

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 4 города Липецка

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического
совета ДОУ № 4 г. Липецка
Протокол № 01 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 108 ДОУ №4
г. Липецка от 30.08.2023
Заведующая Н.Ю.Грибкова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-оздоровительной направленности

«Детский тимбилдинг»

Возраст обучающихся: 5 – 7(8) лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Буренкова Анна Геннадьевна,
инструктор по физической культуре

Липецк-2023

Содержание

1	Пояснительная записка	2
2	Цель и задачи реализации Программы	6
3	Принципы и подходы реализации Программы	6
4	Форма и организация двигательной деятельности	7
5	Ожидаемые результаты реализации Программы	9
6	Структура Программного материала	9
7	Учебно-тематический план	9
8	Методическое обеспечение Программы	16
9	Приложение №1 Игры и упражнения 1 блока	17
10	Приложение №2 Игры и упражнения 2 блока	25
11	Приложение №3 Игры и упражнения 3 блока	24
12	Приложение №4 Описание игр (фотоматериал)	41

Пояснительная записка

Приоритетным направлением ДООУ является сохранение и укрепление здоровья детей, достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить умственные познавательные способности, а также воспитание в социуме, обучить навыкам общения и работе в команде. Одна из таких форм – занятие с использованием игр и упражнений на командообразование с использованием нестандартного оборудования для детей старшего дошкольного возраста.

Настоящая программа дополнительного образования по физическому развитию детей 5-7(8) лет (далее - Программа) составлена в соответствии с запросами родителей (законными представителями), с нормативно-правовыми документами:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Постановления Правительства РФ от 15.08.2013 г. № 706, утвердившего правила оказания платных образовательных услуг.
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 15.05.2013 г. №2 об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Устава МАДОУ №4 города Липецка.
- Лицензии на осуществление образовательной деятельности (№1967 от 28.12.2020 года, серия 48ЛЮ1 № 0002184)

Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне старшего дошкольного возраста. Срок реализации программы – 1 год.

Актуальность

Одной из актуальных проблем современной педагогики является проблема готовности растущего человека к различным видам деятельности, к творческому выполнению конкретных жизненных задач; готовности к труду и жизни в новых социально-экономических условиях. Социально-активный ребенок в процессе освоения общественной деятельности вырабатывает навыки самоорганизации, коллективной и командной деятельности. Одному достичь успеха чрезвычайно

сложно, и навык работы и построения общения в коллективе, умение работать в команде необходимо формировать с самого раннего возраста.

Тимбилдинг (англ. Team building – построение команды) - термин, обычно применяемый к широкому диапазону действий для создания и повышения эффективности работы команды. Еще в годы Второй мировой войны (в 40-х годах прошлого века) британскими специалистами разрабатывались и осуществлялись различные мероприятия, нацеленные на сплочение и повышение организованности команды. В 50-х годах тимбилдинг возник в бизнес-сообществе (в конечном счете – как эффективный инструмент увеличения объема продаж), но он также вполне применим и как технология повышения эффективности профессиональной деятельности любого коллектива. Тимбилдинг – это взрослое мероприятие, в котором решаются вопросы внутрикорпоративного командообразования, сплоченности, укрепления культуры и так далее.

Но существует еще и такое понятие, как «Детский тимбилдинг». Есть мнение, что именно Россия является одной из родоначальниц этого явления. История детского и юношеского командообразования берет свое начало со времен пионерских лагерей, туристических слетов и многодневных походов. Детский тимбилдинг — это не просто развлекательное мероприятие, направленное на веселое времяпрепровождение. Это стратегический инструмент формирования и укрепления детского сообщества, представляющий собой систему упражнений, заданий, игр, направленных на достижение общего командного результата. Достичь его можно только объединив идеи, внимание и усилия всей команды. Тем самым создается ситуация успеха, где дети, не уверенные в своих силах, имеют возможность проявить себя, почувствовать свою значимость, а подвижные дети – направить свою энергию в позитивное русло, подставить плечо другу.

Это своего рода такой инструмент, который укрепляет команду. Т.е. детский тимбилдинг – это полноценная система формирования внутригрупповых неформальных дружеских связей, раскрытие личностного потенциала и лидерских качества каждого участника, формирование чувства ответственности и взаимопомощи, поиск новых способов общения и ведения диалога.

Достоинство технологии детского тимбилдинга - для большинства игр не требуется никаких приспособлений. Местом проведения тимбилдинга может быть и комната детского объединения, и школьные коридоры, и спортивный и музыкальный залы, и стадион, и живописные зоны отдыха – главное, оторваться от привычного рабочего места.

Использование элементов спортивного тимбилдинга в системе физкультурного воспитания вызывает у детей повышенный интерес к занятиям физической культурой, развивает двигательные умения и навыки, способствует сплочению детского коллектива, развитию инициативности, позволяет создать мотивацию к обыгрыванию предлагаемого сюжета, даже без включения сказочных персонажей. Кроме того, позволяет координировать усилия дошкольников, применить имеющийся у детей опыт и знания в непривычной

деятельности, повышать и поддерживать мотивацию детей, поощрять участников к обмену идеями, совместному решению затруднений, устранять барьеры в коммуникации, избегать нездорового соперничества.

Проблема

Использование элементов детского командообразования в физкультурно-оздоровительной работе физического развития — важная функция ДОУ. Сегодня речь в программе ДОУ уже не о физкультуре, как таковой, а о физическом развитии в целом, что предполагает развитие двигательной активности, физических качеств дошкольников, знание своего тела, его функций, возможностей организма, о развитии ребёнка в рамках индивидуальных возможностей, о постоянном позитивном настрое воспитанников на занятиях по физической культуре.

На пути оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста перед инструктором по физическому воспитанию дошкольного учреждения встает ряд важных вопросов. Как помочь дошкольникам укрепить здоровье, стать более сильными, ловкими, выносливыми и успешными? Как научить их владеть своим телом, чтобы противостоять различным недугам? Какие новые формы физкультурно-оздоровительной работы необходимо использовать в своей педагогической деятельности? Как заинтересовать детей, педагогов и родителей? Как сделать эту работу эффективной?

В профессиональной практической деятельности инструкторы ФК ДОО отмечают, что многие дети старшего дошкольного возраста при проведении спортивных игр не умеют работать в команде, договариваться, соблюдать правила при выполнении различных заданий, неточно воспринимают предложенную инструкцию. Многие дети по причине недостаточного уровня развития общей моторики, координации движений и телесной ловкости испытывают определённые трудности, стеснение при выполнении движений, что приводит к отстранённости ребёнка от общих действий, к эмоциональному напряжению. И поэтому важно продумать содержание и построение занятий по физкультуре, так, чтобы каждое из них в той или иной мере способствовало развитию двигательного творчества, вовлечению дошкольников в двигательную деятельность, основанную на позитивном общении.

Успешному развитию интеллектуальных и творческих способностей детей является раннее физическое развитие, создание обстановки, опережающее развитие детей, такая среда, которая стимулировала бы детскую разнообразную деятельность. Правильно организованная предметно-пространственная среда, во-первых, должна развивать и стимулировать детей к двигательной активности, во-вторых, должна быть интересной и разнообразной. Для создания предметно-пространственной среды необходимо интересное необычное оборудование, ведь новое нестандартное оборудование — это всегда дополнительный стимул активизации детской деятельности.

Таким образом, возникла идея внедрения элементов тимбилдинга с использованием нестандартного оборудования в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Использование тимбилдинга:

-Организация развивающей предметно-пространственной среды:
нестандартное оборудование, картотеки, фонотека.

-Включение командных игр большой и малой подвижности в разные части ООД, режимные моменты.

-Сотрудничество с родителями: информационные стенды (сайт), презентации, фотоотчёты.

-Взаимодействие с педагогами: практические консультации, индивидуальные консультации.

-Совместные соревнования, эстафеты, танцы, флэш-мобы, физкультурные досуги, квесты.

Цель и задачи реализации программы

Цель спортивного тимбилдинга:

1. Формирование умения работать в команде, посредством использования элементов тимбилдинга.
2. Упражнения и игры на командообразование позволяют в игровой форме обучить детей навыкам работы в команде, лидерству, общению, принятию решений и разрешению различных задач.
3. Чтобы достичь успеха в командообразующих играх, детям приходится учиться взаимодействовать друг с другом, внимательно слушать других, самим изъясняться четко и понятно, мыслить творчески и нестандартно.

Задачи спортивного тимбилдинга:

1. Способствовать повышению интереса детей и взрослых к занятиям физической культурой, используя упражнения и игры на командообразование.
2. Способствовать формированию и развитию навыков командной работы.
3. Принятие ответственности за результат команды
ситуационное лидерство (лидерство под задачу).
4. Принятие единого командного решения и согласование его с членами команды.
5. Формирование устойчивого чувства «мы».
6. Развитие доверия между участниками, понимания и принятие индивидуальных особенностей друг друга.

Принципы и подходы реализации программы

- Не стоит сильно увлекаться играми соревновательного характера.
- В игре лучше всего использовать местоимение «мы».
- Ни в коем случае нельзя сравнивать детей, ни по каким параметрам. При этом следует подчеркнуть значимость каждого ребенка.
- После выполнения задания похвалы достоин абсолютно каждый.
- При составлении упражнений следует учитывать, что постепенное усложнение упражнений дает ощущение прогресса и стимул двигаться вперед.

