

Костанай облысы әкімдігі Білім басқармасының
«Костанай ауданы білім бөлімі Тобыл қаласының
мектеп – гимназиясы» КММ



СБОРНИК
РАЗМИНКИ НА ЗАНЯТИЯХ КУРСА
«КЛУБ ЮНЫХ УЧЕНЫХ»

Составители: Герасимова О. Ю.
Басова Е. Н.



2024 год

Использование разминок, на занятиях способствуют, в нестандартной непринужденной форме, развитию навыков общения детей со сверстниками, коррекции типичных эмоциональных и личностных нарушений (страх, тревога, агрессия, неадекватная самооценка), тормозящих процесс становления юного исследователя;

Ритуал приветствия.

- Когда люди встречаются друг с другом, прежде всего.... Что они делают? Верно, приветствуют друг друга. Давай те встанем в круг. Сейчас, я предлагаю поприветствовать друг друга улыбкой и сказать, о том, как мы рады видеть друг друга. Я здороваюсь с Ирой и говорю: «Ира, я очень рада тебя видеть». Ира говорит мне спасибо и приветствует Вову. И так далее по кругу.... Молодцы!

Разминка «Паровозик с именем».

- Давайте начнем нашу встречу с игры «Паровозик с именем». Сейчас каждый будет превращаться в паровоз. Когда «Паровоз» будет ехать по кругу, он будет хлопать в ладоши и называть свое имя. Я начну. Я проехала целый круг, а теперь выберу одного из вас, и он станет паровозиком вместо меня. Я выбираю Юлю. Теперь она будет называть свое имя и хлопать в ладоши, а я стану ее вагончиком, положу руки ей на плечи и вместе буду повторять ее имя... Поехали!

И так до тех пор, пока все дети не примут участие в игре.

Разминка «Правило наших занятий»

Ведущий говорит о том, что везде существуют определенные правила поведения – в школе, дома, в гостях, в кафе и т. П. Вместе с детьми они вспоминают их. Далее ребятам предлагается придумать правила наших занятий. Психолог стимулирует детей к аргументированным ответам, записывает на доске называемые ими правила, обсуждает с детьми их важность, обобщает, формулирует их кратко и фиксирует на доске окончательный вариант правил. Желательно, чтобы психолог после выслушивания мнений детей внес свои правила, позволяющие поддержать рабочую атмосферу на занятиях. Например, такие: 1. Хочешь сообщить что – то на занятиях или ответить на вопрос – подними руку; 2. Говорит один – все остальные молчат и слушают; 3. Звенит колокольчик – устанавливается тишина и т.д.

После того, как правила будут установлены, ребятам предлагается зарисовать их в рабочих тетрадях.

Разминка «Водяной».

Участники стоят в кругу, в центре ведущий игры с закрытыми глазами. Ребята идут по кругу со словами: «Дедушка водяной, что сидишь ты под водой.

Выгляни хоть чуточку на одну минуточку.

Ты глаза не открывай, кто позвал тебя, узнай».

Кто из детей зовет водящего по имени (голос можно изменять). Дальше водящий должен угадать, кто его позвал, если нет, можно позвать еще раз. Игру повторяют несколько раз.

Разминка «Надувная кукла».

- Давайте образуем общий круг. Каждый из вас сейчас может почувствовать себя «надувной куклой». Сначала вы будете ненадувными куклами. Поэтому нужно присесть на корточки, опустить голову, руки уронить вдоль туловища. Водящий будет надувать воображаемый «насос». С каждым движением «насоса» «куклы» начинают «надуваться»: распрямляются, поднимают голову, напрягают руки, ноги и в конце концов встают в полный рост, раскинув руки и расставив ноги (ведущий показывает, как это выглядит) Сначала водящим буду я.

Ведущий играет роль «насоса»: он делает движения руками, имитирующее работу насоса, и издает характерные для насоса звуки. После того как все «куклы» «надулись» полностью, водящий объясняет, что из «кукол» вытащили пробку и они с шипящими звуками «сдуваются». Тогда дети расслабляются и постепенно опускаются на корточки. «Надувание» можно повторить еще 2-3 раза с другими водящими.

Разминка «Клубочек».

Ведущий просит детей встать в цепочку и взять друг друга за руки.

- Сейчас мы с вами будем закручиваться в клубочек. Тот, кто стоит первым из вас будет выполнять роль «катушки». У нас получилась ниточка, закрепленная на катушке. Я возьму за руку последнего из вас и буду водить всех по кругу до тех пор, пока вся нитка не «намотается» на катушку.

