**Тема: «Командообразование или тимбилдинг»**

**Цель:** развитие коммуникативных и организаторских способностей, социализация обучающихся через обучение вожатскому мастерству.

**Задачи:** познакомиться с упражнениями, которые служат для вовлечения участников в работу, для мотивации, а также помогают ведущему группы создать рабочую атмосферу в команде, сконцентрировать внимание членов команды.

**Ход занятия**

1. **Вступительное слово:**

Добрый день ребята! Приближается лето, а это значит, что все вы сможете реализовать свои знания, полученный в нашем объединении став вожатыми в пришкольном лагере, выездном слёте и т.д.

Тема нашего сегодняшнего занятия: Командообразование или тимбилдинг.

Основная задача лагерей - научить детей общению и сотрудничеству со сверстниками и взрослыми, развить их творческие способности, снять комплексы, избавить от скованности. Постоянная смена творческих видов деятельности, обширный выбор способов самореализации позволяют сделать отдых детей более насыщенным и интересным.

В любом лагере работают вожатые - старшие школьники. Став вожатым, все сталкиваются с совершенно новой жизнью, которая идет по своим законам, они видят жизнь лагеря глазами не ребенка, а взрослого, организатора и человека ответственного за жизнь и здоровье детей. Как работать с ребятами? Как заинтересовать в том или ином деле? Ответ на эти вопросы очень прост – тому, кто это организовывает (вожатый) в первую очередь должно быть интересно самому в этом участвовать. Ведь именно он является самым значимым взрослым для каждого ребенка в этот короткий период отдыха.

Человек, который берет на себя ответственность быть вожатым, должен знать и уметь многое. И учиться очень быстро.

1. День заезда наиболее сложный в организационных моментах.

Тимбилдинг (англ. Team building) — построение команды или командообразование – мероприятия игрового, развлекательного и творческого характера, направленные на улучшение взаимодействия между участниками, повышение сплоченности коллектива на основе осознания общих ценностей и представлений.

Рассмотрим упражнения, приведенные ниже.

На первый взгляд, простые упражнения, эффективно активизируют поиск нестандартных подходов и часто дают участникам возможность найти верное оригинальное решение, посмотреть на задачу по-новому.

«***Приседушки***»   
Описание игры: Это одно из классических упражнений для разминки. Оно состоит из нескольких этапов, обычно из трех. Первый этап выполняется в парах, второй – в четверках или пятерках, заключительный - всей группой. Особенность этого упражнения в том, что на каждом из его этапов участники получают разный опыт командного взаимодействия. Инструкция для первой части: "Найдите себе партнера. Встаньте лицом друг к другу. Внимательно слушайте инструкции. Задание следующее: взявшись за руки, касаясь носками ног носков своего партнера, необходимо одновременно сесть и одновременно встать. Еще раз: взявшись за руки, касаясь носками ног носков своего партнера, одновременно сесть и одновременно встать. Если некоторые участники не садятся на пол, а приседают на корточки, тренер может сделать следующее: громко сообщить всей группе, что «сесть» - означает сесть полностью, попой на землю; спросить у участников, как они понимают слово «сесть» и в чем они видят разницу между «сесть» и «присесть», и предложить прийти к общему пониманию и согласию; принять происходящее и не вмешиваться и т.д. Результат: Первая часть упражнения (в парах) для большинства участников оказывается упражнением на внимательность к правилам и «на доверие»: для того чтобы встать самому, надо сделать так, чтобы встал твой партнер.

Инструкция для второй части: «Теперь объединитесь в три группы: четыре, четыре и пять человек. Задание такое же: взявшись за руки, касаясь носками ног носков своих соседей справа и слева, необходимо одновременно сесть и одновременно встать. Еще раз: взявшись за руки, касаясь носками ног носков своих соседей справа и слева, одновременно сесть и одновременно встать.»

Результат: Этот этап упражнения является для участников возможностью обменяться опытом. Участники достаточно быстро договариваются и получают результат.

Инструкция для третьей части: - «Кто уже догадался, что будет дальше? Верно, теперь все вместе. Задание: касаясь носками ног носков своих соседей справа и слева, одновременно сесть и одновременно встать. Еще раз: касаясь носками ног носков своих соседей справа и слева, одновременно сесть и одновременно встать.»

