**В КОПИЛКУ СТУДЕНТУ**

**Индивидуальные**, одиночные [**подвижные игры**](http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/suschnost-podvizhnyh-igr.html) создаются, организуются и ведутся одним ребенком. В этом случае ребенок может сам определять смысл и содержание игры, временные правила для самого себя, которые может видоизменять по ходу игры, ради более эффективного достижения цели, обусловленной собственным смыслом игровых действий. Эта разновидность игры свойственна детям преимущественно младшего дошкольного возраста, а также детям, ограниченным в коллективном общении по тем или иным причинам.

Дети младшего, дошкольного и реже младшего школьного возраста предпочитают так называемые свободные, или вольные игры. Они заключаются в том, что дети сами спонтанно придумывают игру, с обязательным наличием цели и ее достижением. Такие игры носят преимущественно сюжетный характер, с распределением ролей в соответствии с сюжетом и часто применяются педагогами для расширения психологических задач, включая реабилитационные. В этой связи такие игры носят название ролевых.

**Коллективные подвижные игры** называются так по признаку одновременного участия в игре определенного количества играющих. Эта разновидность игр наиболее популярна среди детей и отличается большим многообразием. Коллективные игры подразделяются на командные и некомандные.

**Некомандные игры** проводятся с водящим и без водящего участника. По функциональному признаку для некомандных игр без водящих характерно индивидуальное соперничество играющих за свое, обусловленное правилами место на игровой площадке или в построении играющих, а также индивидуальное проявление соблюдения порядка в коллективных действиях. Особенностью некомандных игр с водящим является по ролевым функциям игроков противоборство с водящими и противодействие игроков одной команды водящим из другой путем взаимодействия с партнерами по команде или при их поддержке и непосредственной физической помощи.

**Командные игры** подразделяются на игры, в ходе которых участники в соответствии с содержанием игры и правилами не вступают в физический контакт с соперником, и на игры с наличием физического противоборствующего контакта игроков-соперников в процессе игровых действий.

**В играх без физического контакта** соперников по функциональному признаку игроков наличествует: проявление единоборства за свою команду; проявление борьбы за свою команду путем взаимоподдержки и физической взаимопомощи игроков одной команды.

**Подвижные игры с контактным взаимодействием** игроков противоборствующих команд по функциям играющих подразделяются: на индивидуальное единоборство за свою команду; борьбу за интересы своей команды, но при совокупности всех единоборных действий, поддержке партнеров по команде и их физической помощи.

Ряд командных игр имеют ярко выраженный **предспортивный**, или **полуспортивный** характер, в содержание которых вносятся простые элементы, приемы определенных спортивных игр, не требующие специально направленной технической подготовки и подготовленности игроков. Эти игры характерны распределением среди участвующих игровых функций, амплуа. Полуспортивные игры проводятся по специальным правилам и стимулируют игроков на проявления элементарной технической и физической подготовленности.

Некомандные и командные [подвижные игры](http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/organizacija-podvizhnoi-igry.html) характеризуются рядом обобщенных для этих групп игр типичных двигательных действий:

— выполнением ритмических движений — проявлением творчества, а также подражания животным в их специфических движениях;

— перебежками на короткие дистанции с проявлением скорости перемещения и ловкости;

— скоростного действия выраженно координированного характера с различными инвентарными предметами;

— прыжками, связанными с преодолением препятствий, силовым сопротивлением;

—  проявлением ранее сформированных двигательных навыков, основанных на умении ориентироваться в пространстве, улавливании и различении звуков и наблюдательности.

**Подвижные игры с водящим** и без водящего проводятся играющими разных возрастных групп, однако вариант игры с водящим целесообразно применять в соответствии с возрастными двигательными возможностями детей, без чрезмерного усложнения содержания и правил игры.

**В музыкальных подвижных играх** применяются преимущественно два варианта музыки. Первый основан на музыкальном оформлении сюжетной стороны подвижной игры, например жанра сказки. В этом случае от преподавателя требуется проявление элементарной музыкальной подготовленности, по возможности — привлечения к созданию игровой двигательной композиции специалистов — музыкантов. Второй вариант основан на применении музыки в игре как музыкального фона для двигательного содержания игры с целью повышения ее эмоциональности. Причем этот фон может быть или нейтральным по характеру, или определять темпо-ритмовую картину развития игры. Во всех вариантах применения музыки в процессе подвижной игры от преподавателя требуется проявление профессионального творчества и желание доставить детям эстетическое наслаждение.

**Подвижные игры с физическим контактом** с соперником подразделяются на игры, где контакт носит опосредованный характер, например в перетягивании каната, или случайный, который трудно избежать, не нарушая содержание игры и ее сущность. При подборе игр или при спонтанном определении их содержания рекомендуется избегать игр с потенциально травмоопасным содержанием, где целенаправленный физический контакт играющих может привести к нежелательным и опасным последствиям для их здоровья.

