

Первичная профсоюзная организация муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения детского сада № 100  
«Островок» г.о. Тольятти



Сборник игр и упражнений  
для вечернего тимбилдинга  
(Методическое пособие)

Тольятти – 2021

Сборник игр и упражнений для вечернего тимбилдинга: Методическое пособие –Тольятти, 2021 г. – 26 с.

Настоящее пособие включает методические рекомендации по организации вечернего тимбилдинга с сотрудниками образовательной организации. Раскрывается принцип построения команды.

Руководители образовательных организаций хотят видеть коллектив не просто группой сотрудников, а командой единомышленников с положительным психоэмоциональным состоянием. Основная задача руководителя, создать слаженную, чётко работающую команду, научить коллектив работать как одно целое.

Для достижения новых вершин, развития и роста требуется именно команда, то есть люди, эффективно и слаженно работающие над достижением стоящих перед ними цели.

Вечерний тимбилдинг направлен на систематическую психологическую разгрузку работников образовательной организации. Положительный настрой работников образовательной организации позволит предотвратить выгорание работников, а также организовать командную работу в коллективе.

Вечерний тимбилдинг направлен не столько на физическую подготовку, сколько на понимание, что для успеха команды важен вклад каждого. Игры и упражнения для вечернего тимбилдинга адаптированы к реализации в любой образовательной организации.

## Содержание

<u>Введение</u>	<u>5</u>
1. Методические рекомендации по применению в образовательной организации игр и упражнений для вечернего тимбилдинга	6
2. Игры и упражнения для вечернего тимбилдинга	7
3. Заключение	25
4. Список литературы	26

## ВВЕДЕНИЕ

*крупные дела не делаются одним человеком,  
они совершаются командой.*

*Стив Джобс*

Тимбилдинг — это явление корпоративной культуры, которое завоевывает всё большую популярность.

Вне зависимости от размера коллектива и прочих факторов, организации всегда нужны сотрудники, которые умеют эффективно работать в команде, находить нестандартные решения повседневных задач.

Для достижения новых вершин, развития и роста требуется команда. Поэтому мы внедрили в образовательную организацию «Вечерний тимбилдинг» направленный на психоэмоциональную разгрузку работников образовательной организации и образования команды.

Если тимбилдинг рассматривается в качестве волшебной палочки, которой можно воспользоваться раз в год, это не принесет никакого результата. Необходимо в системе командные игры и упражнения использовать

Вечерний тимбилдинг не требует длительной подготовки. Знакомая комфортная обстановка, где сотрудники чувствуют себя, уверенно дает некоторые преимущества. Происходит разрыв ассоциативной цепочки, в которой образовательная организация воспринимается местом, где можно только работать. В игре образуется сплоченность команды и доверительные отношения между коллегами.

Актуальность данной темы заключается в том, что в настоящее время командообразование представляет собой одну из перспективных моделей корпоративного менеджмента и является одним из наиболее эффективных инструментов управления персоналом.

## **1.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВЕЧЕРНЕГО ТИМБИЛДИНГА**

Профессия педагога требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных контактов с другими людьми педагог испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в сильном эмоциональном напряжении, частых стрессах, «эмоциональном выгорании». Ситуации эмоционального напряжения приводят к ухудшению состояния здоровья педагогов, поэтому они нуждаются в психологической поддержке, в обучении приёмам снятия эмоционального и мышечного напряжения.

Игры и упражнения помогают снять мышечное и психологическое напряжение, установить межличностные контакты, сплотить коллектив, создать благоприятный психологический климат в коллективе.

Проводить «Вечерний тимбилдинг» желательно еженедельно, лучше определить одно и то же время. Достаточно 20 минут. В нашей организации мы проводили по четвергам с 18.40 – 19.00.

«Вечерний тимбилдинг» помогает сотрудникам лучше узнать коллег, сблизиться с ними, даёт возможность раскрыть свои лучшие качества. Такое взаимодействие влияет на развитие командного духа внутри коллектива, улучшают взаимопонимание среди сотрудников и повышает активность и работоспособность коллектива. Таким образом, каждый работник получает уверенность в собственной значимости для коллектива. Руководители организации смогут по-новому взглянуть на своих подчинённых, а подчинённые на своих руководителей. В свободной неформальной обстановке легче показать те качества, которые никогда не проявляются на рабочем месте, обратить на себя внимание или узнать человека с новой стороны.

