



Гайд: Энерджайзеры. 15 способов взбодрить группу за 3 минуты

*Короткие активности для начала пары, после перерыва
или когда группа "выключается"*

Корпоративный университет КФУ, 2026

Знакомая картина?

После перерыва студенты заходят в аудиторию сонные, уткнулись в телефоны, мысли где-то далеко.

Или в середине пары вы видите, как глаза стекленеют, а зевота становится заразной.

Можно повысить голос. Можно сделать замечание. А можно... поиграть 3 минуты.



- ❗ **Энерджайзеры** — это короткие активности, которые за секунды переключают внимание, поднимают тонус и возвращают группу в рабочее состояние. Они не требуют подготовки, реквизита и вписываются в любую тему.

Что такое энерджайзеры?



Быстро

За секунды переключают внимание и поднимают тонус



Эффективно

Возвращают группу в рабочее состояние



Без подготовки

Не требуют реквизита и вписываются в любую тему



Шаг 1. 4 типа энерджайзеров

Разные энерджайзеры решают разные задачи.

1

Двигательные

Когда: после долгого сидения, утром, после перерыва

Эффект: разгоняют кровь, снимают физическое напряжение

2

Коммуникативные

Когда: в начале семестра, перед групповой работой, в напряжённых группах

Эффект: создают доверие, разрушают барьеры, знакомят

3

Ментальные

Когда: в середине сложной темы, когда устала голова

Эффект: переключают внимание, снимают умственное утомление

4

Тематические

Когда: при переходе к новому блоку

Эффект: настраивают на тему, создают контекст

Шаг 2. 15 готовых энерджайзеров

Двигательные энерджайзеры

Встали, подвигались



Передай хлопок

- **Время:** 1-2 минуты.

Группа в кругу передаёт хлопок по цепочке максимально быстро.

Усложняем: передача в обе стороны или второй хлопок.

- **Зачем:** Мгновенная концентрация, включение внимания, смех.



Поменяйтесь местами

- **Время:** 2-3 минуты.

Ведущий говорит: «Поменяйтесь те, кто... (сегодня завтракал / приехал на автобусе / любит кофе / родился летом)». Те, кого это касается, вскакивают и меняются местами. Кто не успел — ведущий.

- **Зачем:** Физическая активность + узнавание друг друга + эмоциональная разрядка.



Австралийский дождь

- **Время:** 2 минуты.

Создаём звук дождя и повторяем движения по очереди: трём ладони, щёлкаем пальцами, хлопаем в ладоши, топаем. Потом в обратном порядке - на стихание.

- **Зачем:** Синхронизация группы, снятие напряжения, чувство общности.



Зеркало

- **Время:** 2-3 минуты.

Пары делают медленные движения, второй зеркалит. Через минуту меняются. Усложнение: без слов, только глаза в глаза.

- **Зачем:** Невербальная коммуникация, концентрация, доверие.



Ментальные энерджайзеры

Для перезагрузки мозга

Счёт до 10

- **Время:** 2-3 минуты.

Как делать: Задача — досчитать до 10 всем вместе. Но правило: один человек может сказать только одно число. Если два человека говорят одновременно — начинаем заново.

- **Зачем:** Фантастическая концентрация, внимательность друг к другу, снятие "умственного шума".

Слово по кругу

- **Время:** 2-3 минуты.

Как делать: Ведущий называет тему (например, «город»). Каждый следующий должен назвать слово, которое начинается на последнюю букву. Астрахань -> Нью-Йорк -> Казань -> ...

- **Зачем:** Быстрая активизация лексики, переключение внимания.

Ассоциативный ряд

- **Время:** 3 минуты.

Как делать: Ведущий пишет на доске ключевое понятие темы (например, «Маркетинг»). Каждый студент по очереди (или по желанию) называет одну ассоциацию, связанную с этим словом.

- **Зачем:** Мозговой штурм, актуализация знаний, настройка на тему.



Тематические энерджайзеры

Связанные с предметом

Найди того, кто...

- **Время:** 5 минут.

Раздайте листочки с сеткой 3x3 или 4x4, где в каждой ячейке написано утверждение по вашей теме. Например, для истории: «Знает год крещения Руси», «Был в музее истории», «Может назвать трёх русских князей». Задача – найти в группе человека, соответствующего этому критерию, и вписать его имя.

- **Зачем:** Коммуникация + повторение материала + движение.

Правда/Ложь

- **Время:** 2-3 минуты.

Ведущий говорит утверждение по теме. Одна сторона аудитории – «Правда», другая – «Ложь». Студенты перебегают на ту сторону, которую считают верной. Кто ошибся – садится (или выбывает временно). Можно спросить, почему они так решили.

- **Зачем:** Быстрая проверка знаний + физическая активность.

Переводчик

- **Время:** 2 минуты.

