

Подборка айсбрекеров и разминок для классных часов

Как использовать эту подборку

Ситуация	Какое упражнение выбрать
В начале занятия (разогрев, настрой)	«Австралийский дождь», «Приветствия без слов», «Мяч по кругу»
Когда участники устали, снизилась концентрация	«Энерджайзер», «Смена мест», «Дыхание квадратом»
Нужно снять напряжение после сложной темы	«Комплименты», «Мешок пожеланий», «Общий круг»
Нужно разделить класс на группы	«Карточки», «Животные», «Времена года»
Когда в классе возникла напряжённая атмосфера	«Я вижу», «Благодарности», «Свеча»

Примеры упражнений

1. Двигательные разминки (для поднятия энергии)

Название	Время	Ход выполнения	Для каких классов
«Австралийский дождь»	2–3 мин.	Педагог показывает движения, участники повторяют: «В Австралии поднялся ветер» — трут ладони; «Начинает капать дождь» — щелкают пальцами; «Дождь усиливается» — хлопают в ладоши; «Начинается настоящий ливень» — хлопают по бедрам; «А вот уже град, буря» — топают ногами. Затем всё в обратном порядке.	1–11
«Приветствия без слов»	2–3 мин.	Участники свободно передвигаются по классу и за 2 минуты должны поприветствовать как можно больше человек без слов: кивками, рукопожатиями, объятиями, похлопываниями. Каждый способ можно использовать только один раз.	1–11
«Смена мест»	3–5 мин.	Педагог говорит: «Встаньте те, кто...» (например: «...любит читать», «...у кого есть брат или сестра», «...кто сегодня завтракал»). Те, кто подходит под описание, встают и меняются местами. Педагог тоже участвует, стараясь занять чьё-то место.	1–11
«Энерджайзер»	2–3 мин.	Все встают в круг. Педагог показывает движение, учащиеся повторяют. Затем каждый по очереди показывает любое движение, остальные повторяют. Темп нарастает.	1–11
«Море волнуется»	3–5 мин.	Все встают в круг. Педагог говорит: «Море волнуется — раз, море волнуется — два, море волнуется — три, фигура (эмоция/качество) замри!» Участники изображают заданную эмоцию (например, радость, удивление, уверенность) или качество (например, «спокойствие», «дружелюбие») и замирают. Педагог выбирает лучшую фигуру.	1–8
«Космическая скорость»	2–3 мин.	Все сидят в кругу. Педагог начинает хлопок, который передаётся по кругу как можно быстрее. Затем добавляется второй хлопок, идущий в обратную сторону. Можно усложнить, добавив звуки.	5–11

2. Дыхательные и расслабляющие разминки (для снятия напряжения)

Название	Время	Ход выполнения	Для каких классов
«Дыхание квадратом»	2–3 мин.	Педагог объясняет: «Вдох — на 4 счёта, задержка — на 4, выдох — на 4, задержка — на 4». Педагог считает вслух, участники дышат в этом ритме. Повторить 5 раз.	1–11
«Надуваем шарик»	2–3 мин.	«Представьте, что у вас в руках маленький воздушный шарик. Сделайте глубокий вдох носом и медленно, спокойно выдохните ртом, «надувая» шарик. Теперь шарик стал большим. Сделайте ещё вдох и медленный выдох. Представьте, что шарик летит высоко в небо, и вы отпускаете вместе с ним своё напряжение».	1–11
«Заземление 5–4–3–2–1»	3–5 мин.	Педагог говорит: «Назовите 5 вещей, которые вы видите, 4 — которые можете потрогать, 3 — которые слышите, 2 — которые можете понюхать, 1 — которую можете попробовать». Упражнение помогает вернуть внимание в «здесь и сейчас».	5–11
«Тряска»	1–2 мин.	Все встают, руки встряхивают: сначала правую, потом левую, потом обе; затем ноги: правую, левую, обе. Затем всё тело: «Стряхиваем усталость, напряжение, тревогу».	1–11
«Свеча»	2–3 мин.	Педагог говорит: «Представьте, что перед вами зажжённая свеча. Сделайте медленный вдох, а на выдохе тихонько подуйте на неё так, чтобы пламя отклонилось, но не погасло». Повторить 5 раз.	1–11