**Спортивные игры** представляют собой высшую форму подвижных игр как средства и метода физического воспитания. Универсальность спортивных игр заключается в том, что этой форме двигательной активности все возрасты людей покорны, с той лишь оговоркой, что в возрастном аспекте продвижение к применению спортивных игр осуществляется через постепенное внедрение физического воспитания предспортивных и спортивных игр. Спортивные игры по своей целевой установке подразделяются на игры популярного массового применения в рамках общего физического развития и совершенствования как средства спорта для всех. Высшая форма спортивных игр — игры спорта высших достижений и профессионального спорта, которые являются ценным и незаменимым средством развития у детей способности восприятия и осознания эстетических ценностей физической культуры на примере спортивных игр с высоким исполнительским уровнем игроков. В разные возрастные периоды созерцание спортивных игр с высоким исполнительским уровнем оказывает безусловное благотворное влияние на образованность детей в этой сфере, на формирование личностной телесно-двигательной культуры. Применение спортивных игр с направленностью массового характера, а также созерцание реальных игр по телевидению способствуют возможной спортивной ориентации ребенка, его выбору для осуществления профессиональной спортивной карьеры.

***Использование подвижных игр для детей от 11 до 15 лет***

Какие игры можно использовать для детей среднего школьного возраста (от 11 до 15 лет).

**Средний школьный возраст. Краткая характеристика**

В возрасте 11—15 лет у детей происходит существенное замедление прогрессивных изменений в двигательных функциях на фоне активного полового созревания мальчиков и его завершения у девочек, повышение возбудимости нервной системы, но активизации при этом тормозных процессов в психике, с проявлением ее неустойчивости.

Этот возрастной период, характерный созреванием практически всех систем и функций организма, активным проявлением самостоятельности принятия решений, позволяет применять подвижные игры ярко выраженного командного характера, с элементами усложняющихся тактических решений в ходе игровых действий, тактического единоборства.

В этом возрасте проявляется активная адаптация организма ребенка к упражнениям силового, скоростно-силового характера, связанным с проявлением выносливости. Характерно, что это происходит на фоне некоторого запаздывания функционального развития сердечно-сосудистой системы, явно выраженного полового созревания и высокой подвижности нервных процессов. Отмеченные психофизиологические контрасты накладывают дополнительную ответственность на педагога за подбор подвижных игр. Несмотря на то, что в этом возрасте на игровую деятельность детей еще оказывает остаточное влияние специфика игр для детей младшего школьного возраста, подростков уже более активно интересуют игры с содержанием усложненного, смыслового, но менее сюжетного характера, с возможностью проявления творчества, собственного "Я" и себя в коллективных действиях.

Подростковый возраст характерен стремлением детей к соревновательной деятельности, чем, как правило, и отличаются подвижные игры, применяемые в этом возрастном периоде. У подростков популярны различные эстафеты с ярко выраженным соревновательным содержанием, включающим элементы игровых единоборств, с силовым сопротивлением сопернику, с преодолением различного рода препятствий, с проявлением взаимопомощи.

Продолжительность [**подвижных игр**](http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/o-roli-podvizhnoi-igry-v-razviti-rebenka.html) в этом возрасте заметно возрастает по сравнению с играми для младших школьников. Нагрузка с комплексным проявлением двигательных качеств тоже, увеличивается интенсивность игровых двигательных действий. Подростки с особым предпочтением относятся к играм, в содержание которых включены задания, связанные с индивидуальными тактическими решениями.

При подборе игр для этого возраста целесообразно учитывать особенности мальчиков и девочек. Девочки этого возрастного периода несколько отстают от мальчиков в развитости силы, быстроты, выносливости. Поэтому при создании соперничающих команд следует предусматривать одинаковое количество играющих мальчиков и девочек в каждой из команд для уравнивания шанса на победу. Этому же может служить равномерное распределение по командам явно более подготовленных детей по усмотрению педагога.

При подборе подвижных игр важно учитывать то обстоятельство, что девочек подросткового возраста привлекают игры, содержащие элементы музыки или проводимые в целом с музыкальным сопровождением. Это же можно отнести к элементам танцевального характера, крупным танцевальным фрагментам игры.

Для детей подросткового возраста характерны игры, приближенные к определенной спортивной игре наличием специфических игровых действий и приемов. Такие предспортивные и полуспортивные игры проводятся по упрощенным правилам соответствующей "спортивной игры", а также с количеством игроков в команде, исходя из конкретной ситуации. В этом возрасте активизируется чувство ответственности ребенка, как за свои действия, так и коллективные. Поэтому дети с большой ответственностью относятся к соблюдению правил игры, активно реагируют на нарушения соперника, что накладывает дополнительную ответственность на педагога и за его личное участие в судействе, и на подготовленность судей из числа учеников.

