**Путаница**  
Участники образуют круг и берутся за руки, причем руки одного человека должны быть сцеплены с руками разных людей. Задача: не расцепляя рук, распутать узел и образовать круг.   
Это упражнение дает возможность участвовать всем в выработке стратегии.

**Сидячий круг**Команда формирует тесный круг (плечи касаются). После этого попросите ребят повернуться на 90 градусов направо. Задание: Нужно медленно сесть на колени друг к другу и рукой коснуться плеча, находящегося сзади человека.   
Завершите это упражнение на высокой ноте, смеясь и хлопая всем.

**Прогулка слепых**Пусть каждый участник закроет глаза повязкой. Когда все глаза закрыты, расскажите ребятам, что мы собираемся в путешествие по неприкосновенной земле, которой не может коснуться наш взгляд. Попросите положить правую руку на плечо впередистоящего. Медленно начните путешествие по выбранному маршруту, включая залезание на пеньки, возвышенности, пролезание под низко нависшими деревьями и ветками, протискивание между деревьями и т.д. Финишируйте на каком-нибудь тесном (но безопасном!) месте.   
 Подсказка вожатому: выполнять это упражнение следует в полном молчании. Следует выбрать знак для обозначения опасности (пожимание).

**Секретный фарватер**Еще одно упражнение на преодоление препятствий. 7-8 участников выстраиваются паровозиком и держатся друг за друга. Всем кроме первого завязываются глаза. Первый участник – рулевой. Рулевой должен провести свой корабль до противоположной стены минуя препятствия-мины без единого слова. Основная сложность заключается в том, что «хвост» имеет свойство вилять и налетать на «мины», чтобы этого не случилось каждый участник должен в точности повторять движение предыдущего. Упражнение можно усложнять, увеличивая длину корабля и количество мин.   
  
**Живой мост**Группа встает в две шеренги, лицом друг к другу. Противоположные люди крепко держат друг друга за руки. Человек ложится на руки и как по «живому мосту» перемещается в конец. Затем следующий и т.д.   
  
**Молчащее зеркало, говорящее зеркало**Выбираются два человека, которые будут зеркалами – молчащим и говорящим. Выбирается ведущий, он становится лицом к зеркалам. За его спиной встает любой из присутствующих. Задача молчащего зеркала показать пантомимикой этого человека, задача говорящего – говорить ассоциации с этим человеком. Ведущий может обратиться к любому из зеркал, чтобы отгадать, кто стоит за его спиной.   
  
**Геометрическая фигура**Длинные веревки связываются в два больших кольца (веревочных колец столько, сколько создается групп, длина веревки зависит от количества участников). Дети становятся в круг, держась за веревочное кольцо обеими руками. Вожатый предлагает ребятам построить квадрат, треугольник, пирамиду, звезду, ромб, закрыв глаза и не отпуская из рук веревку. Участники имеют право советоваться, разговаривать вслух, искать решение в точно отведенное время.   
  
**Мостик**  
Техника довольно сложная, не рекомендуется ее применять на ранних этапах формирования группы. Вся группа разбивается на две команды по собственному желанию. Как показывает практика, те, у кого между собой проблемы в общении, выбирают разные группы. На полу рисуется мостик во всю длину комнаты шириной около 20 см или кладется доска. На этом мостике выстраивается одна команда друг за другом с интервалом около одного метра. Каждый участник второй команды должен пройти через мостик разминувшись с каждым участником противоположной команды. Если кто-то оступится (независимо от того, в какой он команде), вся команда начинает прохождение мостика с самого начала. Затем команды меняются местами. На этом упражнении можно убить весь день.   
  