Форма и организация двигательной деятельности

Форма организации работы

Подгрупповая имеет немало плюсов и минусов.

Плюсы:

1. Повышается мотивация к спорту.
2. Снижается уровень тревожности детей, страха оказаться неуспешным, некомпетентным при выполнении спортивных заданий.
3. В группе выше эффективность усвоения и актуализации знаний.
4. Улучшается психологический климат в группе.

Однако есть в ней и некоторые трудности, или минусы.

Минусы:

1. Подгрупповой работе надо сначала научить. Для этого педагог должен потратить время. Без соблюдения этого условия подгрупповая работа бывает неэффективна.
2. Организация подгрупповой работы требует от педагога особых умений, затрат усилий.
3. При непродуманном комплектовании подгрупп некоторые дети могут пользоваться результатами труда более сильных сверстников.
4. Разделение на подгруппы может проходить непросто, даже драматично.
5. В группе всегда найдутся дети, желающие работать в одиночестве. Им надо создать условия для этого. Это дополнительные сложности для педагога.

Хотя ведущую роль в подгрупповой работе играют дети, ее эффективность во многом зависит от усилий и мастерства педагога.

Объединение на подгруппы – это важный момент в организации работы. Способов объединения существует множество, и они в значительной степени определяют то, как будет протекать дальнейшая работа в подгруппе, и на какой результат эта подгруппа выйдет.

Главная задача - не навязывать детям свой вариант решения. На занятиях дети свободно передвигаются, разговаривают, спорят. Чтобы не потерять контроль над поведением детей, совместно с ними необходимо выработать определенные правила, которые все без исключения (и дети, и педагог) должны соблюдать. Они для всех одинаковы. Для большей эффективности целесообразно использовать музыкальное сопровождение.

Варианты комплектования подгрупп

Случайным образом:

Подгруппа, формируемая по признаку случайности, характеризуется тем, что в ней могут объединяться (правда, не по взаимному желанию, а волей случая) дети, которые в иных условиях никак не взаимодействуют между собой либо даже враждуют. Работа в такой подгруппе развивает у участников способность приспосабливаться к различным условиям деятельности и к разным деловым партнерам. Этот метод формирования подгрупп полезен в тех случаях, когда перед педагогом стоит задача научить детей сотрудничеству. Метод также может использоваться в подгруппах, в которых между детьми сложились в целом доброжелательные отношения. Но в любом случае педагог должен обладать достаточной компетентностью в работе с межличностными конфликтами. Этот способ деления интересен тем, что, с одной стороны, может объединить детей, которые либо редко взаимодействуют друг с другом, либо вообще испытывают эмоциональную неприязнь, а с другой – изначально задает некоторый общий признак, который сближает объединившихся детей. Есть нечто, что их роднит и одновременно отделяет от других. Это создает основу для эмоционального принятия друг друга в подгруппе и некоторого отдаления от других.

По выбору педагога

В этом случае педагог создает подгруппы по некоторому важному для него признаку, решая тем самым определенные педагогические задачи. Он может объединить детей с близкими физическими интеллектуальными возможностями, со схожим темпом работы, а может, напротив, создать равные по силе команды. При этом организатор подгрупповой работы может объяснить принцип объединения, а может уйти от ответа на вопросы участников по этому поводу. Итак, способов деления на команды достаточно много. **Главная особенность** их в том, чтобы в течение учебного года ребенок имел возможность поработать в команде со всеми детьми, т.к. внутри такой организации возникают естественные условия для сравнения и оценки своих знаний, умений, возможностей с возможностями, умениями и знаниями сверстников.

Организация двигательной деятельности

Занятия проводятся 2 раза в месяц, продолжительность занятия у детей 5 -7(8) лет, 25-30 минут.

Возраст	Кол-во занятий в месяц	Длительность	Общее количество занятий в год
5 - 6 лет	2	25 минут	18
6 -7(8) лет	2	30 минут	18

Ожидаемые результаты реализации Программы

1. Повышение заинтересованности детей и взрослых к занятиям физической культурой.
2. Проведение мероприятий спортивно-игровой направленности с использованием командных игр.
3. Повышение уровня взаимодействия между членами команды и эффективности коммуникаций внутри коллектива.
5. Повышение мотивации у детей на достижение коллективных целей.
6. Развитие сплочённости детского коллектива.
7. Развитие лидерских качеств у детей и возможность попробовать себя в новой роли.
8. Оттачивание у детей навыков решения нестандартных задач.
9. Развитие стрессоустойчивости у детей.

Таким образом, детский тимбилдинг превращается из простого активного времяпровождения в увлекательный и мощный инструмент, закладывающий фундамент психологически стабильного и успешного человека в будущем.

Структура Программного материала

Содержание Программы объединено блоками (сезонными). Каждый блок реализуется в течение трех месяцев, в конце которого организуется итоговое физкультурное развлечение (досуг) и т.д. После проведения каждого итогового мероприятия инструктору ФК целесообразно проанализировать результаты своей работы, чтобы иметь точное представление о том, какие игры и упражнения вызвали затруднения у детей, выполнены ли поставленные задачи, где необходима коррекция.

Учебно-тематический план

Содержание образовательной деятельности Сентябрь

Блок: Я +Ты = Вместе мы!

Задачи	<p>Способствовать повышению интереса детей к занятиям физической культурой, используя упражнения и игры на командообразование.</p> <p>Учить строиться в круг.</p> <p>Воспитывать умение соблюдать правила в коллективной игре.</p>	
№ занятия	1	2
1-я часть Вводная	Игра для разделения участников на группы и групповое взаимодействие «Расчёт»	Игра для разделения участников на группы и групповое взаимодействие «Расчёт»
2-я часть Основная	<p>Игры на управление и групповое взаимодействие «Поменяйтесь местами те, кто...»</p> <p>«Круг дружбы»</p> <p>«Не дыши мне в затылок»</p> <p>Игра на умение сотрудничать «Надёжные друзья»</p>	<p>Игры на управление и групповое взаимодействие «Я + Ты=Мы»</p> <p>«Лицом к лицу»</p> <p>«Быстрый перевал»</p> <p>Игра на умение сотрудничать «Летающая тарелка»</p>
3-я часть Заключительная	<p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Рефлексия после проведения тимбилдинга.</p>	<p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Рефлексия после проведения тимбилдинга.</p>

Октябрь

Задачи	<p>Принятие ответственности за результат команды</p> <p>ситуационное лидерство (лидерство под задачу)</p> <p>Способствовать формированию и развитию навыков командной работы.</p> <p>принятие ответственности за результат команды.</p> <p>Развитие внимания, мышления, ловкости.</p>	
№ занятия	1	2
1-я часть Вводная	Игры для разделения участников на группы и групповое взаимодействие «Красный, Жёлтый, золотой...»	Игра для разделения участников на группы и групповое взаимодействие «Открытие-пазл»

	«Футболист, боксёр, плавец...»	
2-я часть Основная	Игры на управление и групповое взаимодействие «Кто со мной?» «Заколдованный лес» Игра на умение сотрудничать «Разноцветные рюкзачки»	Игры на управление и групповое взаимодействие «Движение» «40 секунд» Игра на умение сотрудничать «Разноцветные рюкзачки»
3-я часть Заключительная	Дыхательная гимнастика. Рефлексия после проведения тимбилдинга.	Дыхательная гимнастика. Рефлексия после проведения тимбилдинга.

Ноябрь

Задачи	Принятие единого командного решения и согласование его с членами команды. Формирование устойчивого чувства «мы». Умение ориентироваться в пространстве Развитие внимания, мышления.	
№ занятия	1	2
1-я часть Вводная	Игра для разделения участников на группы и групповое взаимодействие «Дерево»	Спортивное развлечение «Мы идём в поход»
2-я часть Основная	Игры на управление и групповое взаимодействие «Золотая рыбка» Игры на умение сотрудничать «Муравьишки» «Нитка с иглой»	
3-я часть Заключительная	Дыхательная гимнастика. Рефлексия после проведения тимбилдинга	Рефлексия после проведения тимбилдинга

Декабрь

Блок: Мы - одна команда! Зимние забавы.

Задачи	Снятие агрессивности, развитие навыков саморегуляции. Развивать умение работать в команде, оказывать поддержку товарищам	
№ занятия	1	2
1-я часть Вводная	Игры на управление и групповое взаимодействие «Круг енота» «Круг собери»	Игры на управление и групповое взаимодействие «Ты и я команда!» «Весёлое эхо»
2-я часть Основная	Игры на умение сотрудничать «Перекасти поле» «Орбизы» Игры на достижение общей цели «Туннель» «Мост дружбы» Игра на выявление лидера «Перепрыгни обруч»	Игра на умение сотрудничать «Колечко, колечко выйди на крылечко» Игры на достижение общей цели «Удочки» «Ковёр-самолёт» Игра на выявление лидера «Лестница»
3-я часть Заключительная	Дыхательная гимнастика. Рефлексия после проведения тимбилдинга.	Дыхательная гимнастика. Рефлексия после проведения тимбилдинга.