Теперь почувствуйте, какой у нас получился крепкий, дружный клубок. Давайте немножко поживем в нем, вместе подышим. А сейчас руки не отпускаем, я снова беру последнего ребенка за руку, и мы начинаем разматываться.

Разминка. Игра «Слушай хлопки!»

Дети двигаются свободно в группе (можно под музыку). Когда ведущий хлопнет в ладоши определенное количество раз, дети принимают соответствующую позу на 10-20 сек. Количество хлопков. Позы детей примерные:

1. Поза «аиста» - ребенок стоит на одной ноге. Поджав другую.
2. Поза «лягушки» - присесть, пятки вместе, носки и колени в сторону, руки между ногами на полу.
3. Дети возобновляют ходьбу.

Рекомендации: Проигрывание игры не более 4-х раз с добавлением ещё 2-х поз (зайчики, лошадки и т.д.)

Разминка «Животное».

- Далеко, за семью морями, в волшебной, жаркой стране живет животное. Возьмитесь за руки, покажите какое оно большое. Рано утром оно просыпается и радуется солнышку. Но пока оно спит. Сядьте на пол и закройте глазки. Все мышцы расслаблены. Вдох-выдох, вдох-выдох. Молодцы! Солнышко взошло, животное открыло глаза, и вы тоже, потянулось, зевнуло. Солнышко припекает, и животное подставляет жарким лучам свои ладошки, лицо, радуется, улыбается. (*Дети протягивают ладони к солнцу.*) Животное подошло к речке, стало умываться и плескаться в прохладной воде (*ведущий использует прямой показ*). (*Пантомимика*).

Вдруг животное увидело в речке, как в зеркале, свое отражение. Как вы думаете, ребята, оно обрадовалось или испугалось? Ему понравилось свое отражение? Покажите испуг, удивление, радость.

Разминка «Угадай животного»

- Ребята, я хочу раскрыть вам небольшой секрет, именно это животное будет помогать сегодня нам будет помогать становиться исследователями.
- Ребята как вы думаете, что это за животное?
- Кого оно вам напоминает?
- Давайте придумаем ему имя?
- Какое доброе или злое?
- Что оно любит?

(В качестве игрового персонажа участники могут предложить любое животное. Если ребята не могут сами сделать выбор, то ведущий может им предложить свой вариант. *)

Разминка «Доброе животное».

- А сейчас встаньте в круг и возьмитесь за руки. Давайте представим, что мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. Вдох – все делают шаг вперед. Выдох- шаг назад. Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь давайте изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д.

Разминка «Дождик».

Все участники стоят в кругу. Ведущий идет внутри круга, и когда он заглядывает в глаза каждому участнику, тот начинает повторять его движения до тех пор, пока ведущий снова не подойдет к нему, заглянет в глаза и не поменяет движение.

Ведущий идет по кругу и, заглядывая по очереди в глаза участникам.

- на 1-м круге – трет ладошкой о ладошку;
- на 2-м – щелкает пальцами;
- на 3-м – хлопает ладонями по коленам;
- на 4-м – стучит ладонями по коленам и стучит ногами;
- на 5-м – хлопает по коленам;
- на 6-м- щелкает пальцами;
- на 7-м – трет ладошками;
- на 8-м - просто опускает руки.

Так дождик заканчивается и затихает.

Разминка «Сочиняем вместе».

Ведущий вместе с детьми сочиняют начало истории про «героя», которого они придумали на прошлом занятии. Первую фразу говорит ведущий: «Далеко, за семью морями, в волшебной, жаркой стране живет наш «герой», слоненок по имени Топ. Дальше ребята друг за другом по одному предложению составляют дальнейший рассказ. Ведущий помогает им, записывает, корректирует, а затем зачитывает историю ребятам.

Вот, что получилось у нас. Далеко, за семью морями, в волшебной, жаркой стране живет слоненок по имени Топ. У него, как и у всех детей есть семья. Папа - большой слон Топ-Топ, он носит очки, читает умные книги, а вечером, перед сном рассказывает сыну интересные истории, которые никогда не повторяются. После этих историй Топу снятся чудесные сны, в которых с ним происходят различные чудеса. Конечно же, у слоненка есть мама – Топа. Она очень красивая и добрая.

Топ очень любит ее вкусное печенье. А еще у Топа есть маленький братик – Топотышка. Топу нравиться играть с ним в различные игры.

У Топа много друзей. Они часто все вместе играют в футбол или строят на берегу речке крепости из песка.

Недавно Топу исполнилось 7 лет, и он пошел в школу. Ему очень нравиться учиться в школе. Он уже научился читать и считать. Топ любит мечтать. Он мечтает о том, как вырастет и станет большим и сильным слоном, как папа. А еще он мечтает увидеть снег, так как живее в далекой, жаркой стране, где никогда не бывает снега.

