

**Всероссийский детский центр «Орлёнок»**

Л.Д.Багапова  
А.А.Сайфина  
Н.А.Сакович

**МГНОВЕНИЯ ОТЛИЧНОГО  
НАСТРОЕНИЯ**

Методический сборник игр и упражнений  
для отрядного педагога

**2017**

**ББК 74.200.8**

**М40**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>ЧАСТЬ 1</b>   |           |
| <b>Выглядывающая из-за кулис, или фото в педагогике ....</b> | <b>5</b>  |
| <b>ЧАСТЬ 2</b>   |           |
| <b>Гуляя в декорациях, или ландшафтная педагогика ....</b>   | <b>19</b> |
| <b>ЧАСТЬ 3</b>   |           |
| <b>В антракте, или игры для настроения.....</b>              | <b>47</b> |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>                                       | <b>65</b> |
| <b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ .....</b>                  | <b>66</b> |

*Сборник адресован отрядным педагогам для пополнения педагогической копилки приёмов, помогающих поддерживать и повышать эмоциональный фон воспитанников. В каждой части есть информационный блок, который расскажет о принципах работы вне зданий и помещений. Упражнения, завершающие каждую часть, помогут педагогам познакомить подростков с природным пространством «Орлёнка» и «вписать» территорию детского лагеря в проект отрядной деятельности.*

© ВДЦ «Орлёнок», учебно-методический центр, 2017

© Багапова Л. Д., Сайфина А. А., Сакович Н. А.,  
основной текст, составление, 2017

## ВВЕДЕНИЕ

В чем заключается мастерство вожатого? Не в том, чтобы быть аниматором, развлекать и веселить своих воспитанников. И не в том, чтобы быть строгим цензором, не только в осуществлении контроля. И не в том, чтобы быть поводырём, доставляя свой отряд из пункта А в пункт Б. Вожатый-мастер – это педагог, который умеет вписать улицу в проект отрядной деятельности, территорию вне зданий и помещений так, что пространственные неудобства перестают казаться недостатками, а становятся декорациями. Вожатый-виртуоз умеет выражать всю гамму эмоций: поддержать, разделить переживания, веселиться, удивляться открытиям, восхищаться простыми вещами, быть недовольным, грезить и мечтать. А ещё такой вожатый умеет заражать своим настроем подростков, умеет разжигать в них любопытство, пробуждать стремление к открытиям.

Но где же водятся такие вожатые, как написать таких чародеев в «Орлёнок»? Как ни странно, но ответ на этот вопрос лежит на поверхности. Таким вожатым может стать каждый педагог, а этот сборник – своеобразный указатель в пути от начинающего вожатого к настоящему волшебнику.

В сборнике будут представлены психолого-педагогические методы и приёмы, которые расскажут о возможностях использования ландшафта Центра как педагогического инструментария; описаны игры и упражнения, способствующие позитивизации и повышению настроений в отряде. Здесь заинтересованный вожатый обязательно найдёт такие приёмы, которые повысят его авторитет в глазах детей, дадут возможность самому получать удовольствие от работы и, в конечном счёте, окажутся ступенькой на лестнице профессионального роста.

# ЧАСТЬ 1

## ВЫГЛЯДЫВАЯ ИЗ-ЗА КУЛИС, ИЛИ ФОТО В ПЕДАГОГИКЕ

Чем отличается современный детский оздоровительный лагерь от детского лагеря XX века? В первую очередь, детьми. Если раньше дети приезжали за приключениями, открыть для себя новый мир, почувствовать жизнь по-другому, отдохнуть от родителей, то сейчас дети приезжают со своим виртуальным миром, то есть фактически просто меняют декорации. Если раньше лагерь давал детям возможность окунуться в мир природы, расширить границы своего мира, вырваться из каменного заточения города, приблизиться к собственной сущности, то природа для нынешних детей – фактор тревожащий, пугающий, полный опасностей. Современным детям гораздо комфортнее в ограниченном пространстве собственной комнаты, родительской квартиры, огороженного надёжным забором дома. А за приключениями, за новыми ощущениями дети погружаются в мир виртуальный, мир интернета и компьютерных игр, из которого так не хочется возвращаться в мир реальный. Качество мира реального за-

висит от возможности доступа к миру виртуальному; более предпочтительным будет такой лагерь, где есть wi-fi free zone.

Если водителю удастся выманить детей из мира виртуального общения, завлечь не менее разнообразными реальными возможностями, наполнить мир запахами, ощущениями, вкусами, то удовольствие от такого приключения гарантировано всем!

Первое, что может сделать водитель, знакомясь с детьми, это рассказать про свой мир, про то, что рассказчика окружает, что наполняет, что вдохновляет. И попросить в ответ детей сделать то же самое. Это позволит водителю, во-первых, предстать перед своими воспитанниками живым человеком, а не просто сотрудником Центра в форменной одежде. Во-вторых, это жест, который пригласит ребят к диалогу, потому что задаётся тема беседы. В третьих, позволит водителю узнать о своих воспитанниках то, что не отражено ни в медицинской карте, ни в других документах, то есть сферу и широту их интересов. В-четвёртых, выявит ребят «группы риска», то есть тех, которые физически приехали в Центр, а в мыслях своих остались за своим столом, своим компьютером

и т.п., соответственно этих ребят будет сложнее всего вовлечь в деятельность отряда и межотрядных объединений.

Организованное фотографирование объектов и ландшафта, создание фотопортретов – один из несложных, но очень результативных педагогических приёмов. Для большинства людей фотография может быть доступным средством визуального творчества, являясь частью их повседневного опыта. Педагог, как бы невзначай, может заинтересовать и подростка и ребенка работой с фотографиями, тем самым способствует созданию атмосферы психологического комфорта и эмоционально-чувственного отношения к окружающему миру. Подростку не нужно будет выходить на освещённую сцену жизни, но он сможет увидеть разворачивающееся действие из-за кулис, через камеру своего гаджета или фотоаппарата, то есть приобщиться к происходящему, но не выходить из зоны привычного комфорта. Это располагает воспитанников к проявлению творчества, дает возможность ощутить уверенность в себе и создаёт ситуацию успеха.

Процесс фотографирования отвечает некоторым особенностям подросткового возраста,

например, позволяет подростку почувствовать свою самостоятельность и проявить инициативу. Для подростков, в частности, характерно обостренное чувство «Я», из-за чего словесное самораскрытие в группе воспринимается ими как небезопасное. Создание же фотоснимков может рассматриваться как своеобразный способ контроля над внешними объектами и ситуациями, и дает подросткам ощущение собственной силы и значимости. Важное значение при этом имеет возможность самостоятельного выбора объектов для съемки, «игры» с реальностью, а также – относительно безопасного исследования мира взрослых отношений и собственной внешности. Подросток может ощутить себя художником и в лучшую сторону изменить свое представление о себе и своих возможностях.

Подростки через фотографию актуализируют положительный опыт – фотографируют то, чем хотят наполниться. Особенно эта становится важным в ситуации подростковой меланхолии, минорных настроений. Обращение к уже имеющимся фотографиям (тем, которые «привезены» с собой в гаджетах) ярких событий жизни, любящих людей помогает укрепить



внутренние ресурсы, дают стимул к дальнейшему развитию. Благодаря объективирующей функции фотографии подросток осознает свою принадлежность к национальной, социальной, религиозной, культурной и другим группам, что в глобальном смысле является основой для самоидентификации.

Фотографирование предметов и материалов связано с исследованием окружающей среды и выбором того, что произвело на человека наибольшее впечатление, в результате чего он уносит с собой не сам предмет, а лишь его образ. Применение фотокамеры позволяет зафиксировать и сделать доступными для повторного восприятия не только отдельные предметы, но и их группы, а также целые ландшафты. Практикуется фотографирование растений, животных и людей, а также различных культурных и техногенных объектов, то есть того, что унести с собой было бы невозможно или нежелательно (например, из экологических соображений). Использование фотоаппарата порой обостряет восприятие, позволяет заметить то, чего человек не смог бы заметить «невооруженным глазом». Бывает очень полезно провести съемку в той среде, которая выступает в качестве значимого внешнего ресурса. Так, например, съёмка на природе сама по себе способна вызвать положительные эмоции и эстетические переживания.

