

НИЙГЭМШҮҮЛЭХ ДАСГАЛ, ТОГЛООМ

Уланбаатар хот
2015

НИЙГЭМШҮҮЛЭХ ДАСГАЛ, ТОГЛООМ

(Хүүхэдтэй ажилладаг хүмүүст зориулав)

Улаанбаатар хот
2015 он

НИЙГЭМШҮҮЛЭХ ДАСГАЛ, ТОГЛООМ

(Хүүхэдтэй ажилладаг хүмүүст зориулав)

Эмхэтгэсэн:

П. Цэдэндамба

Б. Эрдэнэцэцэг

Э. Оюунмаа

Редактор:

Ц. Түвшинтөгс (Монгол Улсын гавьяат багш)

Эх бэлтгэсэн:

П. Содбаатар

Зургийг:

Б. Цэрэндолгор

ISBN 978-99962-4-983-9

ХҮҮХДИЙГ ИВЭЭХ САН

Хүүхдийн төлөө үйлсээрээ дэлхийд тэргүүлэгч, улс төр, шашнаас ангид, ашгийн бус, олон улсын бие даасан байгууллага. Эгнээндээ 30 орны үндэсний байгууллагыг нэгтгэсэн Хүүхдийг Ивээх Сангийн олон улсын эвсэл нь дэлхийн 120 гаруй оронд үйл ажиллагаа явуулдаг.

Хүүхдийг Ивээх Сан нь Монгол улсад 1994 оноос эхлэн тасралтгүй ажиллаж байна. Тус сангийн хөтөлбөр 1994-2009 онд Их Британийн Хүүхдийг Ивээх Сангийн, 2009 оноос Японы Хүүхдийг Ивээх Сангийн удирдлага дор хэрэгжин, хүүхдийн эрх, хамгаалал, боловсрол гэсэн гурван үндсэн чиглэлээр Улаанбаатар хот болон Архангай, Өвөрхангай, Дорнод аймгууд дахь салбаруудаар дамжуулан үйл ажиллагаагаа явуулж байна.

БИДНИЙ ЭРМЭЛЗЭЛ

Хүүхэд бүр эсэн мэнд амьдрах, хамгаалуулах, хөгжих, оролцох эрхээ эдэлдэг дэлхий ертөнцийг цогцлоохыг эрмэлзэнэ.

БИДНИЙ ЭРХЭМ ЗОРИЛГО

Хүүхдэд чиглэсэн дэлхий нийтийн хандлагад шинэ дэвшил гаргаж, хүүхдийн амьдралд эрчимтэй, тогтвортой өөрчлөлт хийхийн төлөө хүчин зүтгэнэ.

Хаяг:

Улаанбаатар хот, Чингэлтэй дүүрэг,
Шуудангийн хаяг: Улаанбаатар хот 13,
1-р хороо, Аризона төв, 4 давхар
Төв шуудан, шуудангийн хайрцаг 1023,
Утас: 976-11- 329365, 329371

Улаанбаатар хот, Монгол улс

Факс: 976 – 11 – 329361

И-мэйл: secretary@savethechildren.mn

Facebook: Save the Children in Mongolia

Web: <http://www.savethechildren.mn>

АГУУЛГА

Өмнөтгөл	5
Хүүхдийн хөгжил, нийгэмшилтийг дэмжихэд тоглоомын үүрэг	6
Дасгал, тоглоом ашиглах, зөвлөмж	9
Тоглоомууд	10
Монгол үндэстний хөдөлгөөнт тоглоом	68
Ашигласан ном, хэвлэл	71

ӨМНӨТГӨЛ

Хүүхэд ахуй цагийг тоглоомгүйгээр төсөөлөхийн аргагүй. Тэд тоглоомоор дамжуулан аливаа зүйлийн учрыг ойлгож, сэтгэлийн хөдөлгөөнөө илэрхийлэх, харилцан ойлголцох, амарч тайвшрах, аливааг тунгаах, эргэцүүлэн дүгнэх, эвлэлдэн нэгдэх гэх мэт олон чадварт суралцаж байдаг.

Хүүхэд, өсвөр үеийнхний нас, сэтгэхүйн онцлогт тохирсон дасгал, тоглоомыг аливаа сургалт, үйл ажиллагаанд өргөн хэрэглэх нь тэдний танин мэдэхүй, оюун сэтгэлгээний цар хүрээг тэлэх, нийгэмшүйн хөгжилд үнэтэй хувь нэмэр оруулдаг.

Энэхүү эмхэтгэлд орсон нийгэмшүүлэх дасгал, тоглоомууд нь ашиглахад энгийн, амар хялбар, тусгайлан их хөрөнгө зардал, материал хэрэгсэл шаардахгүй, баг хамт олноор оролцож болохуйц, тоглоом, дасгалын зааврыг тоглогчдын онцлог байдалд тохируулан өөрчлөх боломжтой юм. Тэрчлэн заавал хүүхэд гэлтгүй аль ч насны хүмүүс сургалт, хурал, соёл, олон нийтийн ажлын үеэр баяжуулан, нэр төрлийг нь өөрчлөн ашиглаж болно.

Хүүхдийг Ивээх Сан нь хүнд нөхцөл дэх хүүхдийг циркийн урлагаар дамжуулан нийгэмшүүлэх, хөгжүүлэх “Нийгэмшүүлэх цирк” хөтөлбөрийг Канадын “Нарны цирк” корпорацитай хамтран Монголд 1999 оноос эхлэн хэрэгжүүлж ирсэн билээ. Уг хөтөлбөрийн хүрээнд 2006 онд “Хүүхдийг нийгэмшүүлэх тоглоомууд” гарын авлагыг нийгмийн ажилтан, багш, сурган хүмүүжүүлэгч, хүүхдүүдэд зориулан боловсруулж нийтийн хүртээл болгосон.

Энэ удаад хүүхэд болон тэдэнтэй ажилладаг хүмүүст зориулан, “Нийгэмшүүлэх дасгал, тоглоом” номыг бэлтгэн толилуулж байна. Энэ номд аль болох олон хүүхдийг хамран, баг хамт олноороо оролцох боломжтой, дэлхийн олон орны хүүхэд багачууд түгээмэл хэрэглэдэг дасгал тоглоомыг оруулснаараа онцлог юм.

ХҮҮХДИЙН ХӨГЖИЛ, НИЙГЭМШИЛТИЙГ ДЭМЖИХЭД ТОГЛООМЫН ҮҮРЭГ

Нэгдсэн Үндэстний Байгууллагын Хүүхдийн Эрхийн тухай конвенцийн 31 дүгээр зүйл, “Хүүхдийн эрхийг хамгаалах тухай” Монгол Улсын хуульд хүүхэд тоглох эрхтэй, эцэг эх нь тоглоомоор хангах үүрэгтэйг ёсчлон заажээ. Энэ нь тоглоомын ач холбогдлыг төрийн бодлогын хэмжээнд дэвшүүлэн тавьсны нотолгоо юм. Монголчуудын үр хүүхдээ сурган хүмүүжүүлдэг арван шилдэг зарчмын нэг нь “Хүүхэдтэйгээ хамт тоглох” явдал юм. Бусад улс үндэстэнд ч энэ зарчим түгээмэл үйлчилдэг.

Тоглоом нь хүүхдийн хөгжил, нийгмийн харилцааг дэмжих нэг чухал арга төдийгүй хүүхдийн оюуны, биемахбодийн болон сэтгэл санааны хөгжлийг нэгтгэн хөгжүүлэхэд онцгой үүрэгтэй. Эцэг эх, асран хамгаалагч хэн бүхэн хүүхэдтэй хамт байж, тоглож нэлээд цаг зав гаргасныхаа үр дүнд тэдний хайр итгэлийг хүлээдэг. Иймд тоглоно гэдэг дэмий нэг зугаа цэнгэл бус хүүхэдтэйгээ ажилладаг гол арга барил, сурган хүмүүжүүлэх үйл ажиллагааны нэг хэсэг юм.

Хүүхэд балчир бага наснаасаа тоглоомтой танилцан, өөрийн эргэн тойрныг тоглоомын аргаар ойлгон хүлээж авдаг. Тоглоом нь хүүхдийн хувьд өдөр тутмын үндсэн “алба”, өөрийгөө хөгжүүлэх сургалт, ертөнцийг танин мэдэх, хүнтэй харилцах үндсэн арга нь болдог учир хүүхдийн нас, сэтгэхүйн онцлогт нь тохирсон тоглоом, наадгайгаар тоглуулах шаардлагатай. Жишээ нь: Хүүхэд нэг ой өнгөрөөд тоглоом, наадгайнхаа учир, мөн чанарыг танин мэдэж эхэлдэг. Иймд тоглоомын сонголт хүүхдийн оюун санааны хөгжилд их нөлөөтэй. Тоглоом нь хүүхдийг хүмүүн хоорондын харилцаанд сургадаг гол арга гэж хэлж болно. Гурван настай хүүхдүүд хоёул гурвуул нийлээд 5 минут, дөрвөөс таван насны хүүхдүүд дөрөв тавуулаа нийлээд 30-40 минут, зургаагаас долоон насны хүүхдүүд долоо наймуулаа нийлээд 2- 3 өдрөөр ч муудалцахгүйгээр эвтэй найртай хамтаараа тоглож чадна. Хамгийн гол нь тоглоомд хүүхдүүд хэний ч албадлагагүйгээр, өөрийн сайн дураар, олуулаа оролцоно гэдэг нь “нийгэмшихүйн хичээл” юм. Оролцогчид нь тоглоомын явцад хэн нэгнийг гадуурхах, дээрэлхэх, дутуу үнэлэх, эсвэл хэн нэг нь өөрийгөө голох, басах, үл зориглох, бишүүрхэх зэрэг

сэтгэлийнхээ дарамтыг арилгаж байвал үр дүн гарах нь тэр. Хүүхэд аав ээж, ах эгчтэйгээ тоглодог бол тэр гэр бүлд элдэв зөрчил, үл ойлголцохуй бага байдгийг нийгэм судлаачид ажиглажээ. Гэр бүлийн гишүүд нь эн чацуу эрх дархтай, хоорондоо харилцааны зөөлөн уур амьсгалтай байхад тоглоом чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Өөрөөр хэлбэл хүүхэд тоглоомын явцад л эцэг эх, насанд хүрэгчидтэй “нэг түвшинд харилцаж”, сэтгэлээ ний нуугүй нээх боломж илүү олддог. Ийнхүү хүүхэд ахуй насанд нь тэднийг гэр бүлийнхээ амьдралд идэвхтэй оролцох боломжийг олгож чадвал тэд хожим нийгмийн амьдралд идэвхтэй оролцдог иргэн болж төлөвшдөг байна. Тоглоом наадмаас хол хөндий, зожигдуу өссөн хүүхэд хожим нийгмийн идэвх муутай, сониуч зангүй, гөлгөр хүн болдог тухай ч ахмад багш нар зөвлөдөг. Ямар ч тоглоом өөрийн гэсэн дотоод зорилготой (үр дүнтэй), бас хүүхдэд үл ажиглагдам үлдэцтэй байдаг. Хүүхдүүд өөрсдөө тоглоом зохиож, түүнийгээ биежүүлэх нь олонтоо ажиглагддаг. Мөн гарын доорх юухнаар ч гэсэн л зохиомжлон элдвээр тоглож харилцдаг. Иймэрхүү үүсгэл сэдлийг эцэг эх, багш нар хэрхэн дэмжиж, яаж баяжуулах вэ? гэдэг нь чухал. Иймд багш, хүүхэдтэй ажилладаг ажилтнууд тоглоомын сангаа баяжуулан, түүнийгээ хүүхэдтэй ажиллахдаа эвсэгхэн хэрэглэдэг өөр өөрийн арга барилыг хөгжүүлэх нь чухал. Туршлагатай багш, ажилтнууд тоглоомын явцад хүүхдийг судлан, улмаар хүмүүжил, төлөвшилд нь нөлөөлдөг.

Орчин үед хөдөлгөөнтэй, олон нэр төрлийн тоглоом бидний амьдралд нэвтэрсэн ч хүүхдийнхээ хөгжил хүмүүжилд тэр бүр сайн ашиглахгүй байна. Тоглоом нь нэг ёсны сургалт учир түүгээр дамжуулан, хүүхдийн зан төлвийн хөгжил, хүмүүжилд асар их эерэг нөлөөг үзүүлдэг байна. Үүнд:

- ✓ Хүүхдийг хамт олны дотор оруулж нийгэмшүүлэх, тэдэнд иргэний боловсрол, бусадтай харьцах арга барил, эв дүй олгох
- ✓ Хөдөлгөөний дутагдлыг нөхөн, бие бялдрыг чийрэгжүүлж, экологитой ойртуулах
- ✓ Чөлөөт цагийг зөв зохистой өнгөрүүлэх, элдэв муу зуршил тогтохоос сэргийлэх

Зэрэг олон ач холбогдолтой тул хүүхдийн амьдралын таатай орчныг бүрдүүлэх, тоглох нөхцөлийг хангах нь чухал. Багш, нийгмийн ажилтан, хүүхэдтэй ажилладаг хэн ч тоглоомын олон хэлбэрийг өргөн хэрэглэж, аль болох олон хүүхэд хамарсан, багийн буюу хамт олныг

хамарсан тоглоом тоглуулснаар тоглон наадах эрхээ эдлэх, эвлэлдэн нэгдэх, бусадтай харилцах, бусдад өөрийгөө ойлгуулах зэрэг нийгмийн харилцааны олон талын ур чадварыг хөгжүүлэх боломжтой. Хүүхдийн эрх зөрчигдөхөд хамгийн түрүүнд тоглох, хөгжих эрх нь хөндөгддөг. Иймд хүнд нөхцөлд амьдардаг хүүхдийн эрхийг хамгаалахад юуны түрүүнд тэдэнд тохирох тоглоомын арга хэлбэрийг эрж хайх, сонгох нь чухал. Мөн хүүхдийн нас, биеийн онцлогт тохирсон элдэв дасгал, тоглоомыг сургалт хүмүүжлийн зорилгод өргөн ашиглаж, хүүхдийн ой ухаан, хэл яриа, зан төлөв, бие бялдрыг хөгжүүлэх, сургалт хичээлийг “төвөггүй”, “уйтгаргүй” болгон, сурган хүмүүжүүлэх хөдөлмөрт зөөлөн таатай уур амьсгал бүрдүүлэх хэрэгтэй.