***Какие игры, и с каким содержанием можно использовать***

***для детей 16-17 лет.***

**Старший школьный возраст. Краткая характеристика**

Возраст подростков 16—17 лет характерен сравнительно высоким уровнем их физического развития и двигательной подготовленности. В этом мальчики уже заметно опережают девочек, но опорно-двигательный аппарат детей этой возрастной группы еще находится в стадии активного формирования. У мальчиков отмечается более активный рост мышечной массы, чем у девочек, что обусловлено завершением к этому времени их полового созревания.

Характерными особенностями этой возрастной группы являются повышение ответственности за собственные действия, активизация аналитического мышления, критическое и одновременно сочувственное отношение к действиям товарищей, допустившим ошибки в ходе игры. Старшие подростки становятся более выдержанными, отличаются развивающейся способностью относиться к своим и командным неудачам более уравновешенно. Подростки этого возраста уже имеют в той или иной мере сформированные умения в подвижных играх. С учетом их возросших физических качеств более привлекательными становятся подвижные игры спортивной направленности и определенные спортивные игры.

Для юношей целесообразно подбирать [**подвижные игры**](http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/o-roli-podvizhnoi-igry-v-razviti-rebenka.html), в содержании которых гармонично чередуются упражнения с проявлением быстроты, силы, относительно сложной координацией двигательных действий, с сопротивлением различного рода отягощениями, но умеренного воздействия.

При подборе подвижных игр командного, соревновательного характера с участием юношей и девушек весьма желательно варьировать нагрузку в ходе игры по принципу волнообразности ее характера с тем, чтобы по возможности нивелировать разницу физической подготовленности участников разного пола. Планирование и управление нагрузками в этом возрасте играющих, несмотря на их относительно сформировавшуюся способность к ее восприятию, является одной из важнейших задач педагога. Неадекватность физической нагрузки "одной для всех", что характерно для игр, может привести к существенным нарушениям в работе систем и функций организма.

В этом возрасте значительно повышается интерес юношей и девушек к спортивным играм, которые привлекают занимающихся не только повышенными требованиями к телесно-двигательным действиям, но и возможностью проявления творчества, острого мышления, тактики индивидуальных и командных действий, стратегией победы в игре. Но следует помнить, что подвижные игры и в этом возрасте не теряют своего значения и успешно применяются как средство активной специфической разминки перед спортивной игрой любительского характера. Популярно такое применение [**подвижных игр**](http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/suschnost-podvizhnyh-igr.html) и в спорте высших достижений в профессиональном спорте.

*ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ*

***ЗДРАВСТВУЙТЕ***

Все встают в круг лицом плечом к плечу. Водящий идет по внешней стороне круга и задевает одного из играющих. Водящий и играющий, которого задели, бегут в разные стороны по внешней стороне круга. Встретившись, они пожимают друг другу руки и говорят: "Здравствуйте". Можно еще назвать свое имя. Потом они бегут дальше, пытаясь занять свободное место в кругу. Тот, кто остался без места, становится водящим.

***ПОЙМАЙ ХВОСТ ДРАКОНА***

Ребята выстраиваются в колонну, каждый держит впередистоящего за пояс. Они изображают "дракона". Первый в колонне - это голова дракона, последний - хвост. По команде ведущего "дракон" начинает двигаться. Задача "головы" - поймать "хвост". А задача "хвоста" - убежать от "головы". Туловище дракона не должно разрываться, т.е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки "хвоста" можно выбрать новую "голову" и новый "хвост".

***КОТ И МЫШИ***

На расстоянии 10 метров чертят две линии: за одной - домик "кота", за другой - домик "мышей". Водящий - "кот" спит в своем домике, а "мышата" идут к нему со словами:

Вышли мыши как-то раз

Посмотреть который час.

Раз, два, три, четыре,

Мыши дернули за гири...

(В этот момент "мыши" подходят к "коту" и даже могут его потрогать.)

Вдруг раздался страшный звон.

Побежали мыши вон.

После слова "вон" кот просыпается и бежит догонять мышей. Мышки должны спрятаться в своем домике. Те же, кого кот поймал, выбывают из игры или меняются ролями с котом.

***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. В этой игре выявляется самый ловкий и быстрый из ребят - тот, кто сумел до конца игры не угодить ни в один капкан.

***БЕРЕГ И РЕКА***

Эта игра требует от ребят внимательности. На земле чертят 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. Его можно поздравить и начать игру заново.

***АТОМЫ И МОЛЕКУЛЫ***

Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке, в этот момент они все являются "атомами". Как известно, атомы могут превращаться в молекулы - более сложные образования, состоящие из нескольких атомов. В молекуле может быть и два, и три, и пять атомов. Играющим по команде ведущего нужно будет создать "молекулу", т.е. нескольким игрокам нужно будет схватиться друг за друга. Если ведущий говорит: "Реакция идет по три!", то это значит, что три игрока - "атома" сливаются в одну "молекулу".

