Тихонова Вера Игоревна

Воспитатель

ГБОУ школа №621

Колпинского района Санкт - Петербурга

Команда моей мечты

Цель: получение навыков «Эффективной командной работы, сглаживание «острых углов» в отношениях.

Основные задачи:

- формирование навыков успешного взаимодействия всех членов команды в различных ситуациях;
- повышение уровня личной ответственности за результат;
- переход из состояния конкуренции к сотрудничеству;
- повышение уровня доверия и заботы между членами команды;
- переключение внимания участника с себя на команду;
- повышение командного духа и заряд позитивного настроения.

Длительность: приблизительно 60 минут.

Место проведения: спортивный зал.

Участники: в тренинге может участвовать любой человек, достигший 9 лет. Никакой спортивной подготовки не требуется.

Объем группы: тренинг проводится для группы от 8 до 15 человек.

Прогнозируемый результат: тренинг затрагивает важную область человеческих отношений: «Каким мне нужно быть для того, чтобы я и моя команда достигли поставленной цели?». Этот опыт достаточно индивидуален: каждый участник делает свои наблюдения, совершает свои открытия, извлекает свои уроки. Поэтому весьма сложно предсказать результаты тренинга.

Основные категории, с которыми, как правило, сталкиваются участники во время тренинга:

- доверие,
- ответственность,
- свободный выбор,
- цель,
- принятие решения,
- обязательства
- личный вклад в победу.

Каждый из участников найдет ответы на вопросы:

- Что я могу сделать для того, чтобы моя команда выигрывала?
- Что необходимо, чтобы моя команда стала эффективной?
- Как создать команду-победительницу?
- Каким мне нужно быть для этого?

Обеспечение безопасности: перед началом занятия проводится инструктаж по технике безопасности для всех участников.

Достоинства программы

- Данный тренинг – это не только обучение но и важный для каждого отдых, разрядка.
- Большое внимание уделяется не только укреплению командного дуза, но и раскрытию личного потенциала каждого из участников.
- Во время программы происходит выявление и решение скрытых и явных конфликтов, существующих между членами команды, осознание и преобразование их в цели, развивающие команду.

Форма одежды: спортивная.

Содержание

Разминка
Упражнение 1. На создание работоспособности.
Каждый по очереди выходит в центр, поворачивается лицом к группе и здоровается со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Все повторяют.
Упражнение 2. Игра «Атомы» (социометрия).
Согнуть руки в локтях и прижать их к плечам – это «атом». «Атомы» постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число «атомов» в молекуле может быть разное. Оно определяется тем, какую цифру назовет ведущий. Все двигаются и объединяются друг с другом в зависимости от этого. Объединяются таким образом: нужно стать лицом друг к другу, касаясь предплечьями. В конце игры называется число, равное всем участникам.
Упражнение 3. Зарядка (разминка).
Команда образует круг. В середину круга выходит участник, показывает физическое упражнение. Команда повторяет упражнение до 10 раз. Каждый участник должен побывать в круге.
Упражнение 4. Приседания.
Участники приседают 3 раза, касаясь ягодицами пола (матов). Подняться нужно без помощи рук.
Упражнение 5. Приседание в парах (взаимодействие в паре).
Участники становятся попарно, один напротив другого, руки – на плечах друг друга, носки касаются носков. Нужно присесть, васаясь ягодицами земли, подняться.
Обсуждение.
- Когда легче было выполнить это упражнение? Одному? Вдвоем?
- Что помогало вам быстро подняться?
Упражнение 6. Приседания командой (групповая сплоченность).
Участники команды встают в круг, руки на плечах друг друга, носки касаются носков. Присесть точно так же как и при упражнении в парах. Круг может разорваться.
Инструктор задает вопрос: «Что нужно сделать, чтобы подняться всем вместе?»
Команда может отработать несколько стратегий. Если возникнут трудности, инструктор может дать подсказку: сделать круг уже.
Обсуждение.
Что помогало вам выполнить это упражнение?
(Вывод: когда мы ближе друг к другу, мы можем все).
Упражнение «Падение» (доверие).
Оборудование: мат для страховки.
Участник становится спиной к команде, закрывает глаза, расслабляется. Не отрывая ступней от земли, нужно упасть на руки тем, кто стоит сзади. Это упражнение можно выполнить как на полу, так и на некоторой возвышенности (скамейке и т.п.).
Обсуждение.
- Что вы чувствовали?
- Что помогало вам выполнить упражнение?
- Что мешало?
- Как этот опыт можно перенести на повседневную жизнь? Отношение с окружающими? Взаимодействие в команде?
Основная часть
Упражнение 1. «Поводырь» (доверие).
Оборудование: повязки на глаза по количеству участников.
Группа выбирает ведущего – «поводыря», задача которого в течение 2-3 минут водить группу с завязанными глазами. Участники держат друг друга за талию или за плечи. Во время упражнения нельзя говорить. Если правила нарушаются, группа возвращается на исходную позицию, до тех пор, пока упражнение не будет выполнено. После проведения игры каждый описывает свои ощущения, степень доверия «поводырю».

