



**АЛЕКСАНДРА ЕРШОВА,**  
*кандидат педагогических наук*  
**ВЯЧЕСЛАВ БУКАТОВ,**  
*доктор педагогических наук*

**Предлагаемые упражнения проводятся не после уроков (тем более, не в рамках какого-нибудь очередного психологического тренинга!), а непосредственно на самом уроке самим учителем – как универсальное подспорье в налаживании дисциплины. Дело в том, что все эти упражнения-разминки замечательно переключают внимание учеников в начале всякого нового дела или при очередной смене заданий.**

46

## ИГРОВЫЕ РАЗМИНКИ

*УНИВЕРСАЛЬНОЕ ПОДСПОРЬЕ  
В НАЛАЖИВАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ*

### **КОЛЕЧКИ (ДЕЛЕНИЕ НА КОМАНДЫ)**

Весь класс выходит к доске. Условие: сколько раз ведущий (он стоит в сторонке, так чтобы его все видели) хлопнет в ладоши – столько человек, взявшись за руки, встают в тесное колечко и дружно произносят: «Мы готовы!». Например, после трёх хлопков все разбиваются в колечки по тройкам – кто быстрее!

После первого разбиения на колечки ведущий напоминает обязательное условие: в каждом новом колечке сосед справа и слева должен быть другим. Это приводит к большей суете. Но именно она и нужна, чтобы за несколько конов, подаваемых ведущим в быстром (упругом) темпе, все не только как следует физически встряхнулись и размялись, но и как следует перемешались. Это делает колечки-группки случайными по составу.

После серии хлопков: то четыре, то восемь, то два раза по три или по два хлопка – ведущий хлопает так, чтобы число учеников в колечках соответствовало бы групповой работе, намеренной им для урока.

Например, объединив во время *пятого кона* игрового задания весь класс в колечки-шестёрки, учитель объявляет:

– СТОП! Каждое колечко – рабочая группа. Приготовьте себе общее рабочее место (можно сдвигать парты и стулья) и займите его (с тетрадями и ручками). Договоритесь о названии,

и пусть посыльный от вашей команды напишет его на доске.

Это способ объединения в рабочие команды занимает очень мало времени и позволяет ученикам встряхнуться-размяться и (или) обновить свой деловой настрой к восприятию созвучий со сверстниками.

### **ЭСТАФЕТЫ**

Самая простая эстафета: ученики по цепочке встают и садятся в едином ритме – так чтобы, как только сел предыдущий, встал следующий. Условия элементарные, эффект стабильный. Попробуйте, не разочаруетесь!

*Порядок вставания* можно менять:

- по рядам, от парты к парте;
- змейкой, через два человека;
- одновременно по одному с каждого ряда (двойная эстафета);
- по алфавиту.

Главное в задании – не подталкивать следующего локтем, не выкрикивать его имя, одним словом, не вмешиваться в работу другого человека. Если же это произошло, ведущему ничего не остаётся, как тут же остановить эстафету (уговор дороже денег!) и начать её заново.

Вставание можно заменить *передачей хлопков*.

В эстафетах тренируется самостоятельность в определении момента своего вступления в общее дело, чувство зависимости друг от друга. Это коллективное упражнение, в котором у каждого есть

своя обязанность, выполняемая вовремя. Это «вовремя» и является основной трудностью: ведь от каждого из участников требуется верно определить момент, когда ему самому нужно встать или сесть, а от остальных – не вмешиваться в работу каждого, а терпеливо ждать, не торопить, не подталкивать, не останавливать.

Терпеливое отношение друг к другу в таком простом задании оказывается совсем не простым делом для участников. Особенно полезно оно для детей эгоцентрического склада, не умеющих дослушать, уступить, дождаться.

Когда на занятиях жизнь учеников и учителя протекает в социо/игровом стиле, то возникает возможность вести опросы не по журналу или поднятым рукам, а по эстафете. Знаменитая московская учительница Л.К. Филлякина пользовалась таким усовершенствованием «отвечающей» цепочки. Если при ответе ученик ошибся, то он продолжает стоять, хотя цепочка движется дальше, то есть на каждый прозвучавший в классе вопрос поднимается и отвечает ученик со следующим по порядку номером. У того же, кто стоит, есть право вклиниться, то есть ответить вне очереди. И если этот ответ будет верным, то он садится.

Таким образом, у каждого ученика появлялась возможность найти такие вопросы, на которые он может верно ответить. Подобный



опыт потом поможет ему верно ориентироваться и в более сложных ситуациях.