Январь

Задачи	Обогащение двигательного опыта Формирование навыков социально-спортивного поведения Развитие доверия между участниками	
№ занятия	1	2
1-я часть Вводная	Игра на сплочение детского коллектива и умение общаться «Волшебная ниточка»	Игра на сплочение детского коллектива и умение общаться «Звонкий колокольчик»
2-я часть Основная	Игра на выявление лидера	Игра на выявление лидера «Узелки»

	«Заколдованная тропинка» Игра на умение сотрудничать «Отгадай загадку»	Игра на умение сотрудничать «Отгадай загадку»
3-я часть Заключительная	Дыхательная гимнастика. Рефлексия после проведения тимбилдинга.	Дыхательная гимнастика. Рефлексия после проведения тимбилдинга.

Февраль

Задачи	Развитие доверия между участниками, понимания и принятие индивидуальных особенностей друг друга. Принятие ответственности за результат команды ситуационное лидерство (лидерство под задачу).	
№ занятия	1	2
1-я часть Вводная	Игры для разделения участников на группы и групповое взаимодействие «Дерево»	Спортивное развлечение « Зимние забавы»
2-я часть Основная	Игры на групповое взаимодействие «Ловкие мячи» Игры на выявления лидера «Детский сад»	
3-я часть Заключительная	Дыхательная гимнастика. Рефлексия после проведения тимбилдинга.	Дыхательная гимнастика. Рефлексия после проведения тимбилдинга.

Март

Блок: Крепнет наша дружба! Страна чудес ждет нас!

Задачи	Снятие эмоционального напряжения, тревожности, агрессии. Развитие межполушарных связей, мышления, внимания. Создание психологически непринужденной атмосферы.	
№ занятия	1	2

1-я часть вводная	Игры на управление и групповое взаимодействие «Три слова» «Лучший друг»	Игра на управление и групповое взаимодействие «Давайте поздороваемся»
2-я часть Основная	Игры на сотрудничество и формирование ответственности за другого человека «Кот Базилио» «Ковёр самолёт»	Игра на сплочение детского коллектива и умение общаться «Лабиринт» Игра на групповое взаимодействие «Паутина»
3-я часть Заключительная	Дыхательная гимнастика. Рефлексия после проведения тимбилдинга.	Дыхательная гимнастика. Рефлексия после проведения тимбилдинга.

Апрель

Задачи	Повышение уровня доверия и взаимопомощи в коллективе. Формирование уверенности и умения работать в команде. Развитие наблюдательности и умения описывать внешние детали.	
№ занятия	1	2
1-я часть Вводная	Игра на управление и групповое взаимодействие «Давайте поздороваемся»	Игра на управление и групповое взаимодействие «Давайте поздороваемся»
2-я часть Основная	Игры на достижение общей цели и умение сотрудничать «Весёлые качели» «Я желаю тебе завтра...»	Игра на групповое взаимодействие «Сделай как я» Игра на выявление лидера «Канатная дорога»
3-я часть Заключительная	Дыхательная гимнастика. Рефлексия после проведения тимбилдинга.	Дыхательная гимнастика. Рефлексия после проведения тимбилдинга.

Май

Задачи	Формировать у детей чувство сотрудничества и единства. Сохранить эмоциональное благополучие всех участников. Обогащение двигательного опыта.
--------	--

№ занятия	1	2
1-я часть Вводная	Игра на групповое взаимодействие «Орехи»	Спортивное развлечение «Страна чудес»
2-я часть Основная	Игры на выявление лидера «Веселая разминка» «Гигантские пауки»	
3-я часть Заключительная	Дыхательная гимнастика. Рефлексия после проведения тимбилдинга.	Рефлексия после проведения тимбилдинга.

Методическое обеспечение программы

Аминов, В. Каждому — свой тренинг. Тренинг — это игра/ Аминов В. // Управление персоналом. — 2013. — № 8.

Браткин А., Скоробогатова И. Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов. — М.: Генезис, 2004. (Серия «Бизнес-психология»)

Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Эффективная команда: шаги к созданию. Руководство для тех, кто хочет создать свою команду. — СПб.: Речь, 2003.

Сартан Г. Н. Тренинг командообразования. — СПб.: Речь, 2015. — 187 с. Паркер Г., Кропп Р. Формирование команды: Сборник упражнений для тренеров. — СПб.: Питер, 2012.

Пожалуйста, не забудьте правильно оформить цитату: Сулеева М. Т. Технологии тимбилдинга как форма работы с педагогическим коллективом [Текст] // Педагогика: традиции и инновации: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, январь 2017 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2017. — С. 11-14. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/210/11645/> (дата обращения: 15.08.2019).

Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. М. Изд-во «Ось-89», 2001.

Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения/ Пер. с нем. — М.: Генезис, 2003. — 400 с.

- Бойнтон Э., Фишер Б. Virtuозные команды. Команды, которые изменили мир. — М.: Претекст, 2008.

- Геллерт М., Новак К. Все о командообразовании: руководство для тренеров. — М.: Вершина, 2006.

- Жуков Ю. М., Журавлев А. В., Павлова Е. Н. Технологии командообразования. — М.: Аспект пресс, 2008.

- Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Фролов Д.Ф., Грабенко Т. М. Теория и практика командообразования. Современная технология создания команд. —СПб.: Речь, 2011.

- Клеммер Дж. Как создать команду победителей. — М.: Smart Book, 2008.

- Петровский А. В., Шпалинский В. В. Социальная психология коллектива. — М.: Просвещение, 1978.

-Петровская Л. А. Общение – компетентность – тренинг: Избранные труды. — М.: Смысл, 2007.

- Роббинс Х., Финли М. Почему не работают команды? Что идет не так, и как это исправить. — М.: Хорошая книга, 2005.

- Свини Б. Л., Медоуз Д. Сборник игр для развития системного мышления — М.: Просвещение, 2007.

- Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. — М.: Генезис, 2003.

- Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. — М.: Генезис, 1998.

Игры и упражнения 1 блока (сентябрь-октябрь-ноябрь)

Игры на управление и групповое взаимодействие

«Поменяйтесь местами те, кто...», «Круг дружбы»

Задачи: разогрев группы, раскрепощение участников, удовлетворение потребности получения информации о других членах группы и подачи информации о себе; формирование умения ориентироваться в пространстве, развитие внимания, мышления, ловкости; укрепление мышц ног и суставов.

Описание: участники сидят в общем кругу. Ведущий просит встать и найти себе новое место в кругу всех тех, кто обладает определенными характеристиками (кто любит играть в теннис, кто любит собак, кто любит красный цвет, кто любит танцевать, любимый вид спорта (волейбол, баскетбол)). Пока участники меняются местами, ведущий занимает один из освободившихся стульев. Участник, оставшийся без стула, становится ведущим. Игра продолжается 3-5 минут.

Вопросы для обсуждения: Как вы себя чувствуете? Что нового вы узнали о себе (или других) выполняя это задание?

«Не дыши мне в затылок»

Выбирается один ведущий и два помощника. Ведущий располагается спиной к остальным игрокам, а помощники - перед ведущим, лицом к аудитории. Один игрок из аудитории подходит и встает за спиной у ведущего; помощники при помощи мимики и жестов объясняют ведущему кто у него за спиной, а тот, в свою очередь, называет имя человека, расположившегося у него за спиной. Смена ведущего и помощников происходит после трех ошибок. Можно устанавливать временные ограничения для помощников (сколько секунд им дается чтобы показать кто за спиной).

«Я + Ты=Мы»

Играющие делятся на две команды. Обе шеренги становятся напротив друг друга. Инструктор задает критерии, по которым команды должны построиться на скорость и на качество. Например, построиться по росту, по цвету волос (от самых светлых к самым темным), по первым буквам имени, по размеру обуви, по длине волос, по цвету глаз и так далее. Дополнительным условием может быть - молчание участников во время выполнения заданий.

«Лицом к лицу»

Участники разбиваются на пары и встают в круг. Ведущий дает команды, которые выполняются каждой парой. Например, правая рука к левой руке, спина к спине, ухо к уху, правая нога к правой ноге и т.д. Выполняя команды одну за другой, фигура все более и более усложняется, то есть предыдущие команды остаются зафиксированными до команды «Человек к человеку». После этой команды каждый участник ищет себе новую пару. Задача - успеть найти себе пару. Оставшийся без пары становится новым водящим.

«Быстрый перевал»

Оборудование: мяч, кубик, скакалки, и т.д.

Описание: передать предмет (мяч, кубик, скакалки, и т.д.) из рук в руки за несколько секунд. Обязательное условие - чтобы предмет побывал у каждого только один раз и нельзя передавать одновременно (держать предмет два человека не могут).

Игры на умение сотрудничать

«Надёжные друзья»

Описание: все участники выстраиваются полукругу в затылок как можно плотнее, затем одновременно присаживаются друг другу на колени и вытягивают руки в стороны

Вопросы для обсуждения: в чём были трудности при выполнении задания? (договориться, нужен лидер)

Какие педагогические выводы можно сделать по окончании игры?

Чему нужно учить детей в ходе игры? (Взаимовыручке, умению действовать сообща, договариваться)

«Летающая тарелка»

Оборудование: мячи, воздушные шары, большие кубики и т.д.

Описание: первый вариант: парами. участники прижимают мяч животами лицом друг другу, взявшись за руки, и начинают делать в движении вращения в среднем темпе. Кружась, участники переходят на противоположную сторону спортивного зала.

