Тимбилдинг

Тимбилдинг — построение команды или командообразование. Цель спортивного тимбилдинга – это формирование умения работать в команде, посредством использования элементов тимбилдинга. Упражнения и игры на командообразование позволяют в игровой форме обучить подростков навыкам работы в команде, лидерству, общению, принятию решений и разрешению различных задач.

1. Игра на выявление лидера

- [ ] **1.1** Игра «Верёвочка»

  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».

2. Игры на умение сотрудничать

- [ ] **2.1** Игра "На льдине"

  На полу расстилается ковёр. По сигналу участники должны запрыгнуть на него, а затем перевернуть ковёр, не сходя с него, занять свои места

- [ ] **2.2** игра «Обруч»

  Попросите чтобы дети встали тесным кругом, при этом одна рука должна быть внутри круга, приподнята на уровень головы. Следующим заданием будет опустить обруч на пол.

- [ ] **2.3** Игра «Переход через болото»

  Каждому члену команды раздают лист бумаги, это «кочка» на болоте. Каждый участник должен, наступая на свою кочку, перейти через болото. Вся команда должна перейти болото по одному, соблюдая полную тишину.

- ☐ **2.4** Игра «Сиамские близнецы»

  Дети разбиваются на пары, становятся плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, одну ногу ставят рядом. Предложите им походить по помещению, присесть, повернуться, лечь, встать, порисовать, вырезать что-нибудь из бумаги, завязать шнурки.

3. Игра на достижение общей цели

- ☐ **3.1** Игра «Попади в цель»

  Участники встают в круг. Каждый в руку берѐт один конец верѐвки (другие концы связаны между собой и к ним привязан карандаш). По команде нужно опустить карандаш в стакан.

- ☐ **3.2** Игра "Живой мост"

  Группа встает в две шеренги, лицом друг к другу. Противоположные люди крепко держат друг друга за руки. Человек ложится на руки и как по «живому мосту» перемещается в конец. Затем следующий и т.д.

- ☐ **3.3** Игра "Ура, меня любят!"

  Все игроки встают в круг, лицом друг к другу, «немеют», опускают головы вниз, смотрят на носки своих ботинок. По сигналу ведущего (на счет три) все поднимают глаза и смотрят на одного из стоящих в кругу людей. Если двое встретились взглядами, они громко кричат «Ура, меня любят!!!», протягивают друг другу руки, обнимаются и выходят из круга. Круг сужается. Игра продолжается до тех пор, пока не образуются все пары.

- ☐ **3.4** Игра "Секретный фарватер"

  7-8 участников выстраиваются паровозиком и держатся друг за друга. Всем кроме первого завязываются глаза. Первый участник – рулевой. Рулевой должен провести свой корабль до противоположной стены минуя препятствия-мины без единого слова.

- ☐ **3.5** Игра "Путаница"

  Участники образуют круг и берутся за руки, причем руки одного человека должны быть сцеплены с руками разных людей. Задача: не расцепляя рук, распутать узел и образовать круг.

- ☐ **3.6** Игра "Фотоаппарат"

Группа делится на пары. Первый в паре становится фотографом, второй фотоаппаратом. Фотоаппарат закрывает глаза, фотограф подводит его к интересному месту в помещении, и слегка нажимая на его голову «делает снимки» Потом фотоаппарат должен угадать, в каком месте «сделаны снимки». Затем роли меняются.

▢ **3.7** Игра "Гуру"

Участники закрывают глаза и начинают ходить по комнате, выставив перед собой руки в защитной позе. Ведущий прикасается к плечу одного из участников, который становится Гуру (учителем). Он открывает глаза, но с этого момента он не имеет права разговаривать. Все остальные ходят по комнате с закрытыми глазами. При встрече они спрашивают друг друга: «Ты – Гуру!?». Если кто-то не получает ответа, это значит, что ему выпало неслыханное счастье – встретить на своем пути Гуру.

4. Упражнения

▢ **4.1** Упражнение «Броуновское движение»

улы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Подвигавшись, некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т.п.

▢ **4.2** Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто…»

Участники сидят в кругу, а один стоит в центре и говорит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто…», указывая какое-то качество, присущее ему самому. Те, кто обладают тем же качеством, меняются местами. Если участник встал со стула, то обратно на свой стул садится он уже не может.

▢ **4.3** Упражнение «Дом»

Участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами!

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

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?