



**СМІХ І
ГРА**

**ІГРИ ТА ТВОРЧІ ВПРАВИ ДЛЯ
ПІДЛІТКІВ У КРИЗОВИХ УМОВАХ**

Ліцензування

Ця робота: [Сміх і гра: Ігри та творчі вправи для підлітків у кризових умовах](#), ліцензовано за міжнародною ліцензією Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0. Щоб переглянути копію цієї ліцензії, перейдіть на веб-сторінку <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.



Ви можете:

ПОДІЛІТЬСЯ — копіюйте та розповсюджуйте матеріал на будь-якому носії або форматі

ADAPT— ремікс, трансформація та надбудова матеріалу

Атрибуція

Ви повинні вказати відповідного автора, надати посилання на ліцензію та вказати, чи були внесені зміни. Ви можете зробити це в будь-який розумний спосіб таким чином, але не в будь-який спосіб, який передбачає, що ліцензіар підтримує вас або ваше використання.

Некомерційна

Ви не можете використовувати матеріал в комерційних цілях.

ShareAlike

Якщо ви перемішуєте, трансформуйте або надбудовуєте матеріал, ви повинні розповсюджувати свої внески за тією ж ліцензією, що й оригінал.

Автори фотографій:

Титульна сторінка, сторінка 4, 5, 7 і 8: © Plan International

Сторінка 9: © Alex Hinchcliffe, Clowns without Borders Sweden

Сторінка 13: © Sofi Lundin, Clowns without Borders Sweden

www.clownswithoutborders.org.uk

www.clownerutangranser.se

www.plan-international.org

ВСТУП

Clowns without Borders (CWB) і Plan International створили глобальне партнерство для співпраці в підтримці дітей та підлітків у кризових умовах через гру та творчість. CWB присвячений тому, щоб ділитися емоційним полегшенням, сміхом та іграми з дітьми та громадами, які перебувають у кризовому стані по всьому світу. Гра має основне значення для соціального, емоційного, фізичного та когнітивного розвитку дитини та загального благополуччя, і ми на власні очі бачили, як сміх об'єднує громади. Серед складнощів гуманітарної кризи та катастрофи можливості грати та сміятися часто обмежені. CWB бажає повернути їх. Методологія, знайдена в цьому ресурсі, є одним із способів досягнення цього.

Посібник «Сміх і гра», був розроблений Clowns Without Borders Sweden у співпраці з Plan International. Ігри та вправи в цьому посібнику створені та підібрані спеціально для дівчат і хлопчиків-підлітків у віці від 10 до 19 років, які живуть в умовах надзвичайної та тривалої кризи. Цей посібник розроблено для використання разом із Plan International [Життєві навички для підлітків в умовах кризи пакет](#), але його також можна використовувати як окремий ресурс для групових заходів у безпечних місцях, молодіжних групах та більш широких програмах для підлітків.

Цей посібник було створено та розроблено Clowns without Borders Sweden. Цей посібник натхненний Learning Through Laughter & Play Cookbook (Навчанням через сміх і гру, Кулінарна книга), концепція Аннабель Морган та Едварда Моргана.

Особлива подяка:

- Кайса Інглунд і Камілла Руд, CWB Sweden (розробка контенту)
- Аннабель Морган, Саманта Холдсворт, CWB UK та CWB South Africa (підтримка розробки контенту)
- Lotte Claessens і Anna Belt, Plan International (концепція та розробка)
- Едвард Морган (дизайн)
- Альжбета Кождоньова, Летиція Санчес та Анна Браун (корекція)

Особлива подяка підліткам, які продовжують надихати нас щодня, і всім співробітникам Plan International у Бангладеш, Центральньоафриканській Республіці, Камеруні, Нігері та Нігерії, які випробували всі ігри та поділилися з нами своєю творчістю.



ЗМІСТ

Ласкаво просимо, ведучий!

Як користуватися цим посібником

6

6

Частина перша – Для ведучого

Навчання через сміх і гру

Грайливий ведучий

Навчання у підлітків

Створення безпечного простору

Практичні поради з ведення

7

8

9

10

11

12

Частина друга – Ігри та творчі вправи

Відкриття та закриття

Введення

Енергетики

13

15

28

38



ЛАСКАВО ПРОСИМО, ВЕДУЧИЙ!

Як користуватися цим посібником

Цей посібник для вас, як для ведучого!

Він ділиться на дві частини:

Частина перша: досліджує основні елементи творчої гри з підлітками та надає рекомендації вам як ведучому.

Частина друга: включає добірку ігор та творчих вправ, спеціально підібраних для підлітків.

Ігри та заняття

Ігри та заняття були підібрані разом із підлітками та ведучими в умовах кризи. Цей посібник охоплює всі ігри та творчі вправи, які є частиною Plan International [Життєві навички для підлітків в умовах кризипакет](#)

Усі ігри та вправи пояснюються в чотирьох основних кроках. У цьому посібнику для полегшення ігор та вправ використовуються такі значки:



«Згорнути коло» означає, що всі, включаючи ведучого, стають у коло, щоб почати гру. Сила кола полягає в тому, що всі відчують себе рівними і їх бачать.



Додаткові поради для ведучого щодо створення варіантів гри чи вправи.



Виявіть клоуна в кожному, додавши в гру «веселий» елемент. Будь дурним і святкуй помилки!



**ЧАСТИНА ПЕРША:
ДЛЯ ВЕДУЧОГО**

НАВЧАННЯ ЧЕРЕЗ СМІХ І ГРУ

Гра – це мова дітей і підлітків

Творчість допомагає підліткам розвиватися, спілкуватися та розуміти світ. Гра та сміх також допомагають підліткам долати стресові ситуації.

Сміх і гра...

- допомагати підліткам спілкуватися та самовиражатися;
- зміцнити самооцінку;
- забезпечити фізичне, психічне та емоційне розслаблення;
- виховувати довіру та почуття безпеки;
- підвищити здатність до навчання;
- створити відчуття причетності.

Усі діти та підлітки мають право грати, відчувати себе в безпеці, бути поміченими та почутими.

Бути «грайливим» викликати довіру та повагу між ведучим та підлітками.

Якщо підлітки розважаються, вони будуть більше мотивовані відкриватися та пізнавати нове. Підлітки також є прекрасним мотиватором для своїх однолітків змінити поведінку, тому позитивний досвід від занять може мати великий ефект



НАВЧАННЯ ЧЕРЕЗ СМІХ І ГРУ

**Ми можемо багато чому навчитися у підлітків.
Вони виняткові творці та новатори.**

Підлітки від природи:

відкриті

пружні

допитливі

грайливі

уявні уявляючі

спонтанні

люблячі

енергійні.

чесні

креативні

Підлітки мають право і можливість самостійно робити вибір і приймати рішення. Ми можемо розширити можливості підлітків, запропонувавши їм вибирати, у що вони хочуть грати, і підтримуючи їх брати участь і вести у іграх та інших творчих вправах.



ГРАЙЛИВИЙ ВЕДУЧИЙ

Будь активним

Приймайте активну участь та отримуйте задоволення!

Будьте позитивними

Скажіть так. Святкуйте помилки!

Будь готовим

Приділіть час перед сесією, щоб підготуватися, а потім подумати

Будьте чесними

Заохочуйте всіх однаково і слухайте всі голоси, включаючи тихі. Заохочуйте всіх однаково і слухайте всі голоси, включаючи тихі.

Будьте доступними

Утримувати позитивну, відкриту мову тіла. Посміхайтесь, встановлюйте зоровий контакт (якщо це доречно) і використовуйте добрий, чистий і грайливий голос.

Будь скромними

Підліткам теж є чого навчити нас!

Будьте терплячими

Якщо спочатку вам не вдасться або ви зробили помилку, продовжуйте намагатися. Невдача – це перша спроба навчання.

Будьте гнучкими

Майте план, але будьте готові змінити його відповідно до потреб групи.

Будьте допитливими

Ставте запитання та слухайте відповіді. Продовжуйте дізнаватися про групу.

Будьте ласкавими до себе

Дихайте глибоко, відпочиньте та подбайте про себе.



Будьте взірцем для наслідування

Підлітки добре копіюють поведінку. Подавайте їм приклад для наслідування.

СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ

Важливо створити безпечний простір, коли ви проводите групові заняття, ігри та творчі вправи з підлітками. Безпечний простір має бути фізично, а також емоційно безпечним як для учасників, так і для ведучого, щоб повноцінно брати участь та отримувати задоволення! Ось кілька порад щодо того, як створити безпечний простір:

Управління часом

Мати чіткий графік. Спочніть та закінчіть вчасно.

Поділіться очікуваннями

У вітальному колі повідомте учасникам, чого очікувати.

Основні правила

Погодьтеся з основними правилами та дотримуйтесь їх.

Станьте в коло

Сила кола полягає в тому, що всі відчувають себе рівними і їх бачать.

Позитивне спілкування

Уникайте негативних або засуджувальних висловлювань і знайдіть позитивні, прості та прямі способи спілкування.

Ставте відкриті запитання

Заохочуйте чесність і запевняйте підлітків, що немає правильних і неправильних відповідей - покажіть це, прийнявши їхню точку зору. Будьте чесними і визнавайте, коли чогось не знаєте.

Не ускладнюйте

Використовуйте просту мову, зрозумілу всім учасникам.

