

Консультация для педагогов
"Тимбилдинг как здоровьесберегающая технология
работы с дошкольниками"

Разработала
Алексеевко Е.В., воспитатель

Тимбилдинг - модное слово, объяснить его проще простого.
Это сплочение в решении задач, все друг за друга и нет неудач!
Самые робкие и молчаливые берут на себя инициативу.
Все как звенья одной цепи -лишних нет и случайных тоже
И попробуй-ка отцепи: друг без друга никто не сможет.

Детский «тимбилдинг» - 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.

Почему тимбилдинг можно отнести к здоровьесберегающей технологии?

Уровень социализации личности ребенка во многом зависит от полноценного физического воспитания. Спортивные игры, которые носят командный характер, прекрасно сплачивают коллектив, учат доверию и совместной деятельности, где каждый может положиться на товарища. Умение взаимодействовать, таким образом, непременно положительно скажется на психологическом климате в группе, а так же происходит активный обмен эмоциями и победа над скрытыми комплексами. Именно поэтому идея командных методов работы заимствована из спорта, и в современном мире носит название тимбилдинга.

Чему учит тимбилдинг?

- взаимодействовать, помогать и поддерживать друг друга;
- находить компромиссы, видеть цель, к которой дети идут вместе, а не по-одному ;

Благодаря тимбилдингу дети:

- Приобретают уверенность в себе и целеустремленность;
- Начинают чувствовать свою собственную значимость;
- Проявляют инициативу, креативность ;
- Формируется стратегическое, «долговременное» тактическое мышление; -Формируется навык моделирования кризисных ситуаций и совершенствуется умение находить из них выход при помощи совместных усилий.

Определены принципы технологии тимбилдинг:

- Не сравнивать детей, ни по каким параметрам;
- В играх чаще использовать местоимение «мы» ; - Выделять значимость каждого участника;
- Похвалы достоин каждый участник, но с оценкой его деятельности;
- Оценивать поступок, а не личность

Игротека детского тимбилдинга

<p><u>Игра «Разговор через стекло»</u> Цель: обучение использованию мимики и жестов в общении. Ход игры: дети делятся на пары. Педагог дает задание: представьте себе, что один из вас зашел в магазин, а другой остался на улице, но забыл сказать товарищу, что необходимо купить в магазине. Попробуйте с помощью жестов договориться о покупке. Голос использовать нельзя, потому что в магазине очень толстое стекло и через него ничего не слышно</p>	<p><u>Игра «Заколдованная тропинка»</u> Цель: развитие умения работать в команде, оказывать поддержку товарищам. Ход игры: 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 «елочку». Задача команды – спасти его, расколдовать. Для этого необходимо сказать ему что-то приятное, обнять, погладить</p>
<p><u>Игра «Передай по кругу»</u> Цель: способствовать формированию дружного коллектива; учить действовать согласованно; развивать координацию движений и воображение. Ход игры: дети садятся в круг. Педагог передает по кругу воображаемый предмет: горячую картошку, льдинку, лягушку, песчинку</p>	<p><u>Игра «Секрет»</u> Цель: формировать желание общаться со сверстниками; преодолевать застенчивость; находить различные способы для достижения своей цели. Ход игры: всем участникам ведущий раздает небольшие предметы: пуговичку, брошку, маленькую игрушку и т. д. Это секрет. Участники объединяются в пары. Они должны уговорить друг друга показать свой «секрет»</p>
<p><u>Игра «Сочиним историю»</u> Ход игры: воспитатель начинает историю. «Жили-были дети старшей группы одного детского сада...», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он корректирует сюжет истории, делает более осмысленным, и упражнение продолжается. Единственный способ избавиться от него – выстроиться по росту в ряд. Но делать это дети должны молча, чтобы не разбудить дракона. Как только они выстроятся, они должны вместе выкрикнуть: «Прочь!». Тогда дракон наконец-то исчезнет и перестанет терроризировать жителей деревни. Предмет</p>	<p><u>Игра «Найди друга»</u> Цель: развитие внимания, групповой сплоченности Ход игры: детей делят на две группы, одной из которых завязывают глаза и дают возможность походить по помещению. Им предлагают подойти и узнать друг друга. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.</p>

