



ВТОРНИК

**СПОРТИВНО-
АКТИВНЫЙ**





«Слепой и поводырь: экзамен на доверие»

Цель: Развитие доверия, снижение тревожности, формирование ответственности за другого.

Материалы: Повязки на глаза (по числу пар), конусы или стулья для препятствий.

Ход:

азбивка на пары. Один — «слепой» (с повязкой), второй — «поводырь» (говорит, куда идти, но не касается). маршрут с препятствиями (обойти стул, перешагнуть через линию, поднять руку).

ерез 3 минуты — смена ролей.

бсуждение: что было страшнее (вести или быть ведомым)?

Когда доверие выросло? Что помогло?

Рефлексия: как доверие связано с самооценкой? С кем легко быть в паре?





«Гусеница: синхронность без слов»

Цель: Тренировка невербальной коммуникации, терпения, чувства тела.

Материалы: Воздушные шары (по 1 на 2 участников) или мягкие мячи.

Ход:

группа выстраивается в колонну, между животом одного и спиной другого зажат шар.

задача: пройти 10–15 метров, чтобы ни один шар не упал и не лопнул.

Руки за спиной (или на поясе). Разговаривать нельзя.

сложнение: змейка, повороты, приседания.

обсуждение: кто был «мотором»? Как договаривались без слов?
Кто злился?

Рефлексия: как спокойствие одного влияет на всех?





«Болото: кочки и взаимовыручка»

Цель: Развитие стратегического мышления, поддержки «слабых», преодоления страха ошибки.

Материалы: 5–7 «кочек» (коврики, листы А3, круги из верёвки) — на 2 меньше, чем участников.

Ход:

«Болото» — зал. «Кочки» разбросаны на расстоянии шага.

Задача: всей команде перебраться с одного края на другой, не наступая на пол (вне кочек).

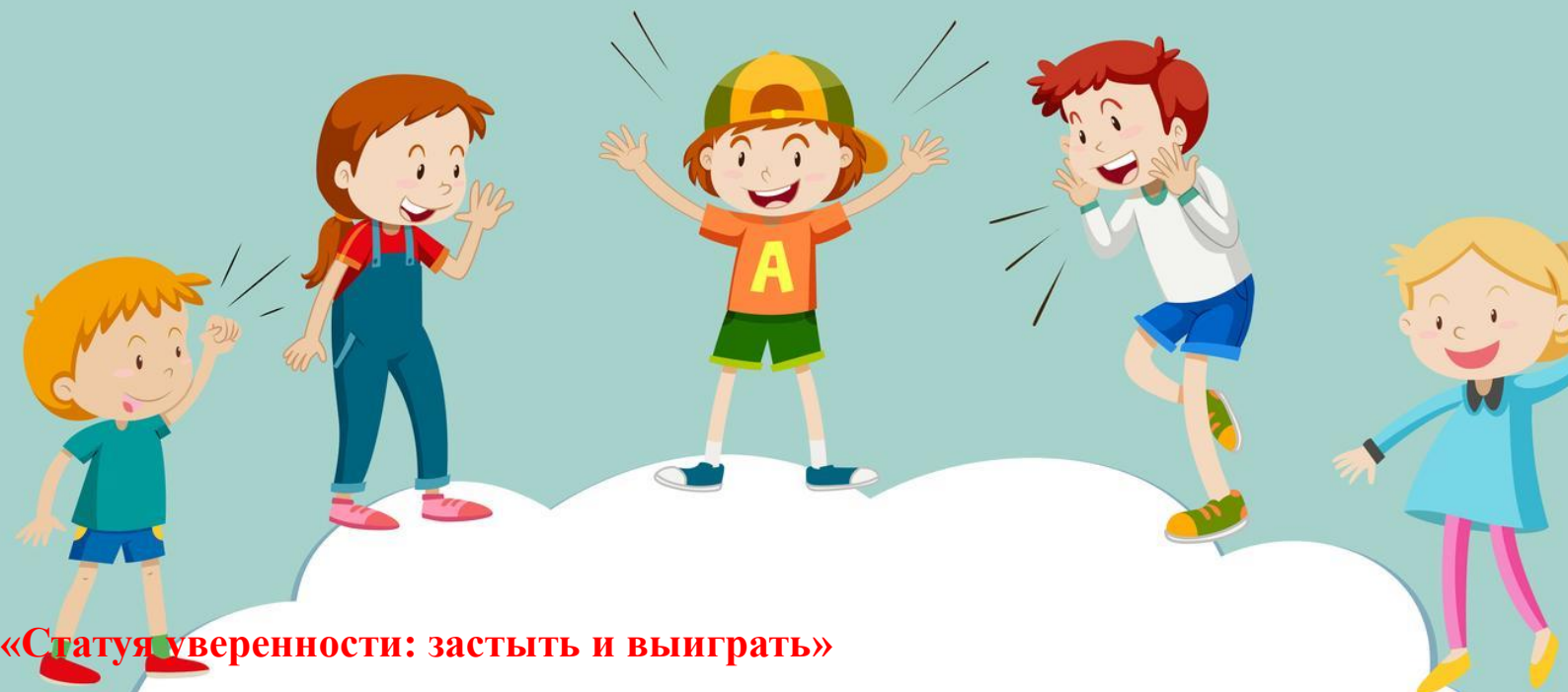
Если кто-то наступил мимо — вся команда возвращается на старт.