Безпека перш за все

Завжди переконайтеся, що простір безпечний і чистий.

Підтримуйте структуру

Дотримуйтесь структури заняття з підлітками, щоб закріпити відчуття рутини та дисципліни. Дотримуйтесь послідовних процедур, таких як вітальна та заключна гра чи вправа, або груповий ритуал наприкінці кожного заняття.

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ВЕДЕННЯ

Коли ми використовуємо енерджайзер?

Як ми можемо плавно переходити між різними видами діяльності?

Як привернути увагу групи без крику?

Ось кілька практичних порад щодо полегшення ігор та творчих вправ з підлітками:

Створення груп

- Створіть групи підлітків, близьких за віком. Не змішуйте 10-річних і 19-річних в одну групу. Є окремі групи для молодших підлітків (10-14 років) і для старших підлітків (15-19 років).
- Подумайте про роботу з групами підлітків-однорідців, яким може знадобитися конкретна підтримка або послуги, як-от дівчата-підлітки або молоді матері.

Переходи

- Використовуйте гру, щоб підготуватися до наступної діяльності. Наприклад, пісня «Rain on the Mountain» змушує групу рухатися по простору. Завершіть гру інструкцією, яка підходить до наступного виду діяльності, наприклад: «станьте у коло», «станьте у лінію» або «утворіть пари».

Вибір ігор

- Перш ніж почати групову розмову, пограйте в **спокійну гру** що вимагає концентрації, щоб знизити рівень енергії та підвищити концентрацію учасників.
- До та після більш чутливих заходів, таких як бесіда про сексуальне виховання, яка може змусити підлітків нервувати або хихикати, виберіть **високоенергетична гра** щоб підлітки могли зняти напругу та розслабитися.
- Виберіть або адаптуйте ігри на основі **теми** вашої діяльності чи сеансу. Наприклад, під час сесії життєвих навичок щодо керування сильними емоціями гра «Вгадай емоцію» може бути веселою розминкою або зарядкою енергії.
- **Вступ** до гри може допомогти підліткам почуватися в безпеці в групі. Коли ми знаємо ім'я один одного, стає зручніше ділитися речами один з одним

Увага

- Почути власне ім'я активізує ваш мозок. Називати когось на ім'я – це не тільки простий спосіб привернути його увагу, а також спосіб розпізнати їх присутність і зв'язатися з ними. Дбайливо ставтеся до імен підлітків.
- Приверни увагу групи, просто розпочавши гру, наприклад «Рам Сем Сем»



**ЧАСТИНА ДРУГА
ІГРИ ТА ТВОРЧІ
ВПРАВИ**

ІГРИ ТА ТВОРЧІ ВПРАВИ

ВІДКРИТТЯ / ЗАКРИТТЯ

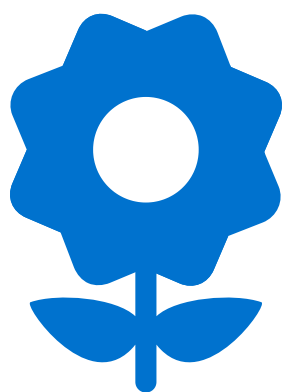
- КОЛО ПОХВАЛИ
 - ЛІЧИЛЬНИК ЕНЕРГІЇ
 - СЛІДУЙТЕ ЗА ХВИЛЕЮ
 - КВІТКА ЛОТОСУ
 - ПЕРЕДАЙТЕ ПУЛЬС
 - ВЕЛИКІ ПАЛЬЦІ ВГОРУ,
ВЕЛИКІ ПАЛЬЦІ ВНИЗ
- 
- ГЛИБОКЕ ДИХАННЯ
 - СЛУХАННЯ ЗВУКІВ
 - ХВИЛЯ
 - РУКА, ГОЛОВА, СЕРЦЕ
 - КРІСЛО ХВАЛИ
 - СПЕЦІАЛЬНИЙ ЗАСІБ

ВСТУП

- ВСТАНОВЛЕННЯ ЗВ'ЯЗКІВ
 - ГРА З ІМЕНЕМ АББА
 - НАПИСАННЯ ТІЛОМ
 - МІСІС ТАП
 - ІМ'Я ТА М'ЯЧ
- 
- НАЗВА ІМПУЛЬСУ
 - ІМ'Я ТА РУХ
 - ПОДИВИ-А-ХТО?
 - ЗМІШУЙТЕ ТА ПОЄДНУЙТЕ

ЕНЕРГЕТИКИ

- 1, 2, 3 ЧЕРВОНЕ СВІТЛО
 - БАНАНИ СВІТУ
 - КІШКА І МИШКА
 - РАХУВАТИ ДО 7
 - БОЖЕВІЛЬНА КУРКА
 - ВГАДАЙ ЕМОЦІЮ
 - НІ НО НА
 - ДЗЕРКАЛА
- 
- ДОЩ НА ГОРІ
 - РАМ СЕМ СЕМ
 - РАКЕТА
 - ТАЄМНИЙ ЛІДЕР
 - ДИРИГЕНТ
 - ТАК, ДАВАЙТЕ
 - ZIP, BOING, POW
 - БАЛАНСУЙТЕ МАЛЕНЬКОЮ
ПАЛКОЮ



ВІДКРИТТЯ / ЗАКРИТТЯ



КОЛО ПОХВАЛИ

СТАНЬТЕ КОЛОМ

Усі сідають у коло.

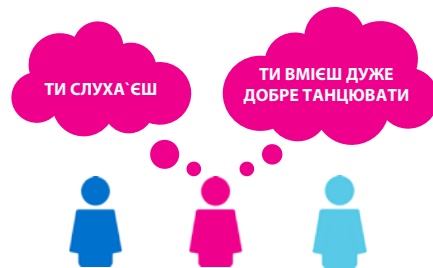
Коло похвали – це робити і отримувати компліменти.



ВІДБИВАТИ

Компліментом може бути те, що інша людина щось добре робить. Це може бути сила, якість або характеристика, яку ви цінуєте в людині.

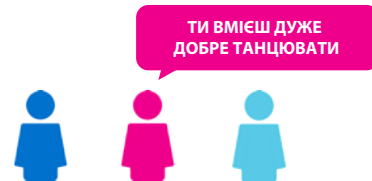
Кожен думає про комплімент своїм сусідам з обох сторін.



ПОХВАЛА

Кожен звертається до свого лівого сусіда, щоб зробити йому комплімент. Витраťте хвилинку, щоб комплімент проник всередину.

Поверніться до сусіда з іншого боку і повторіть.



СВЯТКУЙТЕ

Завершіть гучними оплесками для всіх!



+ ПАМ'ЯТАЙТЕ

Направляйте учасників, щоб вони помічали, що вони відчувають, коли отримують комплімент.



ЛІЧИЛЬНИК ЕНЕРГІЇ

СТАНЬТЕ КОЛОМ

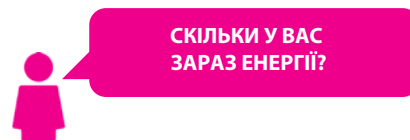
Кожен покаже, наскільки він енергійний, використовуючи мову тіла.



ДЕМОНСТРУЙТЕ

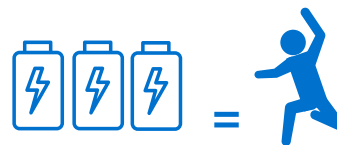
Ті, у кого багато енергії, можуть показати це, підстрибнувши або потрясаючи тілом.

Ті, у кого менше енергії, можуть рухатися повільно або опускатися на підлогу.



ВІДБИВАТИ

Учасники закривають очі, роблять глибокий вдих і видих і помічають, що вони відчувають.



ПОДІЛІТЬСЯ

На рахунок три всі відкривають очі і показують свій енергетичний рівень!

1, 2, 3!!



ВАРІАЦІЯ

Використовуйте лише вираз обличчя, щоб показати рівень енергії.

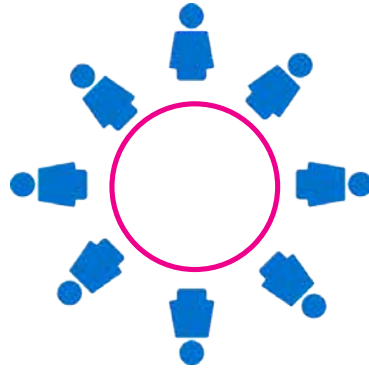


СЛІДУЙТЕ ЗА ХВИЛЕЮ

СТАНЬТЕ КОЛОМ

Усі сідають у коло.

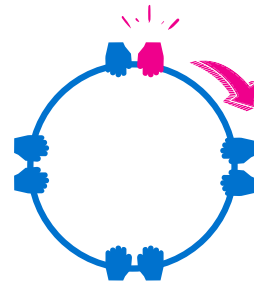
Прив'яжіть шматок мотузки, щоб він утворив коло. Усі в колі тримаються за мотузку обома руками.



ДЕМОНСТРУЙТЕ

Учасники повинні тримати мотузку нерухомо, поки не відчують рух.

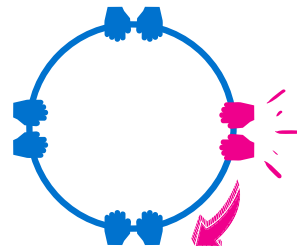
Коли учасники відчують, як мотузка рухається вгору або вниз з одного боку, вони переходять по «хвилі» на іншу сторону.



