

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №15 «Ручеек»**

**Занятия с элементами
командообразования для педагогов
«Открытая студия «900 секунд или
5 шагов к сплочению»**

**Подготовила:
педагог-психолог
первой квалификационной категории
Калинина Е.В.**

Январь, 2023 год

Вступление.

Добрый день, коллеги! Я рада приветствовать вас на занятии. Предлагаю вам принять участие в занятии с элементами тимбилдинга «Открытая студия «900 секунд или 5 шагов к сплочению».

Цель нашей встречи – это сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи:

1. формирование благоприятного психологического климата в группе;
2. развитие умения работать в команде;
3. сплочение группы.

Материалы и оборудование: листочки для бейджей, фломастеры, ручки, цветная бумага, скотч (степпер).

Участники: участники конкурса или все присутствующие в зале.

Сегодня мы выявим активных, талантливых педагогов. Наша встреча поможет нам повысить профессиональную компетентность. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед!

Чтобы сделать встречу более эффективной нам необходимо:

- быть искренними в общении;
- активное участие в работе группы в течении всего времени;
- высказывание только от своего имени;
- соблюдение конфиденциальности;
- уважать мнения друг друга;
- не перебивать говорящего;
- внимательно слушать друг друга.

1. Приветствие.

Знакомство.

Уважаемые коллеги, предлагаю перейти к нашему занятию. Для наиболее эффективного и продуктивного сотрудничества предлагаю нам познакомиться. Каждый из нас , по очереди представляется тем именем, как бы хотели, чтобы их называли и личное качество, начинающееся на первую букву имени, например, «Я – Лена, я – легкая».

Приятно познакомиться!

Теперь предлагаю друг друга поприветствовать и принять участие в

Упражнение «Приветствия в разных странах».

Цель упражнения: разминка, приветствие участников друг друга, зарядить класс энергией и положительными эмоциями.

Участники рассчитываются на первый-второй, образуют 2 круга – внешний и внутренний.

Психолог: в разных странах обычаи приветствия очень отличаются друг от друга, сейчас мы с вами познакомимся с традиционными приветствиями, после каждого приветствия внутренний круг остается на месте, а внешний перемещается по часовой стрелке на ход, итак:

Русские – пожимают руки;

Полинезийцы – хлопают по руке;

Японцы – кланяются;

Латиноамериканцы – обнимаются;

Французы – целуют друг друга в щеки;

Северная Америка – прикладывают ладонь ко лбу, губам, груди;

Замбези – хлопают в ладоши;

Самоа – машут друг другу рукой.

«Давайте поздороваемся».

Цель: снятие мышечного напряжения у участников тренинга, переключение внимания.

Психолог: предлагаю тем, у кого , то что я назову произошло и рад этому, есть у этого участника, встали и похлопали.

Здравствуй те, у кого в этом месяце день рождения.

Здравствуй те, кто плотно утром позавтракал.

Здравствуй те, кто рад повышению зарплаты.

Здравствуй те, кто тоскует по морю и песку.

Здравствуй те, кто готов работать в нашей группе.

2.Основная часть

Сейчас я предлагаю вам перейти к основной части нашего занятия с элементами тимбилдинга «900 минут или 5 шагов к сплочению». Тимбилдинг – это система методов на командообразование. За эти 5 шагов мы с вами попробуем стать одной командой.

Предлагаю перейти к нашему первому упражнению цель которого....

1.Упражнение «Друг к дружке»

Цель: Преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

Я предлагаю вам поиграть в игру-активатор «Друг к дружке», во время которой всем участникам нужно выполнять очень-очень быстро движения. Станьте в круг, выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку.

А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. А когда я скажу: «Друг к дружке! », вы должны поменять партнера.

- Правая рука к правой руке!
- Спина к спине!
- Друг к дружке.
- Носок к носку!
- Живот к животу!
- Лоб ко лбу!
- Друг к дружке.
- Бок к боку!
- Колено к колену!
- Мизинец к мизинцу!
- Друг к дружке.
- Бедро к бедру!
- Ухо к уху!
- Пятка к пятке!
- Друг к дружке.
- Затылок к затылку!
- Локоть к локтю!
- Кулак к кулаку!
- Друг к дружке.

Пожмите друг другу руки. Молодцы. Спасибо.

Чтобы не терять времени , плавно переходим ко второму упражнению.

2.Упражнение «Коридор»

В ходе этого упражнения один из игроков проверяет, насколько глубоко он может доверять остальным. Используйте это упражнение тогда, когда в группе еще не установилось настоящее доверие. Лучше всего проводить его в начале занятия, когда внимание и физические реакции участников наиболее мобилизованы. В любом случае игрок должен знать, что остальные всегда рядом и поймут его, когда он начнет падать.