Помните, что в случае возникновения нерабочего шума (бедлама на уроке или напротив, сонного царства), чем проще вы дадите задание для эстафеты – тем лучше. Можно, конечно, привязать эстафету к нуждам урока (например, каждый выбегающий из ряда должен написать на доске формулу по физике). Но будьте осторожны! Из-за дидактичности задания может существенно снизиться мобилизация.

### Дружное эхо

Условие: класс отвечает на хлопки ведущего (учителя или одноклассника) дружным эхом.

Например, на один хлопок преподавателя класс обычно отзывается рикошетом хлопков. Дружным же хлопком удаётся ответить только в том случае, если все присутствующие не замкнуты на себе, а открыты для работы с другими. Тогда действительно в ответ на хлопок ведущего раздаётся упругий, без рикошета, хлопок всего класса.

Ведущий может задавать серию хлопков, меняя их количество и ритмический рисунок.

Хлопки могут быть заменены на щелчки, чечётку, посвистывание или даже на произнесение каких-то слов (например, междометий или слов-исключений из правила).

Подчас единого хлопка не получается, потому что часть учеников настроена только на учителя и стараются хлопнуть в ладоши одновременно с ним, забывая о том, что эхо должно быть «дружным». Выпадающей из работы галёрки не будет, если все ученики настроены друг на друга.

Варианты усложнений: отбивание ведущим серии хлопков (3–6) в определённом ритме; замена хлопков постукиванием по стулу, стене, коленям или прихлопыванием.

Предположим, класс после непродолжительных тренировок на нескольких занятиях научился дружно отхлопывать заданный ритм и делает это с явным удовольствием. Учитель, видя, что задание «Эхо» становится слишком лёгким – что грозит в недалёком будущем потерей у играющих интереса – неожиданно подходит к стене и хлопает по ней ладонью два раза.

В классе – замешательство. Кто-то уже подбежал к той же стене и уже хлопнул по ней два раза. Кто-то хлопнул ещё раньше о стену, которая была у него за спиной. А кто-то все ещё растерянно стоит и не понимает, почему его не подождали. Дружное эхо рассыпалось.

Оказывается, достаточно было ученикам повернуться и сделать один-два шага, как прежний навык открытости и готовности со всеми вместе дружно работать развеивается, как мираж. Участники, понимая это, начинают

с энтузиазмом восстанавливать исчезнувшую сплочённость, надеясь на большой запас прочности своей внутренней установки. А у надежды, которая рождается в игровой деятельности и подкрепляется ею, шансы стать реальностью увеличиваются.

Вариант «Дружное эхо по половинкам». Сидящий за партами класс делится на две части (проведите мысленно черту поперек рядов, чтобы разделить класс пополам или вдоль среднего ряда – вот и две команды!). Одна половина – *судит*, другая – *работает эхом*.

Учителю же главное – быстро менять роли между командами. Тогда *темп* упражнения-разминки трансформируется в *ритм*.

Времени на подобный вариант уходит не более одной минуты (при 4–5 переменах ролей), а зарядки бодрости хватает надолго.

Варианты «Эха» можно использовать на разных предметах и в разные моменты урока. Но продолжительность подобной зарядки-разминки не должна быть большой, иначе игровой характер незаметно для педагога (но заметно для детей) перейдёт в свою противоположность – педагогическую муштру. И тогда галёрки начнут возникать во многих местах и в геометрической прогрессии.

## **Классная одновременность**

Сразу всему классу или только одному ряду (одной группе) дается время, за которое дети должны собраться и *без всяких команд с чьей-либо стороны* одновременно хлопнуть в ладоши, а через какую-то паузу (например, три секунды) снова хлопнуть.

Хлопки можно заменить поклоном в пояс, подниманием рук или подпрыгиванием.

Эффективность упражнения может быть разной. Главное – не потерять азарта. Только в этом случае становится ценной одновременность выполнения – когда нет рикошета в хлопках или разнобоя в движениях.

Научиться делать что-то одновременно с другими, работать сообща, подчиняясь общему ритму – важный навык для школьника.

Тренировка в одновременности, на первый взгляд, подавляет смелость быть самостоятельным. Не будь игры – так оно и случилось бы! В игровой реальности подобная тренировка как раз и подготавливает подлинную смелость и самобытность.

## **Кто меня слышит**

В классе стоит шум. Рабочий или нерабочий – в данном случае не столь важно, а важно то, что учителю сейчас нужно включиться со своей инициативой. Не стараясь перекричать шум, а наоборот,



очень тихо, себе под нос учитель говорит почти что шёпотом: «Кто-о меня-я слы-ы-ышит... поднимите левую руку». Некоторые ученики наверняка начнут прислушиваться.

