

## Спортивный тимбилдинг для детей

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.

Командные игры это составляющая тимбилдинга, так как, это понятие более широкое и включает в себя не только командные игры спортивной направленности (футбол, эстафеты и т., а также мероприятия развлекательного характера, творческой направленности (*походы, квест-игры и тд.*)

Спортивный тимбилдинг – это построение команды на основе спортивных игр.

В своей профессиональной практической деятельности, отметила, что многие дети старшего дошкольного возраста при проведении спортивных игр не умеют работать в команде, договариваться, соблюдать правила при выполнении различных заданий, неточно воспринимают предложенную инструкцию. Так возникла идея внедрения элементов тимбилдинга в физкультурно-оздоровительную деятельность нашего учреждения.

Цель спортивного тимбилдинга – это формирование умения работать в команде, посредством использования элементов тимбилдинга. Упражнения и игры на командообразование позволяют в игровой форме обучить детей навыкам работы в команде, лидерству, общению, принятию решений и разрешению различных задач. Чтобы достичь успеха в командообразующих играх детям приходится учиться взаимодействовать друг с другом, внимательно слушать других, самим изъясняться четко и понятно, мыслить творчески и нестандартно.

Задачи спортивного тимбилдинга:

1. Способствовать повышению интереса детей и взрослых к занятиям физической культурой, используя упражнения и игры на командообразование.
2. Организовать и провести ряд мероприятий с участием детей и взрослых, посредством новой формы проведения - тимбилдинг.
3. Обучить детей эффективно взаимодействовать между собой.
4. Сплотить команду, вывести «командный дух» на более высокий уровень.

Чтобы провести большую часть предлагаемых далее игр, инвентарь практически не требуется. Кроме этого, можно провести тимбилдинг на природе, в помещении, на детской площадке для большого количества детей. И конечно, проводить его нужно в развлекательной форме, используя какой-нибудь яркий сюжет.

После окончания каждой игры с детьми стоит обсудить, что каждый из них делал для достижения цели. Пусть дети сами разбираются в сути заданий, не нужно превращать игровой формат в лекционный.

А сейчас я предлагаю несколько игр и эстафет, которые я использую в своей работе.

### 1. Малоподвижная игра «Обруч»

Из инвентаря нужен будет только обруч. Попросите чтобы дети встали тесным кругом, при этом одна рука должна быть внутри круга, приподнята на уровень головы. Объясните детям, что нужно вытянуть один палец той руки, которая поднята. На эти пальцы сверху положите обруч.

Разъясните, что тянуть обруч и цеплять его пальцами нельзя.

Следующим заданием будет опустить обруч на пол. Дайте детям возможность разобраться, как это сделать. Они примут свое решение, не подсказывайте.

Когда игра закончится, попросите детей рассказать, с какими сложностями они столкнулись.

### 2. Игра «Переход через болото» (проводится в помещении)

Каждому члену команды раздают лист бумаги, это «кочка» на болоте. Каждый участник должен, наступая на свою кочку, перейти через болото. Но в болоте живет ужасный и голодный крокодил, который утягивает к себе кочки, остающиеся пустыми. Поэтому игрок всегда должен стоять на «кочке».

Вся команда должна перейти болото по одному, соблюдая полную тишину. Казалось бы, это просто, но на практике требует больших усилий, особенно если человек в команде много. Бывает, что перейти получается только с 5 попытки, когда команда становится единым организмом.

### 3.«Косичка» (можно использовать на празднике 8 марта, вызвав 3 мамы)

Участникам дается три веревки (ленточки). Их задача - не отрывая рук от веревок, сплести ровную косичку путем перемещения. В плетении принимает участие вся команда.

### 4. Подвижная игра «Дракон кусает свой хвост»

Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок — это голова дракона, последний — кончик хвоста. Под музыку первый играющий пытается схватить последнего — «дракон» ловит свой «хвост». Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то в следующий раз на роль «головы дракона» назначается другой ребенок.

### 5. Игра «Гигантская скакалка»

Команда прыгает через 10-ти метровую скакалку

### 6. Игра «Хвостики»

Каждому участнику команды крепятся верёвочные «хвостики». В ходе игры необходимо оставить соперников «без хвоста».

#### 7 «Перетягивание каната»

Классическое перетягивание каната – побеждает команда, вытянувшая центр каната из обозначенной зоны.

#### 8.«Сиамские близнецы»

Дети разбиваются на пары, становятся плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, одну ногу ставят рядом. Теперь они – «сросшиеся близнецы».

Предложите им походить по помещению, присесть, повернуться, лечь, встать, порисовать, вырезать что-нибудь из бумаги, завязать шнурки.

#### 9.«Поводыри» (с помощью этой эстафеты дети соревнуются тем кто не видит)

Игроки разбиваются на пары.

Один стоит впереди, другой встает на расстоянии вытянутой руки с закрытыми глазами.

Первый, поводырь, сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться.

Игрокам предстоит пройти по мосту, проползти через пещеру, перепрыгнуть через речку.

Подсказывая и поддерживая партнера, игроки преодолевают все препятствия.

Затем траектория и скорость движения увеличиваются.

Взрослый следит за тем, чтобы игрок с открытыми глазами заботился о своем напарнике, аккуратно водил его между препятствиями.

#### 10.«Пьедестал»

Дети должны уместиться все вместе на скамейке ограниченной площади или на любой другой возвышенной поверхности (например, на нескольких стульях, кубках, задача каждого участника – поддержать другого, а не устоять самому.

#### 11.«Обруч»

Все должны встать в круг и сцепиться за руки. Несколько обручей находятся между сцепленными руками нескольких участников. По сигналу начинают пролезать в обруч не расцепляя рук.

### 12. «Коршун и наседка»

Играющие становятся в затылок друг за другом и обхватывают за пояс впереди стоящих. Первый в цепи изображает «наседку», все остальные – «цыплята». Один из играющих – «коршун». Он старается схватить «цыпленка», стоящего последним в цепи, «наседка» же всячески мешает этому, преграждая «коршуну» путь разведенными в сторону руками. Все играющие помогают «наседке», перемещаясь по площадке так, чтобы конец цепи находился как можно дальше от «коршуна».

Если «коршуну» удастся схватить «цыпленка», игра прекращается. «Коршун» идет в начало цепи и становится наседкой, пойманный «цыпленок» становится новым «коршуном».

### 13. «НОГА В НОГУ»

Участникам команды последовательно друг с другом связываются ноги. Задача – перешагнуть всем вместе через препятствия и не сбить их.

### 14. «Тачка»

Команды делят игроков на пары. Один из участников «пары» должен лечь на землю, а другой взять его за ноги (получается своеобразная тачка). После этого «пары» передвигаются к старту: первый игрок на руках, а другой обычным шагом, но держа своего партнёра за ноги. «Пары» обеих команд выстраиваются перед стартовой линией шеренгой и, по сигналу судьи, бегут к финишу. Побеждает команда, которая первая собирается у финиша в полном составе.

#### Список литературы:

1. Е. К. Воронова «Игры-эстафеты для детей 5-7 лет»
2. Е. К. Воронова Формирование двигательной активности детей 5-7 лет «Игры-эстафеты»
3. Дидактические игры: «Игры-эстафеты на занятиях физкультуры в детском саду», «Командные игры на занятиях физкультуры в детском саду»