Второй вариант: команда из 6-8 человек становятся в круг друг за другом и прижимают мячи или шарики и начинают движение с вращением по кругу в определённую точку.

Вопросы для обсуждения:

В чём были трудности при выполнении задания?

Дыхательная гимнастика

Упражнение «Дракоша»

Дети стоя или сидя, руками держат дракошу (нетрадиционное оборудование) у рта. Дети делают глубокий вдох, а когда выдыхают, говорят «п-ф-ф»

Октябрь

Игры для разделения участников на группы и групповое взаимодействие

«Красный, Жёлтый, золотой...», «Футболист, боксёр, плавец...»

Описание: первый вариант: ведущий идёт вдоль детей и перечисляет «Футболист, боксёр, плавец...», указывая на ребят. «Футболисты» образуют первую команду, «боксеры» - вторую, а «плавцы» - третью.

Второй вариант: ведущий идёт вдоль детей и перечисляет «красный, жёлтый, золотой...», указывая на ребят. «Красный» образуют первую команду, «жёлтый» - вторую, а «золотой» - третью.

«Открытка-пазл»

Оборудование: открытки, картинки, географические карты и т.д.

Описание: возьмите старые открытки, картинки, географические карты и т.д. и разрежьте на части. Если хотите в итоге получить 5 малых групп по 4 человека в каждой, возьмите 5 открыток и разрежьте на 4 части каждую. Перемешайте получившиеся пазлы, и предложите участникам взять по одному. По сигналу все отправляются на поиски своих партнеров по команде. Члены одной малой группы должны составить из своих пазлов целую открытку.

Игры на управление и групповое взаимодействие

«Кто со мной»

Оборудование: карточки с изображением предмета: мяч, куб, гимнастическая палка и т.п. или названия, слова, цифры: «1,2,3...» т.п.

Описание: вначале определяется число требуемых команд (к примеру, четыре). Заранее перед игрой раздаются карточки с изображением предмета (мяч, куб, гимнастическая палка...) или названия, слова, цифры: («1,2,3...») Надо как можно быстрее объединиться в группы с одним названием. Для этого, получив карточки с изображением, поднять руку вверх, чтоб было видно другим участникам, выкрикнуть: «Кто со мной?» и собрать команду.

«Заколдованный лес»

Описание: инструктор шепчет на ухо каждому участнику название лесного животного, которое ему необходимо будет изобразить. Например, волк, обезьяна, пантера и т.д. Если вам требуется 5 команд, назовите 5 различных диких животных. Ребята перемещаются по залу и ищут членов своей команды по производимым движениям. Говорить что-либо запрещается.

«Движение»

Описание: разновидность предыдущей игры заключается в том, что инструктор шепчет на ухо каждому участнику движение, которое ему необходимо будет повторять. Например, приседание, прыжки на одной ноге или хлопать в ладоши. Ребята перемещаются по залу и ищут членов своей команды по производимым движениям. Говорить что-либо запрещается.

«40 секунд»

Оборудование: карточки-схемы

Описание: детям раздаются карточки с гимнастическими упражнениями (прыжки на скакалках, приседание, отжимание и т.д.) за определённое время участники командой должны выполнить упражнение на время.

Игры на умение сотрудничать

«Разноцветные рюкзачки»

Описание: участники одевают рюкзаки на спину и по сигналу начинают складывать в них друг другу шары по цветам.

Разновидность предыдущей игры: шары лежат в обруче. Участники выстраиваются лучиками по 5-6 человек спиной к обручу, взявшись одной рукой за плечо впереди стоящего участника. И по сигналу начинают передавать шары (определённого цвета) одной рукой вперёд и кладут в рюкзак.

Третий вариант: участники собирают по сигналу фрукты, овощи и т.д.

Дыхательная гимнастика

Упражнение «Чашка чая»

Участники сидя держат кружку (нетрадиционное оборудование) глубокий вдох и протяжный выдох (как будто остужают чай)

Ноябрь

Игры для разделения участников на группы и групповое взаимодействие

«Дерево»

Из группы, по количеству команд, выбирается несколько ребят. Каждый из них выбирает по одному человеку в свою команду. Те, кого выбрали, в свою

очередь, выбирают следующего. Так, по цепочке, продолжается до тех пор, пока не выберут всех участников.

«Волшебный фонарь»

Оборудование: цветные шарики, втулки от туалетной бумаги.

Участники берут втулку и по сигналу берут шарики, кладут на втулку и с поднятой рукой (с фонариком) над головой распределяются по цвету в команды (шарики предварительно разложены одинаковое количество).

Игры на управление и групповое взаимодействие

«Золотая рыбка»

Оборудование: ведерки пластмассовые удочки, рыбки, канат, озеро-для каждой команды.

Капитан держит в руках ведерко. Все участники команды становятся (на расстоянии примерно 1 метр до катана) в обруч, за канатом плавают золотые рыбки, по сигналу капитан старается дотянуться, не выходя из обруча и собрать все рыбки, передавая их по цепочке (в ведро). За определённое время кто, сколько поймает рыб.

«Веселая гусеница»

Оборудование: мячики или воздушные шарики на каждую команду, из расчета – на 1 меньше количества человек в команде.

Участники команды встают в шеренгу, закрепляют между собой по одному надутому воздушному шару или мячику. Задание: размахивая руками, пройти из пункта А в пункт Б, не потерять шарики (мячики), при этом петь любую веселую песню хором.

Пройди весь, путь не потеряй шарик.

Игры на умение сотрудничать

«Муравьишки»

Оборудование: тонкая трубка из картона 1,5-2 метра.

Участники, сидя на корточках, в колонну по одному (6-7) человек над головой в руках держат соломинку. В этом положении они должны пройти определённый путь.

«Нитка с иголкой»

Оборудование: обручи 5-6 штук.

Описание: участники, взявшись за руки по очереди пролезают через обруч, по цепочке, не расцепляя рук.

Дыхательная гимнастика

Упражнение «Лягушонок» На вдохе участники приседают, а вместе с выдохом выпрыгивают вверх. При приземлении нужно произнести «ква-ква»

Рефлексия

Предполагаемые вопросы, которые педагог сам выбирает и задаёт участникам:

- Какие эмоции вы испытывали во время упражнений?
- Было ли кому – то обидно, из – за того, что он ошибся?
- В чем были затруднения?
- В чем была сложность?
- Что нового узнали о других?
- Какие эмоции преобладали?
- Какое настроение было у вас во время выполнения упражнения?
- Расскажите о своем настроении во время выполнения упражнения?
- Удалось ли группе это сделать?

Спортивное развлечение для детей старшей подготовительной группы

«Мы идём в поход»

Цель:

- сплочение детского коллектива.

Задачи:

- создать условия для активной игровой деятельности детей и вызвать общий эмоционально-положительный отклик;
- продолжать учить детей подвижным играм командной направленности в форме детского тимбилдинга (с нетрадиционным оборудованием).

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: разрезанные открытки, обручи 12 шт., воздушные шары, карточки схемы, удочки с золотыми рыбками, картонная трубка, канат.

Краткое описание: команды передвигаются по станциям согласно своим маршрутным листам. На станциях их сопровождают судьи, которые предлагают командам выполнить определенные задания.

Инструктор ФК:

- Сегодня в этот замечательный день у нас появилась возможность, отправиться в поход, и показать, как мы умеем помогать друг другу.

«Сбор ожиданий»

Участники становятся в круг, и каждый из участников высказывает свои ожидания от мероприятия.

После того, как будут сформированы команды, вам необходимо придумать свое название и девиз, и представить свою команду.

Игра для разделения участников на группы и групповое взаимодействие.
«Открытка-пазл»

Участникам раздают разрезанные открытки, и они начинают искать одинаковые части и образуют команду.

1 команда: «Юнаты»

2 команда: «Туристы»

Ведущий: Ребята, мы не ставим перед собой целью выбрать лучшую команду, это не конкурс и не соревнование. В первую очередь, это проверка для вас самих, это проверка ваших

Ведущий: Итак, мы поделились друг с другом положительной энергией и силами, и можем приступить к выполнению основных заданий. Сейчас каждая команда получает маршрутный лист, и по сигналу начинает движение по станциям, где вас ждут интересные испытания!

МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

1. «Разноцветные рюкзачки»

Собрать 5 предметов для похода

2. «Автобус»

На автобусе доехать до леса.

3. «Весёлая гусеница»

Пройти по узкой тропе через обрыв.

4. «Летающая тарелка»

Перелететь через болото.

5. «Муравьишки»

Помочь муравьям отнести ветки для постройки дома.

6. «Нитка с иглой»

Пройти густые заросли.

7. «40 секунд»

За определенное время расположиться на поляне.

8. «Золотая рыбка»

Приготовить еду.

9. «Надёжные друзья»

10. «Я+ Ты =Мы», «Нога в ногу»

Построится по росту и отправиться обратно домой.

Инструктор ФК: Ребята мы выполнили все задания и отлично провели время в походе.

Рефлексия:

После окончания каждой игры с детьми стоит обсудить, что каждый из них делал для достижения цели. Пусть дети сами разбираются в сути заданий, не нужно превращать игровой формат в лекционный. Кроме того, при выполнении спортивных заданий, педагог определяет победителя, используя пьедестал почета и медальки.