Разговаривать можно, но нельзя переставлять кочки руками (только ногами или передавая друг другу).

Обсуждение: кто предложил план? Кого оставляли на последней кочке?

Рефлексия: Страх подвести команду — он помогал или мешал?





«Статуя уверенности: застыть и выиграть»

Цель: Повышение самооценки через публичную демонстрацию позы силы, снижение стеснения.

Материалы: Музыка (необязательно), секундомер.

Ход:

Каждый участник получает карточку с эмоцией или состоянием («уверенность», «страх», «радость», «агрессия»).

Под музыку все двигаются. Когда музыка останавливается — нужно замереть в позе, которая выражает это состояние.

Учитель и группа угадывают. Затем — показывают «уверенность»

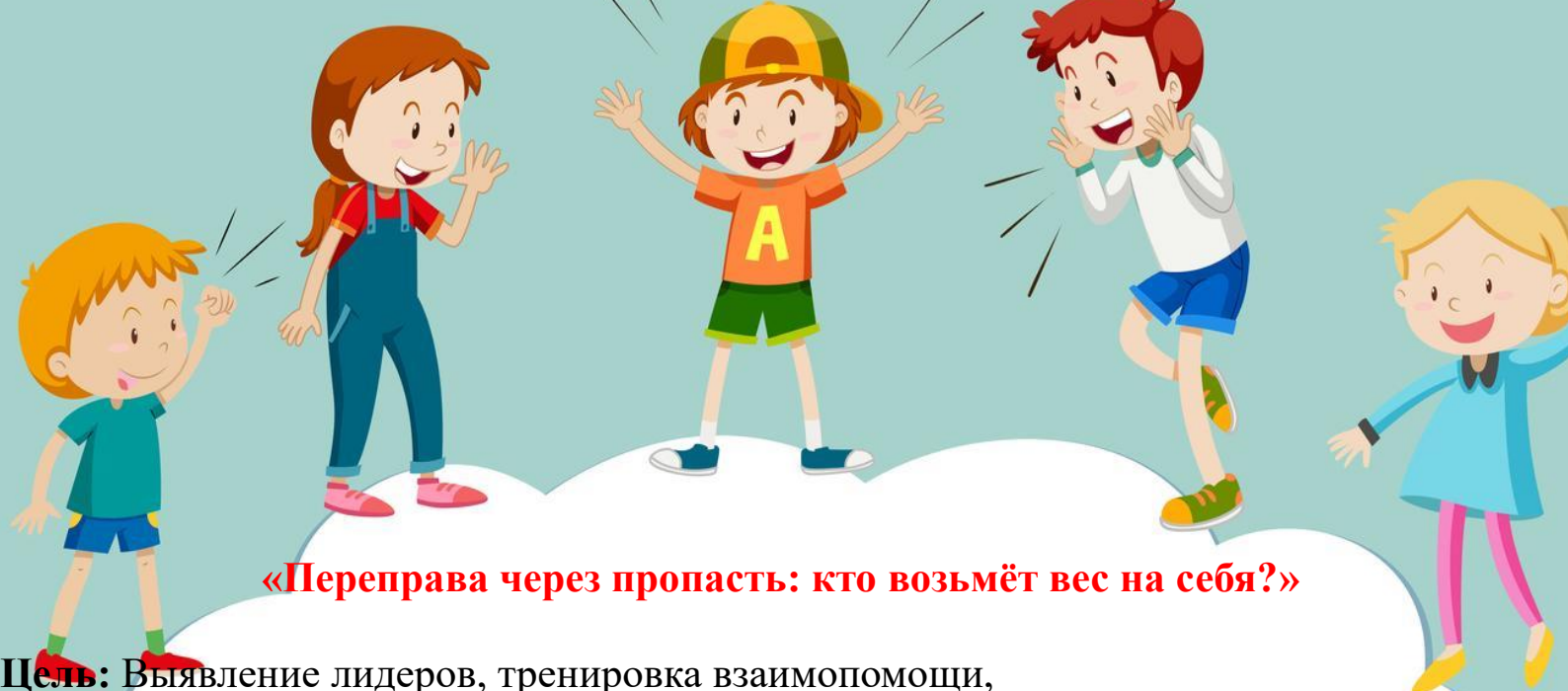
все вместе (поза супергероя: ноги на ширине плеч, руки на бока или вверх).