Для поиска и фотографирования объектов, реализации определённого творческого проекта, связанного с созданием фотографий, может предоставляться разное время. В одних случаях всего 30-60 минут, в рамках этого времени ведётся съёмка непосредственно в месте проведения занятия (помещение или костровое место), а также в пределах относительно ограниченного, прилегающего к нему пространства. В других случаях может предоставляться целый день или даже несколько дней, и существенно расширяются границы пространства фотосъёмки.

В одних случаях съёмка может иметь свободный характер, то есть участники занятий просто фотографируют то, что покажется им наиболее интересным и важным. Это обеспечит с психолого-педагогической точки зрения большую психологическую безопасность и возможность самораскрытия. Это связано с «проективной» природой фотографии, когда, выбирая для съёмки тот или иной объект или ситуацию, человек неосознанно «переносит» на них свои потребности и переживания.

Предположим, ребёнок привык смотреть на мир через монитор смартфона или планшета, значит, вожатый может предложить тему для

фотосъёмки, чтобы ребёнок начал знакомиться с Центром через свой гаджет (если ребёнок привык взаимодействовать с реальным миром опосредованно, то и знакомство с «Орлёнком» посредством экрана гаджета будет для такого ребёнка более привычным и безопасным, будет вызывать меньшее сопротивление). Можно сделать каждый день организационного периода тематическим. Например, утром дать задание в течение дня сделать такое фото пляжа, которое ассоциируется у подростков с самостоятельным отдыхом в лагере, а вечером дать возможность ребятам продемонстрировать получившиеся фото (показать остальным подросткам или рассказать о них). Так же темами дня могут стать: «Лес на берегу моря» (сочетание разных природных стихий), «Место, в котором мечтается» (туда, куда тянет поразмышлять), «Чей-то след, оставленный для меня» (послание мира для меня), «Место, где мне уютно» (в стенах корпуса или домика, а может быть, медицинского изолятора), «Вкусное место» (там, где притягательно пахнет как едой, так и другими несъедобными ароматами).

Темы для фотосъёмки могут быть подобраны, чтобы познакомить подростка с собой или

сакцентировать внимание на принадлежности к какому-то сообществу. Так, например, в число личных тем могут входить такие: «Мир моих интересов и увлечений», «Мои места в «Орлёнке», «Любимое мной место на природе», «Пейзаж как автопортрет», «Место отдыха», и групповые темы – «Мои друзья», «Мы», «Я как часть отряда», «Я как часть «Орлёнка», «Я – гражданин», «Мой этнос» и т.д. В ходе проведения фотосъемки ребята могут иногда работать совместно по той или иной теме, создавая пары или микрогруппы.

Завершив фотосъемку, ребята могут произвести отбор наиболее интересных и важных для себя кадров. Такая работа дает дополнительные возможности для осмысления прожитого опыта, представлению и обсуждению созданных в ходе фотосъемки работ (этому может быть посвящено отдельное занятие). Завершающей должна стать подготовка итоговой мультимедийной презентации, в которой должны быть представлены фотографии, созданные за смену, хорошо сопроводить показ серии фотографий музыкой. Например, в конце смены можно попросить каждого подростка выбрать по 5 фотографий на тему «Мои достижения за

смену» и создать из них слайд-презентацию. Для ребят это, во-первых, будет созданием ситуации успеха, а во-вторых, позволит приобщить выбранные ребятами фотографии к карте достижений. В ходе обсуждения выбранных ребятами снимков могут уточняться чувства и представления, связанные с процессом съемки и выбором именно этих снимков для демонстрации, а также возможная связь между фотоматериалом и жизненной позицией автора, его потребностями и интересами, отношением к себе и другим людям, природе, культуре, обществу.

Значительными возможностями обладают различные виды фотопортретной (фотоавтопортретной) съемки. Съёмка в ландшафте привносят некоторые особенности – в зависимости от качества среды меняется восприятие человеком самого себя. В отличие от студийной или бытовой фотосъемки, окружающая среда по-особому влияет на процесс. Могут проявляться и запечатлеваться в кадре особые качества, в том числе связанные с раскрытием физических и духовных ресурсов. Портретная и автопортретная (selfie) фотосъемка может предоставить подросткам возможность для ис-

следования своих качеств. Ланд-шафт может рассматриваться как своего рода сценическое пространство или «арена» для предъявления героических, поэтических, фантастических граней личности, способствует снижению «давления» культурных стереотипов и социальных запретов, помогая человеку достичь большей свободы, гибкости и спонтанности в предъявлении себя перед фотокамерой.

Если при создании фотоавтопортрета человек сам контролирует процесс фотосъемки, формирует собственный образ, то при съемке фотопортрета другими людьми характер создаваемого образа в какой-то мере задается оператором, на него накладывают отпечаток отношения между оператором (тем, кто фотографирует) и моделью (тем, кого фотографируют).

Фотографирование может сочетаться с созданием фотоколлажа или ассамбляжа, плаката или иллюстрированной фотографией «книжки», и в этом случае будет предполагать образительную деятельность. Также фотография может сочетаться с сочинением историй или минисценариев, что будет связано с литературным творчеством.

Работа может включать разные виды деятельности, некоторые из них могут предварять процесс фотосъемки или за ним следовать:

- просмотр ранее созданных, привезённых с собой фотографий;
- выбор наиболее ресурсных из созданных в прошлом фотографий;
- в случае необходимости выбор конкретного ландшафта или создание определённых условий для фотосъемки (постановка кадра);
- собственно фотосессия;
- выбор снимков в альбом, изготовление плаката, подготовка мультимедиа-презентации, создание художественного текста и другие творческие действия на основе созданных снимков;
- демонстрация работ, обсуждение всего процесса со значимыми людьми (с вожаком, в отряде или с психологом).

Используя приведённый выше алгоритм и наполняя его разными темами, педагоги смогут самостоятельно организовать не просто фотосъёмку, а наполнить её педагогическим содержанием, присоединиться к подросткам через привычные им мобильные аксессуары и установить необходимый контакт. Ниже приведены примеры некоторых техник.

## **Техника 1 «Мобильный фоторепортаж»**

*Цель:* повторное переживание события с целью его отреагирования, получения эмоционально положительного ресурса, поиска новых смыслов.

*Примерные темы:* «Первый день в «Орлёнке», «Один день из моей жизни без родителей», «Один день из жизни моего отряда», «Морские процедуры», «Ура, дискотека!», «Туртропа», «Любимые уголки «Орлёнка», «Мир взрослых и мир детей», «Прекрасное и безобразное» и др.

*Ход работы:* подросткам предлагается сделать серию снимков на заданную тему. Это должна быть фотохроника заданного темой события по хронологии. Каждой фотографии необходимо придумать свою рамку и название. Затем автор представляет свой фоторепортаж. При работе в группе фоторепортажи могут рассматриваться и обсуждаться в микрогруппах.

## **Техника 2**

### **«Метафорический автопортрет»**

*Цель:* актуализация и выражение чувств, связанных с самоотношением, исследование и укрепление Я-концепции.

*Ход работы:* подросткам предлагается сде-



лать ряд снимков по принципу игры в ассоциации «если бы я был растением (животным, книгой, вещью, зданием, продуктом и др.) то я был бы...» При обсуждении в группе подростки делятся на пары, обмениваются метафорическими автопортретами и рассказывают о себе.

Ещё один групповой вариант: после того, как снимки готовы, каждый подросток на листке в нескольких словах делает описание своих ассоциативных фотографий, передаёт водителю. Задача группы – по рассказу об ассоциативных снимках из уст педагога отгадать, чей это метафорический автопортрет.

### **Техника 3 «Выставка»**

*Цель:* развитие наблюдательности, творческого начала.