**Фотоаппарат**  
Группа делится на пары. Первый в паре становится фотографом, второй фотоаппаратом. Фотоаппарат закрывает глаза, фотограф подводит его к интересному месту в помещении, и слегка нажимая на его голову «делает снимки» (Фотоаппарат на секунду открывает глаза, а потом закрывает опять). Потом фотоаппарат должен угадать, в каком месте «сделаны снимки». Затем роли меняются. Hа самом деле упражнение имеет скрытый подтекст, о котором говорится на последующем обсуждении. Наиболее важные моменты следующие: кто, из фотографов как вел за собой свой фотоаппарат, предупреждал ли об опасностях, думал ли о напарнике или только о себе. Насколько фотоаппарату было комфортно со своим фотографом, насколько он доверял ему. Кому приятнее было быть фотографом (то есть ведущим), кому фотоаппаратом (то есть ведомым) и т.д.   
  
**Гуру**  
Участники закрывают глаза и начинают ходить по комнате, выставив перед собой руки в защитной позе. Ведущий прикасается к плечу одного из участников, который становится Гуру (учителем). Он открывает глаза, но с этого момента он не имеет права разговаривать. Все остальные ходят по комнате с закрытыми глазами. При встрече они спрашивают друг друга: «Ты – Гуру!?». Если кто-то не получает ответа, это значит, что ему выпало неслыханное счастье – встретить на своем пути Гуру. Он кладет руки на плечи учителя и идет за ним, открыв глаза. С этого момента он тоже должен молчать. Если встречаются 2 «обычных» игрока, на вопрос: «Ты – Гуру!?» оба отвечают: «Гуру!» - и оба продолжают дальнейшие поиски. Игра заканчивается, когда все игроки нашли Гуру и выстроились за ним цепочкой.   
  
**Ура, меня любят!**Все игроки встают в круг, лицом друг к другу, «немеют», опускают головы вниз, смотрят на носки своих ботинок. По сигналу ведущего (на счет три) все поднимают глаза и смотрят на одного из стоящих в кругу людей. Если двое встретились взглядами, они громко кричат «Ура, меня любят!!!», протягивают друг другу руки, обнимаются и выходят из круга. Круг сужается. Игра продолжается до тех пор, пока не образуются все пары.

**Карандаш в стакане (старшие дети!)**Группа стоит в плотном кругу. В центре стоит человек. Человек должен быть мысленно расслаблен. Он начинает падать (не сгибая ног) в какую-то сторону. Группа ловит его и возвращает назад. Первый вариант: человек сам выбирает, куда падать. Второй вариант: Группа качает человека в каком-либо направлении.   
Техника безопасности: Исходное положение у стоящих в кругу - правая нога вперед, левая сзади в упоре, руки вытянуты вперед. Человека ловят на ладони. От группы требуется большое внимание и аккуратность, иначе человеку можно сильно навредить. Если в группе есть совсем слабый человек, то можно либо поставить его между двумя сильными, либо поставить сзади него более сильного человека, который просунет руки ему под плечи и будет его дублировать (при этом важно не обидеть самого этого человека).   
  
**Доверчивое падение (старшие)**Человек стоит на высоте (стул, стол и т.п.). Группа стоит сзади в две шеренги, вытянув вперед руки и образуя коридор. Человек складывает на груди руки (чтобы не задеть окружающих по лицу) и падает на выставленные руки стоящих внизу. Падать можно спиной или лицом.   
Техника безопасности:   
• Для стоящих.   
Стоять следует плотной группой, ноги должны стоять устойчиво (позиция на упор, вытянутые вперед руки согнуты в локтях, руки каждого человека проходят между руками напарника, то есть руки стоящих в обоих шеренгах чередуются. Hаиболее сложно удерживать кости таза. Головы отклонить назад. Если в группе есть очень слабый человек, то его может страховать более сильный, стоящий сзади и подсовывающий свои руки под его.   
• Для падающего.   
Руки должны быть сложены на груди.   
Надо следить, чтобы человек не упал мимо группы. Нельзя сгибать ноги в коленях. Перед падением необходимо спросить, готова ли группа и дождаться четкого ответа. Желательно, чтобы начавший упражнение выполнил его до конца, но сильно принуждать к этому нельзя. Если человек долго не решается, можно использовать следующий способ: Все встают не шеренгами, а плотной кучкой и вытягивают руки в сторону падающего. В результате он видит в группе друзей, готовых поддержать его. Так выполнить упражнение гораздо легче, но желательно потом повторить в первоначальном варианте. Упражнение должно выполняться с максимальной осторожностью и внимательностью. Ни в коем случае нельзя допустить ситуации, когда группа человека не поймает, так как это сильно подрывает доверие к группе. Если же это произошло, по возможности следует обсудить ситуацию и очень осторожно повторить.   
  