Результат: Первое, что обычно делают участники пробуют воспользоваться готовым решением, полученным в предыдущих частях: встают в круг, берутся за руки и садятся на «три-четыре». Одни группы после первой пары попыток понимают, что прошлый опыт здесь «не работает» и начинают искать новое решение. Другие группы могут потратить до получаса делая одно и то же с незначительными вариациями. Обычно в группе выделяются несколько человек, которые начинают руководить процессом (по очереди или одновременно). Способы проявления тех или иных участников, их действия, стратегии и выборы могут послужить отличным поводом для обсуждения после упражнения. Поиск новых решений обычно ведется по следующим направлениям: по-другому взяться за руки, по-другому садиться и поменять расположение. Рассмотрим подробнее различные варианты решения: Рассмотрим направление «по-другому взяться за руки». Итак, группа стоит в круге лицом в центр. Участники могут:

 • взяться за руки с ближними соседями, тогда круг получается максимально широким. Приходится очень широко расставлять ноги - неудобно, неустойчиво. Когда группа садится, круг становится еще шире – больно держаться, цепочка почти наверняка рвется, кто-то падает;

• взяться за руки с ближними соседями - круг максимально тесный. Руки не натянуты, а значит, нет опоры друг на друга. Пытаются садиться и вставать

* самостоятельно - мешают друг другу и все равно не получается это делать одновременно;
* • сцепиться локтями с ближайшими соседями. Когда группа садится, круг становится шире - больно держаться, цепочка почти наверняка рвется, кто-то падает;
* • взяться за руки через одного за спинами друг друга. Когда группа садится, круг становится шире - больно держаться, цепочка почти наверняка рвется, кто-то падает;
* • взяться за руки через одного/двух внутри круга. Это наиболее приемлемый способ.

В большинстве случаев участники берутся за руки. Обратить внимание участников на то, что в последней инструкции нет задания «взяться за руки».   
Это упражнение является поводом для дискуссии о стереотипах поведения, возможностях команды, которые группа не использует и не видит, и о внимательном слушании.

«***Человек к человеку***»

Для игры нужно нечетное количество участников.   
Описание игры. Участники объединяются в пары, оставшийся без пары участник - водящий; водящий подает команды, называя определенным образом части тела, например: «нос к носу», «щека к щеке», «локоть к локтю» и пр.; участники должны коснуться друг друга названными частями тела. Когда водящий говорит: «человек к человеку», участники образуют новые пары, оставшийся без пары участник становится водящим, после чего игра повторяется сначала.

Результат: Игра способствует созданию атмосферы близости, веселья и свободного творчества. Вызов для участников определяется необходимостью физического контакта и его возможной экзотичностью.

Безопасность: когда упражнение выполняется в группах более 4 человек, необходимо страховать наиболее слабых участников: приседая, они могут не удержать голову или удариться спиной. Кроме того, упражнение не

рекомендуется для проведения в холодную или дождливую погоду.

«***Путаница***»   
Описание игры. Участники становятся вместе близко друг к другу, берутся за руки наиболее хаотичным образом. После чего им предлагается «распутаться» не разжимая рук. Ключевой момент - «перепутать» их максимально быстро, удачно и не потеряв энергию.

«***Пальчики***»

Описание игры. Участники рассаживаются (встают) в круг. Каждый сжимает правую руку в кулак и по команде инструктора все «выбрасывают» пальцы. Цель состоит в том, чтобы все участники независимо друг от друга   
выбросили одно и то же число. Участникам не разрешается договариваться, перемигиваться или пытаться согласовать свои действия любыми другими способами. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет цели. Количество попыток может быть ограничено тренером.

«***Джамп***»

Описание игры. Участники встают в шеренгу на расстоянии шага друг от друга лицом в одну сторону и по команде тренера подпрыгивают, поворачиваясь в прыжке вокруг оси на 90° или 180° в любую сторону. Задача участников - после каждого хлопка совершать синхронные повороты и всем приземляться повернутыми лицом в одну и ту же сторону.

«***Ураган***»

Описание игры. Участники становятся в общий круг. «В игре есть один водящий, сначала им буду я. Я, как водящий, говорю вам: «Поменяйтесь местами те, у кого...». И называю любой признак, который объединяет хотя бы нескольких из вас. Те из вас, у кого есть этот признак, должны поменяться местами. Очень важно обязательно успеть поменяться местами.   
Кто не успеет, становиться водящим. Моя задача, как водящего, – занять ваше место, пока вы меняетесь местами. В игре нельзя оставаться на своем месте, если у вас есть указанный водящим признак. Тогда вы автоматически становитесь водящим. Новый водящий тоже говорит: «Поменяйтесь местами те, у кого...». Если вы не можете найти общий признак, то даете команду «Ураган!».

«***Сороконожка***»

Описание игры. Участники становятся друг за другом, держась за талию стоящего впереди человека. Теперь они - сороконожка. По команде тренера сороконожка начинает двигаться вперед, выполняя указания. Задача – сохранить целостность цепочки. Во время передвижения «сороконожки» тренер меняет задание: «сороконожка двигается на одной ноге, в полу-присяде и т. д.».