*Ход работы:* подросткам предлагается сделать серию снимков одного и того же объекта в разную погоду, в разное время суток. Оптимальнее всего выбирать деревья, которые подвержены сезонным изменениям (цветут, дают плоды, теряют листву) или растения, жизненный цикл которых можно проследить за недлительный промежуток времени. Можно предложить порассуждать о схожести разных погодных явлений, в которых находится объ-

ект, например, с разными эмоциональными состояниями человека, провести аналогии. Ближе к концу смены предложить ребятам сделать выставку своих работ на уровне отряда, либо в социальной сети «ВКонтакте».

Собрав за значительную часть прожитой смены немалый фотобагаж, его можно использовать для подготовки слайд-презентации как одного из номеров на гала-концерте.

Теперь в гаджете подростка в дополнении к ярким моментам, случившимся до «Орлёнка» и близким людям, оставшимся на «большой земле» достаточно весомое место занял «Орлёнок». Он такой же, как и другие обитатели фотогалереи, он уже не такой незнакомый и опасный, а это значит, что к нему можно «прикоснуться»: глубоко вздохнуть и наполниться его запахами, посмотреть на него, выглянув из-за объектива камеры, почувствовать под ногами сухую хвою или горячий песок, окунуть руки в море... Это значит, пришло время исследовать декорации!

## **ЧАСТЬ 2**

### **ГУЛЯЯ В ДЕКОРАЦИЯХ, ИЛИ ЛАНДШАФТНАЯ ПЕДАГОГИКА**

Подросток вместил в свой гаджет значительный объём «Орлёнка», привык к его сосуществованию рядом со своим миром и готов прикоснуться к новому. Только от педагога зависит, станет ли окружающая подростка среда враждебной или дружелюбной. Конечно, для этого существуют всевозможные инструктажи, но безопасность физическая не всегда влечёт безопасность психологическую, а бывает, даже вызывает душевный дискомфорт. Вот было бы удобно поместить каждого подростка в клетку и тем самым обеспечить его безопасность. Но! Ребёнок, а потом подросток не создан быть удобным, у него есть потребность постигать, поэтому он «просочится» сквозь прутья клетки и утечёт в среду. Поэтому наша задача как педагогов, течь впереди, направляя подростков в нужном направлении, знакомя их с ландшафтом, со средой.

Среда – это не только мир людей, их общение и деятельность, но и животный мир, растения, минералы, культурные объекты, символические формы и архитектура. Издавна

наблюдения за жизнью животных и растений служили основой для многочисленных легенд об особых качествах, которые могут «переходить» к человеку благодаря определённым ритуалам и атрибутам (тотемам, оберегам и т.п.). Педагогика, ориентированная на знакомство со средой, способствует раскрытию внутреннего мира через наполнение эмоциями и знаниями о мире окружающем, наполняет поэзией жизни, которая часто не замечается в спешке повседневности.

Ландшафтная педагогика – это направление работы за рамками привычного холла или отрядной комнаты: всем знакомая прогулка на открытом воздухе с поиском и использованием найденных предметов для создания различных объектов. Ландшафтную педагогику можно сравнить с празднованием, например, Дня Летнего Солнцестояния (для этого праздника характерны блуждания по лесу в поисках мистического растения – расцветающего папоротника, согласно поверьям, наделяющего человека особыми качествами).

Найденные объекты и материалы могут включать как природные, так и неприродные элементы. Природные находки это камни, рас-

тения, их плоды и семена, шишки, ветки, перья птиц, глина, песок и многое другое. Подростков необходимо предупредить о том, чтобы во время прогулок и сбора материалов они бережно обращались с природными объектами, помнили о законах «Орлёнка», «Законе зелени», например. К неприродным элементам, которые также могут становиться находками и использоваться в качестве конструктивного материала для создания художественных работ, относятся предметы, оставляемые человеком или приносимые морем во время шторма – разного рода техногенный мусор (более или менее сохраненные предметы).

В ходе ландшафтных занятий участникам могут предлагаться разные виды деятельности на разные темы. Использование тематической основы снижает тревогу и растерянность участников, а также способствуют сплочению группы, позволяет увидеть, как выстраиваются отношения подростков друг с другом (своеобразная диагностика качества внутриотрядного взаимодействия).

Выбор и комбинирование конкретных тем и видов деятельности может определяться как тактическими (заполнение внезапно появивше-

гося свободного времени в сочетании с благоприятными погодными условиями), так и стратегическими задачами (подготовительный этап к вечернему анализу дня или какому-то мероприятию, акции, флеш-мобу и т.п.). Примерные темы: «Символы отряда», «То, что нас объединяет (групповые цели и идеалы)», «Единство непохожих», «Человеческие характеры», «Созидание и разрушение», «Духи/душа земли/моря/неба», «Автопортрет», «Разные грани моего Я», «Мои помощники», «Противоположные качества (сила-слабость, эмоции-разум)», «Прошлое, настоящее, будущее», «Реальность и виртуальный мир».

Виды и способы работы с использованием найденных предметов и материалов могут быть различны. Многие находимые предметы имеют определенную устойчивую форму, а потому они будут включаться в композицию в готовом виде. У найденных предметов могут появляться при этом совершенно новые значения. Создание какой-либо творческой продукции будет, скорее всего, в форме построения оригинальных авторских композиций или включения таких предметов в определённую среду. Но и такие предметы можно трансформировать.

Например, на их поверхности могут появиться изображения, или предметы используются в сочетании с графикой, живописью, лепкой или коллажем. Так, например, можно создать рисунок, выполняющий роль своеобразного подноса, на котором затем располагаются различные предметы. Это даёт возможность перемещения предметов в пределах рисунка или коллажа, что открывает новые значения образов, позволяет драматизировать композицию, использовать ее для игры.

Могут также попадаться как природные, так и неприродные материалы, не имеющие определённой формы: глина, песок, земля, ткань, рыболовная сеть, верёвка, проволока, целлофановая плёнка. Форма таким предметам может быть придана путём ваяния (лепки), соединения и фиксации элементов разными способами, заполнения ими определённого пространства (например, сосуда). Такие находки могут применяться в качестве пластических материалов для создания объёмных образов.

Ландшафтная педагогика помогает не только развить воображение, творческое мышление, интуицию и обогатиться эстетическим опытом, но и:

- способствует укреплению чувства Я;
- снимает напряжение;
- совершенствует саморегуляцию;
- развивает коммуникативные навыки;
- повышает в целом социальную активность,
- сплачивает команды;
- развивает экологическое сознание;
- формирует чувство ответственности за окружающую среду.

Преимуществом ландшафтной педагогики также является повышение самооценки участников за счёт придания уверенности в своих силах и активизация их игрового начала. Привычная окружающая среда может быть по-новому воспринята ребятами, стать источником ярких впечатлений, она побуждает к созданию своей собственной истории, сказки. В ходе прогулки под открытым небом подросток может почувствовать реальный дух героизма и приключений, на время увидеть мир глазами художника, творца. А совместные прогулки отряда, сопровождающиеся творческой деятельностью, могут способствовать сплочению. Ребятам, переживающим стресс, прогулки на открытом воздухе помогают снять напряжение



и ощутить эмоциональное пробуждение через позитивное воздействие природной среды.

Занятия ландшафтной педагогикой могут включать различные варианты работы. Например, найденные предметы можно использовать в качестве символов и метафор, относящихся к «Образу Я» участников, созданием из этих предметов разнообразных композиций (ассамбляжей, инсталляций), их художественной обработкой и оформлением, включая создание личных и групповых талисманов.

Для многих культур характерно создание и использование различных «помогающих» объектов – талисманов, амулетов или оберегов, которые способны обеспечить их владельцу защиту, успех или исцеление. Талисманы выступают символическим выражением различных качеств личности человека, его потребностей и жизненных целей. Создавая и в последующем используя талисманы, человек может поддерживать свою самооценку, внушать себе определённое состояние или поддерживать те или иные качества. Как правило, создаваемый объект-талисман можно носить на теле или в сумочке/рюкзаке, размещать в интерьере, использовать в процессе выполнения личного ри-

туала. Ландшафтная педагогика предоставляет участникам занятий богатые возможности для поиска и создания талисманоподобных объектов. Это связано не только с разнообразием окружающей среды и наличием в ней привлекающих внимание, подчас необычных предметов, но и с тем, что эти предметы зачастую становятся «маркерами» ярких ощущений, связанных с пребыванием в определённом месте. Одним из примеров ритуала может служить завязывание нитей/ленточек на мостах, перилах, деревьях. В условиях «Орлёнка» можно предложить ребятам выбрать такое дерево, которое будет в стороне от пешеходных дорожек, завязать на этом дереве ленточку, загадав предварительно желание. Также оберегом может стать, например «своё» дерево, которое подросток выберет среди множества других деревьев, к которому сможет прислониться, когда возникнет потребность и напитаться от него энергией.