Игры и упражнения 2 блока (декабрь-январь-февраль)

Декабрь

Игры на управление и групповое взаимодействие

«Круг енота»

Все участники встают в круг и берутся за руки.

Ведущий: «Давным-давно на земле жило племя индейцев. Священным животным в их племени числился енот. И каждый раз, приходя с успешной охоты, победив неприятеля либо просто собравшись всем племенем у костра, индейцы исполняли ритуальный танец в честь енота. Чтобы поделиться друг с другом позитивной энергией и почувствовать себя в команде частью целого, я предлагаю вам исполнить танец «Круг Енота».

Участники, держась за руки, обязаны очень сильно отклониться назад. Потом ведущий просит всех присесть как можно ниже, встать, отклониться вправо, отклониться влево, опять сесть и встать.

«Ты и я команда!»

Дети берутся за руки и делают большой круг. Потихоньку маленькими шагами, ребята приближаются в центр и произносят слова «Ты и Я» и так до тех пор, пока не получится маленький круг и их плечи не коснутся друг друга и тогда дети все вместе произносят «Команда!».

«Круг собери»

Детям завязывают глаза, разводят в разные стороны зала и дается задание построить круг. Когда дети хорошо справляются с заданием, то усложняем. Построить маленький круг (плечи должны касаться, большой круг (на вытянутые руки, отдельно круг мальчиков и круг девочек. Это задание дает детям почувствовать друг друга и тогда в обычной обстановке, потом у них не возникает труда при построениях.

«Весёлое эхо»

Ребята встают в круг вместе с педагогом. Спросить у них, знают ли, что такое эхо? Педагог первым называет своё имя (желательно интересно, например - как называет тебя мама: Юленька) и показывает, какое либо движение, а все по очереди должны повторить. Затем показывает и называет каждый свое имя и остальные повторяют. Стараться, чтобы все движения детей были

разнообразны. Как усложнение: каждый показывает только свое движение и называет свое имя, не повторяя за другими.

Игры на умение сотрудничать

«Орбизы»

Оборудование: парашют, теннисные мячи, воздушные шары и т.д.

Описание: участники стоят в кругу. Играющие натягивают парашют, помещают теннисные мячи (воздушные шары...) в центр и делают волны, шагают по кругу.

Продолжительность игры: 5-7 мин.

Варианты использования: большинство упражнений с парашютом включают применение мышц плеча и предплечья в движении вверх-вниз. Бег вокруг парашюта и проходы под ним также составляют значительную часть забав с этим снарядом. Может быть использован, как ориентир для построения в круг.

«Перекасти поле»

Оборудование: теннисный шарик, поролоновая труба на каждого участника 50-60 см.

Описание: участники команды встают в шеренгу, закрепляют между собой по одной дуге. Педагог кладёт шарик в начале дуги. Он начинает катиться. Участники перебегают друг за другом, выстраивают путь для шарика, пока шар не упадет в корзину, расположенная на противоположной стороне площадки.

«Колечко, колечко выйди на крылечко»

Оборудование: воздушные шары.

Команда из 6-8 человек становятся в круг друг за другом и прижимают мячи или шарики и начинают движение с вращением по кругу в определённую точку.

Вопросы для обсуждения:

В чём были трудности при выполнении задания?

Игры на достижение общей цели

«Туннель»

Описание: первый участник становится в высокий домик, следующий участник проползает под ним и становится рядом. Все участники команды по очереди проползают и строят туннель.

«Удочки»

Описание: участники стоят с удочками в обручах, расположенные в шахматном порядке на определённом расстоянии. Первый участник стаканчиком берёт мячик, снежок, яблоко и т.д. и передаёт следующему. Передача выполняется по цепочке, и последний участник кладёт мяч в корзину. Упражнение выполняется до последнего мяча.

«Мост дружбы»

Ребята должны представить, что они на разных берегах и друг к другу не добраться. Но они могут это сделать с помощью моста дружбы. Только мосты будут разных размеров. Вначале надо перебраться через ручей и мост должен быть из 2-х человек (ребята сами придумывают, как сцепиться парой, чтобы получился мост). Затем мы гуляем, дальше встречаем реку и мост должен уже быть из 4-х человек и так на увеличение. Встречаем озеро – 6 человек, овраг – 8 человек и море – из всей команды. Построили мост дружбы для всего мира, для людей всей планеты.

«Ковёр-самолёт»

Оборудование: покрывало, тонкий гимнастический мат.

Команда становится на покрывало. Не сходя с покрывала, нужно переместиться из пункта А в пункт Б.

Игры на выявление лидера

Задачи: выявить лидера группы, сплочение группы в процессе выполнения упражнения; развитие ловкости, координации, равновесия, памяти, чувства ритма; укрепление мышц ног.

«Перепрыгни обруч»

Описание: на полу, в три ряда расположены обручи. Участники стоят в две колонны и по сигналу начинают делать прыжки определённым образом. Они должны, не останавливаясь, дойти до конца дорожки.

Варианты использования: обручи, координационная лестница, гимнастические палки.

«Лестница»

Описание: на полу расположена координационная лестница. Участники стоят друг за другом боком и по сигналу начинают делать прыжки определённым

образом. Они должны, не останавливаясь, дойти до конца лестницы (нога в ногу). Можно использовать гимнастические палки.

Варианты использования: обручи, координационная лестница, гимнастические палки.

Дыхательная гимнастика

Упражнение «Снегопад»

Участники кладут ватную снежинку на ладони и начина сдувать их. Нужно устроить снегопад.

Январь

Игры на сплочение детского коллектива и умение общаться

«Волшебная ниточка»

Описание: дети сидят на стульчиках. В руках у ведущего клубок пряжи.

Намотав вокруг пальца нитку, он говорит:

Покатись клубочек по дорожке.

Расскажи клубочек нам немножко

Про Ванюшу, Таню и Наташу.

Про детишек всех красивых наших.

Затем передаёт клубочек ребёнку, сидящему рядом, и предлагает ему рассказать о себе: Например, какое у него сегодня настроение.

Темы для рассказа могут быть разными.

«Звонкий колокольчик»

Оборудование: звонкий колокольчик.

Описание: дети стоят или сидят в кругу. Взрослый подходит к одному из них.

Звонит в колокольчик и говорит приветственные слова: «Здравствуй, Саша, мой дружок!» после этого, Саша берёт колокольчик и идёт приветствовать другого ребёнка.

Игра продолжается до тех пор, пока колокольчик не «пропоёт» приветствие каждому ребёнку.

Игры на выявление лидера

«Заколдованная тропинка»

Описание: один из детей – ведущий. Он показывает остальным участникам, как пройти по тропинке через заколдованный лес. Дети должны в точности повторить его маршрут.

Тот из детей, кто сбился с пути, превращается в ёлочку. Задача команды – спасти его, расколдовать. Для этого необходимо сказать ему что-то приятное, обнять, погладить.

«Отгадай загадку»

Задачи: развитие памяти, внимания, глазомер, быстроту реакции, координации движения.

Описание: участники становятся в круг. Один участник загадывают загадку, остальные должны отгадать. Когда ответ получен, участники направляют мяч в то отверстие, где изображена картинка с ответом.

«Узелки»

Описание: встать в круг, закрыть глаза и сойдясь в центре, вытянув руки в хаотичном порядке, взять друг друга за руки. Затем открыв глаза снова образовать круг, не расцепляя рук, распутаться.

Февраль

Игры на групповое взаимодействие

«Ловкие мячи»

Описание: дети становятся в круг. У каждого играющего мягкий мяч, по сигналу участники начинают передачу в одну сторону. Правой рукой передают, левой берут мяч у соседа. Движение руками должны быть одновременными.

Игры на выявления лидера.

«Детский сад»

Описание: участники должны представить, что они детский сад. Каждый сам должен решить, кто кем будет (мебель, воспитатель, окно и т.д.) Выбор за детьми. Постройте свой детский сад. Можно общаться между собой.

Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «детском саду», что способствует сплочению.

Дыхательная гимнастика

Упражнение «Метель»

Участники с помощью пластмассовых трубочек дуют на кусочки пенопласта, чтобы получилась метель.

Рефлексия

Предполагаемые вопросы, которые педагог сам выбирает и задаёт участникам:

- Какие эмоции вы испытывали во время упражнений?
- Было ли кому – то обидно, из – за того, что он ошибся?
- В чем были затруднения?
- В чем была сложность?
- Что нового узнали о других?
- Какие эмоции преобладали?
- Какое настроение было у вас во время выполнения упражнения?
- Расскажите о своем настроении во время выполнения упражнения?
- Удалось ли группе это сделать?

Спортивное развлечение «Зимние забавы»

Задачи:

- создание условий для поддержки двигательной инициативы детей в процессе совместной деятельности;
- создавать условия для развития умения договариваться о совместных действиях, работать в команде.

Инструктор ФК:

Внимание! Внимание!
Народное гуляние!
Торопись честной народ!
Вас сегодня праздник ждет.

Ребята, на улице зима, холодно, кругом лежит снег. А вы зиму любите? А мороза не боитесь? Давайте вместе погреемся.