РОЗПОЧНІТЬ ХВИЛЮ

Усі заплющують очі.

Ведучий починає «хвилю», підтягуючи одну зі своїх рук вгору або вниз. Учасники стежать за рухом.



ГРАЙТЕ ЗНОВУ

Запросіть когось іншого розпочати хвилю.



ВАРІАЦІЯ

Якщо з закритими очима відчувати хвилю важко, спочатку потренуйтеся з відкритими очима.

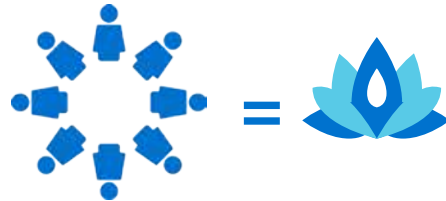


КВІТКА ЛОТОСУ

●● СТАНЬТЕ КОЛОМ

Усі сідають у коло, витягнувши ноги.

Учасники уявляють, що разом вони утворюють квітку.



●● ДЕМОНСТРУЙТЕ

«Що робить квітка вранці?» Витягніть назад і підніміть руки, щоб **ВІДКРИТИ** квітку.

«Що робить квітка вночі?» Опустіть руки, прогніть голову назад і вперед, щоб **ЗАКРИТИ** квітку.



ВІДКРИТІ

●● ПРАКТИКА

Учасники закривають очі і уявляють себе квіткою вдень (розкриті) і вночі (закриті).

Потренуйтеся кілька разів.



ЗАЧИНЕНО

●● УТВОРІТЬ ТА ПОДІЛІТЬСЯ

Учасники закривають очі, роблять глибокий вдих і видих і помічають, що вони відчувають.

На рахунок три кожен відкриває очі і показує, чи вони є **ВІДКРИТОЮ** чи **ЗАКРИТОЮ** квіткою!



+ **ВАРІАЦІЯ**

Замість того, щоб сісти, учасники встають і використовують для руху все своє тіло.



ПЕРЕДАЙТЕ ПУЛЬС

СТАНЬТЕ КОЛОМ

Усі стають у коло, тримаючись за руки.



ПУЛЬС

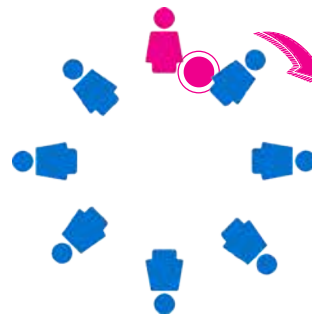
Ведучий визначає «пульс», злегка стискаючи руку одного зі своїх сусідів.

Після того, як ця людина намагає пульс, вона стискає руку свого іншого сусіда і т.д.



ПЕРЕДАЙТЕ ПУЛЬС

Продовжуйте, поки вимірювання пульсу не повернеться до ведучого.



ГРАЙТЕ ЗНОВУ

Запросіть когось іншого розпочати рахувати пульс.

Спробуйте із закритими очима.



ПАМ'ЯТАЙТЕ

Нагадуйте всім бути ніжними. Переконайтеся, що всі стоять поруч із кимось, з ким їм зручно триматися за руки.

СПРОБУЙТЕ ЗАПУСТИТИ ПІДРАХУНОК ПУЛЬСУ В ОБОХ НАПРЯМКАХ ОДНОЧАСНО.





ВЕЛИКІ ПАЛЬЦІ ВГОРУ, ВЕЛИКІ ПАЛЬЦІ ВНИЗ

СТАНЬТЕ КОЛОМ

Учасники висловлюють свої почуття за допомогою великих пальців.

Великий вгору означає «у мене все добре», а великий палець вниз означає «мені важко» або щось середнє.



ДЕМОНСТРУЙТЕ

Великий вгору означає «у мене все добре», а великий палець вниз означає «мені важко».

Вони можуть вибрати «Великий палець вгору», «Великий палець вниз» або щось середнє.

ВІДБИВАТИ

Учасники закривають очі, роблять глибокий вдих і видих і помічають, що вони відчувають зараз.

Немає «правильного» чи «неправильного» в ідчуття.

ПОДІЛІТЬСЯ

На рахунок три всі відкривають очі і великим пальцем показують, що вони відчувають!

Знайдіть хвилинку, щоб озирнутися навколо, не розмовляючи.



1, 2, 3 ...



ВАРІАЦІЯ

Для більшої конфіденційності попросіть учасників закрити очі.



ГЛИБОКЕ ДИХАННЯ

СТАНЬТЕ КОЛОМ

Усі сідають або стають у коло.

Учасники кладуть одну руку на живіт, а одну на груди і спостерігають за власним диханням.



ВДИХАТИ

Скажіть: «Глибоко і повільно вдихніть через ніс, відчуйте, як живіт розширюється».

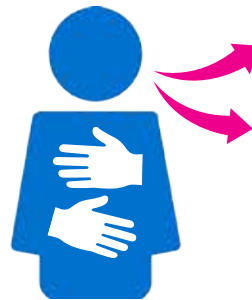
«Затримай дихання на 1...2...3 секунди».



ВИДИХАТИ

«...І глибоко і повільно видихніть через рот, спорожніть живіт і легені».

«Тримай 1...2...3 секунди».



ПОВТОРИ

Повторіть кілька разів.



ВАРІАЦІЯ

Дозвольте учасникам лягти на землю, якщо вони того забажають.



СЛУХАННЯ ЗВУКІВ

СТАНЬТЕ КОЛОМ

Усі сидять або лягають у зручній позі.



СЛУХАЙТЕ

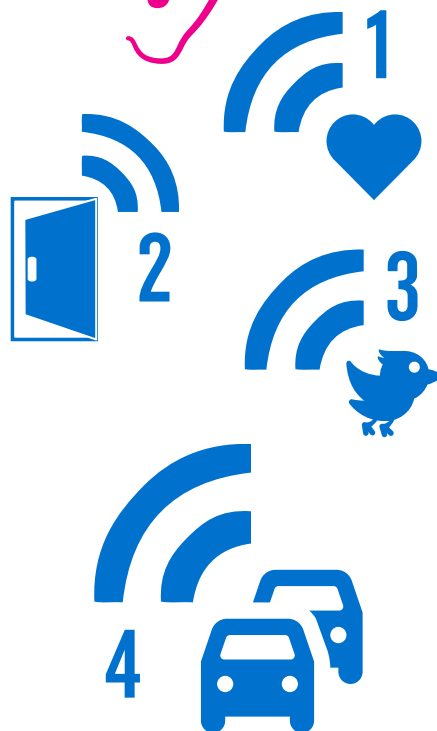
Скажіть: «Можна закрити очі».

Скажіть: «Давайте заспокоїмося і прислухаємося до звуків навколо нас... ви можете поррахувати, скільки звуків ви чуєте».



ПОДІЛІТЬСЯ

Учасники розповідають, які звуки вони почули.



ПАМ'ЯТАЙТЕ

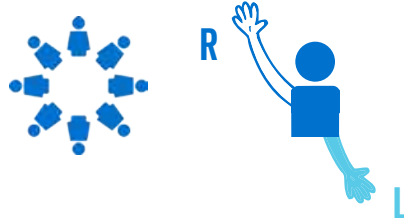
Переконайтеся, що ця вправа виконується в безпечному місці, де групу не переривають.



ХВИЛЯ

●● СТАНЬТЕ КОЛОМ

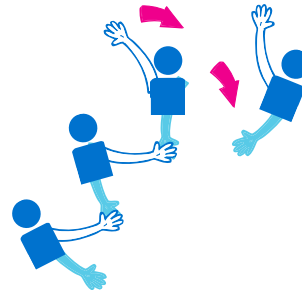
Усі стають близько один до одного в колі.



●● ПОЛОЖЕННЯ РУК

Кожен піднімає праву руку вгору.

Усі витягують ліву руку вперед у коло.



●● З'ЄДНАННЯ

Учасники опускають праву руку через тіло, щоб взяти ліву руку сусіда зліва.

Їх сусід зліва від них робить те ж саме з їх сусідом. Ходить по колу, поки всі не з'єднаються.



●● ПОВЕРНУТЬСЯ

Кожен піднімає праву руку вгору, піднімаючи ліву руку сусіда ліворуч і повертається обличчям за межі кола.

Скажемо разом: «До побачення» або «До наступної зустрічі!»



Пам'ятайте

Нехай учасники в перший раз потренуються повільно м'яко.



РУКА ГОЛОВА СЕРЦЕ

**ПОСТАВТЕ ГРУПІ ВІДКРИТІ
ЗАПИТАННЯ НАПРИКІНЦІ ЗАНЯТТЯ:**



РУКА

Що сталося на цій сесії?
Що ви помітили?



ГОЛОВА

Чого ти навчився?



СЕРЦЕ

Що ви відчували під час сеансу?
Як ви себе відчуваєте зараз?



КРІСЛО ХВАЛИ

●● СТАНЬТЕ КОЛОМ

Усі сідають у коло.

Крісло похвали – це робити і отримувати компліменти.



●● ВІДБИВАТИ

Компліментом може бути те, що інша людина щось добре робить.

Це може бути сила, якість або характеристика, яку ви цінуєте в людині.