Ещё одно направление – это написание «путевых набросков» (рисунков) или повествовательной продукции (стихов, прозы в виде эссе, «путевых заметок»), а также – иллюстрирование различного повествовательного материала (сказок, мифов, личных историй) с помощью

найденных предметов. Например, короткие тексты-наброски могут создаваться как непосредственно во время прогулок, так и после их окончания. Их появлению может способствовать внутренний диалог, оживление воспоминаний, чувств, представлений и фантазий, которые вызваны встреченными во время прогулки объектами и ситуациями. Чтобы сориентировать подростка, можно рекомендовать набрасывать текст, используя один из четырёх основных стилей:

- Интеллектуально-рефлексивный стиль предназначен для передачи идей и размышлений автора. Текст, созданный в подобном стиле, может быть рассуждением автора на определённую тему, развёрнутым выражением его взгляда на проблему.
- Эмоционально-аффектированный стиль служит для выражения чувств и эмоций, отличается относительно краткостью и простотой, может выражаться в нескольких «эмоционально-заряженных» словах или фразах.
- Интуитивный текст – это поток свободных ассоциаций, воспоминаний или

фантазий, иногда логически не связанных друг с другом. Нередко такой текст кажется абсурдным, непонятным или «разорванным», но может содержать необычные образы и идеи, отражает интуитивные прозрения автора.

- Чувственный текст описывает различные характеристики реальности, либо непосредственно воспринимаемые в момент его создания, либо в прошлом. Такой текст может передавать «чувственную палитру» определённого места в определённый момент времени и включать обозначение слуховых, зрительных, тактильных, обонятельных, вкусовых, осязаемых феноменов.

Ландшафтная педагогика может включать проекты, связанные с организацией среды, например, со строительством и сооружением различных объектов под открытым небом, посадкой растений, ландшафтным дизайном.

Отдельно необходимо выделить пищевые продукты. Работа с пищевыми продуктами не является разработанным и описанным направлением. Как правило, цель использования продуктов – это присвоение какого-то ресурса

через его съедание или выпивание. Например, Трусливый Лев из сказки «Волшебник Изумрудного города» выпил «микстуру храбрости» и почувствовал себя смелее. Ребятам предлагается совершить достаточно простые действия - ритуалы (заговорить продукт, загадать желание), которые выглядят как игра, и которые ребёнок может повторить в будущем и самостоятельно подпитаться ресурсами. Используемые продукты должны быть простыми и доступными, такими, которые допустимы к использованию в образовательном учреждении, например, апельсины, яблоки, помидоры. Если у кого-то в отряде есть аллергия на продукт, который педагог планирует использовать для упражнения, необходимо заменить этот продукт на другой, не аллергенный.

Достоинства ландшафтной педагогики для самого педагога:

1. Доступность (занятия можно проводить в любом ландшафте в любое время года);
2. Минимальные средства (практически отсутствуют требования к необходимым материалам и оборудованию);
3. Лёгкость применения (достаточно простые инструкции как для участников, так и для ведущего);

4. Широкое поле применения (нет возрастных, культурных, религиозных, интеллектуальных и т.п. ограничений);
5. Значительно более низкие энергозатраты для вожатого, чем работа в помещении: внимание участников меньше рассеивается, так как они находятся в движении, в поиске; природа демонстрирует гармонию, чем уравнивает и стабилизирует эмоциональное состояние ребят;
6. Прогулка способствует укреплению здоровья, профилактике гиподинамии, то есть в подобных занятиях присутствует и здоровьесберегающий компонент.
7. Более двухсот гектаров различного и уникального ландшафта «Орлёнка» – условия, исключительно подходящие для творчества и фантазирования вне помещения как декорации в театре для захватывающей дух пьесы.

Структура полноценного занятия может выглядеть следующим образом:

- 1) информирование о предстоящей работе, настройка на взаимодействие со средой, ориентация на получение новой информации из ландшафта;

2) прогулка, связанная с выполнением разных действий (в том числе, поиском объектов, их фотографированием или видеосъёмкой, созданием талисманов, инсталляций, текстов и так далее);

3) дальнейшая художественная работа с использованием найденных объектов и материалов (возможна как на природе, так и в помещении);

4) при необходимости повторный выход в открытую среду с целью включения в нее созданной творческой продукции или иными действиями (исполнением ритуалов, флешмобов и т.д.).

Ниже приведены несколько упражнений и игр. Самостоятельно используя приведённый выше алгоритм, но наполняя его новыми темами, педагоги смогут получить неиссякаемое разнообразие упражнений.

### **Игра 1 «Опытные археологи»**

*Цель:* активизация воображения, творческого мышления и интуиции, формирование способности чувствовать окружающую среду с помощью разных каналов восприятия.

*Ход игры:* Ребятам предлагается походить по какой-то обговорённой заранее территории

и поискать куски дерева или старого железа, камни причудливой формы и другие объекты, а затем представить в качестве «археологических находок». Каждый должен почувствовать себя экспертом в изучении древних культур, знающим происхождение и назначение тех предметов, которые у них оказались. В течение 2-3 минут каждый подросток должен описать назначение и происхождение своего предмета (ритуальный/культовый объект, инструмент трудовой деятельности, предмет искусства и т.д.), дать ему название.

## **Игра 2**

### **«Творческое исследование предмета»**

*Цель:* активизация воображения, творческого мышления и интуиции, формирование способности чувствовать окружающую среду с помощью разных каналов восприятия.

*Ход игры.* Ребятам предлагается походить по какой-то обговорённой заранее территории и поискать куски дерева, камни, сухие растения. Участникам предлагается взять в руки один из предметов и исследовать его сначала с закрытыми глазами, затем открыть глаза и продолжить исследование, используя не только осязание, но и другие каналы восприятия (зрение,



обоняние и др.). При этом нужно постараться уловить свои воспоминания, чувства, фантазии, ассоциации, которые возникают в ответ на взаимодействие с предметом, представить историю этого предмета вплоть до того момента, пока он ни попал к участнику в руки. Затем ребятам предлагается рассказать остальным о «своём» предмете.

### **Игра 3 «Нить истории»**

*Цель:* подготовка к вечернему анализу прожитого дня.

Необходимые материалы: отрезки веревки или ниток длиной по 30 см для каждого участника.

*Ход упражнения.* Каждый раз во время прогулок, когда ребята будут сталкиваться с интересным местом или предметом, они должны будут завязывать на отрезке веревки или нитки маленький узелок. Узелки затем помогут вспомнить то, что было встречено и пережито на пути при вечернем анализе прожитого дня.

### **Игра 4 «Ищущий»**

*Цель:* содействие развитию различных каналов восприятия, интуиции.

Необходимое время: упражнение рассчитано на 30 минут.

*Ход игры:* Задача участников – совершить прогулку без сопровождения других ребят в полной тишине. Очень важно, чтобы в поле зрения попало как можно больше разных явлений окружающей среды, ее чувственных характеристик (звуки, запахи, тактильные ощущения, краски). Цель – получить от мира послание (может быть в форме неодушевленного предмета, растения, природного процесса или живого существа – животного, человека, – внутреннего видения или идеи). Объект поиска может находиться где-то рядом, он словно ждет встречи с теми, кто его ищет. Во время прогулки участники могут забирать с собой найденные предметы, либо ничего не брать с собой. Тогда их задача – запомнить привлекшие их внимание объекты или процессы и связанные с ними впечатления. У ребят могут быть с собой записные книжки или планшет, чтобы кратко описывать свои впечатления и создавать зарисовки. Сразу после прогулки или при вечернем анализе прожитого дня вожатый может попросить ребят о тех посланиях, которые они получили от мира.