Сигналом к тому, чтобы молекулы вновь распались на отдельные атомы, служит команда ведущего: "Реакция окончена". Если ребята еще не знают, что такое "атом", "молекула", "реакция",- взрослый человек должен популярно им объяснить. Сигналом для возвращения в игру временно выбывших игроков служит команда: "Реакция идёт по одному".

*ИГРЫ НА ЗНАКОМСТВО*

***ПРИВЕТСТВИЕ***

**Цель:** снятие барьера в общении

**Инструкция:** Вся группа делится на 2 части, и образует 2 круга: внешний и внутренний. Каждый участник находит себе партнера в другом кругу. Партнеры здороваются друг с другом таким способом, какой предлагает им ведущий, а затем меняют партнера, продвигаясь по кругу по часовой стрелке.

**Способы приветствия:**

1. Как России - троекратный поцелуй и объятия

2. Как в Германии - рукопожатие и взгляд в глаза

3. Как во Франции - рукопожатие и поцелуй в обе щеки

4. Как в Китае - поклон со скрещенными на груди руками

5. Как в Малайзии - мягкое рукопожатие кончиками пальцев

6. Как в Японии - легкий поклон, руки по бокам

7. Как в Испании - поцелуй в щеку, ладони на предплечьях партнера

8. Как в Индии - легкий поклон, ладони сложены перед лбом

9. Как Эскимосы - трение носами

10. Как в нашей группе - участникам предлагается придумать самим нетрадиционный способ приветствия

***ЭТО ЗДОРОВО!***

**Инструкция:** Все встают парами- Ведущий начинает представляться, после каждой его фразы участники должны говорить; "Это - здорово!" и показывать большой палец руки.

**Например:**

Вед. - Меня зовут Мария.

Все - Это - здорово!

Вед. -Я люблю слушать музыку,

Все - Это - здорово! И т.д. и т.п.

***ТЕЛЕГРАММА***

**Цель:** знакомство в членами группы

**Инструкция:** Все участники называют свои имена. Затем ведущий дает задание: из всех первых букв имен составить текст телеграммы.

**Например:** из набора букв О, С, Б, 3, К, И, Д, Н, П может получиться фраза "Отдай свой бантик зеленому крокодилу и двигайся на пляж".

***СОРОКОНОЖКА***

**Цель:** дать возможность решить группе общую проблему и почувствовать себя единым целым.

**Материалы:** веревка 8-10 метров

**Инструкция:** Все участники встают в шеренгу и берутся за руки. Затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получиться "спираль", которую ведущий крепко обматывает веревкой. В этом положении участники должны пройти некоторое расстояние. По пути каждый участник должен представиться и рассказать о себе что-нибудь необычное. Каждый должен будет постараться запомнить как можно больше информации о других. После выполнения задания проводится анализ. Ведущий просит участников вспомнить что они услышали и с кем успели познакомиться во время выполнения задания.

***АЛФАВИТ***

**Цель:** запомнить имена членов группы, развитие "командного чувства"

**Инструкция:** Участники встают в круг и по очереди четко и громко произносят свои имена. Затем все участники должны встать в шеренгу так, чтобы впереди стояли люди, имена которых начинаются с первых букв алфавита. В конце шеренги должны стоять люди, чьи имена начинаются на последние буквы. При этом нельзя разговаривать, писать, показывать в воздухе буквы. При завершении задания проводится проверка - все громко называют свои имена. Если расстановка оказалась неправильной, упражнение выполняется заново. Все участники должны перемешаться и снова попытаться выполнить задание.

***СЛОВА***

**Цель:** знакомство участников друг с другом, освоение навыков работы в команде.

**Материалы:** карточки с буквами ( по 1 экземпляру согласных, и по 2-3 экземпляра гласных букв, 4 карточки со звездочкой, которые могут заме- нить любую букву)

**Инструкция:** Ведущий перемешивает карточки и раздает игрокам по одной. По команде ведущего игроки могут перемещаться и искать тех игроков, с которыми ион могут образовать слово, состоящее из 4 букв. Как только все четверо игроков нашли друг друга, они выстраиваются в ряд и поднимают карточки, образующие слово. Ведущий дает задание каждой группе - познакомиться (рассказать, с чего началось их утро, какое настроение у каждого и или другие задания). Игра повторяется 6-8 раз, чтобы у каждого участника была возможность составить слово.

***ЖУРНАЛИСТЫ***

**Цель:** знакомство участников друг с другом

**Материалы:** бумага, ручки

**Инструкция:** Группа разбивается на пары. Партнеры пытаются узнать друг о друге как можно больше информации за 10 минут. После окончания времени каждому дается еще 10 минут, чтобы написать заметку о своем партнере. Затем все заметки зачитываются.