Игры на выявление лидера «Узелки»

Описание: встать в круг, закрыть глаза и сойдясь в центре, вытянув руки в хаотичном порядке, взять друг друга за руки. Затем открыв глаза снова образовать круг, не расцепляя рук, распутаться.

Инструктор ФК:

Согрелись? Ребята! Сегодня мы собрались для того, чтобы повеселиться, поиграть и порезвиться! Докажем матушке-зиме, что не боимся морозов! В любой ситуации мы петь и плясать готовы! Верно?

Ответы детей.

Инструктор ФК: Сначала разделимся на команды.

Игра для разделения участников на группы «Дерево»

К нам сегодня в гости пришел зимний гость, а кто попробуйте отгадать?

Красный нос, в руках метелка,

Проживает рядом с елкой.

К холодам давно привык

Наш веселый ...

(снеговик)

Снеговик: Здравствуйте, детишки девчонки и мальчишки!

Собрался я уже в своем зимнем лесу отдохнуть, но вижу праздник у вас. И захотелось мне с вами поиграть, повеселиться.

Инструктор ФК: Здравствуй снеговик!

Хорошо, что ты пришел у нас сегодня праздник «Зимние забавы»

Поможешь мне снеговик, будешь у нас жюри?

Снеговик: Да с удовольствием!

Итак, давайте знакомиться.

Команда «Льдинки»

Команда «Снежки»

Стать чемпионом – мы все знаем –

Задача сложная для всех.

Соревнованья начинаем,

И твердо верим в наш успех!

Инструктор ФК:

Итак, все собрались, все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну тогда торопись,

Не зевай и не ленись!

Игра на умение сотрудничать «Перекасти поле»

Участники команды встают в шеренгу, закрепляют между собой по одной дуге.

Педагог кладёт шарик в начале дуги. Он начинает катиться. Участники перебегают друг за другом, выстраивают путь для шарика, пока шар не упадет в корзину, которая расположена на противоположной стороне площадки.

Развить ловкость и внимание

Помогают соревнования.

Продолжаем веселые игры,

Соревнуются наши команды.

Игра на достижение общей цели «Удочки»

На полу разложены снежки. Задача участников – волшебными удочками собрать снежки (нетрадиционное оборудование)

Инструктор ФК:

Как вы думаете, по все следам можно догадаться, сколько животных прошло? Ребята, волки, когда проходят по снегу, идут друг за другом – след в след, чтобы запутать тех, кто идет за ними. Как думаете, это сложно? Вот это мы сейчас и проверим!

Игра на умение сотрудничать «Нога в ногу»

Участники строятся друг за другом, ноги связаны шнурками и начинают идти до назначенного места. Игроки должны пройти друг за другом по снегу, наступая на следы впереди идущих. Важно при этом не оступиться, не оставить дополнительные следы, по которым можно догадаться, что проходил не один человек.

Снеговик:

Для вас ребятки, я приготовил зимние загадки,
Мы немного отдохнем и разгадывать начнем!

Кто догадался, поднимай руку.

- Белая морковка, зимой растет (сосулька)
- Всю зиму смиренно лежит, а весной убежит (снег)
- Шуба в избе, а рука на улице (печь)
- Старик у ворот, тепло уволок. Сам не бежит и стоять не велит (мороз)
- Таять может, а не лед, не фонарь, а свет дает (свеча)
- Сам вода, да по воде плавает (лед)
- Свищет, гонит, вслед ему кланяются (ветер)

Снеговик: Молодцы ребята все загадки зимние знаете.

Игра на выявление лидера «Перепрыгни обруч»

Описание: на снегу, в три ряда расположены обручи. Участники стоят в две колонны и по сигналу начинают делать прыжки определённым образом. Они должны, не останавливаясь, дойти до конца дорожки.

Выигрывает команда, первой пройдя дорожку.

Инструктор ФК:

Ребята, а чем еще можно заниматься зимой? Как много интересных занятий!

Снеговик: Ребята как весело у вас, мне будет грустно расставаться с вами, так как в моем зимнем лесу нет друзей.

Инструктор ФК:

Не расстраивайся снеговик, мы тебе сделаем друзей.

Игра на групповое взаимодействие «Слепи снеговика»

Посмотрим, чья команда справится с этим заданием быстрее.

Дети лепят снеговиков, украшают их.

Инструктор ФК: Снеговик тебе нравятся друзья?

Снеговик благодарит детей.

Инструктор ФК:

Отдохнули мы на славу.

Победили вы по праву.

Похвал достойны и награды

И мы призы вручить вам рады

Подведение итогов, награждение победителей!

Игры и упражнения 3 блока (март-апрель-май)

Март

Игры на управление и групповое взаимодействие

«Три слова»

Группа встает в круг и первый называет свое имя. Второй называет имя первого и свое. Третий имя первого, второго и свое. Вместе с именем можно изобразить свой любимый жест, назвать свой любимый напиток, личностное качество (вариант - начинающееся на первую букву имени), хобби и т.п.

«Давайте поздороваемся»

Описание: В начале упражнения ведущий рассказывает о разных способах приветствия, принятых и шуточных. Затем детям предлагается поздороваться, прикоснувшись плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться посредством его.

«Лучший друг»

Описание: упражнение выполняется в парах (одновременно всеми участниками). Дети стоят спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, одежду своего партнера. Потом описание сравнивается с оригиналом и делается вывод о том, насколько ребенок точен.

Игры на сотрудничество и формирование ответственности за другого человека

«Кот Базилио»

Описание: Дети, по желанию, разбиваются на пары — ведомого с завязанными глазами и ведущего. Ведущий берет ведомого за руку и объясняет, где они сейчас движутся, что их ожидает и как избежать падения или столкновения с вещами. Ведомый должен полностью доверять ведущему. Попросите детей поменяться ролями через некоторое время. В конце упражнения обсудите чувства детей во время игры, в какой роли им больше всего понравилось.

«Лабиринт»

Описание: Дети берутся за руки, образуя цепочку. Педагог становится первым, держа левой рукой правую руку первого ребенка. Затем педагог кружится вокруг собственной оси против часовой стрелки, так чтобы цепочка детей завернулась в спираль вокруг него. Когда все завернутся в плотную спираль, ведущий начинает обратное движение. Поворачиваясь по часовой стрелке, он старается выйти из центра спирали, ведя за собой всю цепочку, таким образом, спираль раскручивается.

Дыхательная гимнастика

Упражнение «Весёлая пчела»

На выдохе малыши жужжат, как пчёлы. Каждый раз выдох направляется на разные части тела.

Апрель

Игры на групповое взаимодействие

«Сделай как я»

Описание: Ведущий и игроки становятся в круг. Ведущий показывает разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные) и если он к показу добавит слово «делай как я», то игроки должны их повторить. Кто ошибется, выбывает из игры.

Игра идет так же, как в первом варианте, но только тот, кто ошибется, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д.

Игра-«заминка» для завершения работы

«Я желаю тебе завтра...»

Описание: участники стоят в кругу и по очереди желают соседу справа, себе и соседу слева чего-нибудь хорошего на завтрашний день.

«Чем мне нравится моя группа»

В любой форме, обсуждается вопрос «чем мне нравится моя группа» (нарисовать рисунок, рассказ, показ танца или гимнастического упражнения).

Май

Игры на групповое взаимодействие

«Орехи»

Оборудование: грецкие орехи

Описание: Каждому в группе дается грецкий орех. Нужно внимательно его осмотреть и запомнить. Затем орехи складываются в общую кучу и перемешиваются (для усложнения можно добавить еще орехов). Каждый должен найти свой орех. Более сложный вариант - то же самое с закрытыми глазами. Затем у каждого по кругу спрашивается, как он определил свой орех. На обсуждении обычно говорится, что сначала все люди кажутся одинаковыми, а на самом деле очень сильно различаются. И очень часто за жесткой, некрасивой оболочкой скрывается что-то нежное и доброе и так далее.

Игры на выявление лидера

Участники должны сами придумать комплекс общеразвивающих упражнений. Показать группе участников и выполнить вместе с ними (с нетрадиционным оборудованием).

«Гигантские пауки»

Описание: в центре зала растянута паутина из связанных резинок. Участники должны пройти, пролезть через паутину (связанные бельевые резинки) и поймать бабочку. Бабочка по выбору педагога.

«Весёлая разминка»

Участники должны придумать комплекс общеразвивающих упражнений и выполнить вместе с группой (кто первый)

Рефлексия

Предполагаемые вопросы, которые педагог сам выбирает и задаёт участникам:

- Какие эмоции вы испытывали во время упражнений?
- Было ли кому – то обидно, из – за того, что он ошибся?
- В чем были затруднения?
- В чем была сложность?
- Что нового узнали о других?
- Какие эмоции преобладали?
- Какое настроение было у вас во время выполнения упражнения?

-Расскажите о своем настроении во время выполнения упражнения?

-Удалось ли группе это сделать?

Спортивное развлечение «Путешествие в страну чудес»

Цель: сплочение детского коллектива, формирование и развитие навыков командной работы, формирование представлений о мечте как побудителе воли к действию.

Задачи:

-создать доброжелательную и комфортную атмосферу, позитивное эмоциональное единство группы и доверительные отношения;

-развитие умения воспитанников работать в команде, чувствовать себя как единый «организм»;

-воспитывать товарищескую взаимовыручку, коллективизм;

-воспитывать коллективную ответственность у детей за результаты совместной работы;

-содействовать развитию воображения, творческого и жизненного потенциала детей, раскрытию индивидуальности каждого ребенка.