### **Игра 5 «Слушающий в тишине»**

*Цель:* содействие развитию фантазии, воображения.

*Время:* 30-60 минут – прогулка, 30-90 минут работа с найденными объектами.

*Ход игры.* Задача участников – совершить прогулку без сопровождения других ребят в полной тишине. Ребята могут свободно перемещаться в любом направлении (в пределах обговорённой заранее территории), а также иногда останавливаться, располагаться при этом стоя, сидя или лежа, фокусируясь на внешних объектах или внутренних феноменах (ощущениях, фантазиях, воспоминаниях, эмоциях). Задача – во время прогулки найти и взять с собой найденные предметы, которые привлекут их внимание и затем могут быть включены в художественные работы. При этом, всякий раз, когда участники что-то берут из окружающей среды, они могут оставлять что-нибудь съедобное (например, хлебные крошки или сухарик) как символический подарок окружающему миру за то, что он им посылает.

Вернувшись в место сбора (отрядное костровое место или отрядное место в помещении) с найденными предметами и материалами, участникам предлагается, используя найденное и применяя в случае необходимости дополнительные средства и материалы, создать

ассамбляж (предметную скульптуру), инсталляцию, разрисовывать найденные объекты и т.д. Тематика работы может не конкретизироваться, а может быть задана вожаемым.

## **Упражнение 6**

### **«Инсталляция на свободную тему»**

*Цель упражнения:* развить способность группы приходить к общему мнению, идти на компромисс, уметь договариваться.

*Время:* 30-40 минут

Создание общего совместного продукта деятельности посредством коллажирования или объёмного объекта из природных материалов опирается на положительные эмоциональные переживания, связанные с процессом творчества, не вызывает напряжения, связанного с отсутствием у участников художественных способностей. Создание инсталляции происходит в групповой форме, что позволяет включить участников в совместную деятельность и проследить особенности их взаимодействия.

*Материалы:* имеющаяся в запасе «канцелярия» (ватман, простые карандаши, глянцевые журналы, клей, краски), природные материалы (камешки, ветки, листья, перья, ракушки, мусор и т.п.), соответствующая работе музыка

и фантазия участников. Занятие лучше проводить вне помещения, чтобы обеспечить возможность доступа к природным материалам.

*Ход упражнения.* Группе/отряду предлагается создать совместную инсталляцию, с тематикой которой и местом размещения участники определяются перед началом работы. Для инсталляции можно использовать как принесённые с собой материалы (канцелярские товары и т.п.), так и то, что есть в ландшафте, не нанося при этом урона среде (срывать цветы нельзя, а упавший цветок использовать можно). Задача – не только договориться на начальном этапе, но и соединить все предметы участников в гармоничную композицию. Вожатому при наблюдении за такой работой будет наглядно видна социометрическая структура отряда: как лидеры-организаторы, так и дети-наблюдатели.

После окончания работы ведущий предлагает участникам представить свою инсталляцию и ответить на вопросы: «В чём сходство данной композиции и самого отряда? О чём она?»

### **Упражнение 7 «Сказочная команда»**

*Цель:* командообразование; тренировка навыков совместного сочинения сказок.

*Материалы:* спокойная, инструментальная

музыка (если есть возможность, но не обязательно); листы формата А4 для записи сказок (по числу участников), авторучки на каждого. Данное упражнение лучше всего проводить на затенённом костровом месте, с которым связана какая-то легенда – она и может стать предисловием к упражнению. Упражнение состоит из 3 частей:

Время: 1 час.

### ***Часть 1.***

#### ***«Знакомство со сказочным героем»***

*Процедура:* «Сядьте поудобней. Представьте, что вы оказались в волшебной Сказочной Стране. Эта страна населена самыми разнообразными жителями. Герои всех сказок, какие только есть на свете, живут в этой волшебной Стране. Здесь вы можете встретиться с любым из сказочных персонажей... Закройте на минуту глаза... Теперь расскажите остальным или назовите того сказочного героя, который вам сейчас представился». Ведущему следует воздержаться от комментариев и лишь внимательно выслушать каждого. Если ребёнок говорит, что ему не удалось никого представить сейчас, тогда спросите, каких героев он знает – пусть выберет какого-то из знакомых – или какой у ребёнка любимый сказочный/волшебный персонаж.

## **Часть 2. «Создание команд»**

*Процедура:* «Вы познакомились со сказочными героями других участников. Каждому из вас нужно выбрать среди них одного, который, как вам кажется, чем-то похож на вашего персонажа. Не надо пока называть этого героя, просто подумайте и сделайте свой выбор. А теперь выберете еще одного героя, похожего на вашего. Пусть он под номером два в списке героев, у которых, по вашему мнению, есть сходство с вашим персонажем. Ну и добавьте в этот список еще одного героя – под номером три... Подойдите к тому участнику, чей герой в вашем мысленном списке оказался первым. Если этот участник выбрал не вашего, а какого-то другого героя, то подойдите к участнику, чей персонаж у вас оказался вторым. Если и в этом случае выбор оказался не взаимным, то у вас есть в запасе третий персонаж».

Так участники разбиваются на пары. В ситуации, когда участников нечетное количество, можно образовать одну тройку.

«Теперь у вас есть пять минут на то, чтобы выяснить в парах, что является похожим у ваших персонажей. Сформулируйте главное, что вас объединяет, в коротком девизе, афоризме, образе или метафоре».

Каждая пара озвучивает свой девиз, после чего ведущий просит пары объединиться в четвёрки (выбрать другую пару, чей девиз (афоризмы, образы, метафоры) чем-то схож с их собственными), а потом в восьмёрки. В случае небольшого количества участников можно остановиться на работе в четверках.

«Оказывается, на первый взгляд, не похожие друг на друга сказочные персонажи смогли найти что-то общее. Поэтому я предлагаю каждой восьмёрке сочинить сказку, названием и основной темой которой служил бы найденный вами метафорический образ, а героями – те сказочные персонажи, которые вам представились».

### ***Часть 3. «Сочинение сказок»***

*Процедура:* На сочинение сказок в восьмёрках надо выделить не менее 15 минут. По окончании отведенного времени каждая команда представляет свою сказку другим.

«У вас получились замечательные сказки! Оказывается мы – отряд сказочников! Наверное, мы все оказались в одном отряде не просто так, у нас, наверняка есть ещё что-то общее! При желании мы сможем соединить все сказки в одну сказочную историю».



Если ещё остаётся время, то составить общую сказочную историю можно сразу. Если отведённое время вышло, то можно поручить соединить все сказки вызвавшимся это сделать ребятам.

## **Упражнение 8**

### **«Любимые и нелюбимые сказки»**

*Цель:* демонстрация неоднозначности очевидных явлений, содействие позитивизации взгляда на происходящие события.

*Материалы:* спокойная инструментальная музыка (если есть возможность, но не обязательно); атрибуты сказочных персонажей (атрибуты могут быть найдены и изготовлены самостоятельно из любых подручных материалов: камешков, веток, листьев, перьев, ракушек, мусора и т.п.). Упражнение лучше проводить вне помещения, чтобы участники имели возможность самостоятельно найти атрибуты для сказочных персонажей из природных материалов. Упражнение состоит из 3 частей.

*Время:* 1 час.

#### **Часть 1. «Любимая сказка»**

*Процедура:* Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает всем назвать свою любимую

детскую сказку. Сообщения участников фиксируются на доске или планшете. Бывает, что участникам трудно вспомнить названия сказок. В таких случаях можно записать, например, так: «татарские народные сказки» или «сборник английских сказок». Не возбраняется называние двух и более сказок.

### ***Часть 2. «Нелюбимая сказка»***

*Процедура:* После того как список любимых сказок исчерпывается, ведущий обращается к участникам с просьбой вспомнить такую сказку из детства, которая по каким-то причинам не нравилась. Список нелюбимых, не нравящихся участникам сказок желательно фиксировать на том же листе планшета (или на доске) напротив первого списка. Эти списки могут быть разделены вертикальной чертой.