●● ОДИН ЗА ОДНИМ

Одна людина сидить у середині кола.

Один за одним інші учасники говорять щось позитивне про людину в середині.



●● СВЯТКУЙТЕ

Продовжуйте, поки всі не сядуть на крісло похвали.

Завершіть гучними оплесками для всіх!

+ ВАРІАЦІЯ

Запишіть усі якості на аркуші паперу, щоб кожна людина забрала їх додому.



СПЕЦІАЛЬНИЙ ЗАСІБ

ОДИН ПЛЕСК

Скажіть: «Один плеск для мене»

Група плескає один раз.



ОДИН ПЛЕСК
ДЛЯ МЕНЕ



ДВА ПЛЕСКИ

Скажіть: «Два плескання тобі».

Усі плескають двічі.

ДВА ПЛЕСКАННЯ
ТОБІ



ТРИ ПЛЕСКИ

Скажіть: «Три плески нам».

Усі плескають тричі x 3!

ТРИ ПЛЕСКИ
НАМ

X 1



X 2



X 3



ЗНОВУ, ЗНОВУ

Скажіть: «Знову, знову!»

Усі плескають тричі x 3!

ЗНОВУ, ЗНОВУ

X 1



X 2



X 3



ПАМ'ЯТАЙТЕ

Дозвольте учасникам по черзі
бути абонентом.

ЗМІНІТЬ ШВИДКІСТЬ
ТА ІНТЕНСИВНІСТЬ
ДЗВІНКА ТА ПЛЕСКАННЯ.





ВСТУП



ВСТАНОВЛЕННЯ ЗВ'ЯЗКІВ

СТАНЬТЕ КОЛОМ

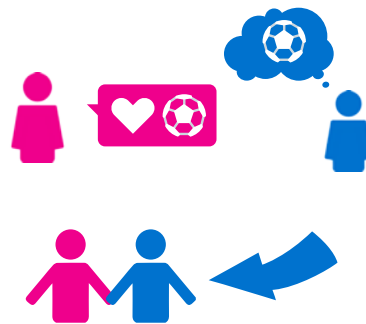
Одна людина починає з того, що ділиться чимось про себе. Наприклад: «Я люблю грати у футбол».



З'ЄДНАННЯ

Коли хтось із решти групи почує щось спільне з цією людиною, він може зробити крок вперед і з'єднати з нею лікті.

Будьте швидкими, оскільки лише одна людина може з'єднати лікті, щоб встановити з'єднання.



ПРОДОВЖУЙТЕ З'ЄДНАННЯ

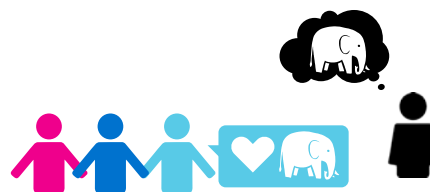
Потім друга особа ділиться чимось про себе ширшій групі, щоб залучити нову людину, щоб з'єднати з нею лікті і т.д.



ВСІ ЗВ'ЯЗАЛИСЯ

Продовжуйте процес обміну та з'єднування, доки всі не доєднаються.

Щоб завершити коло, остання особа повинна знайти щось спільне з першою особою.



ВАРІАЦІЯ

Використовуйте мотузку, щоб зв'язати людей, якщо їм не зручно з'єднувати лікті.

ЗАОХОЧУЙТЕ УЧАСНИКІВ ДІЛИТИСЯ СМІШНИМИ РЕЧАМИ ПРО СЕБЕ.





ГРА З ІМЕНЕМ АББА

ГРУПИ ЧОТИРЬОХ

Учасники об'єднуються в групи по чотири людини.

Групи уявляють, що вони музичний гурт.



НАЗВІТЬ СВІЙ ГУРТ

Кожна група придумує назву для свого гурту, що складається з перших літер імен учасників групи.

Так само, як учасники групи АВВА: Агнета, Бьорн, Б енні та Анні-Фрід (АВВА)



НАЗВА ГУРТУ

ПРЕЗЕНТУЙТЕ СВІЙ ГУРТ

Кожна група готує пісню або танець, щоб представити назву свого гурту решті групи.

Решта групи є «публікою» і плескає разом із пісню чи танцем.



СВЯТКУЙТЕ

Після виступу решта групи як «публіка» аплодує, наче це було найкраще шоу, яке вони коли-небудь бачили.

Продовжуйте, доки всі гурти не виступлять.



+ ВАРІАЦІЯ

Введіть різні «жанри» для музичних гуртів і використовуйте різні удари в долоні!

ЗАОХОЧУЙТЕ УЧАСНИКІВ БУТИ ТАКИМИ ДУРНИМИ АБО БОЖЕВІЛЬНИМИ, ЯК ВОНИ ХОЧУТЬ, КОЛИ ВОНИ ВИСТУПАЮТЬ.





НАПИСАННЯ ТІЛОМ

СТАНЬТЕ КОЛОМ

Ведучий починає з того, що вголос вимовляє власне ім'я.

Потім, не говорячи, ведучий «записує» їх ім'я, переміщаючи тіло за формою кожної літери.



ВСІ ПИШУТЬ ТІЛОМ

Кожен пише своє ім'я своїм тілом.

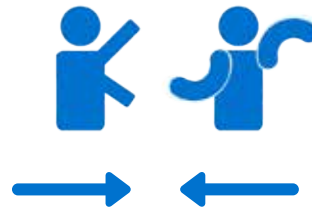
Заохочуйте учасників використовувати різні частини свого тіла.



ВСТРЕЧА І

Учасники ходять по виділеній зоні назустріч один одному.

Коли двоє людей зустрічаються, вони вітають один одного, пишучи своє ім'я своїм тілом.



+ ВАРІАЦІЯ

Учасники представляють себе невеликими групами перед рештою групи.

ЗАОХОЧУЙТЕ УЧАСНИКІВ ЕКСПЕРИМЕНТУВАТИ З КУМЕДНИМИ РУХАМИ, ВИКОРИСТОВУЮЧИ ВСІ ЧАСТИНИ ТІЛА.





МІСІС ТАП

СТАНЬТЕ КОЛОМ

Ведучий починає зі слова:
«Я місіс Теп» і стукає по плечу одного зі
своїх сусідів.

ДЕМОНСТРУЙТЕ

Людина, яку «слухали», повинна назвати ще
когось із кола.

Людина, чиє ім'я назвали, стукає по плечу
когось із сусідів і т.д.

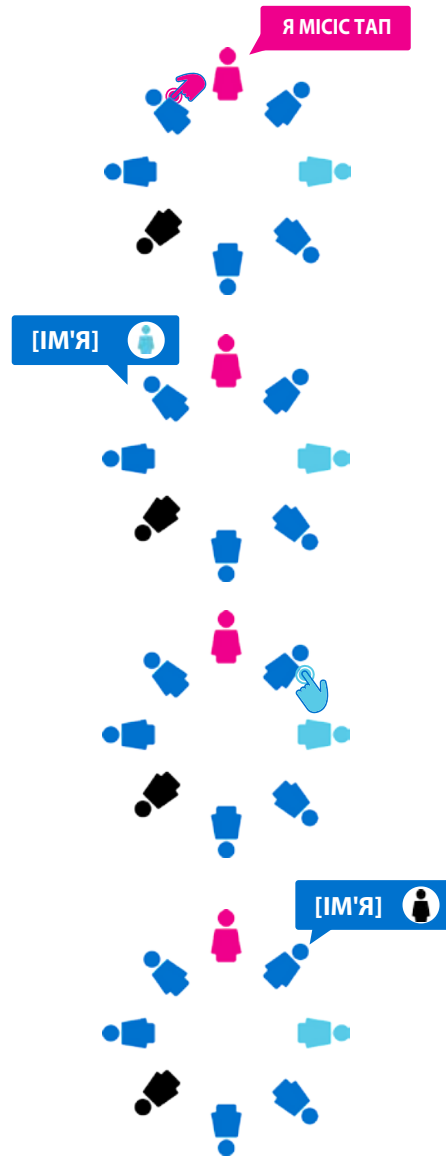
ПРОДОВЖУЙТЕ

Продовжуйте грати, доки не викличте
всіх.

ГРАЙТЕ ЗНОВУ

Почніть все заново.
Цього разу, коли хтось робить помилку, він повинен

вийти з кола. Продовжуйте, поки в колі не залишиться
лише дві людини.



+ ВАРІАЦІЯ

Запросіть двох людей
почати МІСІС ТАП як
одночасно.

ТІ, ХТО ПОКИНУВ ГРУ, ЗНАХОДЯТЬСЯ ЗА
МЕЖАМИ КОЛА, НАТИСКАЮТЬ
І ВИМОВЛЯЮТЬ ІМЕНА ЛЮДЕЙ НАВМАННЯ,
НАМАГАЮЧИСЬ ЗАПЛУТАТИ ГРАВЦІВ.





ІМ'Я ТА М'ЯЧ

СТАНЬТЕ КОЛОМ

Ведучий тримає м'яч і вимовляє вголос своє ім'я.

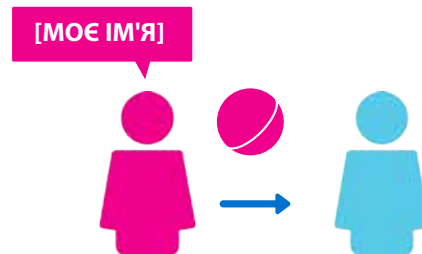
Потім він передає м'яч комусь іншому в колі.