**Стена**  
Человек с закрытыми глазами ускоренным шагом идет в сторону либо стены, либо конца сцены. Его напарник должен в последний момент сказать "Стоп", чтобы человек остановился.   
Техника безопасности:   
• Обеспечить физическую безопасность.   
• Предупредить группу, что человеку для восприятия информации необходимо определенное время, что следует учитывать при подаче команды.   
  
**Енотовы круги**Берется большой круг (кольцо) из крепкой веревки, за который все берутся руками. Затем начинают осторожно отклоняясь назад растягивать в стороны. Далее можно:   
• Всем присесть, а потом встать.   
• Отпустить одну руку.   
• Пустить вертикальную или горизонтальную волну (то есть покачать веревку). Потом обсуждается поддержка друг друга и зависимость результата общего дела от каждого, поскольку если кто-нибудь или несколько человек отпустят руки, то упадут все, включая их самих. Важно помнить об аккуратности.   
  
**Коридор доверия (старшие)**Группа стоит в две шеренги лицом друг к другу вытянув руки вперед. Человек пробегает между шеренгами и в последний момент перед его лицом руки по очереди поднимаются вверх. Пробегать необходимо с открытыми глазами.

**«Коллективный счет»**Участникам, не глядя друг на друга, необходимо называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до больших чисел. При этом участникам неизвестно, кто начинает счет и кто называет следующее число; один участник не может называть два числа подряд; если следующее по порядку число назовут одновременно несколько участников, счет начинается сначала, с единицы. Запрещается каким-либо способом договариваться между собой. Ведущий подчеркивает, что каждый должен постараться уловить настроение других и решить стоит ли ему говорить или лучше промолчать. Особо подчеркивается, что чем сплочённые группа, тем до больших чисел она досчитывает.

**«Связывание группы»**Вариант 1: «Рулет».  
Группа стоит в колонну но одному, в левой руке у каждого протянутый вдоль них канат. Участникам дается задание плотно скрутиться по часовой стрелке в «рулет», после чего ведущий обвязывает группу оставшимся концом каната на уровне пояса. В таком состоянии группу просят перемещаться по помещению но траектории, задаваемой ведущим. Возможно дополнительное задание: в процессе перемещения каждый из участников сооб­щает три интересных факта про себя, а после завершения уп­ражнения другие подростки вспоминают эти факты. Ведущему следует внимательно следить за траекторией движения, чтобы избежать столкновения участников с неподвижными предмета­ми. Время выполнения: 2-3 минуты. Если в группе 14 и более человек, целесообразно организовать два «рулета» и устроить между ними соревнование на скорость.  
Вариант 2: «Паучки».  
Участники делятся на подгруппы по 4-5 человек. Члены каждой подгруппы встают спинами вплотную друг к другу, и ведущий обвязывает их на уровне пояса веревкой. Дальнейшие действия — как в варианте 1. Это более мягкий вариант упраж­нения, его имеет смысл проводить в менее сплоченных и не рас­крепощенных группах, где существуют неявные запреты на так­тильные контакты между участниками.