<p>должен пройти весь круг и вернуться к водящему, не изменившись (картофелина не должна остыть, льдинка – растаять, песчинка – потеряться, лягушка – ускакать)</p>	
<p><u>Игра «Поварята»</u> Цель: развитие внимания, групповой сплоченности Ход игры: все встают в круг – это кастрюля. Сейчас будем готовить суп (компот, винегрет, салат). Каждый придумывает, чем он будет (мясо, картошка, морковка, лук, капуста, петрушка, соль и т.д.). Можно раздать картинки. Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя впрыгивает в круг, следующий, прыгнув, берет за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо</p>	<p><u>Игра «Кошки и собаки»</u> Цель: способствовать развитию командного духа. Ход игры: дети выбирают, кем им быть – кошкой или собакой. Затем ребятам завязывают глаза. Цель игры – найти своих собратьев (кошек или собак). Для этого малыши мяукают или лают. Игра оканчивается, когда кошки и собаки находят друг друга.</p>
<p><u>Игра «Общий рисунок»</u> Цель: развивать умение детей вносить свой вклад в общее дело и обмениваться идеями. Ход игры: большой холст или картонный лист бумаги расстилают на полу. Малыши решают, что будут рисовать, а затем начинают создавать коллективный рисунок. Каждый может добавлять что-то свое, однако сначала ребенок должен объяснить, как его штрихи вписываются в общий рисунок, для чего они нужны.</p>	<p><u>Игра «Верёвочка».</u> Для проведения этой игры берётся верёвка, связываются её концы так, чтобы было образовано кольцо. 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».</p>
<p><u>Игра «Волшебный стул»</u> Цель: Воспитывать умение быть ласковым, активизировать в речи детей нежные ласковые слова. Ход игры: Один ребенок садится в центр, на «волшебный» стул, остальные говорят о нем ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять, поцеловать.</p>	<p><u>Игра «Животные на спине»</u> Ход игры: каждому человеку на спину вешается картинка (или название) животного так, чтобы он его не видел. Чтобы отгадать, человек может задавать вопросы окружающим, на которые те отвечают да или нет. (Например: "У меня есть перья? Я хищник? Я живу в воде? и т.п.). Желательно, чтобы вопросы задавали всем. Если человек быстро отгадывает животное, ему на спину можно повесить следующее.</p>
<p><u>Игра «Волшебная палочка»</u> Цель: учить оценивать ответы и высказывания других детей, выражать свое</p>	<p><u>Игра «Живая скульптура»</u> Цель: умение действовать сообща; сближение детей</p>

<p>мнение публично.</p> <p>Ход игры: Детям демонстрируется «волшебная палочка» «Это волшебная палочка. Волшебная она потому что знает все правильные ответы на все вопросы в мире. Сейчас она у меня. Значит, я – водящий. Выбираю себе партнера в кругу, задаю вопрос. Если ответ будет правильным, палочка перейдет в руки к ответившему, если нет, останется у водящего. Все остальные участники будут следить за ответами и помогать волшебной палочке. Но делать это надо по правилам. Если вы согласны с ответом, нужно сообщить об этом палочке аплодисментами. Если нет, сообщите об этом топаньем.</p>	<p>Ход игры: Участники свободно стоят вместе. Ведущий предлагает одному ребенку выйти в центр и принять какую-нибудь позу, в которой ему удобно стоять. Следующего участника просят присоединиться к нему какой-нибудь позой. Затем к ним присоединяется в своей позе третий. И т.д. Можно сделать фотографию общей скульптуры и в последствии обсудить, на что она похожа.</p>
<p><u>Игра «Переход через болото»</u> (проводится в помещении)</p> <p>Каждому члену команды раздают лист бумаги, это «кочка» на болоте. Каждый участник должен, наступая на свою кочку, перейти через болото. Но в болоте живет ужасный и голодный крокодил, который утягивает к себе кочки, остающиеся пустыми. Поэтому игрок всегда должен стоять на «кочке».</p> <p>Вся команда должна перейти болото по одному, соблюдая полную тишину. Казалось бы, это просто, но на практике требует больших усилий, особенно если человек в команде много. Бывает, что перейти получается только с 5 попытки, когда команда становится единым организмом.</p>	<p><u>Подвижная игра «Дракон кусает свой хвост»</u></p> <p>Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок — это голова дракона, последний — кончик хвоста. Под музыку первый играющий пытается схватить последнего — «дракон» ловит свой «хвост».</p> <p>Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то в следующий раз на роль «головы дракона» назначается другой ребенок.</p> <p>Игра «Хвостики» Каждому участнику команды крепятся верёвочные «хвостики». В ходе игры необходимо оставить соперников «без хвоста».</p>
<p><u>Игра «Хвостики»</u> Каждому участнику команды крепятся верёвочные «хвостики». В ходе игры необходимо оставить соперников «без хвоста».</p> <p><u>«Сиамские близнецы»</u></p> <p>Дети разбиваются на пары, становятся плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, одну ногу ставят рядом. Теперь они – «сросшиеся близнецы».</p>	<p><u>«Поводыри»</u></p> <p>Игроки разбиваются на пары. Один стоит впереди, другой встает на расстоянии вытянутой руки с закрытыми глазами.</p> <p>Первый, поводырь, сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не</p>