Упражнение 2. «Рыбаки и рыбки» (социометрия).
Инструктор выбирает двух игроков-«рыбаков», которые ловят «рыбок» - по очереди выбирают в свою команду участников. Так образуются две команду для следующего упражнения.
Упражнение 3. «Мостик» (групповая сплоченность).
Оборудование: доска или гимнастическая скамейка.
Техника довольно сложная. Не рекомендуется применять ее на ранних этапах формирования группы.
Вся группа разбивается на 2 команды. На полу рисуется мостик длиной 10-12 м, шириной около 20 см или кладется доска (ставится гимнастическая скамейка). На этом мостике выстраиваются участники одной команды – друг за другом с интервалом примерно в 1 метр. Каждый из участников второй команды должен пройти через мостик, разминувшись поочередно с представителями противоположной группы. Если кто-то оступится (независимо от того, в какой он команде) вся команда проходит мостик опять с самого начала. Затем две группы меняются местами.
Обсуждение.
- Что вы чувствовали?
- Что помогало вам выполнить упражнение? Что мешало?
- Какие выводы вы можете сделать?
Упражнение 4. «Переправа» (групповая сплоченность, лидерство).
Оборудование: 4 мата.
Переправа построена заблаговременно: на полу на расстоянии 1,5 м положены 4 мата, которые символизируют разрушенный мост. Вспомогательные средства – 5-й мат, который символизирует бревно.
Инструкция.
Перед вами разрушенный мост через бурную горную реку. Вам нужно перебраться с этого берега на другой с помощью одного бревна. Условие: бревна можно передавать только вперед, команда должна идти в связке, наступать на землю нельзя. Любое нарушение считается ошибкой. При этом если кто-либо из участников нарушает правила в процессе выполнения упражнения, то вся команда начинает упражнение снова. Все понятно? Есть вопросы? Итак… (инструкция повторяется еще раз).
Сколько времени вам необходимо для отработки стратегии? (Команда определяет время). Время пошло.
Команда отработала стратегию.
Итак, вы приняли решение. Сколько времени вам необходимо на выполнение упражнения? (Команда определяет время). Все встали на исходную позицию. Начали!
Примечание для ведущего.
Очень важно жестко требовать соблюдения правил. Упражнение не должно быть легким. Эти условия делают игру сугубо командной: физическая сила, ловкость, сноровка отдельного участника, безусловно, весомый вклад в общую победу, но не может ее гарантировать. Часто более важным оказываются такие качества человека, как умение повести других за собой, вовлечь команду в игру, сфокусироваться и сфокусировать других на происходящем, сделать так, чтобы команда на данном упражнении стала общей целью для всех участников.
Обсуждение.
Если участники выполнили упражнение вовремя или раньше времени, нужно их похвалить.
- Что вы чувствовали?
- Что помогало выполнить упражнение. Что мешало?
- Как вам удалось выполнить упражнение вовремя?
- Почему вы не уложились в отведенное время? Поделитесь впечатлениями?
- Как можно это упражнение перенести на повседневную жизнь?
Давайте поаплодируем себе за успех!

