15 лет

Зайки и слоники	<p>Воспитатель: "Я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает ушки, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся" и т.д. Дети показывают. "Покажи, что делают зайки, если слышат шаги человека?" Дети убегают, прячутся и т.д. "А что делают зайки, если видят волка?". "А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. А покажите, что делают слоны, когда видят тигра..." Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения можно сесть и обсудить, кем детям больше понравилось быть и почему.</p>	Бумага, карандаши	10 минут	7–15 лет
Апельсин (или лимон)	<p>Дети сидят, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатывается апельсин, пусть они возьмут его в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.)</p> <p>«Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок) ручка теплая ..., мягкая ..., отдыхает...».</p> <p>Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура</p>	Не требуются	7-10 минут	7–15 лет

	выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями – достаточного одного раза (с левой и правой рукой).			
Салат	Для приготовления винегрета «берется тарелка» - половина детей берется за руки, образуя круг. Каждый из остальных участников выбирает какой-нибудь овощ, которым бы он хотел стать. Ведущий называет последовательно овощи, которые сразу попадают (входят) в тарелку и начинают «перемешиваться». Участники, изображающие тарелку, помогают: покачивают, осторожно подталкивают овощи, меняют расстояние между собой, то сокращая, то увеличивая его.	Не требуются	7-10 минут	7–15 лет
Снеговик	Дети лепят воображаемого снеговика (нужно попросить ребенка изобразить снеговика). Есть у него голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках... Ночью подул ветер холодный-холодный, и стал наш снеговик замерзать. Сначала у него замерзла голова (попросить ребенка напрячь голову и шею), потом плечи (ребенок напрягает плечи), потом туловище (ребенок напрягает туловище). А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снеговика. Уперся снеговик своими ножками (дети сильно напрягают ноги), и не удалось ветру разрушить его. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снеговика и решило его отогреть. Стало солнышко припекать, и начал наш снеговик таять. Сначала стала таять голова (дети свободно опускают голову), потом плечи (дети расслабляют и опускают	Не требуются	7-10 минут	7–15 лет

	<p>плечи), потом руки (мягко опускаются руки), потом туловище (дети, как бы оседая, склоняются вперед), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Дети сначала садятся, а потом ложатся на пол. Солнышко греет, снеговик тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле».</p>			
--	--	--	--	--