Тоглоом нь тухайн үндэсний ёс заншил, түүх, соёлын тусгал болдог учир хүүхдийг үндэснийхээ тоглоом наадамтай танилцуулах, зааж сургах, хамтран тоглох нөхцлийг бүрдүүлэх хэрэгтэй. Монголчууд уламжлалт тоглоомоороо хүүхдийг сурган хүмүүжүүлэх өв ихтэй, түүнээ өргөн хэрэглэдэг. Тухайлбал:

- Шагайн (морь уралдах, сүрэг өсгөх, тэмээ ботголуулах)
- Хөдөлгөөнт (цүү хаях, чоно тарвагацах)
- Уях гогодох, сүлжих, тооно туших, жинс зангидах
- Хөлөгт (буга, шатар, даам, мягман)
- Үгэн (Асуух нуруу, Сүмбэр уул, Хул тоолох)
- Ширээний (хорол, үйчүүр, жанцан)
- Онъсон (зангидах, чаглах, тайлах)
- Тооцоолох (чулуу таалцах товших, гүү саах)
- Өрж эвлүүлэх (Долоодой)

гэх мэт тоглоом наадгайн баялаг сантай үндэстэн юм. Эдгээр тоглоом нь айл саахалтын хүүхдүүд хоорондоо нийлэн тоглож харилцах, оюун сэтгэлгээгээ тэлэх, аливаа зүйлийг олон талаас нь эргэцүүлэн бодож шинжих, олон шийдвэрээс оновчтойг нь сонгох зэрэг дадал чадварт сурч, амьдралын арга ухаанд суралцаж, авхаалж самбагаа сорьж, хариуцлагатайгаар, хамт олонд нэгдэж хувь хүний төдийгүй нийгэмшихүйн талаас хөгжих чадвар, дадлыг эзэмшүүлдэгээрээ онцлог юм. Монголчуудын дунд “Тоглоом тоотой нь дээр, Толгой мөлжүүртэй нь дээр” гэх мэтээр тоглоомыг ажил хөдөлмөр, цаг хугацаатай холбон сургасан олон мэргэн үгс байдгийн цаад нарийн ач холбогдол нь аливаа тоглоом наадам нь цаг хугацаа, тоо хязгаартай, амралтын зориулалттай, алжаал тайлах ёстой хэмээсэн сургаалтайг бас давхар санаж байгууштай.

ДАСГАЛ, ТОГЛООМЫГ АШИГЛАХ ЗӨВЛӨМЖ

- ✓ Сургалтын бусад аргатай хослуулан эдгээр дасгал, тоглоомыг өөр өөрийн нөхцөл байдалдаа тохируулан ашиглаж болно.
- ✓ Дасгал тоглоомыг ашиглахын өмнө дүрэм, заавартай нь сайтар танилцан, өөрийн болгож, туршиж үзнэ.
- ✓ Тоглох орчныг зөв сонгон, аюулгүй байдлыг хангаж, хүүхдэд гэмтэл учруулахаар зүйл байгаа эсэхийг нягтлан шалгана.
- ✓ Тоглоомд ашиглах материал хэрэгслийг урьдчилан бэлтгэнэ.
- ✓ Тухайн тоглоомыг тоглуулахдаа хүүхдийн эрч хүч, давтамж зэргийг сайтар бодолцох хэрэгтэй. Хэт удаан хугацаагаар тоглоомыг үргэлжлүүлэх, ялангуяа ачаалал шаардсан тоглоомыг удаан хугацаагаар тоглуулахаас сэрэмжилнэ.
- ✓ Багш үргэлж тоглоомыг удирдан явуулах биш, хүүхдүүдийг оролцуулах, тухайн тоглоомыг мэддэг хүүхэд байвал түүнтэй хамтран ажиллахыг чармайна.
- ✓ Тоглоомыг дан ганц уралдаан тэмцээний хэлбэрээр зохион байгуулах нь тийм ч үр дүнтэй биш. Ялангуяа бага насны хүүхдийн дунд буруу өрсөлдөөн, сөргөлдөөнийг төрүүлж болзошгүй.
- ✓ Хүүхэд бүр өөр өөрийн онцлогтой. Хэрвээ дуугүй хэт бүрэг, идэвх оролцоо муутай хүүхэд байвал түүнийг аажмаар дасган, нүүр хагарах тоглоом тоглуулах замаар татан оролцуулах хэрэгтэй,
- ✓ Тоглохын өмнө тухайн тоглоомын дүрэм, зааврыг хүүхдүүдэд тайлбарлан ойлгуулж, зарим тохиолдолд биеэр үлгэрлэн үзүүлбэл нь илүү үр дүнтэй болно.
- ✓ Оролцогчдын нас, хүйс, ёс заншил, сүсэг бишрэл, тухайн үеийн нөхцөл байдалд тохироогүй тоглоом тоглуулахаас болгоомжилно.
- ✓ Дасгал, тоглоом бүрийн дараагаар хүүхдүүдтэй ярилцаж, сэтгэдэл ямар байсан, тоглоомоос юуг сурсан гэх мэтийг асууж заавал дүгнэлт хийлгэнэ. Энэ ажилд аль болохоор бүх оролцогчийг хамруулж хэвших нь хүүхэд бусадтай харилцах, санаа бодлоо илэрхийлэх боломжийг олгодог.

БАГШ

Тоглоомын зорилго:

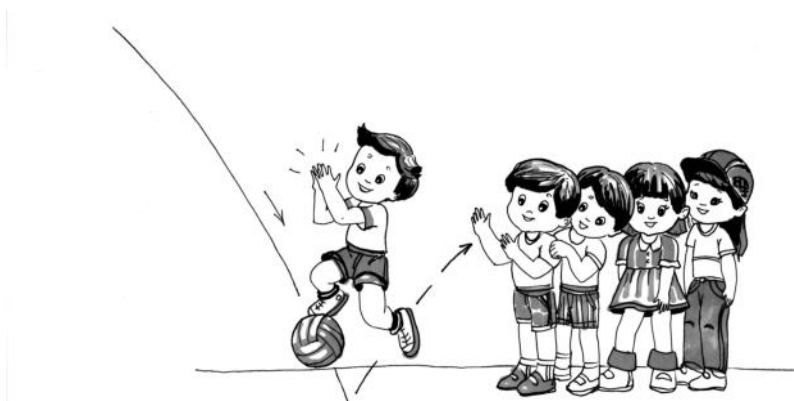
Хөдөлгөөний эвсэл сайжруулах, бие халаах

Үргэлжлэх хугацаа: 5-15 мин.

Хэрэглэгдэх материал: Бөмбөг

Заавар:

Ахлагч хүүхдүүдийг цувруулан зогсооно. Хамгийн урд зогсож байгаа хүүхэд багш болно. Багш болсон хүүхэд эхлээд бөмбөгийг хананд / нэлээд дээр нь / шидээд бууж ирэхэд нь үсэрч хоёр хөлийн хоорондуур бөмбөгөө гаргана. Дараагийн хүүхэд бөмбөгийг барьж аваад дахин хананд шидэж үсрэх замаар тоглоом үргэлжилнэ. Эхний удаад хүүхэд бүр үсэрч дадлага хийнэ. Яаж үсрэхээ мэдсэний дараа багш хөдөлгөөн хийж үсрээд түүний хийсэн хөдөлгөөнийг бусад нь дуурайж тоглоомоо үргэлжлүүлнэ. Жишээ нь: Багш үсрэхдээ алгаа ташаад үсэрсэн бол бүгд үсрэхдээ алгаа ташна. Чанга орилсон бол чанга орилно гэх мэт. Алдсан хүүхэд тоглоомоос хасагдана. Багш алдсан тохиолдолд түүний арын хүүхэд багш болно. Санамж: Эхний ээлжид тоглоомын ахлагч өөрөө багшилж болно. Хүүхэд бүрийн оролцоог хангаж чадахгүй гэж үзвэл зэрэгцээ багт хуваан хооронд нь уралдуулж болно.



САМАР ХОЛИХ

Тоглоомын зорилго:

Багийн гишүүдийг хооронд нь танилцуулах, идэвхжүүлэх, сэдэлжүүлэх

Хэрэглэгдэх материал:

Оролцогчийн тоогоор аяга буюу уут, мөн хүмүүст хүрэлцэхүйц хэмжээний самар, үзэм зэрэг зүйлс байж болно.

Заавар:

Оролцогч танилцсан хүнийхээ тоогоор нэг самар, үзэм өгнө гэсэн тооцоогоор өөрийн аягандаа хийж авна. Мөн танилцсан хүмүүс өөрт нь өгөх самар, үзмийг хоосон аягандаа авна. Бүх хүн өрөөн дотуур явж хүмүүстэй ярилцаж танилцаад, танилцсан хүн бүртэйгээ самар үзмээ солилцоно. Хэрэглэх самар, үзэм өөр өөр өнгөтэй байвал сонирхолтой.

Ач холбогдол:

Бусадтай танилцах аргад суралцана. Хөгжөөнтэй сонирхолтой байдал бий болно.

ТОМ, ЖИЖИГ БӨМБӨГ

Тоглоомын зорилго:

Хүүхдүүд том, жижиг бөмбөгийг ашиглаад, хоорондоо танилцах ба өөрийгөө илэрхийлэх

Хэрэглэгдэх материал: Том, жижиг бөмбөг

Заавар:

Оролцогчдыг тойрог болгон зогсооно. Тоглоомыг багш удирдан зохион байгуулна. Эхлээд жижиг бөмбөгийг авч оролцогчдын хэн нэгийг сонгон түүн рүү бөмбөгийг доороос нь шидэж өгнө. Жижиг бөмбөгийг авсан оролцогч хоолойгоо нарийсган нэрээ хэлнэ. Багш дахин том бөмбөгийг авч доороос дээш шидэх хэлбэрээр түрүүчийн оролцогч руу өгөхөд оролцогч хоолойгоо өргөсгөж, нэрээ хэлэх гэх мэт дарааллаар бүх оролцогчийг нэрийг асууж танилцана.

Ач холбогдол:

Тоглогч бүрийн оролцоог нэмэгдүүлнэ. Өөрийгөө илэрхийлэх чадварт сургана. Багийн үүр амьсгал сайжирна.



ЧИМЭЭГҮЙ ДАСГАЛ

Тоглоомын зорилго:

Хүүхдэд дуу хоолойг биеийн хөдөлгөөнөөр орлуулан, өөрийгөө илэрхийлэх талаар ойлголт өгөх

Заавар:

Бүлгийн ахлагч оролцогчдыг хагас тойрог, эсвэл “П” хэлбэртэй зогсоож зааврыг танилцуулна. Эхлээд авиа гаргалгүй, уйлж үзүүлэх ёстой бөгөөд ингэхдээ гар хурууны хөдөлгөөн, бусад дохио зангаагаар хэр хүчтэй уйлж байгаагаа тодруулан харуулахыг хичээнэ.

Хувилбар: Дээрх дасгалыг хийлгэхдээ нэмэлт хөдөлгөөн оруулж болно. Тухайлбал: долоовор хуруугаа амандаа хүргэх, чихээ таглах, толгойгоо хойш гэдийлгэх гэх мэт

Ач холбогдол:

Өөрийгөө илэрхийлэх аргад суралцана.

УТАС ДАМЖУУЛАХ

Тоглоомын зорилго:

Богино хугацаанд баг бүрдүүлэх, багийг идэвхжүүлэх

Заавар:

Хүүхдүүдийг тэнцүү гишүүнтэй багт хуваана. Баг бүрд утас уяа өгнө. Багш дохио өгмөгц эхний хүн утасны нэг үзүүрээс бариад өөрийн өмссөн гадуур хувцасны дотуур оруулан дараагийн хүнд шилжүүлнэ. Энэ мэтчилэн багийн бүх гишүүн хоорондоо утсаар холбогдоно. Дараа нь аль болох богино хугацаанд утсыг буцааж эхний хүнд аваачина. Ингэхдээ заавал хувцасны дотуур оруулах, эвхэх зэрэг үйлдлээ хийх ёстой. Хамгийн богино хугацаанд гүйцэтгэсэн баг ялагчаар тодорно. Ач холбогдол: Богино хугацаанд багаа бүрдүүлнэ. Баг харилцааны дулаан уур амьсгалтай болж, бие биеэ таних үйл явц нэмэгдэнэ. Оролцогчдын багаар ажиллах ур чадвар нэмэгдэнэ.



ГЭРЛЭН ДОХИО

Тоглоомын зорилго:

Нэгэн төрлийн хэмнэлээс нөгөө рүү шилжиж сурах, гэнэтийн өөрчлөлтөд зохицон, хурдан хариу үйлдэл үзүүлэх

Үргэлжлэх хугацаа: 5-10 мин.

Заавар:

Энэ дасгалыг гэрлэн дохионы гурван өнгийн заавраар хийнэ гэдгийг ахлагч тайлбарлана. Ахлагч “ногоон” өнгийг түүнтэй ихэвчлэн хамт төсөөлөгддөг өөр үгээр хэлэхэд бүгд хэлсэн зүйлийг тусгасан хөдөлгөөн хийнэ. Жишээлбэл: ногоон зүлэг, ногоон ширэнгэн ой, ногоон хавар, ногоон шил гэх мэт.

Түүнийг “шар” гэж хэлэхэд бүгд үймж, сандарч байгаа дүр үзүүлэн замбараагүй байдалд орно.

Харин “улаан” гэж хэлэхэд бүгд байрандаа зогсоно.

Оролцогчдыг нэг хөдөлгөөн ба байрлалаас нөгөө рүү шилжүүлэх зорилгоор ахлагч дээрх гурван үгийн дарааллыг солин хэлнэ.

Тайлбар:

Уг дасгал нь оролцогчдыг хөдөлгөөнд оруулж, бүлгийн ахлагч түүний хурдыг өөрчлөн хувиргадаг тул чухал хоёр дасгалын дунд сайн шилжилт гаргаж ирнэ.

ИЛ ЗАХИДАЛ ДЭЭГҮҮР ХАРАЙХ

Тоглоомын зорилго:

Хүүхдийн хурд, хүч, авхаалж самбааг сорих

Хэрэглэгдэх материал:

Ил захидал

Заавар:

Багш тоглоом эхлэхээс өмнө ил захидал гаргаж газарт тавина. Дараа нь оролцогчийг хоёр хөлний өлмийгөөс гараараа барин ил захидал дээгүүр үсэргэнэ. Гараа өлмийгөөс салгахгүйгээр ил захидал дээгүүр давж чадсан хүн уг ил захидлын эзэн болно.

Ач холбогдол:

Авхаалж самбаа, эр зориг, тэсвэр хатуужлын хүмүүжилд нөлөөлнө. Хөдөлгөөний уян хатан чанар төлөвшинэ.

Санамж:

Оролцогчид ил захидал дээгүүр харайхдаа уртааш нь харайх ёстой. Өсгий нь ил захидлын нөгөө талд гарсан тохиолдолд амжилттай харайсанд тооцно. Оролцогч өлмийгөө ил захидалд аль болох ойрхон байрлуулах хэрэгтэй. Багш ил захидалд хүүхдийн сайн чанар, сайн талуудыг магтсан урам өгч, дэмжсэн үгсийг урьдчилан бичиж бэлтгэсэн байна.



АМЬ ӨГӨХ

Тоглоомын зорилго:

Идэвхтэй гүйх дасгал хийх, бусдад туслах, эсвэл бэрхшээл давж зугаацан тоглох

Үргэлжлэх хугацаа: 5-10 мин.

Заавар:

Тоглоомын ахлагч оролцогчдод уг тоглоом нь хүүхдүүдийн “амь өгч” тоглохтой төстэй дүрмээр тоглоно гэдгийг хэлэх нь зүйтэй. Эхлээд багаас нэг оролцогчийг сонгох бөгөөд тэрээр өөр хэн нэгэнд хүрч, нөгөө хүнийхээ “амийг авч” байж, дээрх үүргээс чөлөөлөгдөнө.