**Игры на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы, навыков невербального общения и саморегуляции.**

**,Упражнение «Совместный счет».**

Группе, стоящей произвольно и хаотично необходимо досчитать до …. Считать надо коллективно от «1» до «….»: кто-то говорит «один», кто-то другой – «два» и так далее, договариваться же о порядке счета нельзя. Если очередное число произнесут одновременно два человека и более, счет начинается сначала. Разговаривать по ходу выполнения упражнения запрещено.

1-вариант – глаза у участников открыты.

2-вариант – глаза у участников закрыты (открывать их разрешается только между попытками).

***Обсуждение.*** В чем причина того, что такое, на первый взгляд простое, задание не очень-то легко выполнить? А что надо сделать, чтобы справиться с ним было легко? Динамика успешности выполнения этого упражнения по попыткам.

***Примечание*.** Ведущий должен фиксировать результат каждой из попыток выполнить упражнение.

***Упражнение «Построение фигуры».***

Участникам группы необходимо и начать хаотично перемещаться по помещению, издавая при этом гудение, как потревоженные пчелы (для исключения разговоров, создающих помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего (хлопок, свист) все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг (квадрат, ромб, треугольник), не открывая глаз и не переговариваясь, можно только трогать друг друга руками. Открыть глаза можно по условному сигналу ведущего (когда все займут свое место и остановятся).

***Упражнение «Узелок».***

Участники делятся на 2 команды, равные по числу участников. Каждая команда выстраивается в колонну таким образом, чтобы направляющие колонн стояли лицом друг к другу на расстоянии около 1,5м. Каждый участник держит в руках бельевую веревку, протянутый вдоль обеих колонн. Не отрывая рук от веревки, завязать узел на ее промежутке между двумя направляющими колонн.

***Обсуждение*.** Следует обратить внимание участников, что в выполнении данного упражнения удается добиться успеха лишь в том случае, если группа начинает действовать слаженно, предварительно придумав и обсудив способ решения задачи. Вывод: «мало придумать способ завязывания узла, нужно еще, чтобы другие приняли этот способ и стали выполнять инструкции того, кто его предложил. А как этого добиться?»

***Инвентарь и оборудование*:** Веревка (30 м.)

***Упражнение “Печатная машинка».***

Участник упражнения сидят в кругу.Каждому участнику ведущий присваивает букву алфавита и знаки препинания.

Ведущий называет слово и участники должны молча, хлопками в ладоши «напечатать» это слово. Затем можно задавать целые фразы.

***Упражнение «Циферблат».***

Участники, сидящие в кругу, образуют «циферблат» - каждый участник соответствует определенной цифре от «0» до «9». Проще всего, если участников 13-тогда каждому соответствует одна цифра. При другом числе участников кому-то придется изображать 2 цифры или, наоборот, на какие-либо цифры придется 2 человека.

После этого кто-нибудь заказывает время, а «циферблат» его показывает – сначала подпрыгивает и хлопает в ладоши тот, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, затем – минутной. Первые 1-2 заказа времени может сделать ведущий, потом – каждый из участников по кругу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5:13** | **4:57** | **20:34** | **19:47** | **16:58** | **16:48** | **16:30** | **18:40** | **18:32** | **9:45** |
| **21:23** | **20:59** | **21:46** | **15:18** | **19:34** | **7:29** | **17:28** | **8:36** | **19:26** | **8:13** |
| **1:20** | **9:17** | **12:28** | **5:42** | **7:18** | **23:56** | **13:58** | **19:36** | **20:37** | **19:18** |

***Упражнение «Поиск сходства».***

Участники сидят в кругу, в центре круга стоит ведущий, который называет какой-либо признак или определение, после чего все те, кто обладает названным признаком или попадает под данное определение должен быстро встать со своего места и занять освободившееся место другого участника. Ведущий во время перемещения участников стремиться занять любое свободное место, участник, которому не хватила места становится ведущим.

***Упражнение «Гусеница».***

Участники встают в колонну друг за другом. Каждый участник ставит ноги на ширине плеч и подает правую руку между ними (ногами) стоящему позади, при этом левой рукой берет правую руку стоящего впереди.

