**Веревочный курс в рамках лагерной смены**

«Дорогие друзья! Сейчас вам предстоит пройти серию испытаний, которая называется «Веревочный курс». Испытания достаточно сложные, и, чтобы ваша группа успешно их преодолела, каждому из вас придется приложить максимум усилий. Некоторые испытания связаны с риском получения ссадин и более серьезных травм, поэтому вам необходимо постоянно помнить о технике безопасности, беречь и поддерживать друг друга. В начале каждого испытания вам зачитают задание и правила. Если у вас появятся вопросы, задайте их. По условиям «веревочного курса», повторно мы имеем право только зачитать задание и правила без дополнительных объяснений. Если какое-либо испытание не удается долго пройти, вы можете перейти к выполнению следующего. При желании вы всегда можете вернуться к не пройденному испытанию.

Сейчас мы раздадим вам подсказки с названиями препятствий, которые вас ожидают на территории лагеря, а расположение вам придется найти самим. Если вдруг место испытания занято другой командой, вы отправляетесь на свободную. Вам нужно постараться за отведенное время пройти как можно больше испытаний. Это будет непросто, но я уверена, очень увлекательно.

Помните, что от вклада каждого в достижение общей цели зависит успех группы. Вы справитесь, если будете одной командой. Удачи!

**1. «Колодец»** **(«Треугольник»)**

**Исходные условия**: между тремя деревьями на высоте 1,5 метра натянута веревка. Расстояние между деревьями – 2 метра. Внутри «треугольника» может лежать прочная палка длиной 1,5 метра, способная выдержать на себе взрослого человека. Группа находится внутри «треугольника» («колодца»).

**Задание**: всей группе выбраться из «колодца» через «верх» над веревками.

**Ограничения:**

• нельзя касаться веревки и пролезать под ней;

• при касании любым участником веревки упражнение выполняется всей группой с начала.

**2. Упражнение "Паутина"- вертикальная**

**Исходные условия**: между деревьями натянуты веревки в виде паутины. Расстояние между деревьями - 2, 5 метра. Верхняя веревка - на высоте 1, 5 метра над землей. Нижняя - на высоте 0, 3 метра. Ячейки "паутины" такие, чтобы в них можно было каким-то образом пролезть участнику. Число ячеек на два - три меньше числа участников. Группа находится по одну сторону от "паутины". На «нити паутины» можно повесить колокольчики – если звенят, то это нарушение правил.

**Задание**: пролезть всей группе сквозь "паутину".

**Ограничения:**

- сквозь одну ячейку может пролезть только один человек;

- над "паутиной" и под ней могут пролезть два участника;

- обходить "паутину" нельзя ни в ту, ни в другую сторону;

- нельзя касаться "паутины" (веревки);

- при касании любым участником "паутины" (веревки) упражнение выполняется всей группой с самого начала.

Примечание для ведущего:

Использовать ячейки "Паутины" вторично разрешается, если участников больше чем ячеек, и только после того, как будут использованы все ячейки по одному разу.

**3. Упражнение «Паутина» – горизонтальная**

Между несколькими деревьями (две скамейки), которые стоят в 2-3 метрах друг от друга натягивается веревка и плетется паутина. Дырки в ней должны быть сделаны таким образом, чтобы можно было в нее наступить ногой и не задеть. Паутина натягивается от земли примерно на уровне колен. Задача отряда взяться за руки и пройти через всю паутину не зацепив ее.

При ошибке выполнение задания начинается сначала.

 **4. «Бревно» («Обрыв»)**

**Исходные условия**: вся группа встает в шеренгу на бревно или скамейку (шириной 20 сантиметров и длиной 7-8 метров).

**Задание:** участникам группы поменяться местами так, чтобы первый с одного конца шеренги стал первым с начала другого, второй с конца стал вторым с начала и т.д.