ГРАЮТЬ ВСІ

Нова особа, яка тримає м'яч, називає своє ім'я, перш ніж передати м'яч наступній.

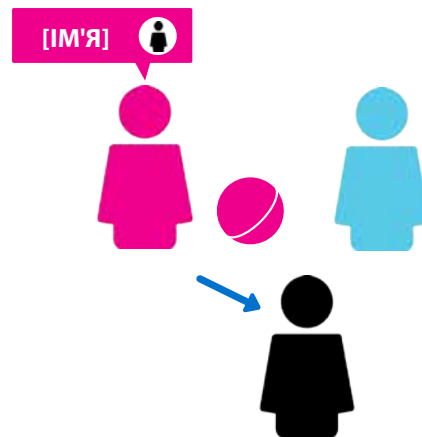
Грайте до тих пір, поки кожен хоча б раз не отримає м'яч.



ПРАКТИКА

Почніть гру знову. Цього разу скажіть ім'я людини, якій ви кидаєте м'яч.

Нова людина, яка тримає м'яч, називає ім'я людини, якій вона кидає м'яч.



ГРАЙТЕ ЗНОВУ

Коли м'яч впаде, відзначте помилку всією групою, видавши підбадьорливий звук або рух!



ПАМ'ЯТАЙТЕ

Встановіть зоровий контакт, перш ніж передати м'яч комусь іншому!

ГРАЙТЕ В ГРУ ВСЕ ШВИДШЕ І ШВИДШЕ,
АБО ДОДАЙТЕ В ГРУ БІЛЬШЕ М'ЯЧІВ,
АБО ГРАЙТЕ В ГРУ, ХОДЯЧИ
ПО ПЛОЩАДЦІ.



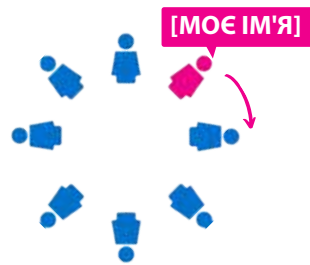


НАЗВА ІМПУЛЬСУ

СТАНЬТЕ КОЛОМ

Ведучий починає з того, що вголос вимовляє власне ім'я.

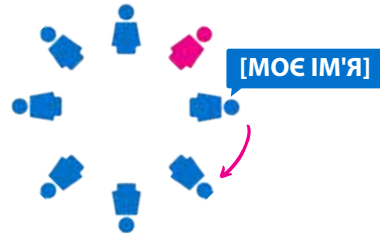
Ходить по колу, поки кожен не вимовить своє ім'я.



ШВИДШЕ І ШВИДШЕ

Знову обійдіть коло, цього разу трохи швидше.

Повторіть кілька разів, кожен раз трохи швидше.



ЗМІНІТЬ НАПРЯМОК

Знову обійдіть коло, цього разу в протилежному напрямку.



КОНКУРС

Використовуйте секундомір, щоб визначити, скільки часу потрібно, щоб обійти коло в кожному напрямку.



ПАМ'ЯТАЙТЕ

Учасники не можуть говорити одночасно!

ГРАЙТЕ В ГРУ В ОБОХ НАПРЯМКАХ
ОДНОЧАСНО, ЩОБ ПОБАЧИТИ, ЯКИЙ З НИХ
ІДЕ ШВИДШЕ!



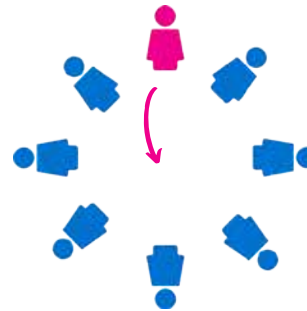


ІМ'Я ТА РУХ

СТАНЬТЕ КОЛОМ

Ведучий починає з того, що вголос вимовляє власне ім'я.

Одночасно ведучий входить у коло і робить рух.



ВСЕ ПОВТОРЮЄТЬСЯ

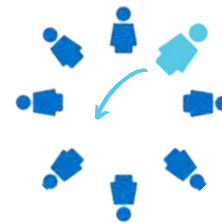
Вся група входить у коло, повторює ім'я та рух.



ПРОДОВЖУЙТЕ

Наступна людина в колі називає своє ім'я та показує свій рух, і вся група повторює це знов.

Ходить по колу, поки кожен не презентує себе.



ГРАЙТЕ ЗНОВУ

Грайте знову. Цього разу всі роблять більші, голосніші чи швидші рухи.

Грайте знову. Цього разу всі роблять менші, тихіші або повільніші рухи.



ПАМ'ЯТАЙТЕ

Заохочуйте учасників чітко називати свої імена та використовувати унікальні рухи.

ЗРОБІТЬ РУХ ВАШОЇ УЛЮБЛЕНОЇ ТВАРИНИ АБО ЧОГОСЬ, ЩО ПОЧИНАЄТЬСЯ НА ТУ Ж БУКВУ, ЩО Й ВАШЕ ІМ'Я.





ПОДИВИ-А-ХТО?

●● ДВІ КОМАНДИ

Кожна команда сидить за однією стороною великого простирадла або брезенту, щоб вони були поза полем зору іншої сторони.

По одній людині з кожного боку сидить спереду, обличчям до простирадла.



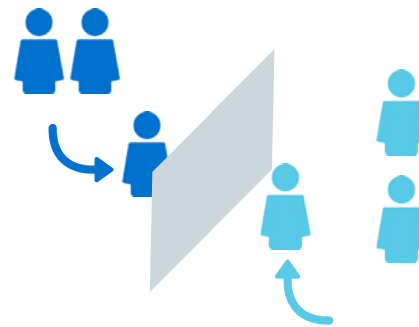
Команда 1



Команда 2

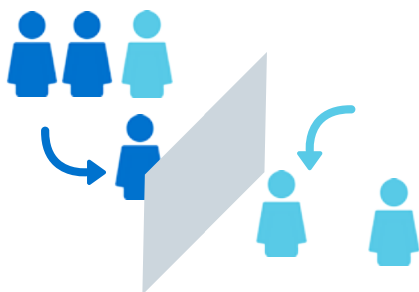
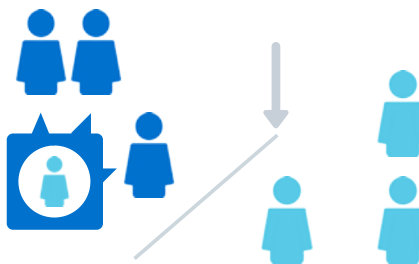
●● НАЗВІТЬ ІМ'Я ШВИДКО

Коли простирадло опускається, команда, яка першою називає ім'я людини на протилежній стороні, отримує цього гравця до своєї команди.



●● З ТОЇ Ж СТОРОНИ

Гра закінчується, коли всі знаходяться на одній стороні.



ПАМ'ЯТАЙТЕ

Святкуйте помилки у веселій та інклюзивній формі!

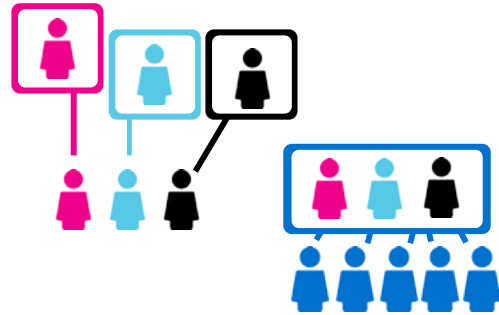


ЗМІШУЙТЕ ТА ПОЄДНУЙТЕ

●● ЧЕРГА

Троє людей стоять у черзі і називають своє ім'я.

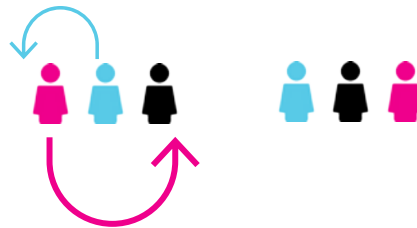
Група повторює свої імена.



●● ЗМІШУВАТИ

Троє людей «змішуються», змінюючи порядок, у якому вони стоять.

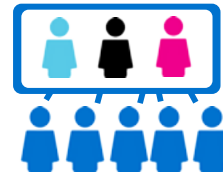
Група називає три імена в новому порядку.



●● ДОДАТИ ТРИ ЛЮДИНИ

До черги приєднуються ще три людини.

Тепер усі шестеро людей називають своє ім'я. Потім вони змішуються, і решта групи вимовляє шість імен у новому порядку.



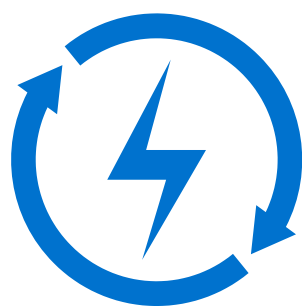
●● ПРОДОВЖУЙТЕ ДОДАВАТИ

Продовжуйте додавати трьох людей до черги, доки всі учасники не стануть частиною черги.



ПАМ'ЯТАЙТЕ

Заохочуйте учасників чітко називати свої імена.