Место и время проведения: оформленный спортивный зал «Страна Чудес» на стене изображение сказочного замка.

Оборудование:

Покрывала 2-шт., спортивный канат (1 шт), цветные резинки, клеёнки на каждого участника, мягкие мячи (нестандартное оборудование);

Музыкальное сопровождение.

Краткое описание: команды передвигаются в поисках чудес, преодолевая различные препятствия.

Ход игры:

Инструктор ФК: У каждого человека есть заветные мечты. С мечтой должны дружить и взрослые и дети. На крыльях мечты можно унести в чудесные страны. Вот я, например, всегда мечтала попасть в стране чудес и увидеть настоящую волшебницу.

– А вы, ребята? (ответы детей)

Но говорят, если о чём-то очень сильно мечтать, то это обязательно сбудется. (инструктор закрывает глаза и говорит).

– Я мечтаю оказаться в стране чудес вместе с детьми своей группы. (звучит волшебная музыка)

Появляется Волшебница и удивлённо оглядываются.

Волшебница: Ребята, неужели мы оказались в волшебной стране. Я – Волшебница. А Вы кто?

Игры на управление и групповое взаимодействие «Три слова»

Группа встает в круг и первый называет свое имя. Второй называет имя первого и свое. Третий имя первого, второго и свое. Вместе с именем можно изобразить свой любимый жест, назвать свой любимый напиток, личностное качество (вариант - начинающееся на первую букву имени), хобби и т.п.

Волшебница: Ребята, вот мы с вами познакомились и подружились, теперь можно и начать наше путешествие.

Далеко за краем света, дальше страны, где заходит солнце, есть замок, в котором живут чудеса. Ни одному взрослому человеку еще не приходилось бывать там. Только дети иногда могут попасть туда. И те, кому довелось увидеть эту страну, потом становились великими писателями, поэтами, музыкантами и просто замечательными людьми. Нам предстоит непростой путь. Вы готовы туда отправиться?

Волшебница: Вот перед нами болото и нам надо его пересечь.

Игра на умение сотрудничать «Ковёр самолёт»

Команда становится на покрывало. Не сходя с покрывала, нужно переместиться из пункта А в пункт Б.

Волшебница: первое испытание мы прошли.

Но вот перед нами море, бушует шумит на просторе. А в море высокая ходит волна.... Как же нам перебраться? (ответы детей)

Игра на умение сотрудничать и групповое взаимодействие «Мост дружбы»

Ребята должны представить, что они на разных берегах и друг к другу не добраться. Но они могут это сделать с помощью «моста дружбы» (ребята сами придумывают, как сцепиться парой, чтобы получился мост).

Волшебница: Здесь произошел обвал, и теперь на нашем пути огромные валуны. Нам нужно здесь пройти и осторожно.... Как это сделать, подскажите, если можно? (ответы детей, гостей). Нам необходимо осторожно, тихо, пройти не задевая огромные камни, чтобы снова не случился обвал.

Игра на групповое взаимодействие «Паутина» (с использованием цветных резинок)

Волшебница: Но вот перед нами глубокий овраг и узкий проход.

Игры на выявление лидера «Канатная дорога» (с использованием каната)

Для начала надо выбрать двух самых сильных и ловких членов команды. Один остаётся на одном конце каната, другой переходит по канату на другую сторону. Затем оба держат концы каната так, чтобы он был натянут и не двигался. Все члены команды передвигаются по очереди на другой конец канатной дороге. Затем перебирается последний, который держал канат. Не забывая о том, что мы находимся ещё в горах и не забываем о камнепаде.

Игры на достижение общей цели «Туннель»

Первый участник становится в высокий домик, следующий участник проползает под ним и становится рядом. Все участники команды по очереди проползают и строят туннель.

Волшебница: Вот мы и прошли через горы!

Ой, как похолодало. А на улице метель метет, ничего не видно. Все тропинки замела-перепутала пурга. Ничего не разберешь – куда идти? Надо нам сделать волшебное действие и сказать волшебные слова, чтобы согреться и успокоить вьюгу. Дети берутся за руки, образуя цепочку. Педагог становится первым, держа левой рукой правую руку первого ребенка. Затем педагог кружится вокруг собственной оси против часовой стрелки, так чтобы цепочка детей завернулась в спираль вокруг него, при этом он вместе с детьми приговаривает:

Разгуляйся, вьюга, разгуляйся,
Заплетайся, тропка, заплетайся.

Когда все завернутся в плотную спираль, ведущий начинает обратное движение. Поворачиваясь по часовой стрелке, он старается выйти из центра спирали, ведя за собой всю цепочку, таким образом, спираль раскручивается. При этом все приговаривают:

Успокойся, вьюга, успокойся,
Расплетайся, тропка, расплетайся.

Когда вся спираль развернулась, педагог берет за руку последнего ребенка, образуя круг. Вот мы и успокоили вьюгу. Пойдём дальше...

Волшебница: Смотрите драгоценные кристаллы, а внизу волшебный песок и река. Быть может там страна чудес... Давайте перенесём их вниз.

Игра на достижение общей цели и умение сотрудничать «Весёлые качели»

Участники делятся на пары, берут полотно и по очереди перекладывают драгоценные кристаллы друг другу.

Волшебница: Вот мы и пришли в страну чудес. Вокруг столько сказочного. Нам помогла наша дружба. Давайте всегда будем помогать друг другу. Наше путешествие по волшебной стране закончилось, но сказка продолжается всегда. Пускай чудеса у всех всегда сбываются.

Игры на управление и групповое взаимодействие

«Поменяйтесь местами те, кто...», «Круг дружбы»

Задачи: разогрев группы, раскрепощение участников, удовлетворение потребности получения информации о других членах группы и подачи информации о себе; формирование умения ориентироваться в пространстве, развитие внимания, мышления, ловкости; укрепление мышц ног и суставов.

Описание: участники сидят в общем кругу. Ведущий просит встать и найти себе новое место в кругу всех тех, кто обладает определенными характеристиками (кто любит играть в теннис, кто любит собак, кто любит красный цвет, кто любит танцевать, любимый вид спорта (волейбол, баскетбол). Пока участники меняются местами, ведущий занимает один из освободившихся стульев. Участник, оставшийся без стула, становится ведущим. Игра продолжается 3-5 минут.

Вопросы для обсуждения: Как вы себя чувствуете? Что нового вы узнали о себе (или других) выполняя это задание?

Игры для разделения участников на группы и групповое взаимодействие

Задачи: активизация участников группы; формирование умения эффективно взаимодействовать между собой; развитие внимания, мышления; изучение и закрепление чисел, видов спорта; укрепление мышц ног.

Описание: многие упражнения выполняются в малых группах. Нетрадиционный метод деления привлечет внимание всех, даже самых пассивных, и поднимет настроение группы. К тому же после такой небольшой разрядки улучшится дальнейшее восприятие материала.

«Расчёт»

Описание: произвести расчёт на «первый - второй», «первый - второй - третий» и т. д. в зависимости от того, сколько требуется групп. Тут важно не перепутать: расчет нужно делать исходя именно из нужного количества групп, а не из количества участников в каждой группе.

«Футболист, боксёр, плавец...» (любой вариант)

Описание: ведущий идёт вдоль детей и перечисляет «Футболист, боксёр, плавец ...», указывая на ребят. «Футболисты» образуют первую команду, «боксёры» - вторую, а «плавцы» - третью.

«Кто со мной»

Описание: вначале определяется число требуемых команд (к примеру, четыре). Заранее перед игрой раздаются карточки с изображением предмета (мяч, куб, гимнастическая палка...) или названия, слова, цифры: («1,2,3...») Надо как можно быстрее объединиться в группы с одним названием. Для этого, получив карточки с изображением, поднять руку вверх, чтоб было видно другим участникам, выкрикнуть: «Кто со мной?» и собрать команду.



«Открытка-пазл»

Описание: возьмите старые открытки или картинки и разрежьте на части. Если хотите в итоге получить 5 малых групп по 4 человека в каждой, возьмите 5 открыток и разрежьте на 4 части каждую. Перемешайте получившиеся пазлы, и предложите участникам взять по одному. По сигналу все отправляются на

поиски своих партнеров по команде. Члены одной малой группы должны составить из своих пазлов целую открытку.



«Движение»

Описание: разновидность предыдущей игры заключается в том, что инструктор шепчет на ухо каждому участнику движение, которое ему необходимо будет повторять. Например (приседание, прыжки на одной ноге или хлопать в ладоши). Если вам требуется 5 команд, назовите 5 различных движений. Ученики перемещаются по комнате и ищут членов своей команды по производимым движениям. Говорить что-либо запрещается.

Игры на умение сотрудничать

Задачи: дать участникам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя; развитие координационных способностей детей; укрепление мышц ног, плеч, предплечий и кистей рук; совершенствование навыков моторного восприятия и развитие чувства ритма, закрепление название цвета.

«Разноцветные рюкзачки»

Описание: участники одевают рюкзаки на спину и по сигналу начинают складывать в них друг другу шары по цветам.

