

# Игры-энергизаторы для дошкольников

**Энергизаторы** - это особые игры и упражнения, которые снимают мышечное напряжение, улучшают общий эмоциональный настрой, активизируют внимание, закрепляют в игровой форме знания и навыки детей.

Энергизаторы хороши тем, что предполагают **активность разных анализаторов** и **актуализируют разные способности детей**. В результате использования энергизатора **восстанавливается энергия** группы, **активизируется внимание**, дети, получившие **улучшение психоэмоционального состояния**, снова чувствуют себя **активными**, продолжают **продуктивно работать**.

*Энергизатор можно проводить как в начале, так и в конце занятия, а также в ходе любых режимных моментов.*

## **ЭНЕРГИЗАТОРЫ ПОЗВОЛЯЮТ РЕШИТЬ РЯД ЗАДАЧ, ПОМОГАЯ:**



- быстрее и легче пройти начальные стадии формирования группы, когда происходит знакомство, установление контактов; сплотить группу;
- вовлечь участников в действие, повысить общую активность;
- снять напряженность и усталость;
- переключиться с одной темы или ситуации на другую;
- создать «мостик» для перехода к проработке новой темы;
  - создать атмосферу открытости и сотрудничества;
- сформировать малые группы для последующей работы.

## ***Используя игры-энергизаторы необходимо помнить:***

• игра-энергизатор должна быть **динамичной** (двигательная или умственная активность участников), соответствовать своей основной функции – «разогреву» участников. Игры, основанные на соревновании, следует использовать осторожно, чтобы не навредить групповой динамике;

• энергизатор должен быть **интересен участникам** и приносить им удовлетворение, поэтому следует иметь в своем арсенале игры разного типа;

• энергизатор должен быть **позитивным**, не подразумевать возможности совершения участниками неуспешных действий или попадания в обидные, ущемляющие интересы ситуации;

• энергизатор должен **вовлекать всех участников**. Следует полностью исключить игры, в которых возможно выбывание участников;

• энергизатор должен быть **коротким**, обычно продолжительностью 3–5 минут и точно не более 10 минут;

• игра-энергизатор должна быть **доступной для всех**, не должна ущемлять ни одного из участников; Встречаются группы, где некоторые участники имеют физические или эмоциональные ограничения (например, не любят игры, в которых необходимо находиться близко или прикасаться друг к другу).

• энергизаторы должны быть **легкими для объяснения, понимания и участия**;

• по возможности энергизаторы должны быть **связанными с содержанием занятия**, чтобы использовать их для перехода к следующей теме.



### ЭНЕРГИЗАТОР «ЛАДОНИ»

Участники стоят или сидят в кругу. Ведущий начинает какое-то движение и передает его соседу справа, который в свою очередь передает это движение также соседу справа. Сосед справа продолжает выполнять данное движение до тех пор, пока не получит от соседа слева новое движение, которое он должен передать. Затем ведущий начинает другое движение и т. д.

**Движения:** трение ладони о ладонь; щелканье пальцами; хлопанье ладонями по бедрам; топанье ногами; аплодисменты поднятыми вверх руками ....

*Упражнение направлено на повышение групповой сплоченности; способствует развитию внимания. Может использоваться при переключении с одного вида деятельности на другой.*

### ЭНЕРГИЗАТОР «ТОРМОЗ»

Участники стоят в кругу. Договоритесь, каким звуком будете обозначать звук, с которым заводится машина (например: «тр-тр»), и звук, с которым она тормозит (например: «стоп»). Объясните, что если вы скажете «тр-тр», стоящий справа должен сказать то же самое и т. п. Если кто-то скажет «стоп», то «движение» начнется в противоположном направлении.

*Упражнение направлено на повышение групповой сплоченности; способствует развитию внимания.*

### ЭНЕРГИЗАТОР «ОЙ И АЙ»

Все встают. Нагибаются вперед и кладут руки на колени. Необходимо по цепи передать слово «ой» от одного человека к другому. Как только кто-нибудь скажет: «Ай»,- передача слова идет в обратном направлении. Задача - не тормозить. *Игра на концентрацию внимания.*

### ЭНЕРГИЗАТОР «ФРУКТОВЫЙ САЛАТ»

Группа сидит в кругу. Водящий находится в центре круга без стула. Рассчитайте группу по принципу: «яблоко», «груша», «банан», «виноград». Попросите каждого запомнить «свой» фрукт.

*Задача группы:* когда водящий называет какой-то фрукт, например яблоко, все «яблоки» должны встать и поменяться местами. Если кто-то не успел занять освободившийся стул, то он становится водящим. Водящие называют разные фрукты, а время от времени говорят: «Фруктовый салат». Это означает, что все участники должны поменяться местами. *Игра на снятие эмоционального напряжения.*

### ЭНЕРГИЗАТОР «КЕНГУРУ»

Объедините участников в пары. Предложите парам прижаться друг к другу спиной и сцепиться, переплетя руки в локтях. Попросите их одновременно тихо сказать друг другу любое число от 1 до 10 (или до 5) После этого пусть участники сложат названные ими числа. Участники, не разъединяясь, должны подпрыгнуть такое количество раз, какое у них получилось при сложении.