Команда профессионалов сможет решить самые сложные задачи намного лучше, чем несколько отдельно взятых гениев. Участие в таких мероприятиях позволяет членам коллектива лучше узнать друг друга, определить сильные и слабые стороны.

## 2. ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕЧЕРНЕГО ТИМБИЛДИНГА

### «Шерстяной тимбилдинг»

*Количество игроков: 10+*

*Цель:* продемонстрировать, что каждый из участников тесно связан с другими лицами множеством коммуникационных нитей, почувствовать единение и сплоченность в коллективе.

*Инвентарь:* Клубочки шерсти, энергичная музыка.

*Описание:*

Ведущий раздаёт клубочки с шерстяными нитками каждому участнику и начинает речь о том, как «невидимые нити соединят каждого из нас во время работы и жизни», как бывает чувствительно для каждого члена коллектива. Ведущий крепко держит конец нити в левой руке, а правой рукой бросает клубок. Клубок должен пролететь несколько метров и попасть в руки какому-нибудь участнику.

Дальше включаем энергичную музыку и просим бросать клубок на максимально большое расстояние своим коллегам, при этом левой рукой напоминаем удерживать натянутую нить. Через минуту начинает появляться настоящая паутина, которая визуализирует «Общее дело».

Для организации шерстяного тимбилдинга можно использовать корпоративные цвета, а можно использовать специальные светящиеся нити и ультрафиолетовые лампы – для большего шоу-эффекта.

Можно усложнить задачу и предложить поднять на полученной паутине члена команды.

## **«Круг-треугольник-квадрат-спираль»**

*Количество игроков: 12+*

*Цель:* эмоциональная разгрузка участников, улучшение деятельности своей команды.

*Инвентарь:* круг, квадрат, треугольник и спираль.

*Описание:*

Ведущий размещает перед участниками круг, квадрат, треугольник и спираль. Каждого участника он просит выбрать фигуру, которая ему больше всего нравится и подойти к ней.

После этого участники объединяются в мини-группы согласно той фигуре, которую они выбрали. Мини-группы получают задание сформулировать факторы эффективности деятельности команды согласно своим геометрическим фигурам. Квадрат – что помогает поддерживать порядок и структуру. Треугольник – что помогает достигать результатов. Круг – что помогает команде поддерживать хорошие человеческие отношения. Спираль – что помогает быть творческим и создавать новые идеи.

Мини-группам дается 5 – 10 минут на подготовку. После этого один участник от каждой группы выступает и рассказывает всем идеи своей группы.

## **«Кто быстрее?»**

*Количество игроков: 12+*

*Цель:* сплочение коллектива.

*Материал:* карточки с изображением (квадрат, треугольник, круг, ромб, буквы)

*Описание:*

Участники делятся на две команды. Ведущий предлагает капитану выбрать карточку. Капитан показывает карточку команде и по сигналу группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, что изображено на карточке. Упражнение проходит на время.

## «Желоб»

*Количество игроков:* 10+

*Цель:* эмоциональная разгрузка коллектива, сплочение команды на достижение общей цели.

*Материал:* Трубы, мячики, корзина

*Описание:*

Ведущий обозначает маршрут, по которому будет проходить игра. Задача команды — транспортировать мяч из точки А в точку В, используя специальные желоба, образующие трубопровод. Каждый участник берёт трубу, вся команда строится в ряд и соединяет трубы между собой. Ведущий пускает мяч по трубам, игроки должны перекатить мяч сквозь трубы, не потеряв его, при этом каждый участник должен перебежать в конец ряда, для того чтобы продолжить движение мяча в трубе до назначенной цели — корзины. Если команда теряет мяч, игра начинается с начала.

## «Очередь»

*Количество игроков:* 5+

*Цель:* сплочение команды, умение действовать сообща.