<p>Предложите им походить по помещению, присесть, повернуться, лечь, встать, порисовать, вырезать что-нибудь из бумаги, завязать шнурки.</p>	<p>потеряться. Игрокам предстоит пройти по мосту, проползти через пещеру, перепрыгнуть через речку. Подсказывая и поддерживая партнера, игроки преодолевают все препятствия. Затем траектория и скорость движения увеличиваются. Взрослый следит за тем, чтобы игрок с открытыми глазами заботился о своем напарнике, аккуратно водил его между препятствиями.</p>
<p><u>Игра «Паутинка»</u> Воспитатель говорит, что дети, как паучки, сейчас будут плести паутину-путанку. Дети встают в круг, берутся за руки и, пролезая под руками по очереди не разжимая рук, запутывают паутинку, а затем распутывают ее Воспитатель говорит о том, что часто мы излишне волнуемся, не можем сосредоточиться на чем-то, переживаем, тревожимся. Надо научиться помогать себе.</p>	<p><u>Игра «Щепка на реке»</u> Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки. Расстояние между берегами не должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут щепки. Один из игроков должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно. «Берега» помогают руками, ласковыми прикосновениями движению щепки, которая сама выбирает себе путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачиваться назад... Когда щепка проплывёт весь путь, она становится краешком берега и встаёт рядом с другими. В это время следующая щепка начинает свой путь... Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами (по желанию). Участники игры затем делятся своими впечатлениями, ощущениями...</p>
<p><u>Игра «Рулет»</u> Цель: активизация группы, создание групповой сплоченности. Ход игры : дети встают в шеренгу, держась за руки. Ребенок, стоящий первым, начинает поворачиваться вокруг своей оси,</p>	<p><u>Игра «Волна»</u> Цель: учить концентрировать внимание; управлять своим поведением. Ход игры : детям предлагается изобразить море, которое, в зависимости от</p>

<p>увлекая за собой стоящих следом. Таким образом, дети образуют некий «рулет». Обращается внимание детей на то, что в ходе упражнения важно не расцеплять руки. Задание можно усложнить, предложив детям «раскрутить рулет».</p>	<p>погоды может быть самым разным. Ведущий дает команду «Штиль!» Все дети замирают. По команде «Волна!» дети выстраиваются в линию и берутся за руки. Ведущий указывает силу волны, а дети приседают и с интервалом 1-2 секунды встают, не отпуская рук. Игра заканчивается командой «Штиль!» (предварительно можно побеседовать о художниках, показать репродукции картин Айвазовского).</p>
<p><u>Игра «Тень»</u> Цель: развитие двигательной координации, быстроты реакции; установление межличностных контактов. Ход игры : один участник становится путником, остальные его тенью. Путник идет через поле, а за ним на два шага сзади – его тень. Тень старается точь-в-точь скопировать движения путника. Желательно чтобы путник совершал движения: собирал грибы, срывал яблоки, перепрыгивал через лужи, смотрел вдаль из-под руки, балансировал по мостику и т. д.</p>	<p><u>Игра «Вторжение»</u> Цель: способствовать сплочению коллектива, снятию чувства страха и агрессии; воспитывать взаимовыручку; развивать ловкость и быстроту. Ход игры : на пол выкладывается покрывало. Дети «салятся в космические корабли и прибывают на любую планету». Затем они свободно гуляют по планете. По сигналу ведущего «Вторжение!», дети должны быстро укрыться от инопланетян все вместе под одним покрывалом. Те, кто не поместились, выбывают из игры.</p>
<p><u>Игра «Броуновское движение»</u> Цель: способствовать сплоченности коллектива; учить работать в группе, общаться со сверстниками, принимать совместно решения. Ход игры : участники свободно двигаются по помещению. По сигналу ведущего им необходимо объединиться в группы. Количество человек в группе зависит от того, сколько раз ведущий хлопнет в ладоши (можно показать карточку с цифрой). Если число участников в группе не совпадает с объявленным, группа должна сама решить, как выполнить условие</p>	<p><u>Игра «Сумей удержать»</u> Несколько пар играющих соревнуются между собой, стараясь как можно быстрее добежать до финиша: — положив мяч на плечи и прижимая его головами с двух сторон; — прижав мяч плечами; — зажав мяч спинами; — удерживая мяч, зажав его лбами и двигаясь боком. Побеждает пара, пришедшая первой и не потерявшая мяч.</p>