Ведущий произносит сложный тезис из лекции (или определение) и просит «перевести его на человеческий язык» так, как будто объясняешь бабушке или ребёнку. Можно устроить конкурс на лучший перевод.

- **Зачем:** Глубокое осмысление терминов, снимает страх перед сложной лексикой.

Коммуникативные энерджайзеры

Для знакомства и сплочения

Интервью за 1 минуту

- **Время:** 3-4 минуты.

азбейте группу на пары. Задача — за 1 минуту узнать о партнёре как можно больше: имя, откуда, хобби, необычный факт. Через минуту каждый представляет своего соседа группе одной фразой: «Знакомьтесь, это Мария, она умеет жонглировать и боится пауков».

- **Зачем:** Мгновенное знакомство, разрушение барьеров, создание безопасной среды

Интервью за 1 минуту

- **Время:** 3-4 минуты.

азбейте группу на пары. Задача — за 1 минуту узнать о партнёре как можно больше: имя, откуда, хобби, необычный факт. Через минуту каждый представляет своего соседа группе одной фразой: «Знакомьтесь, это Мария, она умеет жонглировать и боится пауков».

- **Зачем:** Мгновенное знакомство, разрушение барьеров, создание безопасной среды

Общие точки

- **Время:** 2-3 минуты.

азбиться на пары или тройки. Задача — найти как можно больше общих признаков за 2 минуты (не считая очевидных вроде «мы оба студенты»). Например: «Мы оба любим собак», «Мы оба были в Сочи», «У нас обоих есть старшая сестра». Побеждает пара, нашедшая больше всего совпадений.

- **Зачем:** Создаёт чувство общности, снижает тревожность, настраивает на кооперацию.

Снежный ком (для знакомства)

- **Время:** 3-5 минуты.

Первый участник называет своё имя и добавляет слово-ассоциацию (или качество) на первую букву имени: «Я Маша — мудрая». Второй : «Это Маша — мудрая, а я Петя — прямолинейный». Третий — двух предыдущих и своё и т.д.

- **Зачем:** Запоминание имён + творческая разминка + тренировка памяти. К концу упражнения группа уже смеётся над ошибками и чувствует себя командой.

Подарок

- **Время:** 2-3 минуты.

азбиться на пары. Каждый молча «дарит» соседу воображаемый подарок — изображает его жестами, мимикой, действиями. Второй должен угадать, что ему подарили. Потом меняются.

- **Зачем:** Невербальная коммуникация, снятие зажимов, развитие эмпатии, много смеха.

Шаг 3. Как внедрять: важные правила

01

Не спрашивайте разрешения

Не говорите: «Давайте поиграем? Кто хочет?». Просто скажите: «А сейчас встаём и делаем разминку». Уверенный тон творит чудеса.

03

Связывайте с темой

Если удаётся вплести тему — это идеал. Но иногда чистая разрядка тоже нужна.

02

Не растягивайте

3 минуты — максимум. Как только пошёл смех и оживление — сворачивайте. Лучше оставить лёгкое чувство голода, чем перекормить.

04

Сами участвуйте

Если вы стоите в стороне с каменным лицом — это выглядит как принуждение. Встаньте в круг, хлопайте. Заразительность работает лучше приказов.



Чек-лист готовности

- Я выбрал активность под текущее состояние группы
(вялость / перевозбуждение / зажатость)
- У меня есть запасная фраза для перехода
«А теперь встаём и...»
- Я готов сам участвовать
И выглядеть, возможно, нелепо (это плюс)
- Я слежу за временем
Ставлю таймер на телефоне, чтобы не увлечься

Вопросы для рабочей тетради

1. **Вспомните вашу самую "вялую" группу.** В какой момент пары они обычно выключаются? (Начало, середина, конец?)



2. **Выберите 2 энерджайзера** из списка, которые вы готовы попробовать уже завтра. Запишите их названия.



3. **Адаптируйте под свою тему.** Возьмите упражнение «Правда/Ложь» и напишите 3 утверждения по вашему предмету, которые можно использовать для разминки.



4. **Придумайте свой ритуал.** Многие преподаватели заводят традицию: например, в начале каждой пары задавать один дурацкий вопрос («Кто вчера видел белку?») или делать одно и то же движение. Это настраивает группу быстрее.



5. **Страх:** Что я скажу, если студенты откажутся вставать? (Заготовьте фразу: «Я понимаю, что лень. Но мы делаем это для мозга, чтобы дальше легче пошло. Встаём-встаём»).



Начните с малого

Энерджайзеры — это не "для развлечения" и не потеря времени.
Это инструмент управления состоянием группы.

3

минуты

смеха и движения

30

минут

экономии от мучительного
"вытягивания" ответов

Добавьте завтра один энерджайзер в середину пары. Посмотрите на реакцию. Скорее всего, вы удивитесь, как просто вернуть энергию в аудиторию.