*Материал:* повязки на глаза, номера

*Описание:*

Ведущий завязывает участникам глаза. Затем подходит к каждому участнику прикрепляет номер и простукивает определенное число по руке. Когда все игроки получили свой номер, ведущий дает сигнал начала игры. Задача — без слов выстроиться в очередь так, чтобы каждый участник занял свое порядковое место. Если игроков много, можно сформировать несколько команд и устроить соревнования на скорость.



### **«Перенеси предмет»**

*Количество игроков:* 5+

*Цель:* эмоциональная разгрузка коллектива, сплочение команды на достижение общей цели.

*Материал:* веревки, кубики, кегли и тд.

*Описание:* Ведущий на стол размещает различные предметы. Игрокам дается клубок бельевой верёвки и предлагается сделать паутину. Далее игроки перемещают предметы из точки А в точку Б с помощью паутины, не дотрагиваясь до предметов.

### **«Снежный ком»**

*Количество игроков:* 5+

*Цель:* знакомство или запоминание имен участников, преодоление эмоционального барьера.

*Материал:* нет

*Описание:*

Ведущий предлагает договориться, как участники будут называть свое имя (имя или имя и отчество). Первый участник называет свое имя, второй участник называет имя предшественника, а потом уже свое. Продолжаем движение по кругу. Каждому последующему участнику нужно назвать все имена по порядку. Заканчивает упражнение тот, с которого начинали.

## **«Обруч»**

*Количество игроков: 5+*

*Цель:* слаженность действий и взаимопонимание во время выполнения задания.

*Материал:* обруч

*Описание:*

Участники кладут обруч на вытянутые горизонтально указательные пальцы обеих рук, в начале задания обруч должен находиться на высоте согнутых локтей. После этого команда поднимает обруч, проносит его по залу и опускает обруч, задание считается пройденным, если обруч удалось положить на землю. Во время выполнения ни один из пальцев участников не должен отрываться от обруча, а обруч не должен упасть.

## **«С кочки на кочку»**

*Количество игроков: 5+*

*Цель:* одновременно перепрыгнуть с кочки на кочку.

*Материал:* островки (кочки)

*Описание:*

Команда должна перемещаться из пункта А в пункт Б, не касаясь земли. Используйте островки. Участники становятся каждый на свою "кочку" и по команде одновременно прыгают вперёд, чтобы занять "кочку", на которой до этого стоял другой участник. Последний игрок передает первому освободившуюся «Кочку». Игра продолжается пока команда не доберётся до пункта Б.

Основная сложность задания состоит в согласованности действий и коммуникации в группе. Изменение сложности задания возможно путём увеличения расстояния между "кочками" и сокращением времени, отведённого команде на согласование действий.

### **«Перемести мяч»**

*Количество игроков:* 10+

*Цель:* эмоциональная разгрузка коллектива, сплочение команды на достижение общей цели.

*Материал:* гимнастические палки, бельевая верёвка, мяч

*Описание:*

Ведущий предлагает двум участникам натянуть на уровне пояса верёвку «узенькой дорожкой», остальные берут в две руки гимнастические палки и выкладывают их на веревку лесенкой. Задача команды довести мяч от пункта А в пункт Б прикасаясь к нему только гимнастическими палками.

### **«Обруч по кругу»**

*Количество игроков:* 10+

*Цель:* слаженность действий во время выполнения задания.

*Материал:* обруч

*Описание:*

Команде необходимо встать в круг, лицом друг к другу. По сигналу обруч необходимо переместить по кругу не расцепляя рук. Игра продолжается пока обруч не окажется у игрока, который начинал игру. Можно включить энергичную музыку для поднятия настроения. Если игроков много, можно сформировать несколько команд и устроить соревнования на скорость.

### **«Лабиринт»**

*Количество игроков:* 10+

*Цель:* сплочение команды, умение действовать сообща.

*Материал:* верёвка, палка

*Описание:*

На полу из веревки выкладывается лабиринт. Палка фиксируется верёвками, участники держатся за концы веревок для управления палкой. Ведущий предлагает провести палку по лабиринту, не прикасаясь к ней руками.