“Амиа өгсөн” хүн тэр доороо “амийг нь авсан” хүндээ хүрч болохгүй. “Амиа” бусдад алдахгүй байх буюу өөрийгөө хамгаалах нэг арга бий. Хэрэв хоёр тоглогч бие биетэйгээ хөлөө нийлүүлэн тулж зогссон бол хамгаалагдана гэсэн үг. Хөлөө нийлүүлээд зогсож байгаа тохиолдолд тэдний “амийг авч” чадахгүй.

Харин гурав дахь хүн хөлөө нийлүүлбэл, нөгөө талын захын хүн хамгаалалтаа алдах бөгөөд холдох ёстой. Тоглоомыг ахлагчийн дохиогоор дуусгана.

Ач холбогдол:

Орон зайн мэдрэмж сайжирна. Багийн уур амьсгал сайжирч идэвхтэй болно.

СОХОР НОМИН

Тоглоомын зорилго:

Гар хөлийн булчин хөгжиж, хөдөлгөөний эвсэл сайжруулах, баг, бүлгийг идэвхжүүлэх.

Үргэлжлэх хугацаа: 10-15 мин.

Заавар:

Тоглоомын ахлагч оролцогчдыг мөр зэрэгцүүлэн дөрвөн хөллүүлнэ. Гаднаас нь харахад энэ нь урт хонгил (тунел) шиг харагдана. Ахлагчийн өгсөн дохиогоор хонгилын хамгийн захад байгаа тоглогч хонгилийн доогуур гарч, нөгөө захад очиж байрлах бөгөөд дараачийн тоглогч дээрх үйлдлийг давтах байдлаар бүх хүн мөлхөн гарч дуусгана.

Санамж:

Оролцогчдын тоо олон бол хоёр баг болгон хувааж хооронд нь уралдуулна. Энэ нь тоглоомыг улам идэвхжүүлж сонирхолтой болгоно.

Ач холбогдол:

Багаар, хамтран ажиллах арга барилд суралцана. Багийн уур амьсгал сайжирч идэвхэжнэ.



ТУУЗАН ДАМЖЛАГА

Тоглоомын зорилго:

Бусадтай харьцах, хөдөлгөөний эвсэлийг хөгжүүлэх

Үргэлжлэх хугацаа: 5-10 мин.

Заавар:

Оролцогчдыг 6-7 хүнтэй багт хуваана. Баг бүрийн 5-6 гишүүн нь мөр зэрэгцэн дээш харан шалан дээр хэвтэнэ. Үлдсэн нэг гишүүн нь эгнээний зүүн захад хүмүүсийн дээр гарч хэвтэхэд бүгд баруун гар тийш эргэлдэнэ. Дээр нь хэвтсэн хүн биеэ тэгш байлгаж “туузан дамжлага”-аар биеэ эгнээний төгсгөлд аваачих боломж бүрдүүлнэ. Эгнээний төгсгөлд хүрсэн тэрээр “туузан дамжлага”-ын нэг хэсэг болж байрлалаа эзлэх бөгөөд нөгөө захын эхний хүн “туузан дамжлага” дээр хэвтэж, тоглоомыг үргэлжлүүлнэ.

Ач холбогдол:

Хамтран ажиллаж сурна. Багийн уур амьсгал сайжирч идэвхтэй болно.

ДЭВХРЭХ, ҮСРЭХ, ХАРАЙХ ДАСГАЛ

Тоглоомын зорилго:

Хөдөлгөөний янз бүрийн хэлбэрийг танилцуулах, биеийн янз бүрийн хэсгийг оролцуулан хөдөлгөөний эвсэл сайжруулах. Шинэ нөхцөлд дасан зохицох.

Үргэлжлэх хугацаа: 5-20 мин.

Заавар:

Ахлагч оролцогчдод хөдөлгөөний янз бүрийн хэлбэр хийх гэж байгааг хэлээд түүний өгсөн командаар богино хугацаанд хариу үйлдэл хийх шаардлагатайг тайлбарлана.

Ан амьтдыг дуурайж хөдлөх:

Ахлагч амьтдын нэрийг чангаар хэлэхэд /загас, шувуу, хавч, матар, имж, могой гэх мэт/ оролцогчид тухайн амьтны хөдөлгөөнийг дуурайж хийнэ.

Бүлгийн хөдөлгөөн:

Ахлагчийн дохиогоор оролцогчид 2, 4, 7 гэх мэт тоогоор бүлэг болж хуваагдан нэгдэж алхана. Үүний өөр нэгэн хувилбар бол найм, наймаар явж байгаад дохио сонсмогц гурваар хуваагдан алхаж болно.

Саадтай хөдөлгөөн:

Ахлагч сандал, ширээ болон бусад зүйлээр саад хийж тавивал оролцогчид хөдөлгөөнийг хийхдээ түүнийг тойрч, эсвэл давж гарна.

Цаг агаарт зохицон хөдлөх:

Ахлагч янз бүрийн улирал буюу цаг агаарын байдлыг (хальтиргаатай, аагим халуун, манантай гэх мэт) хэлнэ. Оролцогчид тэдгээрт тохируулан хөдөлгөөнөө хийнэ.

Санамж:

Хувилбарыг үндсэн дасгалтай холихгүй шинээр зохиож хэрэглэвэл сонирхолтой болно. Эхлээд үндсэн дасгалыг сайн хийлгэж сургаад, бусад хувилбарыг нэмж оруулах нь зүйтэй.

ЛААЗ ДАМЖУУЛАХ

Тоглоомын зорилго:

Хөдөлгөөний эвсэл хөгжүүлэх

Хэрэглэгдэх материал: Лааз

Заавар:

Багш хүүхдүүдийг арав хүртэл хүнтэй багт хуваана. Баг бүр тойрог болон өөд өөдөөсөө харан хөлөө урагш жийж суугаад, хөлийнхөө өлмийд лааз хавчуулан биеийнхээ бусад эрхтэнг лаазанд хүргэлгүйгээр нэг нэгэндээ дамжуулна. Лааз дамжуулах явцад газар унагах, биеийн бусад эрхтэн оролцсон тохиолдолд лаазыг эхний хүүхдэд буцааж өгөөд тоглоомыг дахин эхлүүлнэ. Лаазыг түрүүлж дамжуулсан баг хожно.

Ач холбогдол:

Хамтач үзэл хандлагад суралцана. Авхаалж самбаа, эр зориг, тэсвэр хатуужлын хүмүүжилд нөлөөлнө. Хөдөлгөөний уян хатан байдал сайжирна.



ШИДЛЭЭ ШҮҮ

Тоглоомын зорилго:

Өөрийн юу төлөвлөж байгааг бусдад тодорхой ойлгуулах, бусдын санааг мэдэх, эрчимтэй хөдөлж, цусны эргэлтийг сайжруулах, бүлгээр хамтран ажиллах чадварыг хөгжүүлэх

Үргэлжлэх хугацаа: 10-20 мин.

Заавар:

Бүлгийн ахлагч оролцогчдыг тойрог болгон зогсоогоод, дасгалын зааврыг танилцуулна. Дасгалын зорилго бол оролцогчид нэг, нэг рүүгээ бөмбөг шидэж байгаа юм шиг хөдөлгөөн хийх бөгөөд цаад хүн нь алга ташаад бөмбөгийг тосож авч байгаа мэт хөдөлгөөн хийхэд чиглэнэ.

Эхний тоглогч алга ташаад бөмбөг шидэж буй хүнээ нүдээрээ олж мэдэгдээд түүн рүү хоёр гараа дэлгэх хөдөлгөөн хийнэ. Цаад хүн нь алгаа ташаад бөмбөгийн тосож авч буй хөдөлгөөн хийгээд алгаа ташиж, цааш дараагийн хүн рүү шилжүүлнэ.

Бүх хүн тоглоомын зарчмыг ойлгож сурсны дараа ахлагч хэд хэдэн шинэ зүйлийг нэмж болох юм. Тухайлбал:

1. Хурдыг тооцох:

Шидэж байгаа хүн алгаа эрчимтэй түргэн ташвал тосож байгаа хүн нь хурдан тосож авах, алгуур зөөлөн ташвал түүнд нь зохицуулан тосож авна.

2. Чиглэлийг тооцох:

Бөмбөг шидэж буй хүн хөдөлгөөнөө өнцөг гарган хийж болно. Бөмбөг шидэгч гараа өргөж ташвал бөмбөг дээшээ хөөрч тодорхой өнцгөөр доошоо бууж ирж байгаа гэж төсөөлөн тосож авах ёстой. Харин гараа доош нь чиглүүлж ташвал, шалан дээр ойн ирж байгаагаар төсөөлөн тосож авна.

3. Хоёр хүн бөмбөг зэрэг шидэх:

Хоёр бөмбөг тойрогт зэрэг шидэгдэнэ гэсэн үг. Оролцогч бүр анхаарлаа маш сайн төвлөрүүлэх шаардлагатай

Хувилбар:

Дээрх дасгалыг сайн гүйцэтгэж сурсны дараа тоглогчдын хоорондох зай болон талбайн хэмжээг томруулна. Түүнчлэн дасгалын үеэр хөдлөн явж болох бөгөөд ингэснээр бөмбөгийг хааш яаж шидэж байгаагаа бусдад илүү тодорхой ойлгуулах, бусдын санааг илүү сайн тусган авах шаардлагатай болно.

Бас нэгэн сонирхолтой хувилбар бол дасгалыг зөвхөн харааны дохиогоор тоглох явдал юм. Тухайлбал эхний хүн тоглох хүнтэйгээ зөвхөн нүдээрээ харилцаж тогтоогоод бөмбөгөө шидсэнээ нүдээрээ ирмэж мэдэгдэнэ.

Түүнчлэн, оролцогчид хоорондоо танилцахад уг дасгалыг ашиглаж болох юм. Жишээлбэл эхлээд бөмбөг тосож авахдаа өөрийнхөө нэрийг хэлнэ. Хэд хэдэн удаа тоглож бусдын нэрийг тогтоосон бол тосож авахдаа өөрийн нэрээ, шидэхдээ авах хүнийхээ нэрийг хэлж тоглоно.

Тайлбар:

Дээрх дасгал нь хэн нэгэнд үйлдлээ хэрхэн шилжүүлж болохыг харуулсан дасгалын нэг жишээ юм. Үүнийг чөлөөт сэтгэлгээ шаардсан өөр дасгалаар солих ба хийлгэхийн өмнө нь бэлтгэл болгон тоглуулахад илүү ач холбогдолтой.

ТОЙРГООР СУУХ

Тоглоомын зорилго:

Хүүхдүүдийн хамтын ажиллагааг дэмжих

Заавар:

Энэ тоглоом нь олон хүүхдийг хамрах боломжтой бөгөөд уг тоглоомыг амжилттай тоглохын тулд хүүхдүүд хамтарч ажиллах хэрэгтэй. Хүүхдүүдийг аль болох бие биетэйгээ ойрхон ар араас нь тойрог болгон зогсоож, тойргийн удирдагч дохио өгмөгц хүүхэд болгон хойноо байгаа хүүхдийнхээ өвдөг дээр суух ёстой.

Тоглоомын дүрэм ёсоор хүн болгон 5 -15 секундын дотор энэ байдлаа хадгалан суух ёстой юм. Удирдагч тоог чангаар тоолно. Хэрэв хүүхдүүд унаж тойргийг тасалбал бүгдээрээ босож дахин шинээр эхэлнэ. Хүүхдүүд олон байх тусмаа тоглоход хэцүү болох хандлагатай. Тогтвортой сууж чадсан бол нэгэн зэрэг тоолоод тойргоор явуулна.

Ач холбогдол:

Бусдыг хүндэтгэх хандлага төлөвшинө. Багаар ажиллах арга барилд суралцан, нийгмийн амьдралд оролцох оролцоо нэмэгдэнэ.

БӨМБӨГӨН СҮЛЖЭЭ

Тоглоомын зорилго:

Хүүхдүүд бусадтай харилцах, санаачилга гаргах болон хамтарч нэг зорилгод хүрэхийн тулд багийн гишүүд харилцан хамааралтайгаа ухамсарлах, анхаарлаа төвлөрүүлж сурах

Үргэлжлэх хугацаа: 10-15 мин.

Хэрэглэгдэх материал:

Тоглогчдын тоогоор бөмбөг /цаасан бөмбөг байж болно/

Заавар:

Бүлгийн ахлагч оролцогчдыг тойрог болгон газар суулгана. Ахлагч өөрийн чанх өөдөөс харж суусан хүн рүү бөмбөгөө өнхрүүлж тоглоомыг эхлүүлнэ. Бөмбөг авсан хүн эргүүлээд хэн нэгэн рүү өнхрүүлэх зэргээр тоглож, яваандаа бүх хүн бөмбөг авч, хамгийн сүүлд бөмбөг ахлагчид ирснээр тоглоом дуусна. Хэн нь хэнээс бөмбөг авч, хэн рүү өнхрүүлэхийг тогтоож авахын тулд давтан тоглуулна. Бүх оролцогч хэнээс бөмбөг авч хэн рүү өнхрүүлэхээ мэддэг болсны дараа бөмбөгийн тоог аажмаар ахиулж багийн ахлагчаас эхлэн урьдчилан тогтоосон хамгийн олон тоонд хүртэл нэмнэ.

Хувилбар:

1. Дээрх тоглоомыг бөмбөгөөс өөр зүйлээр тоглож болно. Жишээ нь: Оролцогчид суухын оронд зогсож байгаад бөмбөгийн оронд зөөлөн тоглоом, эсвэл хоосон хайрцаг шидэн тоглож болно.
2. Оролцогчдыг жижиг бүлгүүдэд хуваагаад, тус тусад нь тойрог болгон суулгана. Хүн бүрт нэжгээд бөмбөг өгөөд нэгэн зэрэг өнхрүүлнэ. Энэ нь оролцогч бүрээс анхаарлаа төвлөрүүлэхийг шаарддаг тоглоом юм



ЦИРКИЙН ХЭРЭГСЛЭЭР СЭТГЭЭ, ДҮРСЛЭЭ

Тоглоомын зорилго:

Хэрэгсэл ашиглан аливаа үйлдлийг дүрслэн зохион бүтээх

Хэрэглэх материал:

Нийгэмшүүлэх цирк хэрэгсэл /булав, дамар, саваа/

Заавар:

Оролцогчид тойргоор сууна. Оролцогч сэтгэн дүрслэх боломжит хэрэгслийг сонгон авч ашиглана. Оролцогч бүрийг үйлдэл давхцахгүй байхыг сануулан тоглоомыг эхлүүлнэ.

Ач холбогдол:

Сэтгэн бодох чадвар нэмэгдэнэ. Өөрийгөө илэрхийлэх чадвартай болно. Бусдыг анхааралтай сонсож, сэтгэн бодож, дүрсэлж, аливаад хүлээцтэй хандаж сурна.



ОЙРЫН ЗАЙН ГҮЙЛТ

Тоглоомын зорилго:

Алхааны хэмнэлээ огцом өөрчилж сурах, илүүдэл энергээ гадагшлуулах, алжаалаа тайлж тайвширах

Үргэлжлэх хугацаа: 7-10 мин.