### ***Часть 3. «Неоднозначная сказка»***

*Процедура:* Как правило, какая-то или несколько сказок одновременно оказываются как в списке любимых, так и не любимых сказок. Выбирается именно эта сказка, попавшая в оба списка, и всем ребятам предлагается выбрать для себя какую-то роль/персонажа этой сказки. Ребятам предлагается придумать (нарисовать

или найти в окружающем ландшафте) какой-то атрибут, символизирующий выбранного персонажа. На поиски/подготовку атрибута даётся 5-10 минут. После того, как атрибут готов, ведущий просит каждого в нескольких словах представиться от лица своего персонажа.

Резюме. Вы сейчас имели возможность представить себя в роли сказочных персонажей. В жизни мы тоже иногда примеряем разные роли. Кому-то данная сказка нравилась, а кому-то наоборот. В жизни одни и те же вещи и поступки тоже могут вызывать совершенно противоположное отношение к ним у разных людей. Есть ли какое-то сходство у этой сказки с историей нашего отряда? Я думаю, да. Мы все очень разные, но оказались в одно время в одном месте. Кому-то наш отряд нравится, кому-то – не очень, но для каждого здесь найдётся своя ниша. Только все вместе мы сможем прожить нашу сказку с интересом и завершить её хорошим концом! Сказочные атрибуты, которые у вас в руках, я прошу взять с собой, как напоминание о том, что в жизни каждого есть место для сказки!

## Упражнение 9 «Заход солнца»

*Цель:* Снятие напряжения и эмоционального возбуждения; создание условий для самоанализа прожитого дня.

Упражнение проводится на закате около моря (на набережной или на пляже).

*Ход упражнения.* «Сядьте/встаньте так, чтобы вам было удобно. Всмотритесь в линию горизонта, и вслушайтесь в то, что происходит вокруг вас, понаблюдайте вокруг. Природа, будто бы замерла в ожидании ночи. Деревья, птицы, насекомые – все наполнены необыкновенным спокойствием. Они как будто бы вспоминают прожитый день. Давайте и мы вспомним. Может, что-то огорчило Вас сегодня? Давайте отпустим воспоминания об этом туда, где небо встречается с морем, где заходит солнце. Но ведь было и то, что Вас порадовало? Давайте сохраним в своей памяти это событие так же, как и сегодняшней неповторимый закат. Возможно, сегодняшней день принёс Вам какие-то открытия? На что они похожи? Может, на звезду? Всмотритесь в ещё светлое небо – там уже можно различить первые звёзды, которые совсем скоро будут ярко сверкать в глубоком ночном небе. Скоро стемнеет, но у нас ещё есть

несколько минут, чтобы сказать при желании слова благодарности или что-то пожелать, если Вы не успели сделать это в течение уходящего дня.

## **Упражнение 10**

### **«Камни - конфеты - качества»**

*Цель:* создание условий для повышения эмоционального фона через присвоение необходимого ресурса и избавление от ненужного.

*Материалы:* скотч, карамельки, маленькие бумажки с различными качествами, фломастеры (по количеству участников), камни (галька).

Предварительная подготовка. На каждой маленькой бумажке написать какое-то позитивное качество, например, целеустремлённость, упорство, сила духа и т.п. (не менее 40), прикрепить скотчем каждый листок с качеством к конфете, конфеты сложить в пакет.

*Место проведения:* на берегу моря, на пляже, где можно найти гальку.

*Ход упражнения.* Ребятам предлагается найти на пляже камень и написать на нём ту эмоцию, которая их тяготит (например, разочарование, обида и т.п.). После того, как надпись на камне сделана, выбросить камень с надписью в море. Когда все ребята выбросят свои камни, ведущий предлагает выбрать наугад карамель-

ку с каким-то качеством и съесть её, «заменив» этим качеством ту эмоцию, с которой они ранее попрощались.

## Упражнение 11 «Сок силы»

*Цель:* создание условий для повышения эмоционального фона через насыщение необходимыми ресурсами

Материалы: апельсины (1/2 на каждого участника), ёмкости для сока.

*Важно:* Упражнение можно выполнять во время приёма пищи, предварительно предупредив о своём намерении работников столовой.

*Ход упражнения:* Мы будем сегодня сами делать апельсиновый сок. Для этого нужно взять по одной ёмкости и по половине апельсина. Вы будете давить на апельсин до тех пор, пока у Вас в руках не останется корка от апельсина, а ёмкость не наполнится соком.

Теперь возьмите в руки стаканчик с соком. Пахнет очень аппетитно, правда, хочется уже его попробовать на вкус? Но ведь это не простой сок из соковыжималки или пакета, этот сок вы сделали сами, поэтому в нём есть особая энергия, это – сок силы. Прежде, чем Вы пригубите свой стакан, заговорите сок, загадайте желание. А теперь выпейте свой сок и почувствуйте, как вместе с напитком Вы наполняетесь новыми силами!

### ЧАСТЬ 3

## В АНТРАКТЕ, ИЛИ ИГРЫ ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

Плох тот театр, в котором есть стены, но не ставятся пьесы! Но это не про «Орлёнок»! В каждом детском лагере каждую смену своя новая пьеса – образовательный модуль. Пьесы эти очень чётко структурированы, их создавали серьёзные драматурги, в них есть пролог, картины, сменяющие друг друга, выверенные мизансцены, апофеоз и финал. Режиссёр зорко следит, чтобы акты сменяли друг друга в верной последовательности, а актёры проживали свои роли. Но между актами бывают перерывы, и зритель не должен быть предоставлен в это время себе. И тогда наступает время для интермедии – небольшой пьесы или вставной сцены, исполняемой между актами драматического или оперного спектакля.

В этой части предложены игры и упражнения, короткие по длительности и не очень, которые пригодятся вожатому тогда, когда вдруг появилось свободное время, которое можно использовать с пользой и для настроения. В этих играх предполагается минимум легкодоступно-

го оборудования, либо его полное отсутствие. Такие игры и упражнения могут проводиться как на улице (что предпочтительно, потому что во время занятий на природе привычная окружающая среда по-новому воспринимается подростками, становится источником открытий и ярких впечатлений), так и в помещении при неблагоприятных погодных условиях. Предназначение таких игр и упражнений – снять эмоциональное напряжение и восполнить эмоциональные ресурсы.

### **Упражнение** **«Танец отдельных частей тела»**

*Цель:* снятие мышечных зажимов; расслабление.

*Материалы:* музыкальная запись с четким ритмическим рисунком.

*Процедура:* Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен. Участникам нужно постараться максимально использовать в танце названную часть тела:

- танец кистей рук,
- танец рук,
- танец головы,
- танец плеч,
- танец живота,
- танец ног.



## Упражнение «Стирка»

*Цель:* развитие уверенности в своих телодвижениях; преодоление боязни выступать перед аудиторией.

*Материалы:* музыкальный проигрыватель, музыка диско (темп умеренный).

*Процедура:* Стираем бельё (исходное положение – ноги в 6-й позиции, руки внизу, перед собой, сжаты в кулаки): движения руками вверх – вниз, ноги выполняют пружинку.

Отжимаем бельё (исходное положение – ноги слегка расставлены, руки сжаты в кулаки): поворот корпуса вправо, вес тела на правую ногу, круговые движения руками – отжим; поворот корпуса влево, вес тела на левую ногу, круговые движения руками – отжим. Повторить движения ещё раз.

Вешаем бельё (исходное положение – полу-присест, руки вдоль корпуса): движение ногами с выпрямлением, руки поднимаются вверх вправо; движение ногами с выпрямлением, руки поднимаются вверх влево.

Прикрепляем бельё (исходное положение ноги в 6-й позиции, руки на поясе): держа левую руку на поясе, поднимаем левую руку вверх накрест; держа левую руку на поясе, поднимаем правую руку вверх накрест.