А учитель продолжает: «Кто-о меня-я слы-ы-ышит... погладьте себя по плечу». Несколько рук мелькают в воздухе, появляются улыбки.

«Кто-о меня-я слы-ы-ышит... – все так же тихо, слегка растягивая ударные гласные, бубнит он, – постучите по столу три раза». Раздаются рикошет лёгких постукиваний, которые настораживают даже тех, кого и громким голосом не сразу дозовёшься.

«Кто-о меня-я слы-ы-ышит... дотроньтесь правой рукой до правого плеча соседа»

«Кто-о меня-я слы-ы-ышит... встаньте.» Все дружно встают. В классе идеальная тишина: муха пролетит – слышно будет.

«Кто-о меня-я слы-ы-ышит... сядьте. Внимание ко мне!». Все садятся. Все собраны.

Чуть повысив голос (но по-прежнему не напрягая его), учитель продолжает вести урок.

Как уже отмечалось, этот игровой приём был апробирован в работе со всеми возрастными группами, начиная с пятилетних детей старших групп детского сада.

Но наиболее эффективен он на уроках со старшеклассниками. При условии неожиданных и разнообразных заданий-движений (почесать нос, погладить себя по го-

лове, послать воздушный поцелуй, залезть под парту и т.п.). Конечно, в первый раз начинать нужно с простенького, а уж потом вовсю «поддавать» игрового жару!

## Руки-ноги

На один хлопок учителя класс поднимает руки, на два хлопка – встаёт. Если руки уже подняты, то на один хлопок их нужно опустить (соответственно, когда дети уже стоят, то на два хлопка они должны сесть). Меня последовательность и темп хлопков, учитель пытается сбить учеников с толку, тренируя их собранность.

Упражнение очень эффективно собирает внимание, ощутимо меняя мобилизованность каждого из участников. Справляется тот, кто способен чётко подчиняться «нехитрым» командам, не поддаваясь соблазну повторять движения соседней, которые могут быть неверными.

Условия советуем объяснять предельно кратко: «Один хлопок – команда рукам: их надо поднять или опустить; два хлопка – команда ногам: нужно встать или сесть», – после чего учитель тут же подает сигналы.

Моментальное включение учеников в упражнение заставляет их по ходу дела уяснять задание, полагаясь на свою сообразительность и находчивость. После нескольких конов большинство учеников уже хорошо ориентируются в задании и с удовольствием его выполня-

ют, несмотря на быструю смену хлопков-команд.

«Руки-ноги» можно выполнять, поделив класс на две команды: одна работает, другая судит (подробнее см. «Дружное эхо по половинкам»).

## РАЗВЕДЧИКИ

Каждый ребёнок связывается глазами с кем-то в классе. Пользоваться жестами и словами нельзя! Только ловить взгляд – «глаза в глаза» (вначале ученикам доставляет удовольствие тренировка именно этого особого умения разведчиков). Возникают пары партнёров-разведчиков, которым затем можно дать любое дополнительное задание – например, поменяться местами.

*Варианты усложнения:*

- меняться местами, задать вопрос;
- поменяться местами со стульями без грохота и стука;
- взять глазами первого партнёра; бросить; взять взглядом второго, подмигнуть; взять третьего, помахнуть ручкой;
- поменяться местами со вторым, по пути спросив у третьего, на каком этаже он живёт, и так далее.

Если упражнение проводится в хорошем темпе, то дети с нетерпением ждут всё новых и новых усложнений.

В любой групповой работе важно уметь внимательно и спокойно общаться друг с другом. Важно как самому удерживать внимание

на партнёре, так и замечать его внимание к себе.

Учитель обращается к классу: «Сейчас мы с вами поработаем разведчиками. Разведчики – это люди, которые умеют все делать точно и чётко, но скрытно. Вот и вы сейчас по сигналу «связаться с разведчиком» без всяких слов, подмигиваний и размахиваний руками, *только глазами* выясните, кто будет вашим разведчиком, и выяснив, держите друг друга взглядом. Старайтесь не выдавать себя! Если вы будете договариваться не только глазами, но и, например, кивками головы, то вас со стороны заметят и обнаружат, что вы разведчики».

После сигнала ученики приступают к выполнению. Самое легкое – связаться взглядом с соседом (при этом у детей очень часто рука непроизвольно дотрагивается до него, то есть «разведчик выдаёт себя»).

