7 НАЙОРИГІНАЛЬНІШИХ ТРЕНІНГОВИХ ВПРАВ НА ЗГУРТОВАНІСТЬ

[*29.07.2016*](https://dytpsyholog.com/2016/07/29/7-%D0%BD%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B3%D1%96%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%D1%88%D0%B8%D1%85-%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85-%D0%B2%D0%BF%D1%80%D0%B0/)

**Мета ігор на групову згуртованість** – об’єднати учасників групи для спільного вирішення поставлених завдань, розвиток вміння висловлювати симпатію і повагу один до одного.

Такі ігри надзвичайно важливі, адже**від того на скільки згуртована група залежить якість виконання завдань та рівень досягнення поставлених цілей всього тренінгу.**

**1. Зв’язування групи**. Група стоїть у колоні по одному, в лівій руці у кожного протягнутий уздовж групи тонкий канат. Учасникам дається завдання щільно скрутитися за годинниковою стрілкою в «рулет», після чого ведучий обв’язує групу кінцем, який залишився на рівні пояса. В такому стані групу просять переміщатися по приміщенню за траєкторією, що задається ведучим.

**Іноді дається додаткове завдання:** в процесі переміщення кожен з учасників говорить три цікаві факти про себе, а після завершення вправи інші учасники згадують ці факти. Ведучому слід уважно стежити за траєкторією руху групи, щоб уникнути зіткнення учасників з нерухомими предметами. Час виконання: 2-3 хвилини.

**2. Повторення рухів.** Учасники стають в коло, ведучий виходить за двері. З решти учасників вибирається один «законодавець моди», який буде придумувати і виконувати будь-які нескладні фізичні вправи, а всі решта – повторювати за ним. Кожні 10-15 секунд він змінює рухи, інші, помітивши це, теж починають копіювати нові руху. Коли «законодавець моди» обраний і почалося виконання вправи, ведучого звуть назад в приміщення, його завдання – шляхом спостереження встановити, за ким саме учасники повторюють рухи.

**3. Атоми і молекули.** Ведучий: « Уявіть, ви – самотні атоми. Починається хаотичний броунівський рух, при цьому можливі легкі зіткнення один з одним. Будьте обережні. За моєю командою ви повинні з’єднатися в молекули, число атомів в якій я назву».

Через деякий час після початку ведучий говорить цифру, наприклад, «п’ять». Учасники складають групи по п’ять осіб. Потім, інша кількість атомів в молекулах і т.д., але не більше 4-5 разів. Вкінці можна назвати молекулу, в якій атомів рівно стільки, скільки учасників в групі.

**4. Скелелаз.** Група вибудовується в одну щільну шеренгу, яка зображує «скелю» з нерівностями і «корчами» – виступаючими вперед руками і ногами. Кожен учасник послідовно проходить уздовж цієї «скелі». Гра проходить найцікавіше, якщо «скеля» розташовується на краю невеликого узвишшя (наприклад, на двох-трьох складених впритул гімнастичних лавках). В такому випадку, ведучому слід передбачити страховку учасників. Гру можна проводити і на рівній поверхні, тоді лінія, по якій стоїть шеренга, символізує обрив, і наступати за неї не можна.

**5. Друкарська машинка.** Учасникам загадується слово або фраза. Букви, що становлять текст, розподіляються між членами групи. Потім фраза повинна бути сказана якомога швидше, причому кожен називає свою букву, а в проміжках між словами всі плескають у долоні.

**6. Відзеркалювання.**Інструкція: Виконайте чотири нескладних завдання, точніше, зімітуйте їх виконання. Завдання такі:

пришиваємо ґудзик;
збираємося в дорогу;
печемо пиріг;
виступаємо в цирку.

Особливість цих завдань в тому, що кожне з них учасники будуть виконувати попарно, причому партнери встануть один проти одного, і один з них стане на час дзеркалом, тобто буде копіювати всі рухи свого партнера. Потім партнери поміняються ролями.

**7. Подібність і відмінність.** Ведучий: « Люди спілкуються, бо вони схожі або відмінні один від одного. Давайте знайдемо відмінності і схожість один з одним. Кожен з вас повинен вимовити фазу, звертаючись до сусіда справа: “Ми з тобою схожі, тим що … (називається будь – яка ознака “схожості “), але на відміну від тебе я … (називається будь – якої ознака “відмінності “). Наприклад: “Ми з тобою схожі, тим що любимо тварин, а особливо кішок, але на відміну від тебе я люблю їсти пломбір з солоним огірком.”