Хэрэглэх материал: Нэг жижиг алчуур

Заавар:

Эхлээд оролцогчид өрөөний нэг өнцөгт буй гарааны “А” цэгээс нөгөө өнцөгт буй барианы “Б” цэг рүү аажим гүйнэ. Бүгд маш удаан гүйх ёстой бөгөөд нэг алхахад зөвхөн нэг хөл шаланд хүрч байхаар том том алхлан хөдлөнө. Бүгд гүйж дууссаны дараа тоглоомын хоёр дахь үе эхлэнэ. Бүгд “А” цэгээс “Б” цэг хүрээд, эргээд “Б” цэгээс “А” цэг хүртэл гэх мэт ахлагч “Зогс” гэж хэлтэл гүйнэ.

“Зогс” гэсэн команд сонсонгуут бүх тоглогч шалан дээр гар хөлөө тэнийлгэн хэвтэнэ. Ахлагч тойрон явж бүх оролцогчдыг булчингаа аажмаар суллан амраахыг хүснэ. Тэрээр гартаа алчуур барьж явах бөгөөд оролцогчдыг сэвнэ.

БУУХИА ЭЛЧ

Тоглоомын зорилго:

Хөдөлгөөний эвсэл сайжрах, багаар хамтран ажиллах

Үргэлжлэх хугацаа: 5-15 мин.

Хэрэглэгдэх материал:

Хуйлж ороосон цаас /захидал/, конус хэлбэрийн дүрсүүд буюу түүнтэй төстэй зүйл

Заавар:

Ахлагч хүүхдүүдийг хоёр багт хуваана. Баг бүрийн урд А, В, С, D цэгүүдэд конус хэлбэртэй дүрсүүдийг тодорхой зайтайгаар цувуулан тавьсан байна. Ахлагчийн командаар хоёр багийн эхний хүүхэд А цэгт хүрч тэнд тавьсан захидлыг авч ирэн дараагийн хүүхдэд дамжуулна. Хоёр дахь хүүхэд В цэгт хүрээд буцан ирж, гурав дахь хүүхдэд захидлаа дамжуулах бөгөөд гурав дахь хүүхэд С цэгт, дөрөв дэх хүүхэд D цэг, тав дахь хүүхэд буцаад А цэгт хүрэх гэх мэтээр тоглоом эхнээсээ үргэлжлэн, бүх хүүхдийг дуустал явагдана. Ахлагч цаг харсан байна. Түрүүлж ирсэн баг хожно.

Санамж:

Цэгүүд дээр шүүгч томилон ажиллуулж болно. Ингэснээр хүүхэд дүрсэнд хүрч байгаа эсэхэд хяналт тавьж чадна.

Тайлбар:

Уг дасгал нь оролцогчдыг хөдөлгөөнд оруулж, биеийг халааснаар дараагийн хүнд дасгалуудыг хийхэд суурь нь болж өгдөг.

ДУНДАА ОРОХ

Тоглоомын зорилго:

Хөдөлгөөний эвсэл сайжрах, авхаалж самбаатай олгох

Үргэлжлэх хугацаа: 5-15 мин.

Хэрэглэх материал: Жижиг бөмбөг

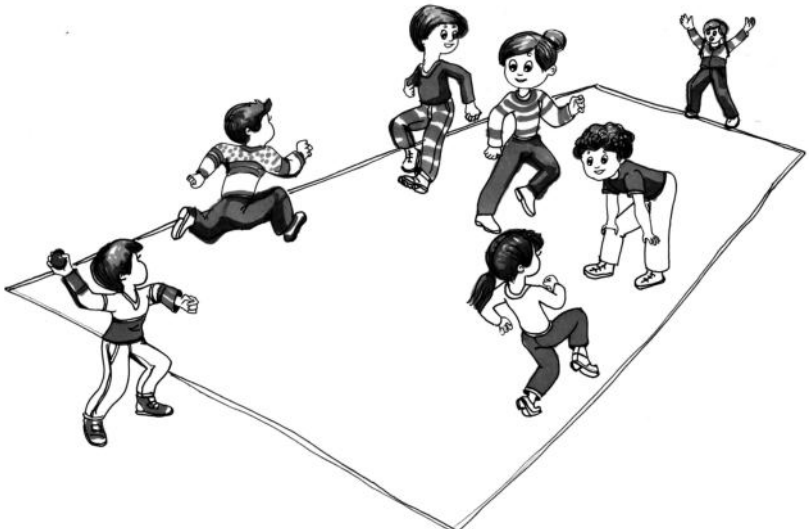
Заавар:

Ахлагч том биетэй хоёр эрэгтэй хүүхдийг сонгон авна. Сонгогдсон хүүхдүүдийг талбайн хоёр захад зогсоож, бусад хүүхдэд талбайн голд орно. Хоёр захын хүүхдүүд талбайн голд байгаа хүүхдүүд рүү жижиг бөмбөг шидэж оногдсон хүүхэд тоглоомоос хасагдана. Хамгийн сүүлд үлдсэн хүүхэд ялагч болно.

Ахлагч тоглоомын дундуур оногдсон хүүхдүүдээс сонгож, хоёр захад бөмбөг шидэж байгаа хүүхдийг сольж болно.

Ач холбогдол:

Орон зайн мэдрэмж шаардана. Мөн хурдан хөдөлж ирж буй аюулаас биеэ хамгаалж сурна.



ДЭЭСЭНД ҮСЭРЬЕ

Тоглоомын зорилго:

Хөдөлгөөний эвсэлээ сайжруулах, бие халаах, идэвхжүүлэх

Үргэлжлэх хугацаа: 5-15 мин.

Хэрэглэх материал: Урт дээс

Заавар:

Ахлагч хүүхдүүдийн тооноос хамаарч багт хуваана. Баг бүрт дээс өгч, бүх хүүхдийг дээсэнд цуварч үсрүүлнэ. Цувааг тасралтгүй үргэлжлүүлэхийн тул хүүхдүүд дээсэнд үсрээд яаралтай буцан ирж, эхлэх байдалдаа орно. Нийт таван удаагийн бүтэн тойролт хийгээд тоглоом дуусна. Нэг хүүхдийг +1 оноо гэж тооцно. Таван тойрог хийхэд нэг хүүхэд + 5 оноо авсан байх ёстой гэж тооцоод багийн хүүхдийн тоогоор нийт оноог гаргана. Үсрэхдээ алдсан хүүхдийн тоогоор -1 оноог хасч, хамгийн олон оноотой баг нь хожно.

Дээсийг эргүүлж буй хүүхдүүд шүүгч болно.

Ач холбогдол:

Тулгарсан саадыг богино хугацаанд давж гарах ба хөдөлгөөний эвсэл сайжирна.



УРАЛДАЖ ТОГЛОЁ

Тоглоомын зорилго:

Хөдөлгөөний эвсэл сайжрах, хамтран ажиллах

Үргэлжлэх хугацаа: 15-25 мин.

Хэрэглэх материал:

12-15 ширэг конус маягийн эсвэл бусад түүнтэй төстэй зүйл

Заавар:

Бүлгийн ахлагч хэрэглэгдэхүүний тусламжтайгаар нэлээд урт уралдааны зам гаргана. Дараа нь бүх оролцогчоо хоёр багт хуваагаад уралдуулна.

Эхний удаад хоёр хүнээс бүрдсэн баг хоорондоо уралдана. Гэхдээ багийн хоёр гишүүн ахлагчийн хэлсэн биеийн аль нэг хэсгээ нийлүүлж, салгахгүйгээр гүйх ёстой. Жишээлбэл: өвдөг-тохой, чих- хамар, гарын алга-тавхай.

Гүйж байхдаа биеийнхээ тэрхүү нийлсэн хэсгийг салгасан тохиолдолд дахиж эхлэнэ. Мөн уралдааны явцад түрүүлсэн хос өрөөний нэг захад, хоцорсон хос нөгөө захад ялгарч зогсоно. Хоёр баг уралдаж дуусангуут түрүүлсэн нэг хос, хожигдсон нэг хос хоёрыг нийлүүлж, дөрвөн хүнтэй багийг дээрх янзаар зохион байгуулж уралдуулна. Тухайлбал: дөрвүүлээ нуруу, тохой, толгойгоо нийлүүлэн гүйх гэх мэт.

Санамж:

Уралдааныг шударга явуулах, түүнчлэн хэн нэг хүнд шударга бус шийдсэн мэт сэтгэгдэл төрүүлэхгүйн тулд ахлагч хэд хэдэн шүүгчийг томилж уралдааны янз бүрийн хэсэгт зогсоох нь зүйтэй. Ингэснээр биеийн нийлүүлж явах хэсгээ салгаж байгаа эсэхэд хяналт тавьж болно.

ҮГ ДАМЖУУЛАХ

Тоглоомын зорилго:

Оролцогчийн сэтгэн дүрслэх чадварыг хөгжүүлэх

Заавар:

Оролцогчдыг тэнцүү тоотой багт хуваана. Баг бүрт нэг үг өгч, сүүлчийн үсгээр нь эхэлсэн нэг үг дараагийн хүндээ дамжуулах даалгавар өгнө. Энэ дарааллаар сүүлчийн хүн дээр тоглоом дуусна. Үг давхцахгүй, нэр үг байх гэдгийг оролцогчдод анхааруулна.

Ач холбогдол:

Хурдан сэтгэн бодох чадвар ахина, үгийн баялаг нэмэгдэнэ. Бусдыг анхааралтай сонсож сурна. Багийн зохион байгуулалттай болно . Өөрийгөө дайчлах, бусдыг хүндэтгэх чадварт суралцана

ОРОН ГЭРГҮЙ ХУЛГАНА

Тоглоомын заавар:

Эхлээд багийн ахлагч оролцогчдыг гурван хүнтэй багуудад хуваана. Нэг хүнийг аль ч багт оруулалгүй үлдээнэ. Баг бүр өрөөний янз бүрийн хэсэгт очиж байраа эзэлнэ. Багийн хоёр тоглогч өөд өөдөөсөө харан гар гараа барьж, “байшин” болох бөгөөд гурав дахь тоглогч нь “хулгана” болж, “байшин”- даа орж зогсоно. Аль ч багт ороогүй үлдсэн ганц тоглогч “ орох оронгүй хулгана” болно. Тоглоомд “байшин” –гийн тооноос олон хулгана гарах ёстой. Орон гэргүй хулгана ямар нэгэн түүх зохиож ярина. Тэрээр ярьж байх явцдаа гэнэт “Бүгд өөрчлөгд” гэж хэлэхэд “байшин”-д байгаа хулгана “байшин”- гаасаа гаран, шинэ “байшин” хайх ба “ орох оронгүй хулгана ” ч өөртөө “ байшин” хайх болно. “Байшин”-гүй үлдсэн хулгана дахин өөр нэгэн түүх зохиож ярих бөгөөд дээрх үйлдэл давтагдан тоглоом үргэлжилнэ. Ахлагчийн дохиогоор тоглоомыг дуусгана.

Санамж:

Хамгийн чухал нь түүх зохиож ярихдаа бус тоглоомын нэг хэсэг болгон, чөлөөтэй сэтгэхдээ байгаа тул оролцогчид нүүр хагарч бие биетэйгээ танилцана.



АРСЛАН, ХҮН, БУУ

Тоглоомын зорилго:

Багаар хамтарч ажиллах, сэтгэлгээ, хөгжих

Заавар:

Оролцогчдыг хоёр хэсэг болгон хуваан өөд өөдөөс нь харуулан зогсооно. Бүлгээрээ хоорондоо нууцаар ярилцаж байгаад “Арслан, хүн, буу” гурвын аль нэгийг сонгож, дүрслэн үзүүлэхийг анхааруулна. Арсланг сонговол бүгд хоёр гараа урдаа сарвайлган арслан шиг “ арр арр” гэж архирна. Харин бууг сонговол юм буудаж байгаа дүр үзүүлэн “пүн ” гэж дуугарна. “Хүн” -ийг сонговол номхон чимээгүй зогсоно.

Ач холбогдол :

Оролцогчид хуваагдсан багтайгаа хамтран ажиллаж, командыг хамтдаа хийх учир анхаарлаа төлөврүүлэх , хурдан сэтгэж дүрслэхэд суралцана. Багийн идэвхтэй гишүүн байх сэдэл төлөвших төдийгүй өөрийгөө бусдад илэрхийлэх, өөрийгөө нээх танин мэдэх чадварт суралцана.

МАХЧИН ЗАГАСНЫ АРАЛ

Тоглоомын зорилго:

Бүлгийг хөдөлгөөнд оруулах, амиа аврах, олзлох арга стратегийг боловсруулах

Үргэлжлэх хугацаа: 5-10 мин.

Хэрэглэгдэхүүн:

Гурван ширхэг матрас эсвэл олс

Заавар:

Ахлагч гурван ширхэг матрас эсвэл олсоор “арал” хийж тоглоомын талбайг зааглана. Оролцогчдоос нэг хүнийг “махчин загас” болгож, бусдыг нь гурван “арал”-ын аль нэгийг нь сонгуулж зогсооно. Ахлагч дохио өгснөөр оролцогчид “арал”-аа сольж гүйлдэх явцдаа махчин загаснаас зайлсхийхийг хичээнэ. “Арал” дээр гарсан тохиолдолд тэд аюулгүй.

Харин “махчин загас” хэн нэгэнд хүрснээр тэр “махчин загас” болж, бусдыгаа идэж эхлэнэ. Бүх оролцогч “махчин загас” болсон тохиолдолд тоглоом дуусна. “Махчин загас”-ыг шинээр томилж дараагийн тоглоомыг эхлүүлнэ.

Хувилбар:

Нэлээд хэдэн “махчин загас”-тай болчихвол үлдсэн тоглогчид баригдахад амархан болно. Харин загаснуудыг хоёр гурваар нь хэсэг болгож, гар гараас нь бариулбал хөдөлгөөн нь удааширч, тоглоом удаан үргэлжлэн, түгшүүртэй байдлыг бий болгоно.



ЭРГЭЛТ

Тоглоомын заавар:

Бусадтай хамтран үйлдэл хийх, хөдөлгөөнөө зохицуулах

Заавар:

Бүлгийн ахлагч оролцогчдыг тойрог болгон зогсооно. Бүгд тойрог болон зогсоод зүүн гараа тойргийн төвд тавина. Тэгээд баруун гараараа зүүн талын хүнийхээ гарыг барина. Бүх гараа барилцсаны дараа эргэж, гараа толгой дээгүүрээ давуулна. Ингэхэд тэд гараа зөрүүлэн гадагшаа харж зогссон байх болно. Дараа нь дахин эргэж дотогш харж зогсоно.

Ач холбогдол:

Хамтран ажиллаж сурна.