**«Узелок»**  
Группа делится на две команды, равные по числу участников. Каждая из команд выстраивается в колонну таким образом, чтобы направляющие колонн стояли лицом друг к другу на расстоянии около 1,5 м. Па роль направляющих, капитанов команд, лучше пригласить самых активных и коммуникабельных подростков. Каждый участник держит в руке канат (подойдет и прочная бельевая веревка), протянутый вдоль обеих колонн. Дается задание — не от­рывая рук от каната, завязать узел на его промежутке между двумя направляющими колонн. Техника выполнения задания участникам не объясняется, они сами должны найти способ завязывания узла. В среднем группе подростков на это требуется 5-7 минут.  
Это упражнение требует ко­ординации совместных действий, сближает группу и создает условие для проявления лидерских способностей. Кроме того, оно способ­ствует активизации творческого мышления, поскольку способ его выполнения в инструкции не оговаривается, подростки должны найти его самостоятельно.  
Обсуждение. Следует обратить внимание участников, что в вы­полнении данного упражнения удается добиться успеха лишь в том случае, если группа начинает действовать слаженно, предварительно придумав и обсудив способ решения задачи. Возможен выход на об­суждение проблем лидерства: «Мало придумать способ завязывания узла, нужно еще, чтобы другие приняли этот способ и стали выпол­нять инструкции того, кто его предложил. А как этого добиться?»

**«На льдине»**

Участники делятся на команды по 5 — 7 человек (желатель­но, чтобы все команды были одинакового размера, и между ними равномерно распределились парни и девушки). Каждой из ко­манд выдается большой газетный лист, который они расстилают на полу. Ведущий зачитывает инструкцию: «Представьте себе, что вы оказались на отколовшейся льдине, дрейфующей посре­ди бушующего моря. Льдина - это ваша газета. Вам всем нужно разместиться на ней и продержаться несколько минут, чтобы дождаться спасателей. Касаться пола за пределами газеты нельзя - кто сделает это, тот считается «утонувшим». Когда участники разместятся на своих «льдинах» и продержатся в таком положе­нии 15 — 20 секунд, ведущий сообщает, что шторм отломил по кусочку от каждой из льдин, и отрывает примерно по 1/4 части от каждой из газет, предлагая участникам разместиться на том, что остаюсь. Так повторяется 2 — 3 раза. Если в команде «то­нет» один человек, она получает предупреждение, если два или больше - выбывает из игры («ваша льдина перевернулась»). Победившей считается та команда, которая продержится доль­ше других.  
Данное упражнение способствует сплочению, формированию взаимно­го доверия. Кроме того, она наглядно демонстрирует основной принцип командной работы: выиграть индивидуально невозмож­но, это могут сделать только все вместе. Зато проиграть можно и индивидуально («упасть со льдины»), поставив этим под угрозу действия всей команды.  
Обсуждение.  
Сначала участники делятся эмоциями и чувствами, возник­шими в процессе выполнения упражнения, потом - своими со­ображениями по поводу того, что позволило победившей коман­де лучше справиться в такой ситуации, а что «сгубило» остальных. После этого ведущий просит привести примеры жизнен­ных ситуаций, где проявляются сходные механизмы.

**«Солнечный круг»**Необходимый реквизит: веревка, разрезанная на равные отрезки (50 см.) по количеству участников, теннисный мяч, скотч, плоская платформа (возможно использование пластиковой или бумажной тарелки). С помощью данного реквизита необходимо сконструировать «солнце», где веревки – это его лучи, а теннисный мяч на платформе – его ядро (центр).  
Задание: Команде с помощью данного устройства необходимо перенести «Солнце» (всю конструкцию) из пункта А в пункт Б. Управлять им можно с помощью веревок. Ограничения: держаться можно только за петли, находящиеся на концах веревок. Один человек должен держать один луч. «Солнечный круг» должен перемещаться строго по обозначенному ведущим маршруту. «Ядро» (мяч) не должно упасть на землю. Нарушение правил приводит к выполнению упражнения сначала. Сложность и длительность выполнения упражнения зависит от маршрута и целей ведущего. Максимальное количество участников - 30 человек.