**Ограничения:** при касании земли любым участником упражнение выполняется всей группой с начала. Подсказка ведущему: лучше расположить команду, чередуя мальчиков и девочек.

**5. «Стена»**

**Исходные условия**: отвесная стена высотой 2,5 метра и шириной не менее 3 метров. Группа находится с одной стороны стены.

**Задание**: всей группе перебраться через стену.

**Ограничения**:

• обходить стену нельзя;

• одновременно стены не могут касаться несколько участников.

**6. «Крокодил»**

**Исходные условия**: участники садятся на землю (пол, скамейку) вплотную друг за другом, вытянув в стороны ноги. Руки участников подняты над головой и согнуты в локтях. Первый участник встает и ложится спиной на руки сидящих за ним, скрестив свои руки на груди. Участники передают его на руках в «хвост» группы.

**Задание**: переправить таким образом всех участников.

**Ограничения:**

• переправляющим участникам нельзя вставать;

• переправляемый участник не должен касаться земли (пола);

• при падении или касании земли (пола) передаваемым человеком упражнение выполняется всей группой с начала.

**7. «Квадрат»** Исходные условия: на земле начерчен квадрат со стороной 1 метр. **Задание**: уместиться всей группой внутри квадрата.

**Ограничения:**

· не заступать за его стороны;

· продержаться в таком положении не менее 10 секунд.

**8. «Подтягивание»**

**Исходные условия**: группа находится перед турником.

**Задание:** подтянуться всей группе 100 раз (200 раз – в зависимости от количества участников), при этом каждый участник должен попытаться подтянуться.

**9. Прогулка слепых**

Вся группа встает "паровозиком", впереди встает ведущий. Все, кроме ведущего, закрывают глаза (или завязывают на глаза повязку). Когда все глаза закрыты, расскажите ребятам, что мы собираемся в путешествие по неприкосновенной земле, которой не может коснуться наш взгляд. Медленно начните путешествие по выбранному маршруту, включая залезание на пеньки, возвышенности, перешагивания через барьеры, пролезание под низко нависшими деревьями и ветками, протискивание между деревьями и т.д. Финишируйте на каком-нибудь тесном (но безопасном!) месте.

**10. 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.

**11. Доверительное падение**

Постройте команду в две линии так, чтобы стояли лицом друг к другу. Попросите снять часы, кольца, браслеты, вытянуть руки вперед, согнуть их в локтях (угол 90 градусов). Руки чередуются между собой, образуя "колыбель" для падающего. Ладони обращены вверх и не сцеплены ни между собой, ни с руками соседа сбоку или напротив. Колени страхующих слегка согнуты. Ведущий становится в линию на то место, куда придется наибольший вес падающего и, чтобы ни случилось, не убирать рук во время падения участника. Поставьте радом с собой сильных ребят. По мере продвижения очереди вы можете изменять порядок линии, чтобы каждый участник испытал момент поимки, но держите сильных в середине. Если у вас большая сильная команда, вы можете быть руководителем падения (вне линии).

У падающего: торс и ноги должны быть абсолютно прямыми, как струнка; руки - скрещены на груди и сцеплены в замок; попросите снять очки и вынуть предметы из карманов.

Слова, которые обязательно должны быть сказаны перед падением: "Готовы страхующие?"

СТРАХУЮЩИЕ: "Готовы". Команда: "Падай".

После приземления покачайте товарища на руках - проявите ласку.

**Заключение:** это упражнение на доверие и снятие комплексов (освобождение внутреннего "Я").

Попросите каждого поделиться опытом и чувствами, т.к. ощущение каждого индивидуальны. Начните обсуждение, сказав, что вам хотелось бы узнать об ощущениях каждого:

\* Что вы чувствовали перед самым началом падения, во время падения и после?

На этом "Веревочный курс" закончен. Результаты этой программы вы получили. Все ли смогли выполнить упражнение? Никто не остался в стороне? Спросите у детей, чему они научились в процессе данного курса?