Ведущий подает команду: «Поменяться с разведчиком местами, а в пути пожать друг другу руку». Все, кто не связался, остаются сидеть на местах. Они сами наказали себя, и когда опять звучит сигнал «связались с новым разведчиком», число бесцельно сидящих заметно уменьшается. Большинство смело начинают связываться глазами и с далеко сидящими партнёрами.

А уж, чтобы в третий раз связаться с новым партнёром, ученикам приходится хорошо потрудиться и побегать глазами в поисках свободного взгляда.



Когда «разведчики» меняются местами, то те, кто вовремя не связался с партнером и скрыл это, становятся сразу видны – все куда-то спешат, а они сидят, как приклеенные.

Видны становятся и всякие недоразумения. Два ученика хотят занять одно место. Оказывается, что один из них, глядя на чужого разведчика (то есть на того, кто уже «занят») и не встречая его взгляда, решил, что достаточно самому смотреть на одноклассника, чтобы уже считать его своим партнёром. Обычный аргумент: «А что? Я на него смотрел, а он на меня никак не смотрит!». Тогда остальные начинают ему толковать, что нужно, дескать, не ждать, уставившись на друга, а искать «свободные» глаза и связываться с ними.

Тем, кто так и не успел ни с кем связаться глазами, можно помочь так: «Встали, кто без разведчика; кто нашёл себе разведчика среди стоящих, садитесь одновременно с ним (то есть парами). Каждый на своё место».

«Разведчиков» также удобно использовать, когда нужно по какой-то причине поменять мизансцену: разбить неугомонные парочки болтунов и дебоширов, перемешать мальчиков с девочками или для дальнейшей работы поменять состав малых групп. После нескольких пересаживаний все ученики оказываются основательно (хотя и не заметно для

себя) перемешаны друг с другом. Что помогает возникновению новой деловой атмосферы в классе или малой группе.

### **Встать «по пальцам»**

Исходное положение: все сидят; учитель, закрыв глаза (а лучше отвернувшись), задаёт классу число, выбрасывая над головой соответствующее количество пальцев (если число больше пяти, понадобятся обе руки).

Затем он произносит: «Раз-два-три! Замри!» – и открывает глаза (поворачивается к ученикам). В классе должно стоять ровно столько учеников, сколько пальцев было им предъявлено.

Во время выполнения игрового задания каждому из учеников приходится быстро сориентироваться: если количество стоящих меньше заданного – то вскочить самому; если же больше (а он сам при этом стоит) – то мгновенно сесть.

На доске ведется игровой счёт: если число стоящих верное – очко присуждается классу, если оно больше или меньше заданного – учителю.

Изюминка этого упражнения – в своеобразной азартной мобилизации всех участников до единого. Она выражается в готовности каждого либо немедленно вскочить, либо сидеть, не шелохнувшись – в зависимости от того, что в данный момент делают остальные.

Каждый внутренне решает и внешне определяет меру своего участия в выполнении задания. Ведь участники не знают, кто именно будет вставшим и сколько их будет. Готовность каждого встать (если стоящих не хватает) или сразу же сесть (если их больше, чем нужно) эффективно влияет на общий рабочий настрой учеников на уроке.

Нередко в группе оказываются два-три ученика, которые встанут каждый кон (ваньки-встаньки), и пять-шесть, которые, наоборот, всегда оказываются сидящими (сони). Для преодоления такого

расклада можно предложить следующее: слишком активных отсадить в отдельную команду судей, которые будут наблюдать за точностью выполнения команды «Замри!». Или создать отдельную подгруппу из неактивных и играть в две команды.

Один из секретов проведения любого варианта этого упражнения заключается в мобилизованности самого учителя. Его азарт зажигает и учеников. И что бы ни предложил учитель, они уже готовы к тому, что и это окажется, в конце концов, интересным.



## **! ВНИМАНИЕ**

### **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УЧИТЕЛЬСКИЙ САЙТ**

***ОТКРЫТЫЙ УРОК:*** [WWW.OPENLESSON.RU](http://WWW.OPENLESSON.RU)

Любой урок может стать **ОТКРЫТЫМ** для искренних **удивлений**, неожиданных **озарений** и удачных **импровизаций** всех на нем присутствующих: и **учеников**, и их **учителя**, и даже тех, кто пришёл на урок в качестве **гостя** или **проверяющего**

*Сайт создан доктором пед. наук **В.М. Букатовым**, научным руководителем многочисленных экспериментальных площадок по социо-игровой педагогике*