### **«Достань мяч»**

*Количество игроков:* 5+

*Цель:* эмоциональная разгрузка коллектива, слаженность действий для достижения цели.

*Материал:* куб, сетка, гимнастические палки, мяч

*Описание:*

На дне куба находятся мячи разного веса и размера. Ведущий предлагает участникам их достать с помощью гимнастических палок. Уровень сложности определяется правилами игры: достать один любой мяч, достать все мячи, достать одновременно все мячи. Если игроков много, можно сформировать несколько команд и устроить соревнования на скорость.

### **«Перемести команду на другой берег»**

*Количество игроков:* 10+

*Цель:* способствовать психологическому сближению участников, развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи.

*Материал:* конусы, обруч

*Описание:*

Участники делятся на две команды. По сигналу первый участник бежит на другую сторону берет обруч, надевает на пояс и возвращается к команде, пробежав, захватывает в обруч другого игрока, с обручем на поясе они переправляются на другой берег, первый остается, а второй бежит в обруче и переправляет третьего и так далее. Выигрывает команда, игроки которой быстрее переправятся на другой берег.

### **«Штаны на двоих»**

*Количество игроков: 10+*

*Цель:* эмоциональная разгрузка коллектива, слаженность действий во время выполнения задания.

*Материал:* штаны, конусы

*Описание:*

Игроки делятся на две команды. Участники команд встают парами друг за другом на одном конце площадки. На другом конце площадки установлены конусы. Команды получают штаны. Стоящие в паре продевают по одной ноге в одну штанину. По сигналу первая пара обеих команд бежит на другой конец площадки, обегает стойку, возвращается к своей команде, передает штаны следующей паре и т. д. Побеждает команда, первой закончившая соревнование.

### **«Морской узел»**

*Количество игроков: 10+*

*Цель:* способствовать психологическому сближению участников, развитию положительных эмоций, умение действовать сообща.

*Материал:* веревка

*Описание:*

Игроки делятся на две команды. Каждой выдается длинная веревка. По сигналу ведущего игроки начинают завязывать всевозможные узлы на своей веревке. После следующего сигнала команды меняются веревками и начинают распутывать узлы, завязанные противниками. Победа достается тем, кто справится с заданием быстрее.

### **«Намотай веревку»**

*Количество игроков:* 2+

*Цель:* эмоциональная разгрузка коллектива, сплочение команды на достижение общей цели.

*Материал:* две небольшие палочки, веревка длиной 5 м в середине шарик разделитель.

*Описание:*

Двое игроков берутся каждый за свою палочку, к которым привязаны концы веревки. По центру подвешивается приз. Игроки расходятся и по команде начинают наматывать веревку на свою палочку, приближаясь к призу. Приз достается тому, кто первый домотает до него веревку. В ходе игры взрослый должен следить за тем, чтобы веревка не провисала и не касалась пола.

### **«Транспортирование стакана с водой»**

*Количество игроков:* 10+

*Цель:* эмоциональная разгрузка коллектива, сплочение команды на достижение общей цели, умение действовать сообща.

*Материал:* дощечка с прикрепленными по краям верёвками, стакан с водой.

*Описание:*

Участники, взявшись за веревки, прикрепленные к дощечке, должны пронести стоящий на нем стакан с водой, не разлив воды. Дойти до финиша и опустить на пол. Если игроков много, можно сформировать две команды и устроить соревнования на скорость. Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит задание.

## **«Все на борту»**

*Количество игроков:* 10+

*Цель:* эмоциональная разгрузка коллектива, формировать умение действовать сообща.

*Материал:* дощечка с верёвками, стакан с водой.

*Описание:*

Участники делятся на команды. На полы размещаются обручи по количеству команд. По сигналу, вся команда должна поместится в одном маленьком поле, хотя бы одной ногой и простоять в нем некоторое количество времени до сигнала окончания игры.

## **«Непослушный мячик»**

*Количество игроков:* 10+

*Цель:* эмоциональная разгрузка коллектива, развивать чувство товарищества и коллективизма при выполнении командного задания.

*Материал:* парашют, мячик

*Описание:*

Участники стоят по кругу, держась за ручку или за ткань парашюта. Ведущий помещает мяч на парашют. Участники медленно, то поднимая, то опуская парашют, катают мячик, не давая ему упасть на пол.