ЕНЕРГЕТИКИ



1, 2, 3 ЧЕРВОНЕ СВІТЛО

ОДИН АВТОР

Jednym z uczestników jest Baba Jaga, który stoi twarzą do ściany, odwrócony od pozostałych.

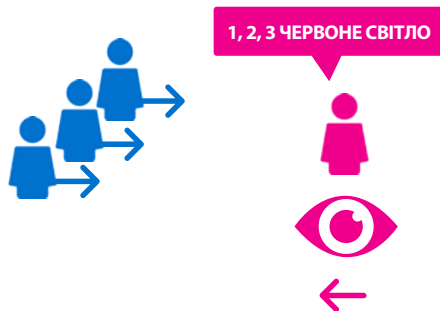
Reszta grupy stoi na drugim końcu przestrzeni.



ДОТОРКНУТИСЯ ДО СТІНИ

АВТОР каже «1, 2, 3, червоне світло», після чого вони повертаються.

Інші намагаються дотягнутися до стіни, перш ніж ЛИШЕ обернуться. Їх неможливо побачити під час руху.



ГРАЙТЕ

Той, кого побачать, коли АВТОР повертається, має повернутися до вихідної точки.

Перший, хто досягає АВТОРА, стає наступним.



ГРАЙТЕ ЗНОВУ

Грайте в гру з різними АВТОРАМИ.



ПАМ'ЯТАЙТЕ

Переконайтеся, що простір чистий і безпечний для учасників.

ГРУПА РУХАЄТЬСЯ В КУМЕДНІЙ ФОРМІ:
У ПОВІЛЬНІЙ ЗЙОМЦІ, НА РУКАХ І КОЛІНАХ
АБО ПРИКИДАЮЧИСЬ МАВПАМИ.



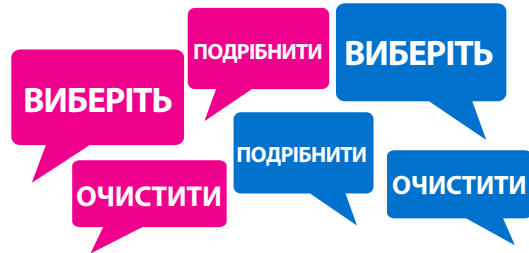


БАНАНИ СВІТУ

ГРАЙТЕ В СЛОВА

Усі стають у велике коло. Ведучий починає з трьох слів: «Зібрати, очистити, подрібнити».

Група повторює ці слова.



ВИ СПІВАЄТЕ, ВОНИ СВІВАЮТЬ

- Банани світу єднайтеся!
- Вибери банан Вибери-вибери банан
- Очисти банан від шкірки Очисти-очисти банан від шкірки
- Подрібни банан Подрібни-подрібни банан
- Розімни банан в пюре Розімни – розімни банан в пюре
- Їж банан Їж, їж банан
- Ой, банан Ой, ой банан
- Іди банан, іди банан!

- Банани світу єднайтеся!
- Вибери банан Вибери-вибери банан
- Очисти банан від шкірки Очисти-очисти банан від шкірки
- Подрібни банан Подрібни-подрібни банан
- Розімни банан в пюре Розімни – розімни банан в пюре
- Їж банан Їж, їж банан
- Ой, банан Ой, ой банан
- Іди банан, іди банан!

ДОДАЙТЕ ВЕСЕЛИХ ДІЙ

Додайте рухи, прикидаючись, що збираєте, очищаєте, нарізаєте, розминайте та їсте банани під час співу.

Удавайте, що у вас болить живіт, коли співаєте «Ой, банан!».

СПІВАЙТЕ РАЗОМ

Заспівайте пісню разом кілька разів.

+ **ВАРІАЦІЯ**
Учасники розвивають власні пісні з рухами та навчають один одного!

ПЕРЕБІЛЬШУЙТЕ СВОЇ РУХИ ТА ВИРАЗ ОБЛИЧЧЯ.

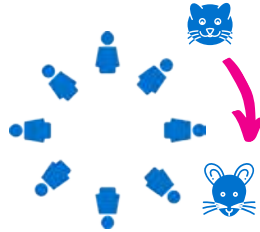


КІШКА І МИШКА

СТАНЬТЕ КОЛОМ

У ведучого є два об'єкти, які представляють КІШКУ та МИШКУ, які будуть переслідувати один одного по колу.

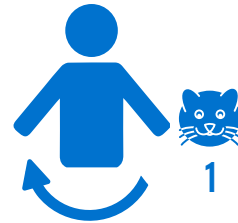
Наприклад, використовуйте ручку як МИШКУ і пляшку з водою як КІШКУ.



ПОЯСНІТЬ

Об'єкту МИШЦІ потрібно двічі перемістити навколо тіла кожної людини, перш ніж його можна буде передати наступній людині.

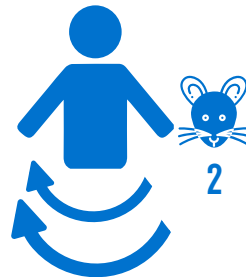
КІШКА має бути переміщена навколо кожної людини один раз, перш ніж його можна буде передати наступній людині.



ГРАЙТЕ

Почніть з МИШКИ.

Через 30 секунд введіть КІШКУ в гру, щоб вона погнала за МИШЕЮ.



СВЯТКУВАТИ НЕВДАЧУ

Коли КІШКА спіймає МИШКУ, святкуйте удачу!



ПАМ'ЯТАЙТЕ

Потренуйтеся спочатку з МИШКОЮ, а потім з КІШКОЮ, перш ніж включити в гру обох.

УЧАСНИКИ ВИМОВЛЯЮТЬ ЗВУКИ «КІШКИ-МИШКИ», ПЕРЕДАЮЧИ ПРЕДМЕТИ НАВКОЛО СВОГО ТІЛА.





РАХУВАТИ ДО 7

СТАНЬТЕ КОЛОМ

Ведучий починає рахувати до 7, промовляючи: «1». Наступний у колі каже «2» і т.д. до 7.

Наступна людина починає знову з 1 і т.д.



7 = ЗВУК

Цього разу той, хто каже «7», може вибрати будь-яке число від 1 до 7 і замінити його звуком (або дією), наприклад, плесканням.

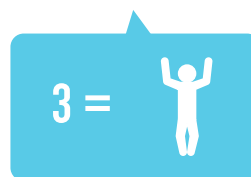
Продовжуйте грати та замініть вибране число на новий звук або дію.



БІЛЬШЕ ЗВУКІВ

Людина, яка нарахує «7», може замінити інше число іншим звуком або дією.

Продовжуйте, доки всі числа не будуть замінені звуками або діями.



СПРОБУЙТЕ ДОРАХУВАТИ ДО 7

Коли хтось робить помилку, гра починається спочатку, і наступна особа має почати з 1 (або звуку чи дії, що відповідає "1").

Учасники не можуть допомагати один одному запам'ятати звуки чи дії.



ПАМ'ЯТАЙТЕ

Не забудьте відсвяткувати помилки разом у веселій та інклюзивній формі!

ЗАОХОЧУЙТЕ УЧАСНИКІВ ВИБРАТИ ВЕСЕЛІ ЗВУКИ ТА ДІЇ, НАПРИКЛАД, ЗВУК ТВАРИНИ ЧИ ДУРНИЙ ЖЕСТ.





БОЖЕВІЛЬНА КУРКА

ПРАВА РУКА, ЛІВА РУКА

Кожен піднімає праву руку вгору вісім разів, рахуючи вголос до 8.

Повторіть лівою рукою.



1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

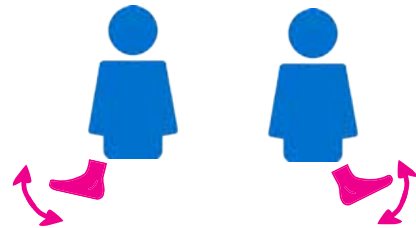
ПРАВА НОГА, ЛІВА НОГА

Потрясіть праву ногу і стопу, рахуючи вголос до 8.
Повторіть лівою ногою.

Потрясіть стегнами, рахуючи вголос до 8.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8



РАХУВАТИ ДО 1

Повторюйте всі рухи, але тепер рахуючи до 4.

Повторюйте всі рухи, рахуючи до 2.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

БОЖЕЛЕНА КУРКА

Повторюйте всі рухи, рахуючи до 1. Після останньої «1» всі кричать «БОЖЕВІЛЬНА КУРКА!!!»

Кожен у вільному стилі танцює свій божевільний курячий танець.

1, 2, 3, 4

1, 2

БОЖЕЛЕНА КУРКА



ПАМ'ЯТАЙТЕ

Нехай учасники по черзі ведуть гру.

ГРУПА РАХУЄ ТАК ГОЛОСНО І ТАК ШВИДКО, ЯК ТІЛЬКИ МОЖЕ.
ХТО МОЖЕ БУТИ НАЙБОЖЕВІЛЬНІШОЮ КУРКОЮ?



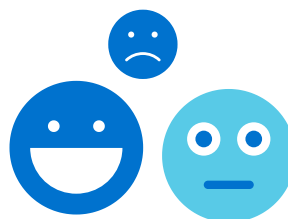


ВГАДАЙ ЕМОЦІЮ

ЕМОЦІЇ

Учасники діляться прикладами відомих їм емоцій.

Група пробує виражати кожну емоцію лише мовою тіла.