Упражнение 5. «Лабиринт» (групповое взаимодействие, лидерство).
Оборудование: нарисованный на полу лабиринт с выходом и входом, повязка на глаза.
Инструкция.
Один участник должен пройти лабиринт с завязанными глазами. Группа ему подсказывает, куда идти. Каждый имеет право подсказать несколько раз, но может произносить только по одному слову за один прием. Нельзя наступать на линию, подсказывать хором, говорить больше одного слова. У вас есть три попытки.
Если первый участник нарушает правила, он выбывает из игры. Второй участник начинает с исходной точки, потом – третий. Условия понятны?
(Ответить на вопросы. Можно условие повторить еще раз).
Сколько времени вам нужно на отработку стратегии? (Команда называет время). Время пошло!
Стратегия отработана.
Вы выработали стратегию. Правила все запомнили? (Можно повторить). Сколько времени вам нужно на выполнение упражнения? (Команда называет время). Итак, начали!
Обсуждение.
Упражнение 6. «Маятник» (командное взаимодействие, лидерство).
Оборудование: канат, стакан с водой, 2 мата на расстоянии 1,5 м, 1 пара перчаток.
Инструкция.
Вы находитесь на территории, которая отравлена соляной кислотой. Есть только два участка, пригодных для обитания. Вам нужно молча, не произнося ни слова перебраться с одного участка на другой с помощью этого троса. Трос тоже отравлен, голыми руками к нему прикасаться нельзя, можно только в перчатках При этом вы должны доставить на другой участок живительную влагу (показать стакан с водой), и когда последний участник преодолеет препятствие, вылить ее и уничтожить кислоту.
Ошибки: вы заступаете за линию квадратов, касаетесь троса без перчаток, говорите, проливаете воду. При нарушении правил упражнение выполняется сначала. Все понятно? Вопросы есть? Сколько времени вы берете на отработку стратегии?
Подготовка завершена.
Сколько времени вам необходимо на выполнение упражнения?
Обсуждение.
Упражнение 7. «Паутина» (групповая сплоченность).
Оборудование:стойки, на которые натянута леска в виде паутины с ячейками приблизительно 25х25 см. В леску можно привязать колокольчики.
Инструкция.
В связке вам нужно пройти паутину, не зацепив растяжки, не разомкнув рук.
Ошибка – команда начинает упражнение сначала.
Время на отработку стратегии.
Время на выполнение упражнения.
Обсуждение.
Упражнение 8. «Планка».
Это упражнение – большой вызов для любой из групп. Для победы требуется усвоить уроки предыдущих этапов, необходимы так же полная отдача от каждого участника. И то, что невозможно для одного человека, становится возможным для группы. В этом упражнении команда «обречена» на победу!
Оборудование: стойка для прыжков в высоту, планка, которая находится на расстоянии 150 см от земли.
Инструкция.
Всей команде нужно перейти на другую сторону через планку.
Правила: нельзя задевать планку, переступать через границу на земле. Страховать можно только руками. Упражнение выполняется молча.
Время на отработку стратегии.

Время на выполнение упражнения.
Обсуждение.
Заключительный этап.
После обсуждения все стоят в круге.
А теперь давайте дружно, вместе крикнем: «МЫ!». Еще раз «МЫ!» И еще раз «МЫ!»
Вы сегодня прожили удивительный день. Подойдите друг к другу и поблагодарите лично каждого за что-нибудь. Спасибо всеми!
Примечания для ведущего.
После занятия можно посидеть за чашкой чая и послушать мнение тренера о том, как кто себя вел в той или иной ситуации, кто выделялся в течение дня, кому следовало бы быть более активным, и что дал всем этот яркий и интересный день.