эргэлт 1



эргэлт 2



НАМАЙГ ХАРААЧ

Тоглоомын зорилго:

Үзэгчдэд янз бүрийн хэд хэдэн байрлалыг харуулах, хөдөлгөөнийг өөрийн болгон хөгжүүлэхэд хэмнэл ашиглах

Хэрэглэх материал:

Олс, эсвэл ямар нэгэн хавтгай зүйл

Заавар:

Оролцогчдыг гурав гурваар нь багт хуваана. Нэгдүгээр хүн үсэрч хөшөө болж зогсоход хоёрдугаар гишүүн үсэрч, эхний гишүүний буусан байрлалаас санаа аван нэг байрлал эзэлнэ. Гурав дахь эхний хоёрынхоо байрлалд зохицуулан, аль нэг байрлалыг олж зогсоно.

Ач холбогдол:

Дүрслэн бодох чадвар сайжирна. Аливаа бэрхшээлийг даван туулах арга барилд суралцана. Хэцүү төвөгтэй хөдөлгөөн хийхдээ биш хийж буй үйлдлээ амжилттай дуусгахын тулд олон янзаар сэтгэж, дүр бүтээх арга барил эзэмшинэ.

МЭДРЭМТГИЙ ТАВХАЙ

Тоглоомын зорилго:

Тавхайгаараа сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэх, найрсаг дулаан орчин бүрдүүлэх, багийн уур амьсгалыг сайжруулах, идэвхжүүлэх.

Хэрэглэх материал:

Баг бүрт нэг карт, нэг орны даавуу.

Заавар:

Тус бүр гурван хүнтэй багт хуваагдаж, гутал оймсоо тайлна. Ахлагч хоёр сандлын хооронд даавууг уяж тогтооно. Тоглогчид зөвхөн хөлөө ил гаргаж, их биеэ даавууны ард нууна. Баг тус бүрд ахлагч сэтгэл хөдлөлийг илэрхийлсэн нэг үг бичсэн карт тарааж өгнө. Баг бүр нэг минут бэлдсэний дараагаар сэтгэл хөдлөлөө тавхайгаараа илэрхийлнэ. Жишээлбэл: Айсан тавхай, энхрийлсэн тавхай, ууртай тавхай, гунигтай тавхай гэх мэт. Үзэгчид тэдний үйлдлийг хараад сэтгэлийн ямар хөдлөл илэрхийлж байгааг таах ёстой бөгөөд чадаагүй тохиолдолд багийн гишүүд үгээ хэлж өгнө.

Хувилбар:

Дээрх тоглоомыг бүх биеэ даавууны ард нууж, зөвхөн гараа ил гарган тоглож болно.

Тайлбар:

Хүмүүс даавууны цаана байхдаа шууд өөрөө оролцсон сэтгэл төрдөггүй тул энэ дасгал нь жүжиглэх урлагийг танилцуулах нэг сайн арга юм.

ДОЛОО ДАХЬ НЬ (SEVEN UP)

Тоглоомын зорилго:

Хүүхдүүдийн анхаарлыг төвлөрүүлж төлөвшүүлэх, багаар ажиллахыг идэвхжүүлэх

Заавар:

Хүүхдүүдийг тойрог болгон зогсоогоод, хэн нэгэн оролцогч тоглоомыг эхлүүлнэ. Гэхдээ “Нэг” гэж хэлээд баруун, зүүн гарын аль нэгийг цээжиндээ авна. Тоолж байгаа хүн баруун гараа цээжиндээ авсан тохиолдолд зүүн гар талд зогсож байгаа хүүхдийг тоглоомд оролцохыг урьж байна гэсэн үг. Харин зүүн гараа цээжиндээ авсан тохиолдолд баруун гар талд байгаа хүүхдийг тоглоомд оролцохыг урина. Гараараа зааж буй чиглэлийг болон тоог сайтар анхааралтай ажиглаж, сандралгүй тайван оролцох бөгөөд аль болох хурдан хөдлөх ёстой. Анхааралтай ажиглаж чадаагүй буюу зангасан хүүхэд тоглоомоос хасагдана. Тоо долоо хүрэхэд найм дахь хүүхэд тоо хэлэлгүй аль нэг гараа толгой дээрээ авч “дээр” гэж хэлэхэд гараараа заасан чиглэлийн хүн тоог “нэг”-ээс эхлүүлэн тоглоомыг үргэлжлүүлнэ. Хамгийн сүүлд үлдсэн хоёр хүүхэд ялагч болно.

Ач холбогдол:

Хүүхдийн анхаарал тогтворжин, хурдан сэтгэж сурна. Түүнчлэн өөрийгөө илэрхийлж сурах төдийгүй хөгжөөнтэй байдлыг үүсгэнэ.

ИЛЛЭГ /массаж/

Тоглоомын зорилго:

Хүнийг тайвшруулах янз бүрийн аргыг турших

Заавар:

Тоглоомын ахлагч оролцогчдыг хоёр багт хуваана. Баг бүр хүнийг тайвшруулж амраах гурван арга бодож олно. Баг дотроо нэг хүн тодорхой нэг иллэг хийхээр хуваарилж өгнө. Шалан дээр тухлан хэвтсэн нөгөө багийн гишүүдэд иллэг хийнэ. Хэсэг хугацааны дараа багууд байраа солино. Тоглоом дууссаны дараа багийн гишүүдээс хэний хийсэн ямар иллэг таалагдаж сайхан амарч чадсаныг асууна.

Санамж:

Энэ дасгалыг бүлгийн гишүүд тодорхой хэмжээгээр ойртон танилцаж дассан байхыг шаарддаг тул оролцогчид нь бүлгийн хөгжлийн тодорхой шатанд хүрсэн үед тоглуулбал зохимжтой.

ДАРХЛАЛ ТОГТООГЧ

Тоглоомын зорилго:

Хүүхдийн эрүүл мэндийн талаарх мэдлэгийг нэмэгдүүлэх, авхаалж самбаа, хурд, сэтгэхүйг хөгжүүлэх

Хэрэглэх материал:

Хоорондоо 10-15 метрийн зайтай таван тойрог татна. Тойрог бүрт хаяг бүхий пайз байрлуулна. Оролцогчдыг “Ханиад”, “Амны хаалт”, “Цэвэр агаар”, “Вакцин”, “Эрүүл орчин” гэсэн таван хэсэгт хувааж тоглоомыг нэг хүүхэд удирдаж тоглуулна.

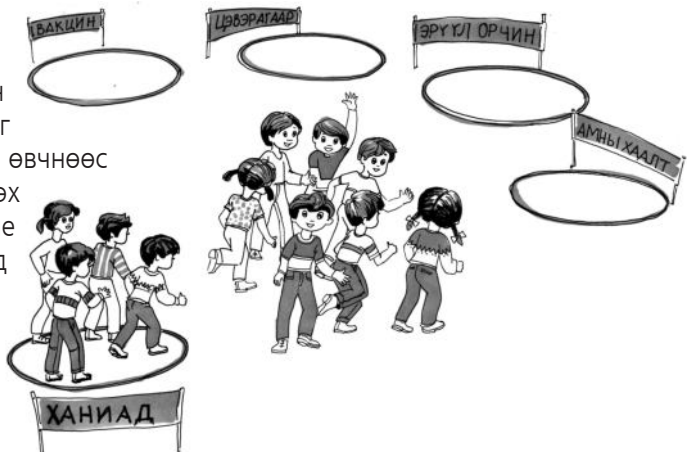
Заавар:

Тоглоом эхлэхийн өмнө “Ханиад” гэсэн цэгт дөрвөөс таван хүүхэд байна. Бусад хүүхэд тоглоомын төвд байх ба команд өгөхөд аль болох “Ханиад”-аас зугатааж, “Амны хаалт”, “Цэвэр агаар”, “Вакцин”, “Эрүүл орчин” гэсэн хэсгүүдийн аль нэгийг сонгож очно.

Хэрэв тухайн цэгт очихоос өмнө “Ханиад”-ны хүүхдүүдэд баригдвал тэр хүүхэд өвчилсөнд тооцогдож, “Ханиад”-ны хүүхдүүдийн эгнээнд нэгдэнэ. Харин “Вакцин” гэсэн цэгт хүрч чадвал тэр нь өвчнөөс сэргийлж чадсан тул ханиаднаас бусад хүүхдээ аврах болно. Вакцины хүүхдүүд “Ханиад”-ны хүүхдүүдийг барьж, эрүүл хүүхэд болгоно. Эрүүл үлдсэн хүүхэд хожно.

Ач холбогдол:

Эрүүл мэндийн талаарх мэдлэг нэмэгдэнэ, халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх дадал эзэмшинэ, бие бялдар нь хөгжхөд эерэг нөлөө үзүүлнэ



ЦАХИЛГААН МЭДЭЭ

Тоглоомын зорилго:

Бусадтай харьцаж сурах, бүлгийн үйл ажиллагаанд идэвхтэй оролцох, танин мэдэх, сэтгэн бодох чадвар нь хөгжихөд нөлөөлнө.

Хэрэглэх материал:

Оролцогч бүр нүдээ боох алчуур

Заавар:

Бүлгийн ахлагч оролцогчдыг гар гараас нь бариулан тойрог болгон суулгана. Гол зорилго бол бүгд “Морз”-ын кодоор бие биедээ мэдээ дамжуулахад оршино. Ахлагчийн дохиогоор бүгд нүдээ бооно. Эхний хүнд мэдээ дамжуулах бөгөөд үүнийгээ үгээр биш, гар атгах байдлаар илэрхийлнэ. Ингэхдээ нөгөө хүний гарыг хурдан, удаан, хурдан дарж түлхэх, атгах гэх мэт дараалсан хөдөлгөөн хийнэ. Хүлээж авсан хүн дараагийн хүндээ дээрх хөдөлгөөнийг дамжуулж, тойрог дуустал үргэлжлүүлнэ. Мэдээ тойргоор явсаар ахлагчид яг тэр чигээрээ ирвэл тоглоом амжилттай болно.

АЖИГЛАЛТЫН ӨӨРЧЛӨЛТҮҮД

Тоглоомын зорилго:

Хүүхдүүд бусдад бодитой шүүмжлэлтэй хандаж сурахад нь туслах, өөрийгөө илэрхийлэх чадварт суралцах

Заавар:

Багш хүүхдүүдийг тойргоор, хоёр, хоёроор нь өөд өөдөөс нь харуулан зогсоож, бие биеэ сайн ажиглах даалгавар өгнө. Хугацаа дууссаны дараа бүх хүүхдийг нуруу нуруугаар нь харуулан зогсоож, өөрсдийн биед юм уу, хувцсанд ямар нэгэн өөрчлөлт хийхийг санал болгоно. Өөрчлөлт хийсний дараа бие биерүүгээ эргэн харж, өөрчлөгдсөн зүйлийг олуулна. Үүний дараа дахин нуруугаар нь харуулж хоёр, дараа нь гурав гэх мэтчилэн тав хүртэл өөрчлөлт хийлгэн тоглуулна. Тоглоомын эцэст дараах асуултын дагуу ярилцлага хийнэ.

- Тоглоомын явцад юу бодогдож байсан бэ?
- Боломжгүй зүйл байсан уу?
- Олон өөрчлөлт хийхэд хэцүү байсан уу?
- Нөгөө хүнээ харахад юу бодогдож байсан бэ? гэх мэт

Ач холбогдол:

Аливаад бодитой шүүмжлэлтэй хандаж сурна. Ой тогтоох чадвар сайжирна. Өөртөө итгэх итгэл нэмэгдэнэ. Бусдын шүүмжлэлээс суралцана. Гадаад байдалдаа тавих анхаарал сайжирна.

ТАХАЛ

Тоглоомын зорилго:

Тулгарах саадыг давах, тухайн орон зайг эзэмших,

Үргэлжлэх хугацаа: 5-10 мин.

Хэрэглэх материал: Хүн бүрт нүдээ боох алчуур

Заавар:

Тоглоомын ахлагч оролцогчдоос “ Шулам ” болох хүүхдийг сонгож, тоглох талбайг зааглаж өгнө. “Шулам” нь тахалтай бөгөөд тосгонд байгаа хүмүүсийн толгойд хүрч өвчнөө халдаахыг оролдоно. Анх удаагаа “Шулам”-д баригдсан тоглогч чангаар хашгирч тэр даруй өөрөө “Шулам” болж бусдад тахал халдаах ажилдаа орно. “Шулам”-д хоёр дахь удаагаа баригдвал тэр “үхэж” тоглоомоос хасагдана. Ахлагч тоглогчдын нүдийг алчуураар боосны дараа “Шулам”-ыг сонгоно. Дохио өгөнгүүт бүгд тоглоомын талбайг тойрон явж эхэлнэ. Ганцхан тоглогч үлдэхэд тоглоом дуусна. Харин тоглогчийн тоо цөөрөх тусам талбайг багасгана.

Ач холбогдол:

Авхаалж самбаагаа сорино, орон зайн мэдрэмжтэй болно.

БҮЛГИЙН ХӨГЖИЛ

Тоглоомын зорилго: Багаар хамтран ажиллаж сурах

Үргэлжлэх хугацаа: 5-15 мин.

Заавар:

Тоглоомын ахлагч оролцогчдыг дөрвөөс таван хүнтэй багт хуваагаад тоглоомын зааврыг танилцуулна. Багийн бүх гишүүн нэг сандал дээр байрлаж, дараах байрлалыг хэрхэн амжилттай гүйцэтгэх аргаа бодсон байх ёстой. Үүнд:

Хэрэв баг 5 гишүүнтэй бол нийт 4 гар эсвэл хөл (3 хөл 1 гар, 2 хөл 2 гар гэх мэт) шаланд хүрсэн байх ёстой. Хэрэв баг 4 гишүүнтэй бол нийт 3 гар, 1 хөл шаланд хүрэх ёстой. Шаланд хүрсэн байрлалаар багууд дор хаяж 5 секунд тогтох ёстой.

Санамж: /хувилбар/

Дээрх дасгалыг дуусгаад дараах хоёр хувилбарыг хийлгэж болно.

5 хүнтэй багийнхан шалан дээр зөвхөн 3 тулах цэг, 4 хүнтэй баг зөвхөн 2 тулах цэг дээр тогтох,

Аль болох олон хүн шаланд хүрэхгүйгээр сандал дээр тогтсон баг хожно.

ГАР БӨМБӨГ

Тоглоомын зорилго: Бие халаах, багаар ажиллах

Үргэлжлэх хугацаа: 5-15 мин.

Хэрэглэгдэхүүн: Бүтээлэг, том бөмбөг, нарийн олс

Заавар:

Гар бөмбөгийн талбай шиг жижгэвтэр хэмжээний талбайд олсоор 1,80 метр орчим өндөртэй хаалт бэлдэнэ. Хүүхдүүдийг дөрвөн хүнтэй багт хуваана. Дөрвөн хүүхэд бүтээлгийн дөрвөн захаас барьж талбайн нэг талд гарна. Ингээд бөмбөгөө нэг баг нь гараанаас гаргаж, эсрэг талын баг руу шиднэ. Ирсэн бөмбөгийг талбайдаа унагаахгүйн тулд бүтээлгээрээ тосож, нөгөө баг руу ойлгоно. Талбайдаа бөмбөгөө унагаасан болон бүтээлгэн дээрээ тогтоогоод, ойлгож чадаагүй баг оноо хасагдана.