Обсуждение: как ощущается тело в позе уверенности?

Может ли поза изменить настроение?

Рефлексия: Связь тела и самооценки (эффект Эми Кадди).





«Переправа через пропасть: кто возьмёт вес на себя?»

Цель: Выявление лидеров, тренировка взаимопомощи, преодоление физического дискомфорта.

Материалы: Гимнастическая скамейка или начерченная мелом узкая линия (15–20 см).

Ход:

Команда стоит на одном конце «моста» (скамейки/линии). Нужно всей группе поменяться местами так, чтобы первый стал последним, не наступив на пол (пропасть). разрешается поддерживать друг друга, перешагивать, перелезть. За падение — штрафное время или повтор. Обсуждение: кого переставляли, кто предлагал решения, кто отказывался помогать или принимать помощь.

Рефлексия: легко ли просить о помощи физически? Почему некоторые отказываются?





«Зеркало агрессии: танец без касаний»

Цель: Легальный выплеск гнева и агрессии в безопасной форме, обучение саморегуляции.

Материалы: Агрессивная музыка (рок, электро) на 1–2 минуты, затем спокойная.

Ход:

участники становятся в круг, на расстоянии вытянутой руки (чтобы не касаться).

ключается агрессивная музыка. Задача: 1 минуту выражать через тело злость, гнев, раздражение — бить кулаками в воздух, топтать, рычать, но не касаться других.

затем спокойная музыка — 1 минута полной неподвижности и глубокого дыхания.

обсуждение: стало легче? Что происходит с телом после выплеска? Можно ли так делать вместо драки?

Рефлексия: Как справляться с гневом без разрушения?





«Круг поддержки: удержать всех»

Цель: Формирование чувства принадлежности, снижение ощущения изоляции.

Материалы: Не требуется.

Ход:

группа встаёт в плотный круг, плечом к плечу.
по команде все одновременно делают шаг назад
(круг расширяется) и наклоняются вперёд, упираясь руками
в спины впереди стоящих.

задача: удержать круг, чтобы никто не упал. Затем — медленно
присесть все вместе, не разрывая рук.

обсуждение: что чувствовал тот, кого поддерживали сзади?
Страшно ли было отпустить?

Рефлексия: Как физическая поддержка связана с эмоциональной?





«Слепой квадрат: порядок из хаоса»

Цель: Развитие лидерства, умения слушать, снижение страха ошибки.