Разновидность предыдущей игры: шары лежат в обруче. Участники выстраиваются лучиками по 5-6 человек спиной к обручу, взявшись одной рукой за плечо впереди стоящего участника. И по сигналу начинают передавать шары (определённого цвета) одной рукой вперёд и кладут в рюкзак.



«Перекати поле»

Описание: участники команды встают в шеренгу, закрепляют между собой по одной дуге. Педагог кладёт шарик в начале дуги. Он начинает катиться. Участники перебегают друг за другом, выстраивают путь для шарика, пока шар не упадет в корзину, расположенная на противоположной стороне площадки.



«Орбизы»

Описание: участники стоят в кругу. Количество: 10-20. Играющие натягивают парашют, помещают теннисные мячи (воздушные шары...) в центр и делают волны, шагают по кругу.

Продолжительность игры: 5-7 мин.

Варианты использования: большинство упражнений с парашютом включают применение мышц плеча и предплечья в движении вверх-вниз. Бег вокруг парашюта и проходы под ним также составляют значительную часть забав с этим снарядом. Может быть использован, как ориентир для построения в круг.



«Надёжные друзья»

Описание: все участники выстраиваются полукругу в затылок как можно плотнее, затем одновременно присаживаются друг другу на колени и вытягивают руки в стороны

Вопросы для обсуждения: в чём были трудность при выполнении задания? (договориться, нужен лидер)

Какие педагогические выводы можно сделать по окончанию игры?

Чему нужно учить детей в ходе игры? (Взаимовыручке, умению действовать сообща, договариваться)



«Отгадай загадку»

Задачи: развитие памяти, внимания, глазомер, быстроту реакции, координации движения.

Описание: участники становятся в круг. Один участник загадывают загадку, остальные должны отгадать. Когда ответ получен, участники направляют мяч в то отверстие, где изображена картинка с ответом.



«Футбол»

Задачи: развитие зоркости, ловкости рук; умение действовать по сигналу

Описание: участники делятся на команды и становятся на свою сторону. По сигналу они должны направить мяч в ворота соперника, делая волны кистями рук.



«Летающая тарелка»

Описание: участники прижимают мяч животами лицом друг другу, взявшись за руки, и начинают делать в движении вращения в среднем темпе. Кружась, участники переходят на противоположную сторону спортивного зала.



Вопросы для обсуждения:

В чём были трудности при выполнении задания?

Какие педагогические выводы можно сделать по окончании игры?

Чему нужно учить детей в ходе игры? (Взаимовыручке, умению действовать сообща, договариваться.)

Игры на достижение общей цели

Задачи: сплочение группы в процессе преодоления трудностей, создание атмосферы взаимного уважения; развитие координации, выносливости, ловкости, гибкости; укрепление мышц ног, спины, плечевого пояса.

«Автобус»

Описание: участники выстраиваются в центре полотна в колонну и придерживая руками вверх. В таком положении участники начинают передвигаться вперёд.



«Муравьишки»

Участники, сидя на корточках, в колонну по одному (6-7) человек над головой в руках держат соломинку. В этом положении они должны пройти определённый путь.



«Нитка с иголкой»

Описание: участники, взявшись за руки по очереди пролезают через обруч, по цепочке, не расцепляя рук.



«Туннель»

Описание: первый участник становится в высокий домик, следующий участник проползает под ним и становится рядом. Все участники команды по очереди проползают и строят туннель.





«Удочки»

Описание: участники стоят с удочками в обручах, расположенные в шахматном порядке на определённом расстоянии. Первый участник стаканчиком берёт мячик и передаёт следующему. Передача выполняется по-цепочке и последний участник кладёт мяч в корзину. Упражнение выполняется до последнего мяча.





Вопросы для обсуждения:

В чём трудность при выполнении задания? (нужно действовать сообща для достижения цели)

Чему учит эта игра? (заставляет доверять друг другу, работает на сплочение коллектива).

Игры на выявление лидера

Задачи: выявить лидера группы, сплочение группы в процессе выполнения упражнения; развитие ловкости, координации, равновесия, памяти, чувства ритма; укрепление мышц ног.

«Перепрыгни обруч»

Описание: на полу, в три ряда расположены обручи. Участники стоят в две колонны и по сигналу начинают делать прыжки определённым образом. Они должны, не останавливаясь, дойти до конца дорожки.

Варианты использования: обручи, координационная лестница, гимнастические палки.



«Золотой ключик»

Описание: для проведения этой игры берётся верёвка и продевается ключ. Верёвку заматываю на шведской стенке, гимнастической скамейке.... (длина верёвки зависит от количества участвующих). Участники начинают распутывать верёвку, чтобы достать золотой ключик.



«Верёвка»

Описание: участники встают в круг и берутся двумя руками за верёвку, которая находится внутри круга. Задание: «Сейчас всем надо закрыть глаза и, не открывая глаз, не выпуская из рук верёвку, построить треугольник, квадрат». (Можно завязать в узел)





«Волшебные фонарики»

Описание: участники, держа в руках гимнастические палки, должны волшебные фонарики передвинуть на противоположную сторону спортивного зала.

Задачи: закрепление цвета, лево-право; развитие координации, равновесия, ловкости, глазомера; укрепление мышц плечевого пояса.



Вопросы для обсуждения:

Что при выполнении упражнения было легче всего?

Что при выполнении упражнения было труднее всего?
Как вы себя чувствовали в роли ведущего и в роли ведомого?
Какая роль была труднее и почему?
Чему нужно учить детей в ходе игры? (все не могут быть ведущими, иногда нужно уметь быть в роли ведомого)

Упражнение «Меткая рука»

Описание: два участника в специальных жилетах убегают, а другие участники игры с мягкими мячами пытаются попасть в жилет. Игра продолжается до попадания последнего мяча.

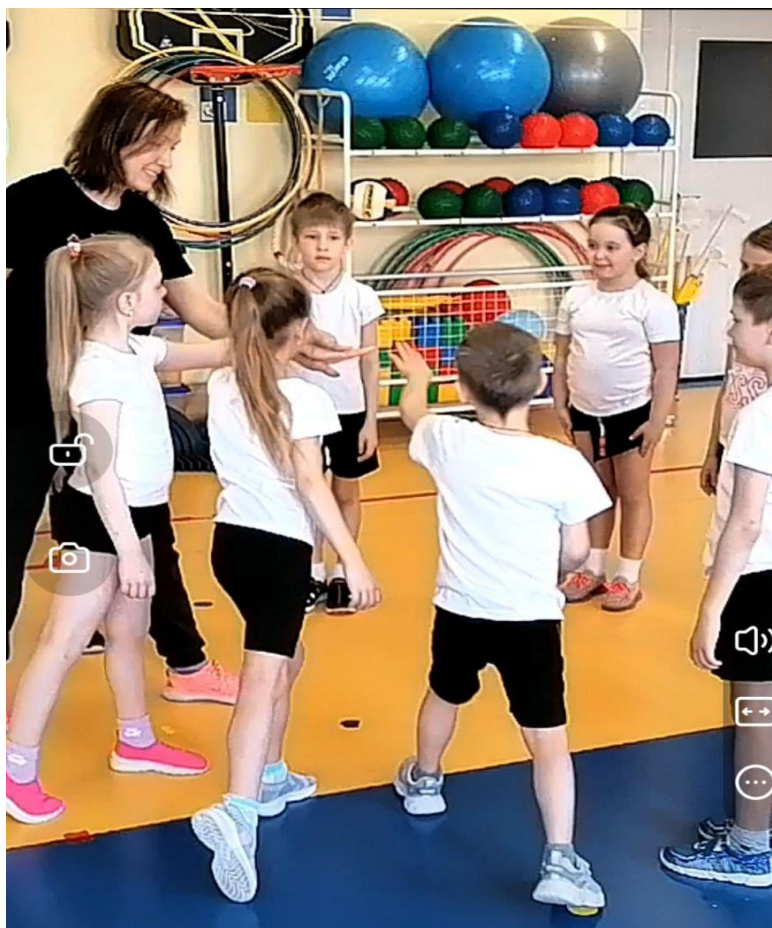
Задачи: развитие ловкости, меткости, координации движений, глазомера.



Упражнение «Круг добра»

Описание: участники стоят в кругу, один участник вытягивает руку, остальные по очереди кладут свою ладонь на руку предыдущему участнику и когда круг замкнется все вместе со словом «Ура!» поднимают руки вверх.

Задачи: развитие позитивных эмоций и доброго отношения друг к другу.



Упражнение «Спасибо за приятное занятие»

Описание: - Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Рефлексия после проведения тимбилдинга:

После окончания каждой игры с детьми стоит обсудить, что каждый из них делал для достижения цели. Пусть дети сами разбираются в сути заданий, не нужно превращать игровой формат в лекционный. Кроме того, при выполнении

спортивных заданий, педагог определяет победителя, используя пьедестал почета и медали.

Заключение:

Таким образом, детский тимбилдинг, основанный на позитивном общении, - это эффективный способ активизации двигательной деятельности у детей старшего дошкольного возраста и развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, средство вовлечения детей в физкультурные мероприятия командной направленности. При правильной организации он превращается из простого активного времяпровождения в увлекательный и мощный инструмент, закладывающий фундамент физически активного, психологически стабильного и успешного человека в будущем.