Санамж:

Бүтээлэг нь теннисээр төсөөлөхөд цохиур болж, түүнийг нэг биш дөрвөн хүн барьж тоглолтод оруулж байгаа юм. Тиймээс энэ тоглоом нь бөмбөгийг тосож авахын тулд бөмбөг ирж байгаа зүгт бүгд нэгэн зэрэг хөдлөх тул багийн ажиллагаа, анхаарал маш их шаарддаг. Бүтээлгээ дөрвөн тийш сайн татаж, бөмбөг ойх тэгш гадаргуутай болгох хэрэгтэй. Энэ үед хэн нэгэн нь манлайлагч болон тодорч, багаа командалж эхэлдгийг анзаарах хэрэгтэй.



НАР, СҮҮДЭР ХОЁР

Тоглоомын зорилго:

Бусдыг сонсох, манлайлах, шинийг санаачлах, бусадтай зохицон ажиллахад суралцах

Заавар:

Бүх тоглогчийг гурав гурваар нь багт хуваана. Багийн гишүүн бүр өөр өөр үүрэгтэй. Нэг нь “Нар”, хоёр дахь нь “Хүн”, гурав дахь нь түүний “Сүүдэр” болно. Өрөөн дотуур гурвуулаа аажмаар алхана. Эхлээд “Нар” байрлалаа олно. Түүний хажууд “Хүн” очиж зогсоход түүний “Сүүдэр” дээрхи байрлалыг харж байгаад байраа сонгоно. “Нар”, “Хүн” хоёрын аль нэг нь хөдлөхөд “Сүүдэр” дагаж байрлалаа солино. “Сүүдэр” дагаж хөдлөхөд хялбар байх үүднээс “Нар”, “Хүн” хоёр зэрэг хөдөлж болохгүй. Явцын дунд дүрээ сольж тоглоно.

Санамж:

Тоглоомын дүрмийг сайн ойлгуулахын тулд тайлбарлахаасаа илүү бусдын тусламжтай хийж үзүүлэх нь чухал. Ингэхдээ өөрөө “Сүүдэр” болж, өөр хоёр тоглогчийг “Нар”, “Хүн” хоёр болгож үзүүлээрэй.

Анхаарах зүйл:

Тухайн тоглоом нь оролцогчдоос нягт харилцаа, оролцоо шаарддаг тул багийн гишүүд бие биеэ нэлээд таньж мэддэг болсны дараа тоглуулах нь зүйтэй. Тоглоомын сонирхолтой хэсэг нь багийн гишүүдийг өдөөх, тэднийг сонсох нь чухал юм.

ЦЭЦЭРЛЭГТ ХҮРЭЭЛЭНГИЙН САНДАЛ

Тоглоомын зорилго:

Богино хугацаанд дүр бүтээж хувирах, цаг хугацаа, орон зайг хамарсан байрлал үзүүлэх, багаар ажиллах, бусдыг ойлгож хүндлэх

Хэрэглэх материал: Нэг ширхэг вандан сандал

Заавар:

Бүгд том тойрог болон газар сууна. Түүний голд ахлагч нэг вандан сандал тавина. Эхний тоглогч сандал дээр очиж суухдаа ямар нэгэн дүрд хувирна. Оролцогчид сандал дээр очоод тухайн дүрдээ таарсан байрлалыг биеэр үзүүлнэ. Дараа нь сандал дээрх тоглогч эргэж суудалдаа суун, өөр хэн нэг нь үргэлжлүүлнэ.

Хувилбар:

Хэд хэдэн сандал ашиглаж, нэг зэрэг олон хүн тоглож болно. Жишээлбэл: Гурван сандлыг гурвалжлуулан тавьж, гурван хүнийг зэрэг суулгаж тоглуулна. Эсвэл нэг сандал дээр нэг зэрэг аль болох олон хүн суулган тоглуулж бас болно.

Санамж:

Тоглоомын гол санаа нь урьдчилсан бэлтгэлгүйгээр, тухайн нөхцөлд зохицуулан шууд тоглоход оршино. Иймээс толгойдоо ямар нэг зүйл урьдчилан бодолгүй байх бөгөөд зөвхөн тухайн мөчид бодсоноороо үйлдэл хийнэ гэсэн үг. Үйлдлийг сайн, эсвэл сонирхолтой хийх нь чухал биш, харин чөлөөтэй сэтгэж, аливаа санаа орж ирэхэд нээлттэй байх нь чухал. Бүлгийн ахлагч хэн урьдчилан толгойдоо үйлдлээ бодсоныг ялган таньж, суудлаасаа босохоосоо өмнө ямар нэгэн зүйл бодохгүй байхыг бүлэгт сайтар тайлбарлаж өгнө.

ХАРАНХУЙ ДАХЬ ГУРВАЛ

Тоглоомын зорилго:

Харалгүйгээр үйлдэл хийж сурах, бие биеэ таних стратегийг хамтран боловсруулах

Хэрэглэх материал:

Оролцогчдын нүдийг боох алчуур

Заавар:

Оролцогчдыг гурав, гурваар нь багт хуваарилна. Хугацаа өгч багийн гишүүд бие биеэ таних стратеги боловсруулан тохиролцохыг зөвлөнө. Гэхдээ дуу гаргалгүйгээр бие биеэ олох ёстойг сануулна. Үүний дараа оролцогчдын нүдийг боож, тараан байрлуулна. Дохио өгөнгүүт багийн гишүүд өөрсдийн хамтрагчдаа олох болно. Ямар нэгэн дуу гаргахгүй. Багийн гурван гишүүн бүрдсэн тохиолдолд “Окей” гэж хэлнэ.

Ач холбогдол:

Багаар хамтран ажиллаж сурах төдийгүй бусдын дунд биеэ зөв авч явж сурна.



ТОХИРОХ КАРТЫГ ОЛ

Тоглоомын зорилго: Оролцогчдыг хооронд нь танилцуулах

Хэрэглэх материал:

Нийтлэг хэрэглэгддэг эерэг холбоо үг хэллэг бичсэн тал цаас оролцогчдын тоогоор бэлтгэнэ.

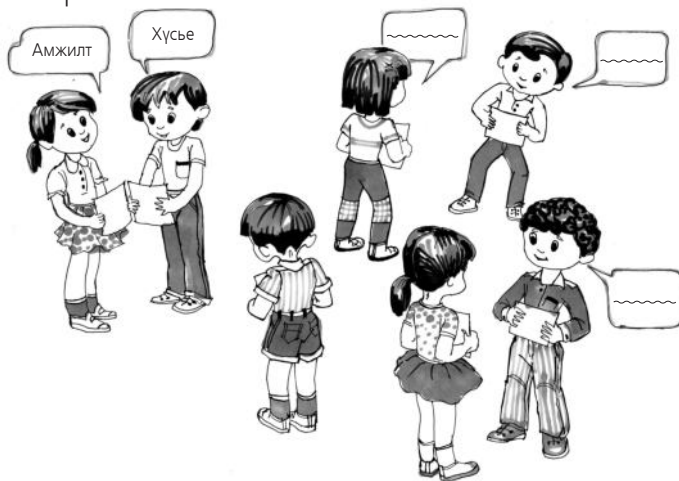
Хугацаа: 10-15 мин.

Заавар:

Сургагч багш хүмүүсийн сайн мэдэх холбоо үгээс бүтсэн эерэг хэллэгийг тал цаасан дээр бичнэ. Жишээлбэл: “Баяр хүргэе” гэж нэг тал цаасан дээр, “Төрсөн өдрийн” гэж өөр нэг тал цаасан дээр бичнэ. (Тал цаас болон оролцогчдын тоо тэнцүү байх ёстой) Оролцогчид өөр өөрийн цаасны бичигтэй хэсгийг хагас нугалан урдаа барин өрөөн дотуур явж, бусад тоглогчийн барьж байгаа цаасны бичигтэй хэсэгт анхаарал хандуулан яриа өрнүүлэх замаар өөрийн бичигтэй цаасны үлдсэн тал хэсгийг олно. Ингэж хоёр цаасыг нийлүүлэн бичигдсэн утгыг бүрэн гаргасан оролцогчид тоглоомыг дуусгана. Жишээ нь “Амжилт хүсье”

Ач холбогдол:

Оролцогчид хоорондоо танилцах боломж бүрдэн, багийн уур амьсгал сайжирна.



НАД ИТГЭ

Тоглоомын зорилго:

Бусдын өмнө хүлээх үүргээ ухамсарлах, багийн гишүүдэд итгэх

Заавар:

Багийн гишүүнээ шалан дээр дээш харуулан хэвтүүлээд хамтын хүчээр дээш өргөнө. Өргүүлж буй хүн биеэ сул тавин, маш тайван тааламжтай сэтгэгдэлтэй байх ёстой бөгөөд нүдээ аних ёстой.

Хоёр хүнтэй багаар тоглоход: Нэг нь нөгөөгийнхөө ард зогсох бөгөөд урд талд зогсож буй хүн хоёр гараа цээжин тушаа зөрүүлэн авч, булчингаа чангалан биеэ тэгшлэн зогсоно. Эхний хүн гэдрэгээ унахад арын хүн тосч барьж авна. Итгэлцэл аажим бий болохын хамт эхлээд ойрхноос дараа нь арай холоос тосч авна.

Таван хүнтэй багаар тоглоход: Багийн нэг гишүүн сандал дээр биеэ чангалан зогсоно. Бусад нь хоёр хоёроороо сандлын хоёр талд гараа алдлан зогсоно. Сандал дээрх хүн аажмаар хашуу тийш хазайн унахад бусад нь тосч авах ёстой. Ийнхүү унаж буй хүнийг аажмаар барьж авах бөгөөд унаж буй хүн цочихгүй байхыг хичээх ёстой. Аюулгүйн үүднээс шалан дээр зөөлөн матрас дэвсэх нь зүйтэй.

Наймаас арван хүнтэй багаар тоглоход: Багийн нэг гишүүнээ голдоо оруулан тойрч зогсоно. Голд зогссон хүн нүдээ аньж булчингаа чангалан биеэ тэгш байлгах ёстой. Тойрч зогссон гишүүд түүнийг урагш, хойш, хажуу тийш түлхэхэд хэн нэг нь барьж аваад буцааж түлхэнэ. Түүнчлэн тойргийн голд байгаа хүнээ эргэлдүүлэх байдлаар түлхэж болно.

НИСДЭГ ХИВС

Тоглоомын зорилго: Баг дотроо итгэлцлийг бий болгох.

Заавар:

Оролцогчид шалан дээр толгойгоо зэрэгцүүлэн дээш харж хоёр эгнээнд байрлан хэвтэнэ. Эхний хүн хөлөө хойш нь харуулж, дараагийн хүн хөлөө урагш солбиж хэвтээд бүгд гараа дээш өргөн “Хивс” болгоно. Оролцогчдын нэг нь хүмүүсийн гар дээр хэвтэхэд “хивс” түүнийг унагалгүйээр дамжуулан эгнээний төгсгөлд аваачина. Ахлагч аялагчийг хивсний нөгөө үзүүрт тосож аваад, бусад хүүхэдтэй зэрэгцүүлэн байрлуулахад дараагийн хүн “нисдэг хивс” дээрх аялалдаа гарна.

ХЭРВЭЭ БИ БАЙСАН БОЛ

Тоглоомын зорилго:

Өөрийн санаа бодлыг чөлөөтэй илэрхийлэх боломж олгох.

Хугацаа:

Оролцогчдын тооноос хамааран хугацааг тохирох боломжтой.

Заавар:

Оролцогчид тойрог болон суух буюу зогссон байна. Чиглүүлэгч оролцогчдод хандан “Чи хэний, юуны оронд байхыг хүсч байна вэ, яагаад?” гэж асуух бөгөөд асуултад өөрийн бодлоор хийсвэрлэн чөлөөтэй хариулахыг хүснэ. Оролцогчид ээлж дараалан асуултад хариулахдаа “Хэрвээ би байсан бол..... яагаад гэвэл” гэж хэлнэ. Оролцогчид өөр өөрийн дуртай, хүндэлдэг алдартай хүмүүс, урлаг спортын одод, эсвэл зүгээр л хэний, юуны оронд, яагаад байхыг хүсч байгаа талаараа ярилцана.

Жишээ нь:

Хэрвээ би.....

- Хэрвээ би машин байсан бол яагаад гэвэл
- Хэрвээ би хүүхэлдэйн киноны баатар байсан бол яагаад гэвэл
- Хэрвээ би амьтан байсан бол..... яагаад гэвэл

Ач холбогдол:

Оролцогчид өөрийгөө илэрхийлэх чадварт суралцах төдийгүй хүүхдүүдийн хүсэл мөрөөдлийн талаар мэдэх боломжтой

ЦАХИЛГААНТАЙ ААДАР БОРОО

Тоглоомын зорилго:

Багийг идэвхжүүлэх, багаар ажиллах чадварыг нэмэгдүүлэх

Хугацаа: 5 мин.

Заавар:

Оролцогчдыг хоёр хэсэг болгоод тойргоор зогсооно. Эсвэл суудал дээр нь суугаагаар тоглуулж болно. Оролцогчид ямар нэгэн дуу чимээ гаргалгүй зөвхөн чиглүүлэгчийн хөдөлгөөнийг дуурайж хийнэ. Чиглүүлэгч хэсгүүдийн өмнүүр явж хоёр гарынхаа алгыг үрнэ (Салхи салхилж буй дуу чимээ). Дараа нь хоёр гарынхаа хурууг инчдэх (Бороо дусалж буй чимээ) хөдөлгөөн хийхэд эхний хэсэг алгаа үрэхээ больж хуруугаа дуугаргаж эхэлнэ. Дараагийн хэсэг мөн адил хөдөлгөөнийг хийж үргэлжлүүлнэ. Үүний дараа чиглүүлэгч эхний хэсэгт алгаа таших хөдөлгөөн хийж үзүүлнэ. (Энэ нь цахилгаан цахиж буй хэрэг). Түүний дараа чиглүүлэгч өвдгөн дээрээ цохих хөдөлгөөн хийнэ (Энэ нь бороо улам ширүүсэж буйг илтгэнэ)

Дараа нь хоёр хөлөө газарт товшино (Мөндөр орлоо). Энэ мэтээр хөдөлгөөнийг зэрэг хийж, уг тоглоомыг үргэлжлүүлнэ. Хөдөлгөөнийг дуусгахдаа мөндөр орохоо больж, бороо ширүүсэх нь намдаж, цахилгааны дуу чимээ багасаж, борооны дусал, салхины чимээ зогслоо гэсэн урвуу байдлаар хөдөлгөөнийг хийж, тоглоомоо дуусгана.

Ач холбогдол:

Хүүхдүүдийн багаар ажиллах чадварыг дээшлүүлнэ. Анхаарлыг хөгжүүлэх төдийгүй бие биеэ мэдэрч хамтарч ажиллах чадварыг нэмэгдүүлнэ.

ЖИМСНИЙ САЛАТ

Тоглоомын зорилго: Багийг идэвхжүүлэх

Хэрэглэх материал: Алчуур эсвэл ямар нэгэн тэмдэг тавих зүйл

Хугацаа: 10- 15 мин.