ДВІ КОМАНДИ

Розділіть групу на дві команди, які йдуть у протилежних кінцях простору.

Кожна команда таємно домовляється про емоцію.



ЗАМОРОЗИТЬ!

Дві команди стають одна перед одною. На рахунок три перша команда демонструє свої емоції мовою тіла.

Інша команда намагається вгадати емоцію.

1, 2, 3 ...



ГРАЙТЕ ЗНОВУ

На рахунок три друга команда показує свої емоції. Перша команда намагається вгадати емоцію.

Грайте знову з іншими емоціями.

1, 2, 3 ...



ВАРІАЦІЯ

Дозвольте учасникам розробити власні «картки емоцій», якими можна грати.

КОМАНДИ ДОДАЮТЬ ЗВУКИ ТА РУХИ ДО СВОЇХ ЕМОЦІЙ.



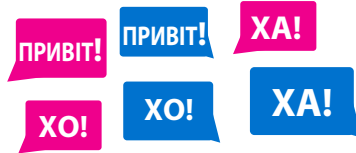


ПРИВІТ ХО ХА

СТАНЬТЕ КОЛОМ

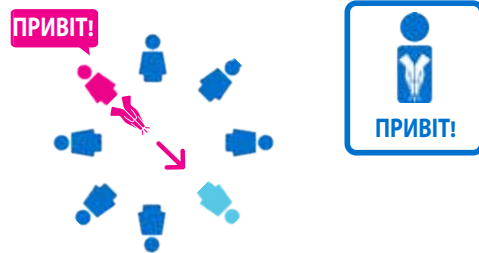
Ведучий починає з трьох слів: Ведучий починає з трьох слів: «Привіт, Хо,нХа», і група повторює.

Додайте рухи: НІ (плескання в долоні), НО (руки вгору), НА (схрещені руки).



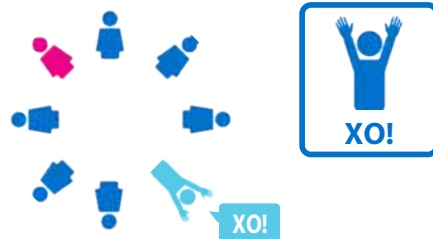
ПРИВІТ!

Ведучий плескає в долоні, вимовляючи «Привіт!» і вказуючи на іншого гравця в колі.



ХО!

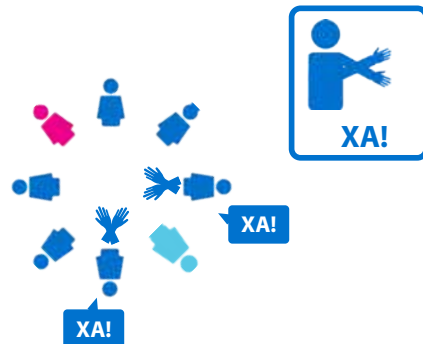
Людина, на яку вказує, одразу піднімає руки над головою і каже «ХО!».



ХА!

Двоє людей, що стояли по обидва боки від людини, яка сказала «ХО», поклали руки перед собою і сказали «ХА!»

Той, хто сказав "ХО", продовжує, показує на когось іншого в колі й каже "Привіт!" тощо.



+ ВАРІАЦІЯ

Використовуйте цю гру, щоб потренуватися у розпізнанні різних емоцій.

ГРАЙТЕ В ГРУ РІЗНИМИ ТОНАМИ ГОЛОСУ, НАПРИКЛАД, РІЗНИМИ ЕМОЦІЯМИ, ВИСОКИМИ / НИЗЬКИМИ, ПОВІЛЬНИМИ / ШВИДКИМИ ТОЩО.





ДЗЕРКАЛА

ПАРИ

Учасники об'єднуються в пари і стають один навпроти одного.

Визначте, хто є особою А і особою В.

ДЗЕРКАЛО

А виконує дію, а В точно копіює ці рухи, наче вона є дзеркалом.

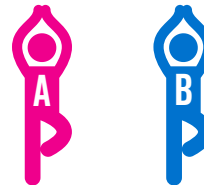
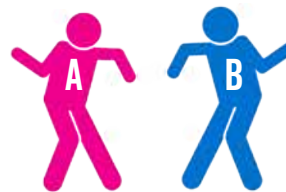
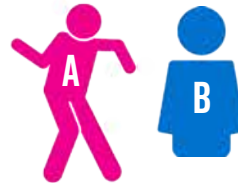
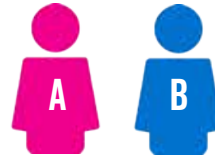
ЗМІНИ

Поміняйтеся ролями. В виконує дії, а А віддзеркалює.

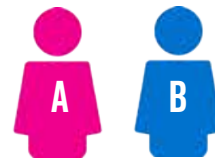
ГРАЙТЕ ЗНОВУ

Грайте знову. Цього разу пари не вибирають, хто починає, а йдуть один за одним, не розмовляючи.

ДЗЕРКАЛО



ДЗЕРКАЛО



+ ВАРІАЦІЯ

Використовуйте цю гру, щоб досліджувати та кинути виклик прийнятим гендерним ролям.

ПОПРОСИТЬ ПАРИ ВИКОНАТИ ДІЇ, ПОВ'ЯЗАНІ З ЇХ РАНКОВОЮ РУТИНОЮ.



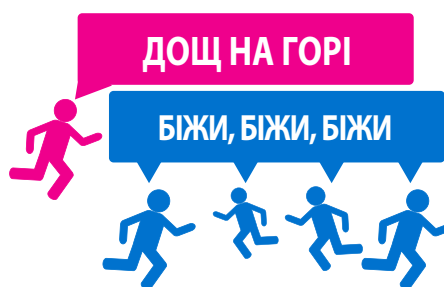


ДОЩ НА ГОРІ

ЗАКЛИК ТА ВІДПОВІДЬ

Ведучий кличе: «Дощ на горі».

Група відповідає: «Біжи, біжи, біжи!»



ПРАКТИКА

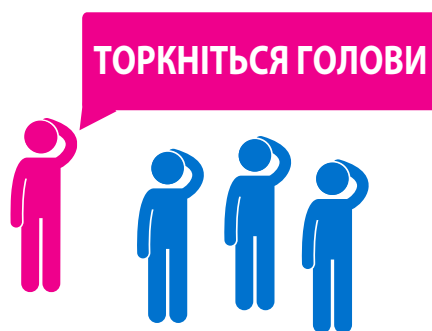
Група використовує весь простір, щоб бігати.

Лідер кличе, а група відповідає. Група відповідає:

РІЗНІ ІНСТРУКЦІЇ

Ведучий додає варіацію: «Дощ на горі. Торкніться пальцями ніг».

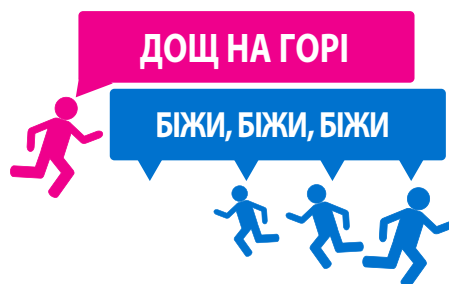
Група відповідає, торкаючись пальців ніг.



ГРАЙТЕ ЗНОВУ

Продовжуйте кликати і відповідати і продовжуйте додавати варіанти: «формуєте групи з трьох», «торкніться чогось синього» тощо.

Після кількох раундів виберіть нового АВТОРА.



ВАРІАЦІЯ

Завершіть останній варіант, сформувавши групи, щоб продовжити іншу діяльність в групах.

ЗМІНІТЬ ШВИДКІСТЬ, ГУЧНІСТЬ АБО ТОН ГОЛОСУ ВИКЛИКА ТА ВІДПОВІДІ АБО ДОДАЙТЕ КУМЕДНІ І ІНСТРУКЦІЇ, ЯК-ОТ «ВОРУШИ НОСОМ».





РАМ СЕМ СЕМ

ГРАЙТЕ В СЛОВА ТА ЗВУКИ

Заспівайте: «АН RAM, SAM SAM, RAM SAM SAM».

Повторіть кілька разів з групою.

СПІВАЙТЕ РАЗОМ

АН RAM SAM SAM	АН RAM SAM SAM
АН RAM SAM SAM	АН RAM SAM SAM
GULI GULI GULI GULI RAM SAM SAM	GULI GULI GULI GULI RAM SAM SAM
АН RAM SAM SAM	АН RAM SAM SAM
АН RAM SAM SAM	АН RAM SAM SAM
GULI GULI GULI GULI RAM SAM SAM	GULI GULI GULI GULI RAM SAM SAM
A RAFIQ, A RAFIQ	A RAFIQ, A RAFIQ
A RAFIQ, A RAFIQ	A RAFIQ, A RAFIQ
GULI GULI GULI GULI RAM SAM SAM	GULI GULI GULI GULI RAM SAM SAM

ДОДАЙТЕ ВЕСЕЛИХ ДІЙ РАЗОМ

Додайте рухи до пісні.

Заспівайте пісню разом з рухами.

Нехай учасники запропонують рухи.

+ **ВАРІАЦІЯ**
Нехай учасники вигадують нові слова та рухи в одному ритмі.

СПІВАЙТЕ ПІСНЮ ВСЕ ШВИДШЕ І ШВИДШЕ, А ПОТІМ У ПОВІЛЬНОМУ ТЕМПІ.