Разминка «Выбери пары».

В этом упражнении участникам необходимо выбрать походящие по смыслу понятия или группы слов и соединить их стрелками. Каждый выполняет задание самостоятельно. После этого ведущий проверяет правильность выполнения упражнения.

Разминка «Дракон кусает свой хвост».

Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся за плечи друг друга. Первый ребёнок – «голова Дракона», последний – «хвост дракона». «Голова Дракона» «пытается поймать «хвост», а тот изворачивается от нее. Рекомендации: Ведущим в этой игре нужно дать возможность побывать многим детям. Во время игры следите, чтобы дети не отпускали друг друга.

Разминка «Я люблю... а вы?»

Водящий в этой игре называет, что он любит больше всего на свете, начиная со слов «Я люблю...», а потом спрашивает у остальных – «А вы?». Остальные, если они любят, то же самое, отвечают громко и вместе «И я!».

Разминка «Магазин».

Участникам предлагается набор всевозможных предметов, которые выкладываются на столе (это могут быть канцелярские товары, небольшие игрушки пр.). Каждый по очереди подходит в «магазин» и выбирает понравившийся предмет. Когда все сделают свой выбор, они объясняют, почему захотели именно этот предмет. Что было труднее – выбирать или объяснять свой выбор? Чем ребята руководствовались в выборе: вещь просто понравилась или она полезна и применима для чего-то?

Может оказаться, что несколько участников выбрали один и тот же предмет, пусть они не спорят, а каждый расскажет о своем выборе именно этой вещи.

Разминка «Зеваки».

Дети идут по кругу, друг за другом держась за руки. По сигналу ведущего («Стоп!») останавливаются, делают 4-е хлопка, поворачиваются на 180° и начинают движение в другую сторону.

Направление меняется после каждого сигнала. Если ребенок запутался и ошибся, он выходит из игры.

Разминка «Потому что».

Ребята по кругу, передавая мяч, отвечают на вопросы психолога, объясняя свои действия или поступки.

Примерные вопросы:

- Утром я чищу зубы и умываюсь, потому что....
- Я хожу в школу, потому что
- Я делаю уроки, потому что
- Я помогаю маме, потому что
- Я занимаюсь в кружке, потому что
- Я читаю книги, потому что
- Я ухаживаю за своим домашним питомцем, потому что
- Я дружу с ... (имя друга), потому что
- Я уступаю пожилым людям место в транспорте, потому что и т.п.

Когда смысл упражнения станет понятен ребятам, то они сами могут задавать друг другу вопросы и отвечать на них. Для облегчения упражнения можно попросить ребят рассказать, почему они любят делать то или другое.

Разминка «Пингвины».

Ведущий сообщает группе приблизительно следующее: «Все мы знаем, что пингвины живут в Антарктиде и бывает там очень холодно. Они вытягивают руки вдоль туловища и, переваливаются с ноги на ногу, сбиваются в стайку и постепенно перемещаются в хаотичном порядке: из центра на периферию и обратно.» Задача участников – встаньте как можно плотнее и изображая пингвинчиков, теряться друг от друга, тем самым перемещаясь от центра скопления к краю и наоборот. Необходимо, чтобы каждый оказался в центре.

Разминка «Ручеек».

Дети делятся на пары. Пары берутся за руки и поднимают руки вверх. Пара становится за парой, образуя проход. Один ребенок остается. Он проходит под руками, выбирая себе кого-нибудь. Оставшийся один проделывает то же самое.

Разминка «Тень».

Ведущий распределяет детей на пары, один из которых – тень. Два ребенка идут по дороге: один впереди, а другой на 2-3 шага сзади. Второй – это «Тень» первого. «Тень» должна повторять точно все действия первого ребенка, который то потянутся за камнем, то поскакет на одной ноге, то остановится и посмотрит из-под руки и т.п. Затем дети в парах меняются ролями.

Разминка «Скучно, скучно так сидеть».

Около одной стены комнаты стоят стулья, их число равно количеству детей. Около противоположной стороны комнаты также стоят детские стульчики, но их число на 1 меньше количества детей. Дети садятся около первой стены комнаты. Ведущий читает стишок.

«Скучно, скучно так сидеть,
Друг на друга всё глядеть,
Не пора ли побежаться
И местами поменяться?»

Как только ведущий заканчивает читать стишок, все дети бегут к противоположной стенке и стараются занять стулья. Проигрывает в игре тот, кому не достался стул.

Разминка «Постройся в ряд по признаку».

