

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение « Детский сад № 25» пгт Кавалерово
Кавалеровского муниципального района Приморского края**

**АВТОРСКО - СОСТАВИТЕЛЬСКАЯ
ПРОГРАММА ТИМБИЛДИНГ
ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ (5-6 ЛЕТ)**

на 2018 –2019 учебный год

автор-составитель: Фадеева Е.П.,воспитатель высшей квалификационной категории

Год написания: 2018

Срок реализации: 1 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	стр.3
Цель и задачи, методические принципы.....	стр.5
Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста.....	стр.6
Учебный, тематический план.....	стр.7
Ожидаемые результаты.....	стр.14
Диагностика по программе «Тимбилдинг».....	стр.15
Работа с родителями.....	стр.16
Конспект НОД с элементами тимбилдинга « Только сильный, смелый отправляется в полёт».....	стр.17
Сценарий тимбилдинга «Форд Боярд».....	стр.21
Консультация «Детский тимбилдинг в физкультурной деятельности группы «Почемучки»	стр.27
Библиография.....	стр.33
Приложение	
Командные игры	

Пояснительная записка

Интенсивным периодом для развития эмоциональной и коммуникативной сферы ребенка является дошкольное детство, ведь отношения с другими людьми зарождаются и наиболее интенсивно развиваются именно в этом возрасте. От того, как сложатся отношения ребенка в первом его жизни коллективе – группе детского сада – во многом зависит последующий путь его личностного и социального развития, а значит и его дальнейшая судьба. Это актуализируется и в ФГОС ДО в образовательной области «Социально-коммуникативное развитие».

Что такое «детский коллектив»? Это детская группа, в которой создается система высоконравственных и эстетически воспитывающих общественных отношений, деятельности и общения, способствующая формированию личности и развитию индивидуальности каждого его члена. Что дает детский коллектив ребенку? В условиях совместной жизнедеятельности у воспитанников формируются коллективистические, гуманистические установки, уважение к другим людям, способность активно откликаться на нужды других людей, жить общественными интересами, готовность к взаимопомощи. Воспитательный и развивающий потенциалы детского коллектива огромны. К сожалению, в настоящее время, коллективизм как явление постепенно уходит из образовательных учреждений, уступая свои позиции индивидуализму и личному успеху. Каждый отдельный ребенок в детском саду испытывает массу трудностей, среди них - сложные отношения со сверстниками. Одной из причин индивидуальных детских проблем является отсутствие благоприятного климата в детских коллективах, а также отсутствие самого коллектива в полном понимании этого слова. В связи с чем становится актуальным поиск новых форм и методов работы с детьми дошкольного возраста. Здесь на помощь педагогу может прийти тимбилдинг – технология командообразования, благодаря которой дети сближаются и эффективно выстраивают общение между собой в коллективе.

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, самым изыскаться четко и понятно, мыслить творчески и нестандартно.

Тимбилдинг для дошкольников – это командная игра, направленная на сплочение коллектива; тренинги в виде игр, нацеленные на эффективное взаимодействие со сверстниками. Активный отдых, игра, благодаря которой ребенок не только развлекается, но и развивает навыки взаимопомощи в коллективе, получает пользу от обмена эмоциями, ведет незаметную, но активную борьбу со своими комплексами.

Использование элементов тимбилдинга в системе физкультурного воспитания вызывает у детей повышенный интерес к занятиям физической культурой, развивает двигательные умения и навыки, способствует сплочению детского коллектива, развитию инициативности, позволяет

создать мотивацию к обыгрыванию предлагаемого сюжета, даже без включения сказочных персонажей.

Кроме того, использование элементов тимбилдинга позволяет координировать усилия дошкольников, применить имеющийся у детей опыт и знания в непривычной деятельности, повышать и поддерживать мотивацию детей, поощрять участников к обмену идеями, совместному решению затруднений, устранять барьеры в коммуникации, избегать нездорового соперничества.

Неоспоримым преимуществом тимбилдинга является то, что для большинства игр не требуется никаких приспособлений, их можно проводить на свежем воздухе и в спортивном зале. После каждого из упражнений нужно обсудить с детьми те действия, которые они предпринимали для выполнения задания, выяснить какие из них сработали, а какие - нет, чему они смогли научиться.