Обмахиваемся (жарко): движения ладонями обеих рук в направлении корпуса с поворотом вправо; движения ладонями обеих рук в направлении корпуса с поворотом влево.

Вытираем пот со лба (исходное положение ноги по 6-й позиции, руки произвольные): по очереди левой и правой руками проводим по лбу.

Вытираем ноги и заходим в дом (исходное положение – ноги по 6-й позиции, руки на поясе): движения ногами, как будто их вытирают об пол; два шага вперёд.

### **«Физминутка танцевальная»**

*Цель:* создание условий для двигательной разрядки

Мы ногами топ-топ,  
Мы руками хлоп-хлоп,  
А потом прыг-скок  
И ещё разок.  
А потом вприсядку,  
А потом вприсядку,  
А потом вприсядку,  
И снова – по порядку.  
Побежим мы по дорожке  
Раз, два, три!  
И похлопаем в ладошки

Раз, два, три!  
И покрутим головами  
Раз, два, три!  
Все танцуйте вместе с нами  
Раз, два, три!

### **Упражнение «Аплодисменты по кругу»**

*Цель:* повышение настроения.

*Процедура.* Мы поиграем в игру, в ходе которой у нас будет возможность искупаться в аплодисментах. Аплодисменты сначала будут звучать тихонько, как отдельные дождевые капли (ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников), затем становятся все сильнее как морозящий дождик (этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоём), потом ещё сильнее – как проливной дождь (третий выбирает четвёртого и т.д.), и какого-то счастливого накроет шквал аплодисментов (последнему участнику аплодирует уже вся группа).

### **Упражнение «Австралийский дождь»**

*Цель:* содействие эмоциональной разрядке участников.

*Процедура:* Знаете ли вы что такое австра-

лийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

- В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трёт ладони).

- Начинает капать дождь. (Клацанье пальцами).

- Дождь усиливается. (Поочерёдные хлопки ладонями по груди).

- Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бёдрам).

- А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).

- Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бёдрам).

- Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).

- Редкие капли падают на землю. (Клацанье пальцами).

- Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).

- Солнце! (Руки вверх).

## Упражнение «Животные»

*Цели:* создание условий для установления связи эмоций с движениями.

*Материалы:* медитативная или нейтральная музыка без слов.

*Процедура:* Американский психолог и теоретик танца У. Соррел утверждал: «Танец старше человека. Первобытный человек подражал различным животным и доподлинно копировал, как животные охотятся и бегают, как они ищут пищу и ухаживают друг за другом». Действительно, в науке достаточно описаны особые, ритмичные движения животных, птиц, насекомых, которые в силу ритмичности названы танцем.

Выберите любое млекопитающее, рептилию или птицу. В течение 2 минут вы должны быть этим животным, «переняв» его форму, движения и звуки. Вероятнее всего, одно и то же животное выберет не один участник. Не объявляйте о своем выборе. Прыгайте, скачите и «летайте», изображая это животное. Можно взаимодействовать с другими участниками из роли изображаемого животного. Подходите к заданию творчески и старайтесь выразить такие стороны своей личности, которые, может

быть, нелегко выразить в вашей обычной жизни.

Вопросы для обсуждения:

- какое животное, по мнению группы, выбрал тот или иной ее участник?

- какое движение было наиболее характерным, что оно означает?

### Упражнение «Три цвета»

*Цель:* повышение эмоционального фона, тренировка наблюдательности.

*Материалы:* карточки с написанными на них цветами: «красный», «желтый», «зеленый» (количество карточек должно соответствовать числу участников группы).

*Ход игры:* Участники получают одну из карточек, но не показывают остальным участникам. Ведущий объявляет, что сейчас каждый на некоторое время становится такого же цвета, который обозначен на карточке. По команде ведущий просит встать тех, кто имеет отношение к данному цвету. Например, по команде «Пусть встанет тот, кто имеет цвет яблока» встают все участники, потому что яблоко может быть и желтым, и зеленым, и красным. Ведущий просит вставать тех, кто имеет отношение к названным предметам: смородина, перец, лист на дереве, гвоздика, мякоть арбуза, лимон, трава,

светофор, помидор, воздушный шар и т.д. Задача участников – определить, у кого карточка такого же цвета, как и у него, и объединиться в группы.

### **Упражнение «Три человека у телефона»**

*Цель:* тренировка умения понимать невербальное общение.

*Ход игры:* Вызываются три желающих участника. Ведущий каждому «на ушко» сообщает задание. Участники должны изобразить группе, что каждый стоит в телефонной будке и разговаривает по телефону, но с разным настроением. Именно это настроение и сообщает им «на ушко» ведущий, также он информирует участников о том, с кем и о чем они разговаривают, какие чувства они испытывают. Например: один – озабочен, вызывает скорую помощь, встревожен; другой – агрессивно настроен по отношению к оппоненту, высказывает ему свое негативное отношение, ругает; третий – счастливый влюбленный, договаривающийся о свидании. Задача основных игроков – догадаться о настроении этих людей, о примерном содержании разговора, об интонации.

## **Упражнение «Карлики и великаны»**

*Цель:* эмоциональная разрядка, повышение настроения.

*Ход игры.* Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» все стоят, а на команду: «Карлики!» нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников – приседает на команду «Великаны», встаёт на команду «Карлики».

## **Упражнение «Артисты пантомимы»**

*Цель:* создание условий для раскрытия возможностей невербальных компонентов общения (мимики, жестов); повышение эмоционального фона участников.

*Материалы:* музыкальное сопровождение, но необязательно.

*Ход игры.* Предложите ребятам представить, что они – артисты театров пантомимы. Разделите ребят на несколько групп, каждая из которых – труппа тетра. Каждой труппе даётся одинаковое задание под музыку или без музыки изобразить оркестр, управляемый дирижором. Различия только в том, какой это оркестр: для одной труппы – народных инструментов, для другой – симфонический, для третьей – эстрадный коллектив, для четвёртой – военный или друигой воображаемый оркестр, который ис-



полняет соответствующие песни и музыкальные пьесы. Пока одна труппа показывает своё выступление, другие ребята являются зрителями, которым нужно отгадать, что исполняется: вальс, военный марш, симфония, народная или эстрадная песня.

Далее можно предложить ребятам сыграть ситуации из жизни: «Повар делает обед», «Хирург проводит операцию», «Зубной врач выдергивает зуб», «Хозяйка чистит окуней», «Шофер чинит автомобиль» и т.п., а зрителям – угадать, что за сценка перед ними разыгрывается.

### **Упражнение** **«Бумажные мячики (Снежки)»**

*Цель:* эмоциональная разрядка

*Материалы:* старые газеты или что-то подобное; клейкая лента/верёвка/мелок, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

*Ход игры:* Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует его скомкайте и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста, на 2 команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По моему

сигналу вы начнёте бросать эти мячи на сторону противника. Вам нужно как можно быстрее бросить мячи, оказавшиеся на вашей стороне, на сторону противника. Перебегать разделительную линию не нужно. Услышав сигнал «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей.

### **Упражнение «Из рук в руки»**

*Цель:* повышение эмоционального фона.

*Материалы:* старые газеты или что-то подобное.

*Ход игры:* Возьмите каждый по листу газеты, сделайте из него бумажный мячик. Закройте на несколько секунд глаза и вспомните, что вас сегодня порадовало (красивый цветок или ракушка, чашка тёплого чая или мороженое, большая мягкая игрушка или футбольный мяч, и т.п.). У вас сейчас будет возможность поделиться своей радостью с другими ребятами. Для этого вытяните обе руки вперёд. Возьмите бумажный мячик в правую руку, передайте его соседу в левую руку так, чтобы мячик не упал, ведь он и есть тот предмет, который вас порадовал. Передавая, обязательно скажите, какой предмет вы ему даёте. А теперь повернитесь к

соседу с другой стороны, чтобы он тоже смог поделиться с вами тем, что порадовало его сегодня – бережно примите его дар в свою левую руку, постарайтесь не уронить.

Игра продолжается до того момента, пока бумажный мячик не вернётся к тому ребёнку, который его сделал. После завершения упражнения можно побеседовать с ребятами на тему: «То, что нас радует».