- Эта игра – на знание друг друга и быстроту реакции. Правила такие. На счет «1,2,3» нужно как можно быстрее построиться в один ряд. Я называю признак, по которому это нужно сделать (например, «построиться по росту»), а вы становитесь в ряд – впереди самый высокий ученик, в конце – самый маленький.

Понятно? Итак, постройтесь в ряд.

Ведущий предлагает разные варианты, например, по цвету волос, по цвету платья, кофточки, пиджака, по цвету глаз – от самого темного до самого светлого. После каждого раунда игры ведущий обсуждает, почему не получилось построиться правильно и быстро.

Разминка «Морская фигура».

Среди участников выбирается водящий. Его можно назначить педагог или выбрать с помощью детской считалочки.

Водящий говорит: Море волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три, морская фигура на месте замри!»

Свободно передвигающиеся в пространстве игроки на последнем слове замирают, изображая некое застывшее животное. Водящий обходит «статуи» и, показывая на одну, пытается угадать, что это за фигура. Если водящий угадывает, то «фигура» оживает, и так далее пока не оживут все «фигуры». Дальше игра начинается сначала с другим ведущим.

Разминка «Путаница».

- Эта игра предполагает запутывание и распутывание. Чтобы запутаться, необходимо образовать цепочку – взяться за руки. Водящим в этой игре будет тот, кто стоит первым в цепочке. Он двигается под руками игроков, запутывая цепочку (ведущий помогает в этом). После того как цепочка запутается, водящий замыкает ее, беря за руку последнего игрока. Теперь не расцепляя рук, нужно распутаться. Ведущий направляет процесс запутывания и следит за тем, чтобы дети не нанесли друг другу вреда.

Разминка «Подарок».

- Ребята, я думаю, что мы сегодня все хорошо потрудились и достойны подарка. Кто любит получать подарки? А кто больше дарить? Давайте представим себе, что мы стали всемогущими и можем подарить любой подарок соседу справа. Посмотрите на него внимательно, пробуйте отгадать, какой подарок ему хотелось бы иметь больше всего.

Разминка «Мое имя».

- Давайте начнем наше занятие вот с чего. Пусть каждый из вас назовет себя по имени и при этом выполнит какое-нибудь движение. Например, я назову свое имя и прохлопаю его в ладоши. Можно топать ногами или делать что-то еще, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваше действие.

Итак, я называю свое имя и прохлопываю его в ладоши, а все остальные повторяют за мной... Теперь продолжит тот, кто сидит справа от меня и т.д.

Разминка «Большой круг – маленький круг»

Дети берутся за руки в кругу. Им, необходимо не разнимая рук попробовать сделать самый большой круг, потом самый маленький и так повторить несколько раз.

Разминка «Слон и мышка».

Ведущий предлагает ребятам превратиться в слонов, с помощью движений они показывают какой у слонов большой хобот, уши, какой слон сильный и смелый. Далее педагог рассказывает детям о том, что оказывается, слоны боятся мышей.

Звучит веселая музыка. Дети в хаотичном порядке перемещаются по залу. По команде «Мыши!», они должны сесть на стульчики и поджать ноги. Постепенно ведущий убирает по одному стулу. Проигрывает в игре тот, кому не достался стул.

Разминка «Если нравится тебе, то делай так!».

Дети стоят в кругу, кто-нибудь из них показывает любое движение, произнося при этом первые слова песенки «Если нравится тебе, то делай так...», остальные дети повторяют движение, продолжая песенку: «Если нравится тебе, то и другим ты покажи, если нравится тебе, то делай так...». Затем свое движение показывает следующий ребенок, и так до тех пор, пока не завершится круг.

Разминка «Лабиринт».

- Перед нами непроходимые джунгли, только одна дорожка выведет нас из них. Нам необходимо узнать какая именно....

Учащимся выдаются бланки с изображением лабиринта, они должны выбрать правильный путь и найти дорожку, по которой они могут выбраться из джунглей.

Разминка «Тропинка».

- Молодцы! Вы выбрали верный путь. Встаньте все в затылок за ... (выбираю сама ведущего – этот ребенок должен быть сообразительным и бойким).

Участники этой игры идут змейкой по воображаемой тропинке в затылок друг за другом, причем, ведущий переходит воображаемые препятствия, перепрыгивает воображаемые рвы, а остальные дети повторяют его движения, которые называет в ходе игры руководитель. По хлопку руководителя, ведущий становится в хвост змейки, и ведущим становится второй стоящий ребенок в змейке.

Игру можно проводить под музыкальное сопровождение, причем музыка должна быть подобрана в соответствии с преодолеваемым препятствием.