***Задание****:* всей группе сесть на пол, а затем подняться, не расцепляя при этом рук.

***Ограничения****:* при расцеплении рук любых участников упражнение выполняется всей группой с начала.

***Упражнение «Узелки»***

Участники образуют круг. По команде ведущего поднимают правую руку до уровня плеча, правая рука стоящих в кругу должна быть обращена в центр круга. По команде ведущего участники должны взять за руку, участника, стоящего в ругу. Запрещается брать за руку участника, стоящего справа и слева. Тоже самое участники выполняют по команде ведущего и с левой рукой. В данном случае запрещается брать за руку человека, стоящего справа и слева от себя, и человека, с которым держишься правой рукой.

После того, как все участники взялись за руки, ведущий проверяет правильность сцепления рук и просит участников, не отпуская рук распутать образовавшийся узел.

***Упражнение «Магические квадраты»***

Перед группой начерчена на полу сетка из квадратов 10х10. У ведущего в руках лист бумаги с подобными квадратами, по которым проложен маршрут.

 Участникам в течение 15 минут необходимо построиться друг за другом и по очереди попробовать перейти с одной стороны квадрата на другую, обнаружив задуманный ведущим маршрут. Если вы делаете неверный шаг, то звучит сигнал "бип", и вы должны вернуться. Наступает очередь пробовать пройти следующему участнику группы. Выкладывать по ходу следования предметы для обозначения маршрута и говорить во время выполнения упражнения запрещается.

***Инвентарь:*** мел. лист бумаги с маршрутом движения

***Упражнение «Электрическая изгородь».***

Перед участниками на высоте не более 2 метров между 2 опорами натянута веревка длиною не более трех метров. Участники находятся перед веревкой натянутой веревкой. Задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой через воображаемую электрическую стену, не касаясь веревки и опор. Если кто-либо из участников касается веревки во время исполнения упражнения, вся команда возвращается обратно и начинает упражнение снова.

***Инвентарь:*** опора, веревка (3 м.)

***Упражнение «Восковая палочка»***

Группа встает в круг, плечом к плечу. Один из участников встает в центр круга, закрывает глаза, обнимает себя за плечи и стараясь не отрывать пяток от земли, ровно, словно палочка, падает в любом направлении. Участники, стоящие в кругу, держат руки перед собой и ладонями аккуратно отталкивают падающего, заставляя его качаться внутри круга, словно маятник.

***Упражнение «Пиши-читай»***

Перед участниками выложены в линию листы бумаги формата А4. Участники в произвольном порядке встают на образованную листами линию, так, чтобы каждая нога стояла на отдельном листе бумаги (заступать за лист бумаги ЗАПРЕЩАЕТСЯ). Ведущий проходя вдоль стоящих участников просит взять по одной полоске с заранее заготовленным текстом. По команде ведущего участники должны перестроиться так, чтобы в результате прочтения записок, получился текст выбранного произведения.

***Инвентарь:*** Лист плотной бумаги формата А4, полоски с текстом

|  |  |
| --- | --- |
| Эта книга, | как и многие |
| другие, | не состоялась бы |
| без под­держки моих | коллег и |
| соратников. | Благодаря идеям |
| Юлии Минаевой, | директора |
| издательства | «Речь», |
| командообразование | стало самостоятельным |
| направлением в | деятельности |
| Института | сказкотерапии. |
| Благодаря | Талантам |
| и активной, | целенаправленной, |
| самоотверженной | работе |
| Анастасии | Евтихиной |
| и Нелли | Ханинян, |
| куратора и | заместителя |
| Директора Орг.комитета | выездного слёта |
| активистов РДШ | Шиловского района. |

**Текст:** эта книга, как и многие другие, не состоялась бы без поддержки моих коллег и соратников. Благодаря идеям Юлии Минаевой, директора издательства «Речь», командообразование стало самостоятельным направлением в деятельности Института сказкотерапии. Благодаря талантам и активной, целенаправленной, самоотверженной работе Анастасии Евтихиной и Нелли Ханинян, куратоора и заместителя директора Орг.комитета выездного слёта активистов РДШ Шиловского района.

**Вывод:** Смысл командообразования - процесс создания и поддержки команды. Командообразование - специализированные программы. Главное отличие - динамичность и направленность на достижение цели усилиями команды. Элементы, которые присутствуют на протяжении всей программы, развивают поведенческую гибкость, умение быстро и адекватно реагировать на нетиповые ситуации, а также целый ряд коммуникативных навыков для работы в команде. Программы повышают общий жизненный тонус и настроение.

**Домашнее задание:** Ребята, у нас уже сформированы четыре отряда. Вы придумали название, песню, девиз, сделали афишу. Сегодня вашим командам предстоит предоставить свои игры на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы, навыков невербального общения и саморегуляции (три на выбор). Информацию ждём в социальной сети интернет <https://vk.com/rdshilovo> до 19.00 17.04.2020 года.