Таким образом, детский тимбилдинг превращается из простого активного времяпровождения в увлекательный и мощный инструмент, закладывающий фундамент психологически стабильного и успешного человека в будущем.

Цель:

сохранение и укрепление здоровья детей посредством тимбилдинга

Задачи:

- создать условия для формирования стойкого интереса по сохранению и укреплению своего здоровья;
- формировать умение детей активно участвовать в спортивных играх командной направленности, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, договариваться, учитывая интересы всех членов команды, подчиняться определённым правилам;
- совершенствовать двигательные навыки детей в ходе выполнения согласованных действий;
- воспитывать чувство толерантности - готовности принять других такими, какие они есть, и взаимодействовать с ними на основе уважения, согласия, и стремление к сотрудничеству.

Методические принципы

- систематичность и последовательность-материал к занятиям подобран в определённом порядке, системе;
- доступность - характер и объем соответствует уровню развития и подготовленности детей;
- наглядность- большинство заданий предполагает опору на чувственный опыт;
- комплексность работы- физическое развитие включено в общую систему воспитательно-образовательной работы;
- принцип партнёрства - общение с детьми должно происходить на равных, партнёрских отношениях;
- принцип положительной оценки деятельности детей, что способствует ещё более высокой активности, эмоциональной отдаче, хорошему настроению;
- Принцип паритета - любое предложение ребёнка должно быть зафиксировано, использовано.

Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

Возраст 5—6 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Более совершенной становится крупная моторика. Совершенствуются движения, заметно улучшается координация и устойчивость равновесия. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

В физическом развитии дети старшего дошкольного возраста открыты всему новому, познавательному, интересному.

Ребёнок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения – формируется возможность саморегуляции, они предъявляют к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми.

Для детей старшего дошкольного возраста характерны: проявление творческой активности во всех видах деятельности, развитие познавательной активности, фантазии, воображения. Дети могут ставить цели и достигать их, подчинять свое поведение правилам в игре, начинают осознавать свои переживания.

В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам.

В общении со сверстниками преобладают однополюсные контакты. Дети играют небольшими группами от двух до пяти человек. Все более ярко проявляется предпочтение к определенным видам игр, хотя в целом игровой репертуар разнообразен, включает сюжетно-ролевые, режиссерские, строительно-конструктивные, подвижные, музыкальные, театрализованные игры, игровое экспериментирование.

В игровом взаимодействии существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Дети часто пытаются контролировать действия друг друга - указывают, как должен себя вести тот или иной персонаж. В случаях возникновения конфликтов во время игры дети объясняют партнёрам свои действия или критикуют их действия, ссылаясь на правила.

Состав группы – постоянный (12 человек)

Учебный план

<i>Продолжительность занятия</i>	<i>Периодичность в неделю</i>	<i>Количество минут в неделю</i>	<i>Количество занятий</i>	<i>Количество часов в год</i>
25 минут	1 раз	25 минут	35	14час.58мин.

Тематический план

Месяц	№ занятия	Содержание занятий
сентябрь	1занятие	Задачи: развивать быстроту действий, ловкость. Формировать дружную и согласованную работу в команде. Содержание: просмотр видеопрезентации «Детский тимбилдинг» Построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Нитка с иглой», «Гусеница» Подведение итогов (релаксация)
	2занятие	Задачи: формировать умение действовать в коллективе, добиваться успеха общими усилиями. Развивать быстроту реакции, быстроту передвижения, координацию движений. Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Паук», «Мячи-прыгуны», «Муравьишки» Подведение итогов (релаксация)
	3 занятие	Задачи: развивать ловкость, внимание, воспитание чувства товарищества, повышение эмоционального тонуса. Совершенствовать быстроту реакции, выносливость, умение действовать в команде быстро и слаженно. Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Посадка и уборка картошки», «Косичка», «Дракон кусает свой хвост» Подведение итогов (релаксация)