Заавар:

Оролцогчид тойрог болон зогсох бөгөөд хүн бүрийн ард газарт алчуур эсвэл ямар нэгэн тэмдэгтэй зүйлийг тавина. Тойргийн голд чиглүүлэгч зогсон оролцогчдын тооноос хамааран 3-4 хүнээс ямар жимсэнд дуртайг нь асууж тэдний хэлсэн жимсний нэрээр оролцогчдыг нэг нэгээр нь нэрлэнэ. Жишээ нь: Алим, гадил, жүрж, нимбэг зэрэг жимсний нэрсийг хэлсэн бол оролцогчдыг чиглүүлэгчийн баруун гар талаас эхлэн алим, гадил, нимбэг, жүрж гэсэн дөрвөн жимсний нэрээр оролцогчдыг нэрлэнэ. Чиглүүлэгч эхний удаад жимснүүдээс зөвхөн нэг жимсний нэрийг чангаар хэлнэ. Жишээ нь : Гадил гэхэд “Гадил” гэсэн нэр таарсан оролцогчид түргэн хугацаанд хоорондоо байраа солино. Энэ үед дунд зогсож байгаа чиглүүлэгч аль нэг хүний хоосон байрыг эзлэн зогсоно. Байраа эзлээгүй үлдсэн хүн дахин голд орж тоглоомыг үргэлжлүүлнэ. Ингэхдээ жимсний нэрсийг ээлж дараагаар хэлэх буюу “Жимсний салат” гэх юм бол оролцогчид бүгд хөдлөн хоорондоо байраа солино.

Ач холбогдол:

Хүүхдүүдийн анхаарлыг төвлөрүүлэхийн зэрэгцээ авхаалж самбаагаа дайчлах боломж олгоно.

НАРГЭРЭЛТҮҮЛЖ БАЙНА.

Тоглоомын зорилго: Багийг идэвхжүүлэх

Хугацаа: 10- 15 мин.

Заавар:

Оролцогчид том тойрог үүсгэн зогсох бөгөөд тойргийн голд чиглүүлэгч зогсоно. Чиглүүлэгч “ Нар хүнийг гэрэлтүүлж байна” (хэлж байгаа ямар нэгэн шинж тэмдэг нь оролцогчдын хувьд бодитой нийтлэг байх ёстой) гэж хэлэхэд тухайн шинж тэмдэгтэй хүн бүр тойргийн гадуур аль болох хурдан гүйн хоосон байгаа байрыг эзлэн зогсоно. Чиглүүлэгч мөнөөх байраа орхин гүйсэн хүний байрыг эзлэнэ. Байргүй үлдсэн хүн тойргийн голд зогсон тоглоомыг үргэлжлүүлнэ.

Жишээ нь:

“Нар”

- Хөх өнгийн хувцас өмссөн
- Оймс өмссөн
- Охин дүүтэй
- Хөл бөмбөг тоглодог...

Хүнийг гэрэлтүүлж байна”

Ач холбогдол:

Хүүхдүүдийн анхаарлыг тогтворжуулж, багийг идэвхжүүлнэ.

ЗООС ДАМЖУУЛАХ

Тоглоомын зорилго: Баг бүрдүүлэх, идэвхжүүлэх

Хэрэглэх материал: Зоос гүйлгэсэн урт утас

Хугацаа: 5- 15 мин.

Заавар:

Бүх оролцогч хоёр багт хуваагдан, өөд өөдөөсөө харан эгнэж зогсоно. Эгнээ бүрийн эхэнд зогсож байгаа хоёр хүн зоос гүйлгэсэн утсыг чиглүүлэгчийн дохиогоор хувцсан дотуураа оруулан уралдааныг эхлүүлнэ. Эхний хүний зоостой утсыг дараагийн хүн авч өөрийн хувцсан дотор оруулан, дараагийн хүнд дамжуулах замаар эгнээнд байгаа бүх хүн утсаар холбогдоно. Хамгийн сүүлийн хүн зоостой утсыг өөрийн хувцас дотуур оруулан зоосыг гартаа ил барьснаар тоглоом дуусна. Хамгийн түрүүнд зоосыг гартаа ил барьсан баг ялагчаар тодорно.

Ач холбогдол:

Баг бүрдүүлэх, хүүхдүүд багаар ажиллах чадвар сайжирна.

ТООЛОХ

Тоглоомын зорилго:

Багийн гишүүдийн анхаарлыг төвлөрүүлэх

Хугацаа: 5-10 мин.

Заавар:

Чиглүүлэгч бүх оролцогчийг тойргоор зогсоож хамтдаа нэгээс тавь хүртэл тоолохыг хүснэ. Гэхдээ тоолох явцдаа долоогийн тоо болон долоод хуваагдах тоонуудыг хэлэхгүйгээр алгаа ташина. Оролцогчдын хэн нэг нь долоо болон долоод хуваагдах тоо болохоос өмнө алгаа ташвал тухайн тооноос эхлэн тоог буцаан уруугаар тоолно. Мөн оролцогчдын хэн нэг нь долоо болон долоод хуваагдах тоонуудыг хэлбэл тоог эхнээс нь тоолно.

Ач холбогдол:

Хүүхдийн анхаарлыг тогтворжуулан, багаар ажиллах чадварыг нэмэгдүүлнэ.

ӨВДӨГ ӨВДӨГ ДЭЭРЭЭ СУУХ

Тоглоомын зорилго:

Бие биеэ мэдрэх, багаар ажиллах чадварыг нэмэгдүүлэх

Хугацаа: 10-20 мин.

Заавар:

Чиглүүлэгч оролцогчдыг битүү тойрог үүсгэн зогсооно. Оролцогчид баруун гар тийш эргэн өмнөх хүнийхээ мөрөн дээр хоёр гараа тавина. Мөрөн дээр гараа тавьсан хэвээр тойргийн төв рүү бүгд аажмаар жигд хөдлөн дотогш тойргийг хумьж өгнө. Ингэж тойрог хумигдсаны дараагаар оролцогчид бүгдээрээ нэгэн зэрэг ар арынхаа хүний өвдөг дээр аажмаар хагас сууна. Бүгд зэрэг сууж чадсан бол аажмаар зэрэг босох хөдөлгөөнийг хэд хэдэн удаа хийснээр дасгалыг дуусгана.

Өөр нэг хувилбар нь:

Тойргоор ар арынхаа хүний өвдөг дээр сууж, хагас явган тойргийг үүсгэсэн бол тойрог нэгэн зэрэг аажмаар хагас суугаа байдлаар урагш хөдлөн явах үйлдийг хийж болох юм. Энэ нь бүлэгт хөгжилтэй байдлыг үүсгэх боломжтой

Ач холбогдол:

Багаар ажиллах
чадварыг нэмэгдүүлнэ.



БИ ХЭН БЭ

Тоглоомын зорилго:

Оролцогчид аливаа зүйлд асуулт тавих замаар дүн шинжилгээ хийх

Хэрэглэгдэх материал:

Наалддаг тууз (соч), олны танил алдартай хүмүүсийн нэрс бичсэн цаасыг оролцогчдын тоогоор бэлтгэх

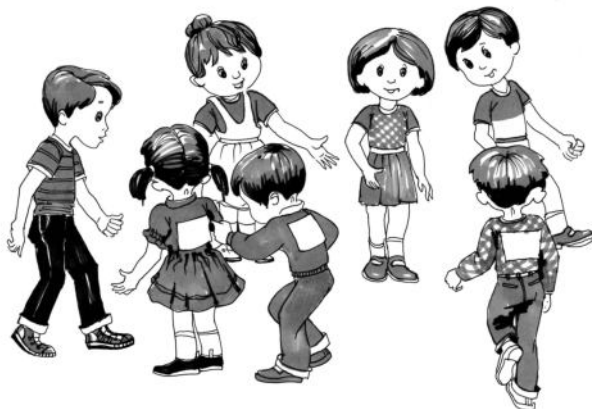
Хугацаа: 15 – 30мин.

Заавар:

Чиглүүлэгч оролцогчдын нуруун дээр олны танил хүмүүсийн нэр бичсэн цаасыг наалддаг тууз болон очны тусламжтайгаар тогтооно. Оролцогчид өөрийн нуруун дээрх бичгийг харах боломжгүй байна. Оролцогчид өрөөн дотуур явж, бусадтай ярилцаж асуулт тавих замаар өөрийн нуруун дээр хэний нэр байгааг олж мэдэх явдал юм. Оролцогчид ярилцаж буй хүнтэйгээ “ тийм” , “үгүй” гэж хариулах асуултыг асууна. Жишээ нь: Энэ хүн эмэгтэй хүн үү? Эсвэл энэ хүн одоо амьд уу? Дуучин хүн үү? Эсвэл ... хотод амьдардаг уу? гэх мэтээр асуултыг асууна. Оролцогч нэрийг таасан бол тоглоомоос гарна. Бүх оролцогч өөр өөрийн нэрийг мэдсэний дараагаар тоглоомыг дуусгана. Хэрвээ нэрийг таахгүй бол өөр олон асуулт тавих боломжтой.

Ач холбогдол:

Хүүхдийн бусадтай харилцах чадвар сайжирна.



ШАР ШУВУУ БА ХЭРЭЭ

Тоглоомын зорилго:

Өсвөр үеийнхний танин мэдэхүй ба авхаалж, самбааг хөгжүүлэх

Хэрэглэх материал: Шохой, олс, шувуудын баг

Хугацаа: 10-15 мин.

Заавар:

Оролцогчдыг “Шар шувуу”, “Хэрээ” гэсэн хоёр багт хуваана. Багууд ойролцоогоор 50 см зайтай өөд өөдөөсөө харж зогсоно. Шар шувуу, хэрээнүүдийн хойд талд, барагцаалбал 3 метрийн зайд урт зураас татсан байна. Чиглүүлэгч байгалийн үзэгдэлтэй холбоотой ямар нэгэн тодорхойлолт хэлэхэд тэр нь бодит зүйл байвал шар шувуунууд хэрээнүүдийг барина. Хэрвээ чиглүүлэгчийн хэлсэн зүйл буруу байх тохиолдолд хэрээнүүд шар шувууг барина. Жишээлбэл: “Өвөл бороо ордог” гэж хэлбэл бурууд тооцогдож хэрээнүүд шар шувууг барина. Шар шувуу, хэрээнүүд арагш зугатаж үүрэндээ (зураасны ард) орохыг хичээнэ. Зураасны цаана буюу үүрэндээ орвол баригдахгүй үлдэнэ. Хүүхдийн биед хүрвэл баригдсанд тооцогдоно.

Санамж:

Уг тоглоомыг гадаа эсвэл, зай багтаамж сайтай газарт тоглоход тохиромжтой. Хүүхэд гүйж тоглоход саад тотгоргүй, чөлөөтэй, аюулгүй орчинг сонгоорой.

Ач холбогдол:

Хүүхдүүдийн авхаалж самбааг хөгжүүлнэ.

ААЛЗНЫ ТОР

Тоглоомын зорилго:

Оролцогчдын багаар ажиллах чадварыг хөгжүүлнэ.

Хэрэглэх материал:

Шонгийн хооронд бэхэлсэн аалзны шүлсний загвар бүхий тор.

Хугацаа: 15-20 мин

Заавар:

10-15 оролцогч тоглоход тохиромжтой. Оролцогчид торны нэг талд гарч зогсох бөгөөд бүгд нэг нэгнийхээ тусламжтайгаар торны нөгөө талд гарна. Ингэхдээ гарч байгаа болон тусалж байгаа хэн ч торонд хүрэх ёсгүй. Нэг гарсан нүхээр дараагийн оролцогч гарахгүй өөр нүхийг ашиглана.

Ач холбогдол:

Анхаарал төвлөрүүлэх, хариуцлагатай байх мэдрэмжийг хөгжүүлэх болон багаар ажиллах чадварыг нэмэгдүүлнэ.

ЯГ Л АМЬТАН ШИГ

Тоглоомын зорилго:

Хүүхдэд алхаа гишгээний олон төрлийг мэдэхэд туслах, амьтдыг танин мэдэх сэдэл төрүүлэх

Хэрэглэх материал: Сул чөлөөтэй зам талбай

Хугацаа: 20-30 мин.

Заавар:

Хүүхдүүд адуу сайн мэддэг боловч морь унахад тийм хялбар биш байдгийг сайн мэддэггүй. Энэхүү тоглоомоор хүүхдүүдэд алхаа гишгэгдлийн олон төрлийг таниулаад зогсохгүй, биеийн тамираар хичээллэдэггүй хүүхдүүдийг хамруулахад нэлээд тустай. Мөн хүүхдүүд амьтдыг дуурайн хөгжилдөх боломжтой. Морийг урагш алхуулахын тулд “чүү” гэж хэлнэ. Чиглүүлэгч олон төрлийн алхааг өөрөө эхлэн хийж үзүүлнэ. Тоглоомыг ямар ч амьтнаар төлөөлүүлэн тоглож болно.

- А. Яв: Нэгэн жигд удаан алхах. Энэ алхаа нь хүний энгийн алхаатай адилхан байна.
- Б. Хатир: Алхахаас арай хурдан. Хөл чинь урагш хөдөлж, өсгий чинь газраас дөнгөж хөндийрч байх ёстой. Биеэ сул тавьж богино алх, ингэхдээ гараа сулхан савлаж өгөөрэй.
- В. Шогш: Өвдгөө өндөр өргөж өг. Гараа гадагшаа савлан хаяж, тойргоор урагшаа явна.
- Г. Давхи: Хурдаа аван, том том алхах хэрэгтэй. Гар нь хэмнэлээрээ хурдан, сул чөлөөтэй хөдлөх болно.

Оролцогчид алхаануудыг сурч байгаа эсэхийг шалгахын тулд хэдэн удаа бүх хүүхдээр урьдчилан дадлага хийлгээрэй. Хүүхдүүдийг цөөн цөөнөөр нь багуудад хувааж, удирдагчтай болгоно. Зааварчилгаануудыг урвуугаар хэлж, тэдний сонирхлыг бууруулахгүй байхад анхаарна.

Ач холбогдол:

Хүүхдүүдийг идэвхжүүлэн, бүх оролцогчийг дасгалд хамруулах боломжтой.

ГЭР БАРИХ

Тоглоомын зорилго:

Монгол хүүхдийн чулуугаар гэр барих тоглоомтой танилцуулах. Харилцааны ур чадварт сургах

Хэрэглэх материал: Чулуу эсвэл элдэв төрлийн эд хэрэгсэл.

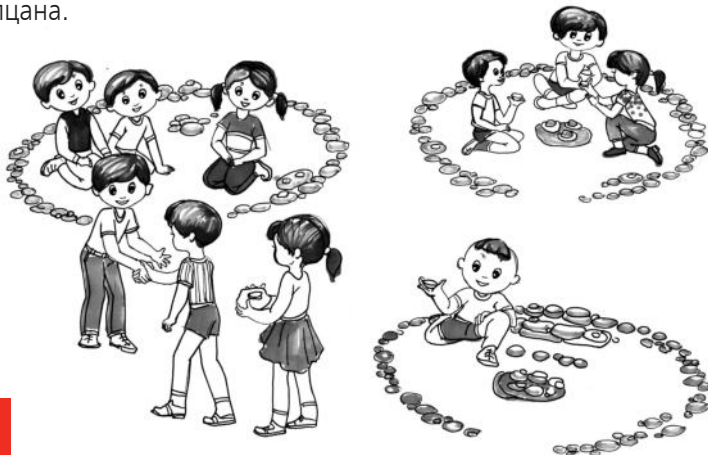
Хугацаа: 30- 60 мин.