## «Салют»

*Количество игроков:* 10+

*Цель:* эмоциональная разгрузка коллектива, умение действовать сообща.

*Материал:* парашют, мячики

*Описание:*

Участники стоят по кругу, держась за ручки или за ткань парашюта. Ведущий на парашют высыпает маленькие разноцветные шарики. Задача игроков подбрасывать и ловить мячики, не давая им упасть на пол. Если игроков много, можно сформировать две команды и устроить соревнования на скорость.

## «Перемена мест»

*Количество игроков:* 10+

*Цель:* эмоциональная разгрузка коллектива, умение реагировать в соответствии с ситуацией.

*Материал:* парашют

*Описание:*

До начала игры каждый участник должен взяться за сектор парашюта определенного цвета. В этой игре каждому игроку будет соответствовать свой цвет (например, зеленый, синий, красный и т.д.) В момент максимального подъема парашюта, ведущий громко называет какой-либо цвет. Так, если ведущий выкрикивает «красный», каждый, кто держится за красный сектор парашюта, должен отпустить парашют и, пробежав под ним, поменяться местами с кем-либо из игроков с противоположной стороны. Неважно, попадет ли игрок точно в то же место, где стоял его партнер, главное, чтобы он пробежал под парашютом на противоположную сторону. Пока часть игроков находится под парашютом, остальные медленно тянут парашют вниз, пытаясь поймать участников игры, бегущих под парашютом. Если кого-то удалось



поймать, помогите этому игроку выбраться, и пусть он найдет себе новое место у парашюта.

### **«Попади в цель»**

*Количество игроков:* 10+

*Цель:* эмоциональная разгрузка коллектива, умение действовать сообща.

*Материал:* Куб 4Д, резинки, мяч.

*Описание:*

На кубе 4Д натянуть резинки горизонтально на расстоянии 30-35 см друг от друга, на одной стороне Куба. Одна команда стоит перед Кубом с мячом со стороны, где натянуты веревки, вторая команда находится по другую сторону куб. Игрок должен перекинуть мяч другому игроку через натянутые резинки, не задев их, и наоборот. Игра проходит пока не выполнят задание все игроки команд.

### **«Лабиринт в кубе»**

*Количество игроков:* 10+

*Цель:* эмоциональная разгрузка коллектива, развивать чувство коллективизма при выполнении командного задания.

*Материал:* Куб 4Д, резинки, колокольчики

*Описание:*

На кубе 4Д натянуть резинки в хаотичном порядке, на резинки подвесить колокольчики. Участники делятся на две команды. Команды встают с противоположных сторон куба. Задача игроков поочередно пройти с одной стороны Куба на другую, не задевая резинки. Если резинка задета и слышен звук колокольчика, игрок выходит из игры. Выигрывает команда где большее количество игроков смогли пройти лабиринт.

### **«Собери мячики»**

*Количество игроков:* 10+

*Цель:* эмоциональная разгрузка коллектива, развивать чувство коллективизма при выполнении командного задания.

*Материал:* корзина, мячики

*Описание:*

Участники делятся на команды. Ведущий предлагает собрать мячи в корзину, не используя руки. Выигрывает команда, в чьей корзине окажется большее количество мячей.

### **«Нарисуй рисунок без рук»**

*Количество игроков:* 5+

*Цель:* эмоциональная разгрузка коллектива, умение действовать сообща.

*Материал:* верёвка, маркер, ватман

*Описание:*

На маркер закрепляются верёвки по количеству игроков. Перед игроками ставится задача, нарисовать заднее изображение, управляя маркером за верёвку. Если игроков много, можно сформировать две команды и устроить соревнования на скорость.

### **«Перебрось мяч через сетку»**

*Количество игроков:* 10+

*Цель:* эмоциональная разгрузка коллектива, развивать чувство коллективизма при выполнении командного задания.

*Материал:* тканевое полотно, мяч надувной, сетка

*Описание:*

Участники делятся на команды. Первая команд перебрасывает мяч через сетку при помощи полотна, вторая команда должна поймать мяч и перебросить обратно. Игра продолжается до падения мяча.