1 Вся группа встает в два ряда друг напротив друга, на расстоянии руки или чуть больше, образуя своеобразный коридор. Доброволец идет по этому коридору и в какой-то

момент начинает падать назад. Остальные участники каждое мгновение должны быть готовы поймать его.

2 Каждый решает для себя, пойдет ли он с открытыми глазами или закроет их.

3 Предоставьте возможность пройти между двух рядов каждому участнику группы.

4 После упражнения обсудите с членами группы их впечатления.

Следующее наше упражнение на образование единого командного духа.

3.Упражнение «Поезд»

Цель: образование единого командного духа.

Ход упражнения: у нас есть голова поезда, ваша задача образовать целый состав и пройти не отцепляясь все преграды на пути вашего состава. Если состав расцепится, начинаем сначала. Преграды: туннель (на корточках

пройти), поворот на право, на лево, ускориться, притормозить, посигналить три раза. Спасибо! Молодцы.

Следующее наше упражнение поможет партнерам лучше почувствовать друг друга.

4. Упражнение «Совместная импровизация»

Короткое упражнение, которое помогает партнерам лучше почувствовать доверие друг к

другу. Кроме того, оно развивает фантазию и помогает найти общий язык.

1 Группа делится на пары, которые распределяются по комнате так, чтобы не мешать друг другу.

2 Партнеры встают друг напротив друга на расстоянии руки, ступни они держат вместе —

эту позицию они должны сохранять на протяжении всего упражнения.

3 Оба партнера медленно отклоняются назад. Прежде чем кто-либо из них потеряет

равновесие, они протягивают вперед руки и удерживают друг друга. Теперь каждый

осторожно тянет партнера на себя, пока оба опять не встают в исходную позицию, а затем снова отпускают руки и т. д.

4 Затем партнеры могут попробовать держать друг друга за запястья, предплечья, локти или пальцы.

Заключительное упражнение основного этапа.

5. Упражнение «Импульс»

Для проведения этой игры необходим секундомер.

1 Группа встает в круг, взявшись за руки. Выберите ведущего, который начнет игру.

2 В начале игры ведущий посылает «импульс»: он пожимает руку своему правому либо левому соседу, который передает импульс дальше по кругу, пока сигнал не возвращается к ведущему.

3 После нескольких попыток группа приступает к выполнению задания.

Опытным путем группа должна определить наименьшее время, за которое она сможет передавать импульс по кругу. Вы можете помочь игрокам, замеряя секундомером время передачи импульса.

4 Теперь импульс передается в другом направлении (если это направление по часовой стрелке, то оно обычно вызывает некоторые сложности).

Предоставьте игрокам, как и в прошлый раз, возможность поэкспериментировать и выбрать подходящий темп, замеряя время по секундомеру.

Наконец группа переходит к следующему этапу, на котором импульс пересылается с закрытыми глазами. Не забывайте о том, что ведущие должны меняться. На последнем этапе задача еще более усложняется: теперь импульс пересылается сразу по двум направлениям: влево и вправо.

Теоретически оба импульса должны встретиться на равном расстоянии от ведущего и вернуться обратно к нему. Дайте группе время поупражняться, если один или оба импульса были «потеряны».

3. Заключение

И закончить нашу встречу я хочу древней притчей:

Веник.

У одного старика было три сына. И они никак не могли ужиться вместе. Старику очень хотелось, чтобы после его смерти сыновья жили в мире. Он решил научить их этому.

Однажды, отец позвал их к себе и попросил разломать пополам веник. Сначала попробовал старший сын, но, сколько он не старался — ничего не получилось. Такие же неудачи постигли среднего и младшего. Тогда отец развязал веник, и попросил каждого сына разломать по несколько соломинок. Это, конечно же, им с лёгкостью удалось.

Тогда отец сказал:

— Вот также и в жизни. Если вы будете вместе, то вас никто не сломит, а по отдельности вас также легко победить, как и сломать пару соломинок.

А сейчас каждому участнику я предлагаю закончить предложение «Мне сегодня»...

Упражнение «Мне сегодня...»

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...», оправдались ли ваши ожидания?

Упражнение «Цветик - семицветик»

Всем участникам ведущий раздает «лепесток» и фломастер и предлагает участникам написать на них необходимые качества для эффективной работы команды. Затем каждый участник приклеивает «лепесток» к середине, чтобы получился цветок.

Упражнение «Аплодисменты»

Цель: завершение тренинга.

Ход упражнения: мы хорошо поработали, каждый вас заслуживает подарка. Предлагаю всем отблагодарить друг друга аплодисментами.