<p>игры.</p>	
<p><u>Игра «Прыгуны»</u> На старте две команды. Игроки стоят в колонне по одному, каждый держит за пояс впереди стоящего. По сигналу ведущего участники прыгают на двух ногах до финиша. Выигрывает команда, последний игрок, который первым пересечет финишную черту.</p>	<p><u>Игра «Машины»</u> Играющие: все присутствующие, разбившись на пары: «водитель» и «машина». Суть игры: Пары игроков выстраиваются в круг на игровом поле. По команде руководителя «машины» закрывают глаза и начинают хаотичное движение по игровому полю, а «водители» в это время должны управлять «машинами» так, чтобы те не столкнулись. Через некоторое время «водители» и «машины» в паре меняются местами. Игра учит: умению доверять партнёру, снимает напряжение, сближает игроков.</p>
<p><u>Игра «Верёвочка»</u> Суть игры: Два человека натягивают верёвку. Остальные участники выстраиваются в колонну и, держась за руки, поочередно переходят через верёвку. Следующее задание колонне: поочередно пройти под верёвочкой. Уровень верёвки над полом постоянно меняется. Руки игрокам в колонне расцеплять нельзя. Игра учит: дружбе, взаимопомощи, умению выполнять задание коллективно, слаженно.</p>	<p><u>Игра «Построение»</u> Участники делятся на команды. Вожатый дает им всего пару секунд перед каждым раундом. За это время ребята в каждой группе по отдельности должны договориться, по какому принципу строятся. Это может быть цвет одежды, день рождения, длина волос и т.д. После свистка участники каждой команды должны быстро выстроиться по договоренности. Кто быстрее и точнее это сделает, тот и выиграл. Приветствуется оригинальность!</p>
<p><u>Игра «Гонка мячей»</u> Цель: развитие умения действовать сообща, развитие моторной ловкости Необходимые приспособления: два мяча разных цветов. Описание игры: дети становятся в круг, делятся на две команды и выбирают</p>	<p><u>Игра «Сороконожка»</u> Цель: научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива. Описание игры: несколько детей (5-10 человек) встают друг за другом, держась за</p>

<p>капитанов. Капитаны начинают бросать мячик членам своей команды, а игроки передают его дальше по кругу. Побеждает команда, капитан которой получит мяч раньше.</p> <p>Игру можно усложнить, если предложить такие условия: капитаны команд оббегают круг и лишь затем передают мяч следующему игроку. Побеждает команда, игроки которой первыми закончат бегать. Комментарий: этой игре дети на практике осваивают навыки командного взаимодействия, основанного на осознании того, что победа команды зависит от каждого её участника.</p>	<p>талию впередистоящего. По команде ведущего Сороконожка начинает сначала просто двигаться вперёд, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т.д.) и выполняет другие задания. Главная задача играющих – не разорвать единую «цепь», сохранить Сороконожку в целости.</p>
<p><u>Игра «Липучка»</u></p> <p>Цель: игра способствует развитию умения взаимодействовать со сверстниками, снятию мышечного напряжения, сплочению детской группы.</p> <p>Описание игры: все дети двигаются, желательно под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают «Я, липучка – приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребёнка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других.</p> <p>Когда все дети становятся «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки.</p>	<p><u>Игра «Ладонь в ладонь»</u></p> <p>Цель: развитие коммуникативных навыков, получение опыта взаимодействия в парах, преодоление боязни тактильного контакта.</p> <p>Описание игры: дети становятся попарно, прижимая правую ладонь к левой ладони и левую ладонь к правой ладони друга. Соединённые таким образом, они должны передвигаться по комнате, обходя различные препятствия: стол, стулья, кровать, «гору», «реку» и т.д.</p> <p>Комментарий: можно усложнить игру, если дать задание передвигаться прыжками, на корточках. Играющим необходимо напомнить, что ладони разжимать нельзя.</p>
<p><u>Игра «Головмяч»</u></p> <p>Цель: развитие навыков сотрудничества.</p> <p>Количество играющих: любое чётное.</p> <p>Необходимое приспособление: мяч для каждой пары.</p> <p>Описание игры: дети ложатся на живот, на пол парами, так, чтобы головы оказались рядом. Точно между головами нужно положить мяч. Цель игры – встать, не уронив мяч. Мяч нельзя трогать</p>	<p><u>Игра «Передай движение по кругу (для детей с 4 лет)»</u></p> <p>Цель: развитие выразительности движений, воображения, активизация и сплочение детей</p> <p>Дети передают друг другу воображаемые предметы: большой мяч, тяжелую гирю, горячий блин, младенца, паука на паутинке, стопку кубиков, горящую</p>