***ТРОЙКИ***

**Цель:** запомнить имена членов группы, развитие "командного чувства"

**Инструкция:** Все участники распределяются на микрогруппы по 3 человека в каждой так, чтобы партнеры были наименее знакомыми друг другу людьми. У каждого участника будет примерно по 30 секунд, чтобы рассказать о себе твоим партнерам. Когда ведущий скомандует: "Переход!", задача каждого участника найти двух человек, с которыми он еще не общался. В этой новой тройке повторяется тот же самый процесс. Только вместо рассказа о себе, участник рассказываешь о тех двоих, с кем был в предыдущей тройке. Рассказать должен успеть каждый из группы. В следующей тройке (с кем еще не общался) каждому придется рассказывать уже не только о своих партнерах из первой тройки, но и о тех, о ком он узнал во второй.

***ЧИСЛА МОЕЙ ЖИЗНИ***

**Цель:** узнать друг о друге что-то новое, важные моменты в жизни

Материалы: **бумага, ручки**

**Инструкция:** Каждый участник пишет на листке бумаги задуманное число. Это может быть дата рождения, телефон, количество членов семьи, и т.д. Затем все участники отгадывают, какое значение имеет написанное число для человека.

***З ПРЕДМЕТА***

**Цель:** выяснить, что общего и что различного в членах группы

**Материалы:** участники приносят с собой 3 любых предмета (либо 3 фотографии, либо 3 любимых мелодии, либо 3 любых фразы)

**Инструкция:** Все участники разбиваются на пары. Каждый рассказывает о тех предметах, которые принес с собой. Затем первый участник находит то, что их объединяет, а другой - говорит о различиях между ними.

*ИГРЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОНЯТЬ ДРУГ ДРУГА*

***ПУТАНИЦА***

**Цель:** повысить тонус группы и сплотить участников

**Инструкция:** Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе партнера по "рукопожатию". Число игроков должно быть четным. Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе другого партнера по рукопожатию. И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всякое словесное общение.

***ЦВЕТА РАДУГИ***

**Цель:** развитие умения чувствовать других людей

**Инструкция:** Участники делятся на мини-группы по 5-6 человек в каждой. В каждой группе выбирается ведущий, который будет считать до трех. По команде "Три" ведущего, участники группы называют название какого- либо цвета. Цель группы - достичь результата, чтобы все участники без предварительной договоренности назвали один и тот же цвет. При этом ни один игрок не может называть один и тот же цвет два раза подряд.

***ЕДИНЕНИЕ***

**Цель:** концентрация своих действий с действиями другого человека **Материалы:** монетки

**Инструкция:** Участники разбиваются на пары и садятся за стол. У каждой пары в руках должны быть монеты одинакового достоинства, и как можно большего размера. Партнеры одновременно раскручивают свои монеты, стараясь, чтобы они остановились в одно и то же время, чтобы при падении обеих монет можно было услышать только один звук. Игрокам предоставляется неограниченное время для достижения синхронности действий. Когда определенный результат достигнут, можно попробовать проделать то же самое, но в тройках. Также можно провести своеобразный чемпионат по синхронному вращению монет. В конце упражнения участники делятся опытом, как добиться синхронности действий.

***МАГНИТ***

**Цель:** установление доверительных отношений

**Инструкция:** Участники закрывают глаза и осторожно двигаются по помещению по произвольным траекториям. По команде ведущего "Магниты отталкиваются", участники при касании друг друга, продолжать движение в противоположном направлении. После команды ведущего "Магниты притягиваются", участники, коснувшиеся друг друга продолжают движение вместе.

***КРОССВОРД ИМЕН***

**Цель:** формирование навыков взаимодействия

**Материалы:** коробок спичек (Спички выдаются из расчета 10 спичек на одного члена группы)

**Инструкция:** Задача группы как можно быстрее из этих спичек выложить имена всех членов группы, использовав все спички, лежащие в коробке. Одна буква может принадлежать разным именам

***ПРОЙДИ ЧЕРЕЗ КРУГ***

**Цель:** формирование у членов группы доверие к себе и другим, действовать внимательно по отношению к окружающим.

**Инструкция:** Группа становится в круг. Каждый участник закрывает глаза и ставит руки перед собой, принимая защитную позу. По команде ведущего все участники начинают движение, пытаясь достичь противоположной стороны круга. При этом необходимо делать это аккуратно, не наступив никому на ногу, не ударив. Тот, кто достигает противоположной стороны круга, останавливается, поворачивается лицом в центр круга и открывает глаза.

После выполнения упражнения производится анализ.

***ИЩИ И НАЙДИ***

**Цель:** развитие доверительных отношений в группе

**Инструкция (слова ведущего):** "Разойдитесь, пожалуйста по парам и встаньте друг напротив друга. Сейчас каждый из вас должен запечатлеть в памяти образ своего партнера - так, чтобы вы могли его найти потом даже с закрытыми глазами. У вас есть 2 минуты, чтобы увидеть и запомнить, как выглядит ваш партнер: какая у него одежда, прическа, форма рук, ширина плеч, обхват талии. Запомните как можно больше деталей, характеризую-щий облик вашего партнера. (2 минуты) Теперь закроите глаза и разойдитесь так, чтобы вы не знали, где находится ваш партнер. Кроме того, дайте себе время освоиться в этой ситуации. Двигайтесь очень медленно и очень внимательно. Я позабочусь о вашей безопасности и о том, чтобы вся группа смогла успешно выполнить это задание. (15 секунд) А сейчас вы можете начать искать своего партнера, но только молча. Ищите его по особым приметам. Когда вы решите, что нашли его, то, прежде, чем открыть глаза, назовите его имя.