Заавар:

Тоглоомд хамрагдсан хүүхдийн тооноос шалтгаалан, хэдэн гэр барихаа шийднэ. Нэг гэрт аав, ээж, хүүхэд (1-3 хүүхэд байж болно) байна. Гадаа тоглож байгаа бол томхон чулуу түүж гэрээ барина. Монгол гэрийн байдлаар тойруулан өрсөн тэр зайд гэрийн тавилга бусад хэрэгсэл цөм байна. Өрх гэрийн хүүхдүүд ажлаа элбэж хийх, харилцан айлчлах, дайлж цайлах, зочин гийчнээ угтах, үдэх, зочлох, авгайлах, бэлэг сэлт, цай цүү барих, хонь малаа хариулах, тоглож наадах гээд гэр бүлийн амьдралын бүхий л үйл явц хүүхдүүдийн чулуун гэрт өрнөнө. Багш, эсвэл чиглүүлэгч хүүхдүүдийг тоглоход дэмжин төсөөллийг хөгжүүлэхэд зөвлөх үүрэг гүйцэтгэнэ.

Ач холбогдол:

Хүүхдүүд гэр барьж тоглох явцдаа тоглоомоор дамжуулан, үндэснийхээ зан үйлийн талаар мэдлэгтэй болж, хүн хүндлэх ёс зүйд суралцана.



ЧУЛУУ ТААЛЦАХ

Тоглоомын зорилго:

Хүүхдийн анхаарал, ой тогтоолт, логик сэтгэлгээг хөгжүүлэх

Хэрэглэх материал:

Тоглоомд оролцогчдын тоогоор урьдчилан бэлтгэсэн жижиг чулуу, эсвэл чулуу орлуулах жижиг хэмжээтэй ямар нэгэн зүйл

Хугацаа: 10- 15 мин.

Заавар:

2-6 хүүхэд тоглож болно. Тоглоомд оролцогчид тэнцүү тоотой жижиг хэмжээний чулуутай (5-10 ширхэг байхад тохиромжтой) байна. Чулуугаа зөв авсан эсэхээ харилцан бие биеэ магадлан шалгана. Тоглогчид өөр өөрийн чулуунаасаа хэдийг ч хамаагүй нэг гартаа атгаж, нэгэн зэрэг тойрог болох бөгөөд ээлжлэн бүх хүний гарт байгаа чулуу нийлээд, хэд болох нийлбэрийг хэлж таалцана. Бүх тоглогч тоогоо хэлсний дараа бүгд гараа дэлгэж чулуугаа тоолно. Хэн нэгэн тоглогч онож таасан бол оролцогчид чулуугаа түүнд өгнө. Энэ мэтчилэн тоглосоор түрүүлж чулуугүй болсон оролцогч тоглоомоос хасагдана. Үлдсэн оролцогчид тоглоомоо үргэлжлүүлэн таалцсаар эцэст нь хамгийн олончулуутай нь аврага болно.

Ач холбогдол:

Хүүхдүүдийн сэтгэн бодох чадварыг хөгжүүлэх ач холбогдолтой.

“БИНДИ” ТОГЛООМ

Тоглоомын зорилго:

Хүүхдийг ялгаварлан гадуурхахаас сэргийлэх, тохиолдлоор гадуурхагдах үед ямар сэтгэгдэл төрдгийг мэдрүүлэх, ялгаварлан гадуурхлын талаар үзэл бодлоо хуваалцах

Хэрэглэх материал:

Улаан, ногоон, улбар шар өнгийн дугуй хэлбэртэй наадаг цаасыг оролцогчдын тоогоор хангалттай хэмжээгээр, сольж наахуйцаар бэлтгэнэ. Дасгалын зааврыг мөн оролцогчдын тоогоор хувилж бэлтгэж болно.

Хугацаа: 25- 30 мин.

Заавар:

Оролцогчид том тойрог үүсгэж ,бие биетэйгээ мэндчилэн тоглоно. Ингэж тоглохдоо, хүн бүр духан дээрээ байгаа наадаг цаасны өнгөнөөс хамааран өөр өөрөөр мэндлэх ёстой.

Хүн бүрийг нүдээ анихыг хүсээд, чиглүүлэгч тэдний духан дээр гурван өөр өнгийн наадаг цаасны аль нэгийг наана. Оролцогчид ямар өнгийн цаас өөрийн духан дээр байгааг мэдэх ёсгүй бөгөөд бусад хүмээс өөрийн духан дээрх цаасны өнгийг асуухгүй мөн бусдад хэлж өгөхгүй байх ёстойг анхааруулна.

Оролцогчид өрөөн дотуур чөлөөтэй явж, бусадтайгаа ярилцана. Гэхдээ, тэд оролцогч бүртэй духан дээр наасан цаасны өнгөнөөс хамааран өөр өөр байдлаар мэндлэх ёстой. Үүнд

Хэрэв хэн нэгэн улаан өнгийн цаастай бол: Энэ хүн таны хувьд олон жил уулзаагүй маш чухал хүн. Та түүнийг харсандаа маш их баярлах ба түүнтэй халуун дотноор мэндлэхийг хүснэ.

Хэрэв хэн нэгэн ногоон өнгийн цаастай бол: Тэрээр таны өдөр бүр тааралддаг хүн. Та түүнтэй мэндлэхийг хүсэх боловч энэ нь тийм ч халуун дотно мэндчилгээ биш байна.

Хэрэв хэн нэгэн улбар шар өнгийн цаастай бол: Тэр хүн таньд төвөг удах болно гэж боддог учраас та түүнтэй тааралдахыг хүсэхгүй, эсвэл мэндлэхийг хүчлэхгүй

Жич: Зарим оролцогчийн онцлогт тохируулан цаасны тодорхой нэг өнгийг зориуд нааж өгч болно. Тухайлбал: Дуу муутай оролцогчдын духанд улаан цаасыг, харин хамгийн яриасаг оролцогчид ногоон цаасыг наана.

Чиглүүлэгч мэндчилгээг зогсоон, хүмүүс нэгдэхийг хүснэ. Ингээд дараах асуултыг оролцогчдын дунд тавина. Гэхдээ асуулт бүрт хэт их, эсвэл хэт богино цаг зарцуулахгүй байхаар хугацааг тэнцвэртэй байлгахыг хичээнэ.

Санамж:

- Аль өнгийн цаастай байхад ямар сэтгэгдэл төрж байсан бэ?
- Манай нийгэмд ямар бүлгийн хүмүүс гадуурхагдаж, нийгмээс ялгаварлан тусгаарлагдаж байна вэ?
- Яагаад тэд болон бусад хүүхэд залуучууд ялгаварлан гадуурхагдаж байна вэ?
- Ийм ялгаварлан гадуурхалт ямар хор нөлөөтэй вэ? гэх мэт сэдвээр ярилцана.

МОНГОЛ ҮНДЭСНИЙ ХӨДӨЛГӨӨНТ ТОГЛООМ

Зорилго ба ач тус: Хүүхдийн бие бялдрыг хөгжүүлж, авхаалж самбааг нэмэгдүүлж, хамтран бэрхшээл сорил давахад сургах.

Хэрэглэгдэхүүн:

Чөлөөт талбай, зайтай газар.

Заавар:

Оролцогчид дүрмээ зөвшилцөж тогтоод өөрсдөө зохион байгуулалтад орно. Тоглох явцад бие биедээ туслах, дүрмээ баримтлах, үндэсний ёс заншил, байгаль орчинтой танилцах зорилтуудаа ёсчлон гүйцэтгэнэ.

ТАРВАГАЧЛАХ

Тоглогчдын нэг нь чоно, бусад нь тарвага болно. Хоорондоо зуугаад алхам зайтай газарт, хоёр дүгрэг гортиг татаж, “Тарваганы нүх” болохоор тохиролцоно. Хоёр нүхний хооронд зэл татаж (чулуу, хоргол эгнүүлэн тавьж) тэр замаар тарваганууд гүйлдэнэ. Замын дунд хэрд жараад алхмын хажуу зайнд чонын хонгилыг тэмдэглэнэ.

Тоглоом эхлэхдээ:

Тарвага: - Чоно гуай, чоно гуай гал өгөөч.

Чоно: - Галаар яах нь вэ?

Тарвага: - Цавуу буцалгая.

Чоно: - Цавуугаар яах нь вэ?

Тарвага: Нум, сум наая.

Чоно: - Нум, сумаар яах нь вэ?

Тарвага: - Чоно гуайн толгойг хага харвая гэж хэлдэг.

Чоно хонгилдоо байхад тарваганууд нэг нүхнээс нөгөө нүх рүү, бас эргэж гурвантаа гүйсний дараа чоно тэднийг дөрөв дэх гүйлт дундуур нь хонгилоос гарч тарвагнуудыг дайрна. Чоно хонгилынхоо тушаа ирэхэд нь дайралтаа эхэлнэ. Харин тарвагыг угтан тосч гүйх ёсгүй. Чоно нь тарваганы гар юмуу, хувцсанд хүрвээс баригдсанд тооцно.

Хэрэв тарваганы нэг хөл тарваганы нүхэнд хүрсэн байвал чоно түүнийг барьж чадаагүй болно. Баригдсан тарвага чонын хонгилд очиж зогсоно.

Түүнээс хойш тарваганууд гурвантаа нааш, цааш гүйсний дараа, баригдаад зогсож байсан тарвага нь чоно болж хувирна.

Ийнхүү үргэлжлэн тоглохдоо аль нэг тарвага нь нүхнээсээ гарч гүйснээ болиод буцаж нүхэндээ орж болно. Гэхдээ гурван удаа буцаж нүхэндээ орвол чоно нүхийг нь ухаж түүнийг барих эрхтэй болдог. Чоно нөгөөх тарваганы нүхний гадаа ирж, газар ухаж байгаа мэтээр гараа сарвалзуулсан дүр үзүүлээд, нөгөө хүүхдийг шууд барьж авна. Бас тарваганууд чонын хонгилын дэргэд очиж, газар самардан алтан шороо авч даажигнаад зугатаж болдог. Хамгийн сүүлд баригдсан тарвагыг чоно барьж аваад “Хав, хав” гэж дуугаран энд тэндээс нь базлаж идэж байгаа мэт дүр үзүүлнэ. Үүнийг “Жажуур идэж байна” гэдэг. Бүх тарвагыг барьж дууссанаар тоглоом өндөрлөнө.

ЦАГААН ТЭМЭЭЛЦЭХ

Тоглогчид буур, ингэ, ботго болно. Тоглоомд ихэвчлэн 10 -14 насны хүүхэд оролцоно. Тоглоомд нэг буур тусдаа гарах ба нэг ингэнээс бусад нь цувран, ботго болж бие биеэсээ барина. Буур ингэнээс “Цагаан тэмээ ноос өгөөч” гэж гуйна. Ингэ бууранд үйл хөдөлгөөнөөр ноосноосоо авч өгөөд явуулна. Буур дахин ирж ноос гуйна.

Буур: - Цагаан тэмээ, ноос өгөөч.

Ингэ: - Одоо ноос байхгүй.

Буур: - Чи ноосоо яаж орхив.

Ингэ: - Ноосоороо ширмэл ширдэг ширээд ширээ бөхөндөө угласан.

Буур: - Тэгвэл чиний ботгыг авна даа гэж хэлэнгүүт хамгийн сүүлчийн ботго руу дайрна. Энэ үед нөгөө ингэ буураас ботгоо хамгаалан зайлуулхыг эрмэлзэн, хоёр гараа алдлан буурын хөдөлгөөнийг дагуулан сарвайлгаж займчихад, түүний аясаар ботгонууд даган займчина. Буур отгон (сүүлчийн) ботгонд гар хүрмэгц ботго баригдсанд тооцогдоно. Отгон ботгыг барьсны дараагаар буур аль ч ботгыг барих эрхтэй болно. Ингэ хурдан шалмаг хөдөлж ботгоо харамлах ба ботгонууд хоорондоо тасрахгүйгээр займчиж зугтаана. Буур олон ботго баривал

хожно. Отгон ботго болон бусад ботгоо өгөлгүйгээр буурын дайралтыг олон удаа буцааж чадвал ингэ нь хожно. Буур хэдэн удаа дайрч ботго барихыг завдахаа тоглоомын эхэнд хэлэлцэж тогтоно.

ЗЭЭР БУУДАХ

Тоглоомд оролцож буй хүүхдүүдээс хоёр нь анчин болж, бусад нь зээр болдог. Анчид нь атганд багтахуйц даавуун чихмэл бөмбөг (жижиг резинен бөмбөг ч болно) аван хоёр талд байрлана. Зээрүүд дөчөөд алхам голчтой тойрогт орж зогсоно. Хоёр анчин “уухайлан” зээрнүүдийг үргээж, тоглолт эхэлнэ. Анчид бөмбөгөөрөө зээрийг цохиж ононо. Оногдсон зээр тойргоос гарч, анчдад бөмбөг ойртуулж өгнө. Хэрэв зээр нь тойргийн гадна гишгэвэл “зээр усанд уналаа” хэмээн тоглолтоос гарна. Анчид цэцэн мэргэн буудахын тулд бөмбөгөө хий дамжуулах, дээгүүр нь шилжүүлэх зэргээр хуурах хөдөлгөөн хийж болно. Олон зээр буудсан анчинд “Эрхий мэргэн”, “Мэргэн харваа ч”, “Сайн анчин” цол өгч бэлгэшээнэ. Энэ мэтээр хүүхдүүд ээлжлэн, анчин болж тоглоом үргэлжлэнэ.

АШИГЛАСАН НОМ, ХЭВЛЭЛ

1. "Нийгэмшүүлэх тоглоомууд". Хүүхдийг Ивээх Сан. УБ. 2006 он
2. "Ногоон дэлхий хүүхдийн оролцоо". Олон улсын хүүхдийн "Найрамдал" төв, НҮБ-ын Хүүхдийн сан. УБ. 2011 он
3. "Хүүхдийн эрхэд суурилсан арга зүй". Хүүхдийг Ивээх Сан (Швед) УБ. 2007 он
4. "Хүүхдийг хөгжүүлэхэд тоглоомын үүрэг". Ц.Түвшинтөгс. УБ. 1999 он
5. "Цагаан тэмээцэх". Ц.Түвшинтөгс. УБ. 2007 он
6. "Айл гэрийн амин эрдэнэ". Ц.Түвшинтөгс. УБ. 2013 он
7. "Нийгэмшүүлэх циркийн дасгалжуулагч багш, нийгмийн ажилтнуудад зориулсан гарын авлага" УБ. 2005 он



Энэхүү номыг "Нарны цирк"-ийн дэмжлэгтэйгээр хэвлэв.



"Мөнхийн Үсэг" ХХК-д хэвлэв.
Утас: 319658, 320807, 321316
Вэб хаяг: www.munkhiin-useg.mn