Материалы: Верёвка длиной 10–15 м, завязанная в кольцо, повязки на глаза всем участникам.

Ход:

сем завязывают глаза. Верёвка лежит на полу.

задача: найти верёвку и, не снимая повязок, вытянуть её в правильный квадрат (или равносторонний треугольник).

Разговаривать можно.

ограничение по времени 5–7 минут.

обсуждение: кто взял на себя руководство? Как понимали, что квадрат? Что мешало?

Рефлексия: как действовать, когда не видишь общей картины (как в жизни)?





«Горячая картошка без рук: передача эмоций»

Цель: Развитие спонтанности, снятие мышечных зажимов, работа со стыдом.

Материалы: Мяч среднего размера.

Ход:

руг. Мяч передаётся друг другу любыми частями тела, кроме ладоней (локти, подбородок, колени, плечи, голова).

сложнение: мяч нельзя ронять. Если упал — тот, кто уронил, выполняет маленькое задание (громко сказать «я ошибаюсь, и это нормально» или сделать 5 приседаний с улыбкой).

ерез 2 минуты — передача двумя мячами одновременно.

Рефлексия: Какие части тела самые неловкие? Смех помогал или мешал?





«Крокодил-актив: эмоция через движение»

Цель: Тренировка распознавания и выражения эмоций, раскрепощение.

Материалы: Карточки с эмоциями (12–15 штук), секундомер.

Ход:

Группа делится на две команды. Один участник из команды вытягивает карточку (например, «обида», «гордость», «стыд», «восхищение»).

Он должен **без слов и звуков**, только движением тела (походка, поза, жест) изобразить эмоцию. Команда угадывает за 30 секунд, а каждую угаданную — очко. Можно усложнить: показывать не эмоцию, а отношение к ситуации («меня похвалили», «меня не взяли в игру»).

Обсуждение: какие эмоции показывать легко, какие — трудно?

Рефлексия: почему одни эмоции мы легко показываем, а другие прячем?





«Тихий футбол: договориться без крика»

Цель: Снижение вербальной агрессии, развитие невербальной коммуникации.

Материалы: Мяч, две импровизированные «ворота» (стулья, конусы).

Ход:

правила обычного мини-футбола (2–3 минуты тайм), но **запрещено говорить, кричать и шептать**. Разрешаются только жесты, взгляды, касания плеча.

играют 5–7 минут.

бсуждение: как договаривались? Кто злился от невозможности сказать? Что важнее — слова или движения?

Рефлексия: как конфликт без слов отличается от словесного?





«Скульптура класса: общее тело»

Цель: Укрепление групповой идентичности, повышение самооценки каждого.

Материалы: Фотоаппарат/телефон (для итогового снимка).

Ход:

Подготовка: всей группе (классу) за 5 минут придумать и построить одну общую «скульптуру» на тему «Наш класс — это...» (например, корабль, цветок, команда, крепость).

Правила: каждый участник должен быть частью скульптуры (касаться хотя бы одного другого). Никто не выпадает.

Время: длится на 10 секунд. Ведущий фотографирует.

Обсуждение: чья идея победила? Кто оказался в центре, кто на периферии? Все ли были услышаны?

Рефлексия: как почувствовать себя важным, если ты не в центре?





«Челлендж улыбки: двигаемся без стеснения»

Цель: Снятие мышечных зажимов, повышение общего настроения, профилактика депрессивных состояний.

Материалы: Зеркало (большое, если есть), смешная музыка.

Ход:

участники встают в круг. Ведущий даёт смешные двигательные задания:
дти, как пингвин
дотриваться коленями
анцевать только бровями
есть левой рукой правую пятку, прыгая на левой ноге
лавное правило: нельзя сохранять серьёзное лицо больше 10 секунд.

Кто засмеялся — молодец, тот заработал очко.

инальный танец «сумасшедшая дискотека» (30 секунд).

бсуждение: когда смеялись больше всего? Было ли стыдно?

Что помогает перестать стесняться?

Рефлексия: как смех и дурашливость связаны с самооценкой и стрессоустойчивостью?