Лучше всего проводить игру на ограниченном игровом поле - не слишком большом, чтобы партнеры могли поскорее найти друг друга. Пары, которые уже нашли друг друга, могут переходить на другую сторону комнаты, чтобы облегчить оставшимся процесс поиска.

***СЛЕПОЙ КРУГ***

**Цель:** проверка, насколько хорошо члены группы могут взаимодействовать друг с другом для совместного решения проблемных ситуаций.

**Инструкция:** Участники закрывают глаза и начинают молча перемещаться по комнате, держа руки в защитной позе. По команде ведущего участники должны образовать круг, встав друг за другом, положив руки на плечи соседа спереди. Затем каждый руками ощупывает спину, затылок, плечи, голову соседа спереди, чтобы впоследствии суметь узнать его. Ведущий в это время может записать имена участников в том порядке, в котором они располагаются. Затем по команде ведущего участники расхо- дятся и передвигаются по комнате. Затем ведущий просит участников еще раз образовать круг, но именно в той последовательности, в какой они стояли первый раз. Причем, ведущий не препятствует разговорам участни- ков. Когда группа решит, что задание выполнено, то ведущий разрешает открыть участникам глаза. Ведущий рассказывает группе, правильно ли выполнено задание и сколько времени потребовалось на решение задачи. После выполнения упражнения группа анализирует свои действия.

***КАЧЕЛИ***

**Цель:** установление доверительных отношений

**Инструкция:** Для выполнения этого упражнения нужны 8 человек: один- качается, а 7 - качают. Тот, кого качают ложится на пол, руки прижимает к бедрам. 3 участники садятся с правой стороны от него, трое - с левой, а один - держит голову. Человека осторожно поднимают доя уровня пояса и качают его. После выполнения упражнения производится анализ.

***УЗЕЛКИ***

**Цель:** развитие навыков взаимодействия

**Инструкция:** Участники становятся в круг. Ведущий подает руку любому, стоящему напротив, но не соседу. Тот, подает вторую руку другому члену группы, так образуется цепочка. Последний участник подает свободную руку ведущему и круг замыкается. Дальше команда должна придумать стратегию как "распутаться" не размыкая рук, чтобы снова получился круг. Во время обсуждения нельзя производить никаких действий. Как только решение принято, группа молча выполняет задание.

*ИГРЫ НА СПЛОЧЕНИЕ*

***КОРАБЛЕКРУШЕНИЕ***

Команда разбита на группы по 10 человек. Предыстория: все мы плывем на корабле, но никто не обратил внимания на то, что это "Титаник". Удар айсберга. Но не все потеряно, у вас есть три плота, на которых вам надо продержаться до прилета самолета. Каждая команда получает по 3 коврика. 1) Группы должны договориться и как-то уместиться на своих плотах (ноги участников команды не должны касаться пола) и продержаться в течение 1 минуты. Время на договоренность и построение не ограничено. Ведущий периодически спрашивает о готовности команд. 2) Уже темнеет. Чтобы игроков нашел самолет, им важно не потеряться в темноте. Задача: уместиться на плотах, соединить их (с помощью рук, ног, одежды) и в такой связке продержаться 1 минуту. 3) Море разбушевалось, поэтому плоты начинают постепенно разваливаться. У участников остается по 2 коврика. Необходимо уместиться на них, сделать связку из плотов и продержаться еще в течение 1 минуты.

***ЯДОВИТАЯ ЛИАНА***

Между деревьями треугольником, на уровне пояса участников натянута веревка — это "ядовитая лиана", в процессе упражнения нельзя касаться ее ни телом, ни одеждой, при прикосновении команда возвращается обратно. Мы спаслись и попали в джунгли. Необходимо преодолеть ядовитую лиану. Ее невозможно обойти, любое касание лианы приводит к возвращению всей команды обратно. Вся команда находятся внутри этого треугольника. Задача: выбраться из этого треугольника. Выбираться можно с двух сторон (т.е. команда разбивается на две группы), выбравшиеся участники могут помогать другим, даже из другой группы. Время неограничено.