<p>руками. Облегчить игру можно, предложив поднимать мяч из положения на корточках. Усложнить игру – поднимать мяч втроем.</p>	<p>свечу. В конце упражнения дети берутся за руки. Взрослый, говоря «Привет», пожимает руку соседу справа, тот следующему по кругу. «Приветик» должен обойти круг и вернуться к взрослому</p>
<p><u>Игра «Самые быстрые»</u> Играют две команды, игроки каждой рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Они становятся в общий круг (через одного) лицом к центру. В середине круга лежит мяч (булава). Ведущий называет любой номер. Игроки под этим номером из обеих команд обегают круг снаружи (оба бегут в одну сторону, о чем договариваются заранее), а достигнув места, где стояли раньше, бегут к мячу, чтобы завладеть им. Кто сделает это первым, приносит своей команде 1 балл. Игра проводится 3—5 минут. Выигрывает команда, игроки которой набрали больше баллов</p>	<p><u>Игра «Запятнай последнего»</u> Две команды по 5—7 человек становятся друг за другом и берутся за пояс. Одна колонна стоит напротив другой. По сигналу первый игрок каждой колонны стремится запятнать замыкающего игрока другой команды. Касание засчитывается, если игроки его команды не расцепили руки. Для этого они должны быть очень подвижными и внимательно следить за передвижением команды- «гусеницы», которая пытается нанести ответный укол. За каждое правильное касание команде начисляется 1 балл. Игра продолжается 3—4 минуты, после чего определяется победитель — команда, набравшая больше баллов.</p>
<p><u>Игра «Бег командами» (поезда)</u> Две равные команды выстраиваются в колонну по одному, обхватив руками впереди стоящего или взяв за пояс. Колонны стоят параллельно одна другой на расстоянии 3-5 шагов. Перед колоннами проводят стартовую линию, а напротив соревнующихся команд на расстоянии 15 метров ставят стойку или другой предмет. По сигналу игроки в колоннах бегут вперед до стойки, огибают ее и возвращаются назад. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись, и раньше пересекли стартовую черту всей колонной. Можно условиться, что игроки</p>	<p><u>Игра «Обруч»</u> Все должны встать в круг и сцепиться за руки. Несколько обручей находятся между сцепленными руками нескольких участников. По сигналу начинают пролезать в обруч не расцепляя рук.</p>

<p>присоединяются друг к другу по очереди, т. е. сначала стойку обегает первый номер, затем к нему присоединяется второй (и обегают вдвоем), далее - третий и т. д. Поскольку в этом варианте игра требует выносливости, при ее повторении игроки в колоннах располагаются в обратном порядке.</p>	
<p>Игра «Тачка» Команды делят игроков на пары. Один из участников «пары» должен лечь на землю, а другой взять его за ноги (получается своеобразная тачка). После этого «пары» передвигаются к старту: первый игрок на руках, а другой обычным шагом, но держа своего партнёра за ноги. «Пары» обеих команд выстраиваются перед стартовой линией шеренгой и, по сигналу судьи, бегут к финишу. Побеждает команда, которая первая собирается у финиша в полном составе. Колени поддержки Дети выстраиваются в круг как можно плотнее друг за другом. Затем все вместе садятся. При этом нужно постараться сесть на колени стоящего сзади и некоторое время так посидеть.</p>	<p>Игра «Переплыви через океан» (с использованием гимнастической скамейки и гимнастических палок) Все члены команды размещаются на гимнастической скамейке, в руках весло (гимнастическая палка). Надо одновременно грести веслами (как в лодке), наклоняясь то вперёд, то назад).</p>
<p>Игра "Спина к спине" Цель: способствовать формированию дружного коллектива; учить действовать согласованно; развивать координацию движений. Ход игры: все участники стоят в одну линию, их задача прыгнуть в длину, одновременно, вместе сесть и вместе встать. То же самое - стоя лицом друг к другу и взявшись за руки и отклонившись назад. Вариант упражнения - группа из нескольких человек (всего отряда), стоящих в кругу (прижавшись плечами), либо в линию друг напротив друга.</p>	<p>Игра «Перетягивание каната» Очень сплочивают детей (да и взрослых тоже) совместные физические усилия – так что перетягивание каната будет пользоваться успехом у любого возраста.</p>