	4 занятие	<p>Задачи: совершенствовать быстроту реакции, выносливость. Проверка эффективности группового взаимодействия; сплочение группы. Развивать равновесие.</p> <p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Волшебный обруч», «Переправа», «Коршун и наседка»</p> <p>«Тесная скамейка»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>
октябрь	1 занятие	<p>Задачи: развивать умение ориентироваться в пространстве с завязанными глазами. Совершенствовать внимательность, сообразительность и скорость.</p> <p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Слепая геометрия», «Сиамские близнецы», «Быстрый счёт»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>
	2 занятие	<p>Задачи: добиться эффективности группового взаимодействия; сплочение группы. Развивать умение добиваться успеха общими усилиями. Формировать умение действовать с мячом, не нарушая правил.</p> <p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Волшебный обруч», «Мегаволейбол», «Гони мяч»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>
	3 занятие	<p>Задачи: развивать умение действовать согласованно. Формировать умение действовать в коллективе, добиваться успеха общими усилиями. Повысить положительный настрой.</p> <p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Коршун и наседка», «Паук», «Несуществующие животные»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>
	4 занятие	<p>Задачи: развивать быстроту действий, выносливость, умение действовать согласованно.</p> <p>Формировать двигательные умения и навыки.</p> <p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Тачка», «Многоножка», «Крепость»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>

ноябрь	1 занятие	<p>Задачи: развивать умение действовать сплочённо. Совершенствовать физические качества, быстроту и ловкость.</p> <p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Надежные друзья», «Тоннель», «Будь ловким»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>
	2 занятие	<p>Задачи: формировать умение действовать согласованно. Развивать коммуникативные навыки, быстроту, ловкость.</p> <p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Сказка», «Сиамские близнецы», «Воздушные шары»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>
	3 занятие	<p>Задачи: развивать умение действовать быстро и согласованно. Развивать у детей равновесие.</p> <p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Ручеек», «Тачка», «Тесная скамейка»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>
	4 занятие	<p>Задачи: развивать умение действовать согласованно. Совершенствовать быстроту действий, выносливость, внимательность, сообразительность и скорость.</p> <p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Многоножка», «Перетягивание каната», «Быстрый счёт»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>
	5 занятие	<p>Задачи: развивать у детей умение сообща разгадывать шифры и ребусы, быстрее соперников дойти до финиша. Формировать координацию совместных действий.</p> <p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «12 записок», «Нитка с иголкой», «Кто быстрее?»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>
декабрь	1 занятие	<p>Задачи: развивать умение действовать в команде быстро и слаженно. Формировать умение выполнять задания в парах.</p> <p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: Косичка», «Носильщик», «Валенки»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>
	2 занятие	<p>Задачи: развивать умение ориентироваться в пространстве с завязанными глазами. Формировать умение действовать согласованно.</p>

		<p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Сказка», «Надёжные друзья», «Слепая геометрия»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>
	3 занятие	<p>Задачи: развивать физические качества, умение быстро действовать, не нарушать правила.</p> <p>Формировать умение действовать согласованно.</p> <p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Хоккей для друзей», «Тоннель», «Пингвины»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>
январь	1 занятие	<p>Задачи: учить детей контактировать со своими сверстниками, слаженно действовать. Развивать умение выполнять задание парами.</p> <p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Крепость», «Гигантские лыжи», «Кенгуру и кенгурёнок»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>
	2 занятие	<p>Задачи: развивать у детей меткость, умение быстро действовать. Совершенствовать ловкость, выносливость.</p> <p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Мешки-ловишки», «Хоккей для друзей» «Ковёр самолёт»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>
	3 занятие	<p>Задачи: развивать у детей равновесие. Совершенствовать умение действовать сплоченно.</p> <p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Сказка», «Надёжные друзья», «Тесная скамейка»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>
февраль	1 занятие	<p>Задачи: развивать умение ориентироваться в пространстве с завязанными глазами. Формировать умение выполнять задания на фитболах.</p> <p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Носильщик», «Мячи-прыгуны», «Слепая геометрия»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>
	2 занятие	<p>Задачи: развивать умение выполнять задания в парах. Совершенствовать умение быстро действовать, не нарушать правила.</p> <p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Гигантские лыжи», «Валенки»,</p>