### ЭНЕРГИЗАТОР «МЯЧ ПО КРУГУ»

Участники встают в круг, держа руки с открытыми вверх ладонями на уровне талии.

*Задача:* прокатить мяч по ладоням по кругу так, чтобы он не упал на пол.

Сначала пустите мяч по кругу по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Желательно, чтобы темп игры был как можно более быстрым.

### ЭНЕРГИЗАТОР «ТЕЛЕТАЙП»

Участники встают в круг, держась за руки. Ведущий легким незаметным пожатием руки посылает справа стоящему участнику «телеграмму», которая передается им дальше по кругу.

### ЭНЕРГИЗАТОР «ПУТАНИЦА»

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу тренера каждый игрок находит себе партнера по рукопожатию, им не должен быть сосед справа. Затем все участники вытягивают левую руку и так же находят себе партнера по рукопожатию, им не должен быть сосед слева. Очень важно, чтобы это был не тот же самый человек.

Задача участников состоит в том, чтобы распутаться, то есть снова выстроиться в круг, не разъединяя рук.

### ЭНЕРГИЗАТОР «ЛЮДИ-ДОМИКИ»

Все участники разбиваются на тройки. Каждая тройка образует определенную фигуру: двое стоят друг напротив друга и держатся за руки, третий стоит между их сцепленных рук. Держащиеся за руки – «домики», стоящие в «домиках» – «люди». Ведущий (он меняется или ведет тренер) может сказать одно из трех слов: «люди» – тогда «люди» меняются местами; «домики» – тогда «домики», не размыкая рук, должны «поймать» другого человека, «люди» при этом остаются на своих местах; «землетрясение» – тогда все тройки участников рассыпаются и собираются в новые тройки.



### ЭНЕРГИЗАТОР «ЛОВИМ ПАЛЕЦ»

Участники встают в круг, ставят палец правой руки на ладонь левой руки соседа справа. Таким образом, палец правой руки каждого участника стоит на ладони соседа справа, а палец соседа слева – на его ладони. По команде ведущего «раз-два-три» надо одновременно поймать чужой палец и не дать поймать свой.

### ЭНЕРГИЗАТОР «ДОТРОНЬСЯ ДО...»

Ведущий называет признак (например, «дотронься до белого... золотого... приятного, высокого, гладкого, начинающегося со звука «к»...»). Все участники должны быстро найти и дотронуться до того, что обладает данным признаком.

Правила – дотрагиваться надо только на людях или предметах, а не на себе.

Последний, кто дотронулся, становится ведущим. *Игра на развитие речевой и мыслительной деятельности*

## ЭНЕРГИЗАТОР «ЗЕЛЕНый, КРАСНый, СИНИй»

Дети стоят в кругу. У ведущего три мяча: зеленый, красный, синий (можно вырезать крути из картона). Тот, кому попадает зеленый мяч, должен назвать слово, относящееся к лесу, красный – к огню и синий – к воде (например, сосна, спички, лебедь). *Игра на развитие речевой и мыслительной деятельности*

## «ТОЛЬКО ВЕСЕЛЫЕ СЛОВА»

Играть лучше в кругу. Ведущий определяет тему. Нужно называть по очереди, допустим, только веселые слова, передавая при этом мяч друг другу.

Можно разделить на две команды и перебрасывать мяч до тех пор, пока не иссякнут слова. Команда, назвавшая последнее слово, выигрывает.

Можно сменить тему и называть только зеленые слова, только круглые, только колючие и т.д. *Игра на развитие речевой и мыслительной деятельности*

## ЭНЕРГИЗАТОР «ЗАКОНЧИ СЛОВО»

Педагог кидает ребенку мяч и произносит первый слог слова (первую букву), а ученик, поймав мяч, должен закончить слово и кинуть мяч обратно. Например, слог «зе»: зебра, земля, зеленый, зефир, земляника, зеркало. *Игра на развитие речевой и мыслительной деятельности*

## ЭНЕРГИЗАТОР «ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ»

Ребенку называют слово и предлагают охарактеризовать его (т. е. рассказать, что он знает о нем). Например, кошка – мягкая, пушистая, с коготками, усагая. Общее количество впервые предъявляемых слов – не более 10, в дальнейшем их число постепенно возрастает до 20. После того как каждое из них будет объяснено, раскрыто ребенком, ему предлагают вспомнить или нарисовать все названные учителем слова. *Игра на развитие речевой и мыслительной деятельности*

## ЭНЕРГИЗАТОР «ЖОНГЛЕРЫ»

Дети стоят в кругу. Бросая друг другу мяч каждый должен повернуться вокруг себя на 360 градусов и назвать слово на определенную тему, например, связанное со здоровьем или здоровым образом жизни.

## ЭНЕРГИЗАТОР «РАДИО»

Все участники – это хор, выступающий на радио, ведущий – регулятор громкости. Участники выбирают песню для исполнения. Ведущий жестом «включает радио» и поднятием-опусканием ладони показывает уровень громкости. Участники следят за рукой ведущего, повышая до самого громкого или понижая до шепота голос. Ведущий может хлопком выключить радио: участники в это время, замолкают, но продолжают петь в уме эту песню, и по хлопку ведущего снова продолжают ее петь вслух.