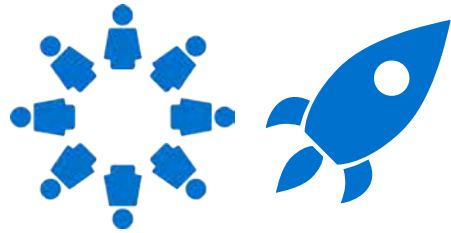


РАКЕТА

СТАНЬТЕ КОЛОМ

Ведучий запитує групу, чи знають вони, що таке «РАКЕТА»?

Учасники уявляють, що разом утворюють РАКЕТУ, яка скоро злітає ..!



ПЛЕСКАННЯ

Ведучий починає плескати повільно і тихо.

Група йде слідом.



ТУПАННЯ

Ведучий починає тупати ногами, а група йде за ним.

Поступово збільшуйте темп і гучність плескань і тупання.



ЗНЯТИ!

Доведіть плескання і тупотіння до кульмінації і видайте свистячий звук.

Усі стрибають у повітрі й кажуть «ВАУ!» як ракета злітає.



ВАРІАЦІЯ

Нехай учасники вигадують об'єкти для запуску.

ЗАПУСТИТЬ РАКЕТУ, ВИКОРИСТОВУЮЧИ КУМЕДНІ ЗВУКИ АБО ШУМИ, НАПРИКЛАД, СМІХ.



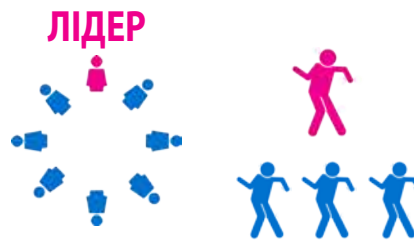


ТАЄМНИЙ ЛІДЕР

СТАНЬТЕ КОЛОМ

Ведучий починає з повільних рухів, приймаючи різні пози.

Учасники слідують за ведучим і роблять такі ж рухи.



ДЕТЕКТИВИ

Двоє учасників зголошуються стати детективами і ненадовго залишають кімнату.



ОБЕРІТЬ ЛІДЕРА

Виберіть нового лідера в колі.

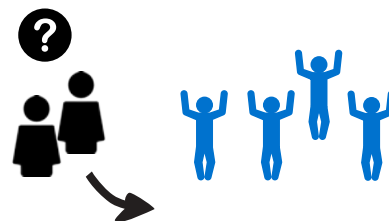
Новий лідер починає робити повільні рухи, а решта групи копіює їх.



ВІДГАДАЙТЕ ЛІДЕРА

Детективи повертаються в коло і повинні з'ясувати, хто є «таємним лідером».

У них є три здогади, щоб розкрити «таємного лідера».



ПАМ'ЯТАЙТЕ

Заохочуйте детективів виробити стратегію під час цієї гри.

ЗАОХОЧУЙТЕ ТАЄМНОГО ЛІДЕРА РОБИТИ КУМЕДНІ РУХИ І ЧАСТО ЗМІНЮВАТИСЯ.





ДИРИГЕНТ

МАЛІ ГРУПИ

Учасники об'єднуються в групи по 4-5 осіб.

Кожна група є музичним інструментом і створює своє звучання.



ПОДІЛІТЬСЯ

Обведіть кружком і запросіть кожну групу поділитися своїм звуком.

Інструменти разом утворюють оркестр.

ДИРИГЕНТ

Коли диригент показує на групу, вони видають свій звук.

Мова тіла диригента визначає темп, гучність і тривалість звуків.



НОВИЙ ДИРИГЕНТ

Виберіть нового диригента, щоб керувати оркестром, і грайте знову!



ПАМ'ЯТАЙТЕ

Дозвольте різним учасникам спробувати роль диригента.

СТВОРІТЬ ВЕСЕЛИЙ ОРКЕСТР З ІНШИМИ ЗВУКАМИ, НАПРИКЛАД, ТВАРИНАМИ ЧИ ЕМОЦІЯМИ.





ТАК, ДАВАЙТЕ!

ЗАКЛИК ТА ВІДПОВІДЬ

Ведучий закликає: «Пограємо в гру».

Група відповідає: «Так, давайте!»

РУХ

група використовує весь простір, щоб бігати.

ведучий кличе «давайте стрибати», а група відповідає стрибками.

ДІЇ

Повторіть з новими діями: Привітаймося!
Станьмо на одну ногу!

Доторкнімося до стіни! Група відповідає
«Так, давайте!» і виконує дію.

ГРАЙТЕ ЗНОВУ

Поміняйтеся ролями і нехай інший учасник
буде ведучим.



ДАВАЙТЕ
ПОГРАЄМО В ГРУ

ТАК ДАВАЙТЕ!



ДАВАЙ СТРИБАТИ

ТАК ДАВАЙТЕ!



СТАНЬМО НА ОДНУ
НОГУ

ТАК ДАВАЙТЕ!



ПАМ'ЯТАЙТЕ

Нехай різні учасники
спробують роль лідера.

РОБІТЬ ДУРНІ ПРОПОЗИЦІЇ НА КШТАЛТ
«ДАВАЙТЕ ПОПЛИВЕМО ДО МАГАЗИНІВ»
АБО «ДАВАЙТЕ ОДЯГНЕМОСЯ
ЗАДОМ НАПЕРЕД».





ZIP, BOING, POW

СТАНЬТЕ КОЛОМ

Ведучий починає з трьох слів: "ZIP, BOING, POW".

Група повторює слова.

ZIP

Ведучий плескає в долоні, вимовляючи «ZIP» і вказуючи на одного зі своїх сусідів. Людина,

на яку вказує, повертається до свого іншого сусіда, плескає в долоні й каже «ZIP». Обійдіть таким чином коло.

BOING

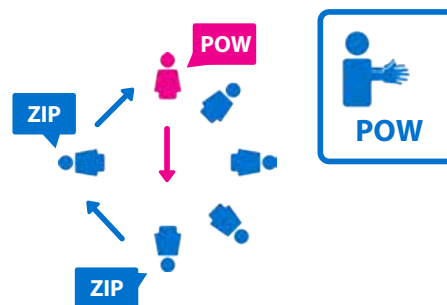
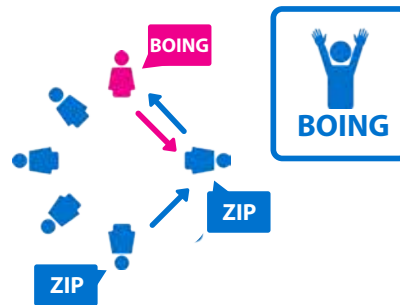
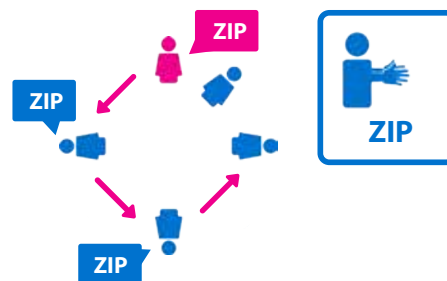
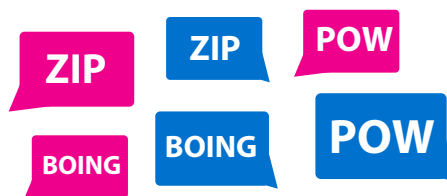
Коли настає черга ведучого, вони говорять «BOING», піднявши руки над головою.

BOING повертає рух туди, звідки він прийшов. Продовжуйте грати з ZIP і BOING.

POW

Коли ведучі повертаються знову, вони вводять слово «POW», плескаючи в долоні та вказуючи на іншого гравця по колу.

Продовжуйте гру з ZIP, BOING і POW. Ідіть все швидше і швидше.



+ ПАМ'ЯТАЙТЕ
Святкуйте невдачу!

ВИБЕРІТЬ НОВІ СМІШНІ ДІЇ, ЩОБ
ЗАМІНИТИ ZIP, BOING І POW.





БАЛАНСУЙТЕ МАЛЕНЬКОЮ ПАЛКОЮ

СТАНЬТЕ В ПАРИ

Кожна пара має ручку або невелику палку.

Учасники можуть торкатися об'єкта лише одним вказівним пальцем.



ПРАКТИКА

Пари повинні працювати разом, щоб збалансувати об'єкт між пальцями.

Вони можуть вправлятися, повільно переміщаючи об'єкт вгору-вниз.



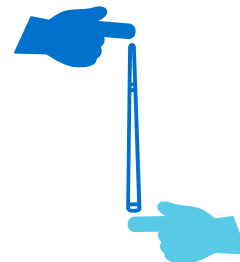
ПЕРЕСУВАТИСЯ

Пари разом ходять по простору, балансуючи об'єктом.



ДОДАТИ ЗАВДАННЯ

Пари встають і знову сідають або разом роблять невеликий стрибок.



ПАМ'ЯТАЙТЕ

Якщо палка впаде, запропонуйте учасникам спробувати ще раз.

ДОДАЙТЕ КУМЕДНІ ІНСТРУКЦІЇ, ЯК-ОТ «ВОРУШИ НОСОМ», «СПІВАЙ ПІСНЮ, РУХАЮЧИСЬ», «ВЕДИ СЕБЕ ЯК ЛЕВ» ТОЩО.