***ПРАВИЛЬНЫЙ МАРШРУТ***

Участники образуют круг. В центре стоит ведущий. Ведущий берет в руки мяч, говорит "Я хочу бросить мяч..." (называет имя одного из участников) и кидает мяч тому, кого он назвал. Участник ловит мяч, говорит "Спасибо, ..." (называет имя ведущего), и говорит, кому следующему он собирается бросить мяч. Каждый последующий участник благодарит того, от кого он получил мяч, и называет имя следующего, выбирая из тех, кому до этого мяч еще не бросали. После того как мяч побывал в руках у всех участников, упражнение начинается сначала в той же самой последовательности. Можно использовать несколько мячей.

***МОЛЧАЛИВЫЙ СТРОИТЕЛЬ***

Ребят просят надеть удобную одежду и обувь, чтобы можно было пойти в лес. Если погода сырая, то тренинг проводится в помещении.

1. Инструкция: из подручных материалов (картона, веревок, природных материалов, скотча и т.д.) в командах по 6 человек построить: жилой дом, театр, храм, административное здание, кафе. Условия строительства: деревья не ломаем, используется только то, что лежит на земле. Время на обсуждение — 20 минут. Во время обсуждения необходимо придумать идею сооружения и договориться, как будут работать в группе, так как само строительство будет проходить в полном молчании. За нарушение правила молчания — штраф (ведущий забирает одну из нужных в строительстве вещей). Время на строительство — около 1 часа.

2. Обсуждение в командах. Затем ведущий просит всех замолчать, и по сигналу начинается строительство. Тренеру и его помощникам необходимо отслеживать выполнение правил и особенности работы команд для последующего анализа.

3. После окончания строительства проводится экскурсия по городу, презентация каждого архитектурного сооружения, фото на память

***ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ:***

***первая помощь при несчастных случаях.***

**Обморок** - это кратковременная потеря сознания.

***Симптомы обморока:***

головокружения со звоном в ушах; потемнение в глазах;

резкая слабость;

дурнота, тошнота, нехватка воздуха;

холодный пот;

онемение конечностей;

бледность кожи;

 ощущения пустоты в голове,

дыхание становится редким, поверхностным;

 пульс слабый;

падение артериального давления.  
  
***Что делать при потери сознания?***

Первая помощь при потери сознания (при обмороке) заключается в следующем:

* уложить на ровную поверхность, желательно голову опустить ниже относительно туловища, а ноги поднять немного выше (это обеспечивает приток крови к голове);
* обеспечить дополнительный доступ свежего воздуха (открыть окно, если пострадавший находится в душном помещении);
* расстегнуть стесняющую одежду (воротник, пояс);
* обрызнуть лицо прохладной водой или протереть полотенцем, смоченным в холодной воде;
* дать вдохнуть пары нашатырного спирта (для этого необходимо слегка смочить ватку нашатырным спиртом и  на расстоянии 1-2 см от носа пострадавшего подержать ватку).

**Тепловой удар – состояние, которое возникает при перегреве организма в результате длительного влияния высокой температуры внешней среды. Легко возникает у новорожденных и у детей первого года жизни.**

К перегреву приводят высокая температура воздуха, слишком теплая одежда (особенно из искусственной ткани), что задерживает испарение влаги из поверхности тела, физическая нагрузка, а также недостаток влаги в организме (если человек мало пьет).

Перегрев сопровождается вялостью, быстрой усталостью, головокружением, [головной болью](http://www.bienhealth.com/tags/tag/%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5+%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B8), сонливостью. Дыхание затрудняется, температура тела повышается до 40 градусов. Если не устранить причины перегрева, наступает [тепловой удар](http://www.bienhealth.com/tags/tag/%D1%82%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9+%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80): больной теряет сознание, падает, лицо бледное, кожа потеет.

Прямые солнечные лучи могут повлечь солнечный удар. Его первые признаки: покраснение лица, сильная головная боль. Потом появляется тошнота, головокружение, потемнение в глазах, одышка, ухудшается сердечная деятельность.

Первая помощь при тепловом и солнечном ударах заключается в применении таких мероприятий: нужно обеспечить поступление свежего воздуха, вывести человека в тень; на голову, участок паховины, подколенные ямки положить холодные компрессы; дать человеку пить, облить его холодной водой, обвернуть его влажной простыню; полезный прохладный душ и ванна; если человек потерял сознание, нужно дать понюхать ватку, смоченную раствором аммиака.

Нужно следить, чтобы голова была выше тела. При блевоте ее отворачивают на бок, чтобы блевотные массы не попали в дыхательные пути.

Чтобы избежать теплового и [солнечного удара](http://www.bienhealth.com/tags/tag/%D1%81%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9+%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80), надевайте на голову панамку, светлую одежду. Важно придерживаться питьевого режима.

**Ушиб** — вид травмы, возникающей при прямом воздействии механического повреждающего фактора, например удара каким-то предметом или удара о предмет. В результате прямого разрушающего воздействия предмета и его кинетической энергии во время удара происходит повреждение клеток ткани. Так запускается местная реакция на травматический агент.