### **«Крутой вираж»**

*Количество игроков:* 10+

*Цель:* слаженность действий во время выполнения задания.

*Материал:* полотно с отверстиями

*Описание:*

Команда стоит вокруг, держа брезент с отверстиями, хаотично расположенными на нем. Задача всей команды обвести мяч по очереди вокруг всех отверстий, сохранив мяч на поле. Если мяч провалится в отверстие или выкатится за пределы, команда проигрывает.

### **«Транспортирование мяча на пьедестал»**

*Количество игроков:* 10+

*Цель:* эмоциональная разгрузка коллектива, слаженность действий во время выполнения задания.

*Материал:* кольцо с верёвками по количеству участников, мяч

*Описание:*

Участникам необходимо перенести мяч и положить его на пьедестал. Мяч лежит на кольце, к которому привязаны веревки, участники берутся за концы веревок. И таким способом переносят мяч на пьедестал!

### **«Плюсы и минусы»**

*Количество игроков:* 5+

*Цель:* участники вместе учатся переосмысливать негативный опыт, извлекая из него ценные уроки.

*Материал:* нет

*Описание:*

Игроки располагаются по кругу. Игрок А рассказывает игроку Б какой-то неприятный эпизод из своей жизни. Это должно быть событие, произошедшее на самом деле. Игрок Б помогает найти позитивную сторону неприятной

ситуации. Далее игрок Б рассказывает игроку В какой-то неприятный эпизод из своей жизни и тд.

### **«Командные лыжи»**

*Количество игроков:* 10+

*Цель:* эмоциональная разгрузка коллектива, развивать чувство коллективизма при выполнении командного задания.

*Материал:* командные лыжи

*Описание:*

Участники делятся на две команды. Участники встают на две параллельно лежащие доски на земле используя верёвки прикрепленные к командной лыжне участники перемещаются от старта до финиша.

### **«Попади в цель»**

*Количество игроков:* 6+

*Цель:* эмоциональная разгрузка коллектива, формировать умение действовать сообща.

*Материал:* мишень, мячики

*Описание:*

Участники делятся на две команды. Перед командами размещается мишень с прорезями, игроки кидают мячики в цель. Выигрывает команда, у которой наибольшее количество попаданий.

### **«Танграм»**

*Количество игроков:* 6+

*Цель:* налаживание внутренней коммуникации в команде.

*Материал:* танграм

*Описание:*

Участники разбиваются на две команды. Перед командами ставится задача выстроить заданную фигуру из элементов танграм.

### **«Крестики, нолики»**

*Количество игроков:* 10+

*Цель:* эмоциональная разгрузка коллектива, развивать умение сотрудничать.

*Материал:* крестики и нолики

*Описание:*

Игрокам раздаются фигурки (крестики, нолики) и предлагается выстроить ряд одинаковых фигур (по вертикали, по горизонтали, по диагонали).

### **«Комплементы»**

*Количество игроков:* 10+

*Цель:* эмоциональная разгрузка коллектива, формирование доброжелательных отношений к коллегам.

*Материал:* нет

*Описание:*

Игроки встают в два круга (внутренний и внешний) лицом к друг другу. Ведущий подает сигнал, игроки делают обозначенное количество шагов вправо. После остановки игроки говорят стоящему напротив комплемент.

### **«Портрет идеального педагога»**

*Количество игроков:* 5+

*Цель:* участники вместе учатся переосмысливать опыт, извлекая из него ценные уроки.

*Материал:* нет

*Описание:*

Ведущий предлагает составить портрет «Идеального педагога». Игроки располагаются по кругу. По одному называют качество «Идеального педагога». В конце подводится итог.

### **«Пульс»**

*Количество игроков:* 5+

*Цель:* эмоциональная разгрузка коллектива, сплочение команды на достижение общей цели.

*Материал:* нет

*Описание:*

Игроки встают в круг и берутся за руки. По сигналу от водящего поочередно сжимается ладонь соседа, пока не дойдет водящего. Время фиксируется секундомером.