**«Пирамиды майя»**Интеллектуальное задание: перед участниками 3 площадки 40\*40 см (3 стола, сдвинутых вместе), на одной из которых построена пирамида из 5-ти картонных коробок. Задача команды: переместить пирамиду на другую площадку, соблюдая следующие правила:  
всегда необходимо ставить меньшую коробку на большую;  
в движении находится только одна коробка.  
Нарушение правил приводит к выполнению упражнения сначала.  
Ограничения: Максимальное количество времени для выполнения данной игры – 15 минут. Участники по очереди перемещают коробки (1 человек – 1 манипуляция с коробкой).

**«Ковер-самолет»**  
Для выполнения этого упражнения нужен прочный палас или ковер размером примерно 2x2 м, который не жалко отдать «на растерзание» участникам (не исключено, что он будет по­рван). На нем размещаются 5 — 6 человек, которым дается зада­ние - переместиться вместе с этим ковром в другой конец ауди­тории, не сходя с него и не касаясь чего-либо за его пределами.  
Обсуждение: сначала участников просят поделиться эмоциями, возникшими в процессе выполнения упражнения (скорее всего, они будут весьма яркими), потом высказаться по поводу того, каким жизненным ситуациям можно уподобить эту игру.  
 Ассоциации  
Дети садятся в круг. Ведущий уходит. Дети загадывают одного человека из круга. Ведущий возвращается и задает разным участникам вопросы: с каким деревом ассоциируется у тебя этот человек, с какой музыкой и т.д. Можно спрашивать про любые ассоциации. Задача ведущего – угадать, кого загадали.

**Зоопарк**  
Эта игра - розыгрыш, но никто из игроков не должен знать, что его разыгрывают. Для игры необходимо не менее 12 человек. Все становятся в круг. В центре круга - ведущий. Все игроки держат друг друга под локти. Ведущий начинает игру следующими словами. "Сейчас мы будем играть в игру, которая называется "Зоопарк". Каждому из вас я сейчас на ухо шепну название какого-либо животного, которое вы не должны никому говорить. Затем, когда все получат название животных, я буду называть их в своем рассказе. Если вдруг выпадет название животного, которое кто-то получил, то этот игрок должен немедленно присесть и утянуть за собой двух соседних игроков, которых он держит сейчас под локти Задача же этих соседних игроков вовремя удержать его. Понятно?" Затем ведущий подходит к каждому и шепчет ему на ухо одно и то же, например, "гиппопотам".  
Но каждый игрок думает, что название этого животного только у него. Когда ведущий раздает названия, то он должен сделать вид, что выдумывает каждый раз новое, чесать затылок, говорить: "Что ж мне для тебя придумать?" и т.д. Затем, когда он всем раздаст названия животных, то начинает свой рассказ.  
Он звучит примерно так: "Вчера я ходил в зоопарк. Прохожу мимо одной клетки, а там сидит ... слон. - при этом все в напряжении, но никто не присел - Иду дальше, в другом вольере ... лиса. Посмотрел я на нее и вижу прямо напротив нее сидит огромный ГИППОПОТАМ! - в это время каждый игрок, услышав слово, которое говорилось на ухо "только ему одному" резко приседает. Получается, что весь круг падает. Розыгрыш удался!  
 "Зеркало"  
Все разбиваются по парам и становятся лицом друг к другу на расстояние вытянутой руки. Один в каждой паре играет роль зеркала. Ему нужно копировать, как можно точнее все движения партнера, который может хмуриться или удивляться, улыбаться, подмигивать – в общем, как фантазия подскажет. Потом игроки меняются местами.

**Клоун**  
Для проведения этой игры необходимо разделиться на 2-3 команды и приготовить 2-3 коробки спичек.   
Точнее нужен не весь коробок, а только верхняя его часть. Внутреннюю, выдвигающуюся часть вместе со спичками можно отложить в сторону.  
Для того чтобы начать игру, все команды выстраиваются в колонну, первый человек надевает коробок себе на нос. Суть игры заключается в том, чтобы как можно быстрее передать этот коробок с носа на нос всем членам своей команды, руки при этом должны быть за спиной. Если у кого-то коробок упал, команда начинает процедуру заново.  
Соответственно выигравшей считается та команда, которая закончит передачу коробка быстрее.   
.