### **Упражнение «Оркестр»**

*Цель:* создание условий для работы в командах в разных ролях, повышение общего эмоционального фона.

*Ход игры.* Участники делятся на три группы. В течение 30 секунд каждая группа должна выбрать человека, под чьим началом группа будет выполнять задание.

*Инструкция первая:* «Мы сегодня пришли на конкурс симфонических оркестров. Каждый оркестр представит нам свой коронный номер под руководством того дирижера, которого вы ранее выбрали; для подготовки у вас есть 5 минут». После подготовки группы демонстрируют свои произведения.

*Инструкция вторая:* «Сначала я прошу дирижеров и их одного самого активного помощ-

ника перейти в группу, находящуюся справа. Задание следующее: сейчас в течение 30 секунд вам нужно выбрать нового руководителя, под руководством которого вы будете выполнять следующее задание, но им не может стать человек, который уже был дирижером или его помощником. А сейчас мы с вами находимся в художественной галерее, в которой представлены выдающиеся произведения искусства. Экскурсоводу, которого вы выбрали, нужно через 5 минут представить для экскурсантов свой экспонат, частями и элементами которого будете вы сами». После подготовки группы демонстрируют свои произведения.

*Инструкция третья:* «А теперь я прошу экскурсовода и одного самого активного его помощника перейти в группу, находящуюся справа. Задание следующее: сейчас в течение 30 секунд вам нужно выбрать нового руководителя, под руководством которого вы будете выполнять следующее задание, но им не может стать человек, который уже был дирижером, экскурсоводом или их помощником. А сейчас каждая группа под руководством гения, которого вы сами выбрали, представит нам тот подарок человечеству, который сделает всех

счастливее. Вам нужно через 5 минут представить для экскурсантов свой экспонат, частями и элементами которого будете вы сами». После подготовки группы демонстрируют свои произведения.

### **Упражнение «Не урони!»**

*Цель:* создание условий для развития воображения, повышение эмоционального фона

*Ход игры.* Участники встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя каждый раз какой предмет он обозначает.

*Например:* кирпич, хрустальная ваза и т.д. Тот, кто ловит мяч, должен изобразить, как бы он поймал этот предмет соответственно его тяжести, хрупкости и т.д.

### **Упражнение «Бывает – не бывает»**

*Цель:* повышение эмоционального фона

*Ход игры.* Ведущий зачитывает утверждение: если оно верное, то участники хлопают в ладоши, если не верное, то топают ногами. «Зимой тепло», «Елки зелёные всегда», «В чёрном море живут опасные для человека акулы», «Корова ест мясо», «Спички детям не игрушка», «Загорать днём не полезно», «Психолог – это врач», «Настоящие мужчины не плачут», «Арбуз – это ягода», «Сосиски можно есть сырыми».

## Упражнение «Моргалочки»

*Цель:* повышение эмоционального фона, содействие развитию смекалки и внимательности.

*Оборудование:* стулья/пуфы (по одному на 2-х участников)

*Ход игры:* Участников должно быть нечётное количество. Участники делятся на пары. Первый участник садится на стул, второй участник встаёт за его спиной. Участник, который остался без пары, встаёт за пустой стул, он – водящий. Его задача – переманить кого-либо из сидящих участников на свой пустой стул. Переманить можно подмигивая или подав какие-то другие знаки, которые увидит тот, кого переманивают, но не заметит стоящий сзади переманиваемого. Задача других стоящих игроков – не дать перебежать от них сидящему партнёру (при замеченной попытке сидящего игрока покинуть стул можно остановить его, положив руки на плечи; применять для этого чрезмерную силу и причинять дискомфорт запрещается). Тот, от кого сидящий партнёр перебежал к другому, становится водящим.

## **Упражнение «Я люблю вас всех...»**

*Цель:* повышение эмоционального фона

*Оборудование:* стулья/пуфы на один меньше, чем количество участников

*Ход игры.* Участники сидят в кругу. Ведущий – в центре, ему не хватает стула. Ведущий говорит: «Я люблю вас всех, а особенно тех, кто... (называется любой признак – голубые глаза, длинные волосы, черты характера и т.д.)». Те, кто обладает названным признаком, должны встать и пересесть на чье-то место. Задача ведущего – успеть занять любое свободное место. Лишний становится ведущим.

## **Упражнение «Спасибо за прошедший день»**

*Цель:* сплочение, повышение настроения

*Ход игры:* Я предлагаю вам поучаствовать в небольшой церемонии, (для этого нам нужно стать в круг), которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу – ведь наверняка в нашем отряде есть такие люди, которым которые доставили вам приятные эмоции. Церемония проходит следующим образом: один из нас становится в центр, другой (тот, кто хочет поблагодарить) подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо

за сегодняшний день!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за сегодняшний день!» и так далее.

Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот и описаны «секреты» хорошего настроения, оформлен сценарий. Настало время выходить на педагогическую сцену.

Являются ли они необычными и фантастическими? Скорее нет, потому что они просты. Нужны ли какие-то специальные навыки, чтобы применить эти секреты в работе? Нет, будет достаточно внимательно прочитать сборник. Нужны ли какие-то особенные условия, чтобы «готовый продукт» получился таким, как в рецепте? Да. Но ведь мы в «Орлёнке», и эти особенные условия нас окружают! Нужно ли что-то ещё, чтобы достичь результата? Безусловно! Необходимо желание достичь этого результата! Если у педагога нет желания, то данный сборник – очередной «сизифов труд», бесполезная методичка...

Авторский коллектив надеется, что наши идеи, помноженные на неиссякаемые природные ресурсы «Орлёнка», упавшие в благодатные, богатые энергией и эмоциями души и разум вожатых принесут отличные практически всходы. А вожатому это также поможет сохранить эмоциональное равновесие и не допустить профессионального выгорания!

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ:

1. **Бурно М.Е.** Терапия творческим фотографированием // Практическое руководство по терапии творческим самовыражением / Под ред. М.Е. Бурно. – М.: Академический проект, 2002.
2. **Вачков И.В., Дербко С.Д.** Окна в мир тренинга. Методологические основы субъективного подхода к групповой работе: Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
3. **Вачков И.В.** Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И.В. Вачков. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.
4. **Гоголевич Т.Е.** Некоторые возможности использования фотографии на основе терапии творческим самовыражением // Фототерапия: использование фотографии в психологической практике / Под ред. А.И. Копытина. – М.: Когито-центр, 2006.
5. **Кирейчева Е.В., Кирейчев А.В.** Психологический тренинг развития Я-концепции. – Ялта, 2006. – 80 с

6. **Копытин А.И., Корт Б.** «Техники ландшафтной арт-терапии»: Когито-Центр; Москва; 2013
7. **Копытин А.И., Свистовская Е.Е.** Арт-терапия детей и подростков. 2-е стереотип, изд.- М.: «Когнито-Центр», 2014. – 197 с.
8. **Кряжева Н.Л.** Развитие эмоционального мира детей. Ярославль: Академия развития, 1996.
9. **Лебедева Л.Д.** Практика арт-терапии. Подходы, диагностика, система занятий. СПб: Речь. 2003г.
10. **Психомоторика: практикум.** Навчальний посібник. – К.: Р59 Главник, 2006. – 144с. – (серія «Психол. Інструментарій»). 55-56 с.
11. **Рудестам К.** Групповая психотерапия / Рудестам К. СПб. : – Питер, 2005. – С. 278-279.
12. **Соколов Д.Ю.** Сказки и сказкотерапия / Соколов Д.Ю. – М.: Эксмо-пресс, 2001, – 224 с.
13. **Шкурко Т.А.** Танцевально-экспрессивный тренинг / Шкурко Т.А. – СПб.: Речь, 2003. – 192 с.

- 14. <http://infourok.ru/metodicheskiy-material-v-vidе-broshyuri-igri-i-uprazhneniya-dlyazanyatiy-611015.html>**
- 15. <http://www.b17.ru/article/11537/>**
- 16. <http://artlig.com/ob-art-terapii/landshaftnaya-art-terapiya>**