***Признаки ушиба***

**В месте ушиба** сначала появляются незначительная припухлость, кратковременная боль. Позднее в зависимости от объема поврежденной ткани припухлость значительно увеличивается, возникает интенсивная постоянная боль в месте ушиба. Возможно в ответ на боль развитие мышечного сокращения, что приводит к нарушению функции этих мышц. Очаг ушиба может значительно увеличиться по сравнению с первоначальным — возникает участок вторичного повреждения. Если затрагиваются проходящие в месте ушиба сосуды, то образуется гематома — скопление крови в толще и рыхлых пространствах мягких тканей. При нарушении целостности мелких сосудов появляются мелкоточечные кровоизлияния или сплошные — синяки.

**Нарастание боли и припухлости** продолжается в течение первых двух суток, затем начинается медленное рассасывание очага, которое может включать от двух до трех недель. Если имеет место гематома, то полное рассасывание занимает период до месяца и более. Особое внимание заслуживают ушибы мягких тканей в области живота, поясницы, груди. При таких локализациях важно исключить повреждения внутренних органов, которые могут привести к внутреннему кровотечению. Поэтому обращение к врачу в такой ситуации очень важно.

**Первая помощь при ушибах**

Человек может ушибиться везде: дома, на улице, в экспедиции и т. д. Не всегда поблизости есть врач, поэтому помощь пострадавшему должен уметь оказать каждый. Часто эту помощь может оказать себе и сам пострадавший.

Как правило, ушибам подвержены голова, руки и ноги. Причем повреждаются при этом обычно мышцы, сосуды и нервы. Кожа благодаря своей эластичности реже страдает от травмы. Излившаяся из раненых сосудов кровь пропитывает окружающие ткани, при этом образуется кровоподтек (гематома). В результате в месте ушиба появляется припухлость, возникает боль. Нередко даже нарушается нормальная функция поврежденной конечности. Боль особенно усиливается в тех случаях, когда травмированный участок обильно снабжен нервами.

К месту ушиба нужно немедленно приложить лед, снег или пузырь, наполненный холодной водой. Годится для этой цели также смоченное в холодной воде полотенце. Массаж, тепловые процедуры, горячие ванны и компрессы противопоказаны в течение 4—5 дней, так как такие меры усиливают кровоизлияние.

Если ушиб сопровождался ссадинами или царапинами, в загрязненную ранку может проникнуть инфекция. Ранку поэтому следует прижечь спиртом или йодом и завязать бинтом.

Когда при ушибе ноги подвернулась стопа и произошло растяжение связок, помимо кровоизлияния, отека и сильной боли, может ограничиться подвижность сустава. В таких случаях пострадавшему нужен постельный режим, на область сустава — холод и для ограничения подвижности сустава — повязка. (Обычно к таким повязкам прибегают также, когда повреждены коленный и локтевой суставы.)

Особое внимание надо обратить на ушиб головы, который может сопровождаться сотрясением мозга. Признаки этого заболевания: резкая головная боль, тошнота и головокружение. Пострадавшему нужен полный покой и срочная врачебная консультация.

При всех обстоятельствах пострадавшего после оказания ему первой помощи надо показать врачу с тем, чтобы в случае необходимости ввести ему противостолбнячную сыворотку, исключить перелом костей, а при ушибах живота и грудной клетки — повреждения внутренних органов.

**Первая помощь при любом кровотечении** заключается прежде всего в том, чтобы его остановить. При оказании первой помощи возможна только временная остановка кровотечения на период, необходимый для доставки больного в медицинское учреждение. Основными способами временной остановки кровотечений являются:  
  
• возвышенное положение поврежденной конечности или части тела;  
• прижатие кровоточащего сосуда в месте повреждения с помощью давящей повязки;  
• пальцевое прижатие артерии на протяжении; • круговое сдавливание конечности жгутом;

• остановка кровотечения фиксированием конечности в положении максимального сгибания.

Капиллярное кровотечение легко останавливается при наложении на рану обычной повязки. Если такое кровотечение возникло на конечности, то поврежденную конечность приподнимают выше уровня туловища. При этом приток крови к конечности резко уменьшается, снижается давление в сосудах и быстро образуется тромб, останавливающий кровотечение.

При венозном и капиллярном кровотечении, а также при кровотечении из мелких артерий надежным способом остановки кровотечения является давящая повязка, наложенная поверх кровоточащих сосудов. Рану туго тампонируют марлей, поверх марли накладывают тугой комок ваты и тугую повязку. Сдавленные повязкой вены и капилляры быстро тромбируются, и кровотечение останавливается. Часто этот способ остановки кровотечения может стать окончательным.

**ВНИМАНИЕ!**

**При получении травмы ребенком - немедленно обратитесь к куратору площадки!**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***3 этап – итоговый***

По итогам работы студент готовит полный отчет о реализации деятельности дворовой площадки, сдает инвентарь.

Каждый студент по итогам работы дворовой площадки может участвовать в областном конкурсе на лучшую организацию работы с детьми и молодежью по месту жительства в определенной номинации.