3. Разминки на внимание и переключение

Название	Время	Ход выполнения	Для каких классов
«Снежный ком»	3–5 мин.	Первый участник называет своё имя и слово-ассоциацию (например: «Аня — аккуратная»). Следующий повторяет имя и слово первого, затем называет своё. Третий повторяет имена и слова первых двух, затем своё. И так далее. В конце педагог повторяет всех.	1–8
«Испорченный телефон»	3–5 мин.	Педагог шепчет фразу первому участнику, тот передаёт следующему. Последний произносит то, что услышал. Сравнивают с исходной фразой.	1–8
«Комплименты по кругу»	3–5 мин.	Все сидят в кругу. Педагог начинает: «Я хочу сказать комплимент (имя). Мне нравится, что ты...» Мяч передаётся дальше. Каждый должен получить комплимент.	1–11
«Поменяйтесь местами»	3–5 мин.	Педагог говорит: «Поменяйтесь местами те, кто...» (например: «...сегодня выпил утром чай», «...любит петь», «...пришёл в хорошем настроении»). Те, кто подходит под описание, встают и меняются местами.	1–11
«Вопрос-ответ»	3–5 мин.	Педагог задаёт вопрос, учащиеся быстро отвечают, не задумываясь. Вопросы могут быть смешными или неожиданными: «Если бы ты был погодой, какой бы ты был?», «Какое у тебя любимое слово?», «Что бы ты спросил у своей любимой книги?»	5–11

4. Разминки для сплочения и создания позитивной атмосферы

Название	Время	Ход выполнения	Для каких классов
«Паутинка добрых слов»	3–5 мин.	Педагог держит клубок ниток. Он говорит комплимент участнику и передаёт ему клубок, оставляя нить у себя. Участник говорит комплимент следующему и передаёт клубок дальше. В конце получается «паутина».	1–8
«Общий круг»	2–3 мин.	Все встают в круг. Педагог предлагает: «Закройте глаза. Протяните руки в центр. Почувствуйте прикосновение других. Мы — одна команда. Вместе мы сильнее». Затем открывают глаза.	1–11
«Мешок пожеланий»	3–5 мин.	Педагог предлагает каждому написать на листочке пожелание для одноклассника (не подписывая). Листочки складываются в мешок, затем каждый вытягивает одно пожелание и зачитывает вслух.	5–11
«Мой сосед хорош тем...»	3–5 мин.	Все сидят в кругу. Каждый по очереди говорит: «Мой сосед справа хорош тем, что...» (говорит о положительном качестве).	1–8
«Благодарности»	3–5 мин.	Все сидят в кругу. Каждый по очереди говорит: «Я благодарен (имя) за то, что...» (например: «Я благодарен Пете за то, что он сегодня улыбнулся мне»).	1–11

5. Быстрые разминки для разделения на группы

Название	Время	Ход выполнения	Для каких классов
«Карточки»	2–3 мин.	Педагог раздаёт карточки с разными символами (цвета, цифры, геометрические фигуры). Задача: найти всех, у кого такой же символ. Так формируются группы.	1–11
«Животные»	2–3 мин.	Педагог шепчет каждому участнику название животного (корова, собака, кошка). Задача: не говоря ни слова, найти остальных «своих» животных.	1–11
«Времена года»	2–3 мин.	Педагог раздаёт участникам карточки с временами года. Задача: найти остальных из своей группы.	1–11
«Собери пазл»	3–5 мин.	Педагог разрезает открытки/картинки на части (по количеству групп). Каждый участник получает один фрагмент. Задача: собрать картинку, найдя свою группу.	1–11

Рекомендации по использованию

Совет	Пояснение
Выбирайте разминку под состояние класса	Если участники вялые — нужна двигательная разминка («Австралийский дождь», «Энерджайзер»). Если перевозбуждены — дыхательная («Заземление», «Свеча»).
Не затягивайте	Оптимальное время для разминки — 2–5 минут. Она должна быть динамичной и не занимать основное время занятия.
Участвуйте сами	Когда педагог участвует в разминке, участники чувствуют себя более раскованно и охотнее включаются.
Меняйте разминки	Если часто использовать одну и ту же разминку, участники привыкают и эффект снижается. Имейте в запасе несколько вариантов.
Учитывайте особенности	Для старших классов можно делать разминки с юмором и самоиронией. Для младших — с элементами игры и фантазии.