Рекомендуется проводить в начале и в конце проведения мероприятий, чтобы пронаблюдать динамику.

### **«Я - ...»**

*Количество игроков:* 5+

*Цель:* эмоциональная разгрузка коллектива, формирование доброжелательных отношений к коллегам.

*Материал:* нет

*Описание:*

Ведущий предлагает назвать свои лучшие качества. Игроки располагаются по кругу, по одному называют качество «лучшее качество» начиная предложение с слова «Я». В конце подводится итог.

## **«Лабиринт»**

*Количество игроков:* 10+

*Цель:* слаженность действий во время выполнения задания.

*Материал:* лабиринт и мячик

*Описание:*

Участники, взявшись за веревки, прикрепленные к лабиринту. Водящий дает задние, не трогая мяч провести его по лабиринту и закатить в лунку.

## **«Передай мяч»**

*Количество игроков:* 10+

*Цель:* развивать чувство коллективизма при выполнении командного задания.

*Материал:* тарелочка с прикрепленными верёвками, мячики

*Описание:*

Игроки встают парами, держа тарелочки, прикреплённые за веревки. Перед игроками ставится задача переложить мячи из одной корзины в другую, не трогая руками. Водящий кладет поочередно мячи на тарелку первой пары, последняя пара перекладывает мяч в корзину. Если игроков много, можно сформировать две команды и устроить соревнования на скорость.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Командообразование – это процесс, который требует тщательной подготовки, и потому сразу увидеть результаты невозможно. Сформировать команду из сотрудников за одно мероприятие нереально, здесь нужен системный подход.

Командообразование нужно внедрять последовательно, как при подъеме по лестнице, где с каждой новой ступенью коллектив становится единой командой.

Мы предлагаем в качестве психоэмоциональной разгрузки работников, использовать тимбилдинг. при котором общение работников происходит в непринужденной, дружеской обстановке. Тимбилдинг помогает сплотить команду на достижение общей цели, сформировать верность своему делу, интересам коллектива.

«Вечерний тимбилдинг» – эффективный путь создания эффективных команд. Именно игры дают понимание, что для успешного прохождения пути от группы к команде необходимы высокая мотивация, готовность давать и получать обратную связь, готовность вкладываться в общий успех и помогать успеху других участников.

Использование тимбилдинга помогает не допустить педагогическое, психологическое напряжение, установить межличностные контакты, сплотить коллектив, создать благоприятный психологический климат в коллективе.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Базаров Т. Ю. Управление персоналом / Т. Ю. Базаров. – М. : Академия, 2012.
  2. Бочкарёва Н. И. Что такое «тимбилдинг», или опыт командообразования / Н. И. Бочкарёва, Т. В. Пантюхова. – Текст : непосредственный // Библиотечное дело. – 2017. – № 14.
  3. Грецов А. Г. Лучшие игры для сплочения команды : учеб.-метод. пособие / А. Г. Грецов. – СПб. : СПбНИИ физической культуры, 2006.
  4. Жуков Ю. М. Технологии командообразования / Ю. М. Жуков, А. В. Журавлев, Е. Н. Павлова. – М. : Аспект-Пресс, 2008.
  6. Надточий Ю. Б. Командообразование : учеб. пособие / Ю. Б. Надточий. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2020.
  7. Шинина Т. В. Командообразование: традиции и современность / Т. В. Шинина. – Текст : непосредственный // Современная социальная психология: теоретические подходы и прикладные исследования. – 2011. – № 3.
- Электронные ресурсы
8. История тимбилдинга. – Текст : электронный // Эвент Консалтинг Сервис : [сайт]. – URL: <https://www.eventcons.ru/timbilding/252-history.htm> (дата обращения: 10.06.2020).
  9. Примеры тимбилдинга: приемы командообразования, которые стоит взять на вооружение. – Текст : электронный // ООО «Практикум групп» : [сайт]. – URL: <https://practicum-group.com/blogs/primery-timbilinga/> (дата обращения: 10.06.2020).
  10. Командообразование. – Текст : электронный // 4BRAIN : [сайт]. – URL: <https://4brain.ru/team/> (дата обращения: 10.06.2020).