		«Пингвины» Подведение итогов (релаксация)
	3 занятие	Задачи:развивать у детей умение сообща разгадывать шифры и ребусы, быстрее соперников дойти до финиша. Повысить положительный настрой Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Хоккей для друзей», «12 записок», «Несуществующие животные» Подведение итогов (релаксация)
	4 занятие	Задачи: развивать умение действовать сплочённо. Формировать умение скоординировать свои усилия с действиями остальных, развивать скоростные способности. Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Надежные друзья», «Перетягивание каната», «Не урони палку» Подведение итогов (релаксация)
март	1занятие	Задачи: формировать умение действовать в коллективе, добиваться успеха общими усилиями. Формировать развивать быстроту, согласованность действий. Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Воздушные шары», «Паук», «Ковёр самолёт» Подведение итогов (релаксация)
	2занятие	Задачи: развивать умение быстро и правильно выполнять задания. Формировать умение действовать согласованно. Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Сказка», «Нитка с иголкой», «Будь ловким» Подведение итогов (релаксация)
	3 занятие	Задачи: развивать умение выполнять задание парами. Формировать умение действовать согласованно. Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Переправа», «Коршун и наседка», «Кенгуру и кенгурёнок» Подведение итогов (релаксация)
	4 занятие	Задачи: развивать у детей умение действовать согласованно.Формировать умение скоординировать свои усилия с действиями остальных, развивать скоростные способности.

		<p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Мегаволейбол», «Многоножка», «Не урони палку»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>
апрель	1 занятие	<p>Задачи: Развивать быстроту реакции, быстроты передвижения, внимания, координации движений. Совершенствовать умение действовать слаженно.</p> <p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Тачка», «Мячи-прыгуны», «Муравьишки»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>
	2 занятие	<p>Задачи: формировать умение действовать в коллективе, добиваться успеха общими усилиями. Проверка эффективности группового взаимодействия; сплочение группы.</p> <p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Паук», «Волшебный обруч», «Ручеёк»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>
	3 занятие	<p>Задачи: формировать дружную и согласованную работу в команде. Совершенствовать быстроту реакции, выносливость</p> <p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Гусеница», «Косичка», «Посадка картошки»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>
	4 занятие	<p>Задачи: развивать у детей меткость, умение быстро действовать. Формировать умение действовать согласованно.</p> <p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Переправа», «Коршун и насадка», «Мешки -ловишки»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>
май	1 занятие	<p>Задачи: развивать ловкость, внимание, умение действовать быстро и согласованно.</p> <p>Воспитывать чувства товарищества, повышать эмоциональный тонус.</p> <p>Построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Ручеек», «Кенгуру и кенгурёнок», «Дракон кусает свой хвост»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>

	2 занятие	<p>Задачи: развивать внимательность, сообразительность, скорость. Формировать умение действовать согласованно.</p> <p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры:</p> <p>разминка, игры: «Ковёр самолёт», «Нитка с иголкой», «Быстрый счёт»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>
	3 занятие	<p>Задачи: развивать ловкость, внимание, воспитание чувства товарищества, повышение эмоционального тонуса. Формировать умение добиваться успеха общими усилиями.</p> <p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Мегаволейбол», «Носильщик», «Дракон кусает свой хвост»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>
	4 занятие	<p>Задачи: формировать умение скоординировать свои усилия с действиями остальных, развивает скоростные способности. Развивать у детей меткость, умение быстро действовать.</p> <p>Содержание: построение, перестроение, ходьба, бег, разминка, игры: «Муравьишки», «Мешки -ловишки» «Не урони палку»</p> <p>Подведение итогов (релаксация)</p>

Ожидаемые результаты

- воспитанники проявляют чувство толерантности - готовности принять других такими, какие они есть, и взаимодействовать с ними на основе уважения, согласия, и стремление к сотрудничеству;
- у детей сформирован стойкий интерес к сохранению и укреплению своего здоровья
- дошкольники научатся взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, договариваться, учитывая интересы всех членов команды, подчиняться определённым правилам;
- совершенствуются двигательные навыки детей в ходе выполнения согласованных действий;
- у воспитанников проявляется чувство толерантности - готовности принять других такими, какие они есть, и взаимодействовать с ними на основе уважения, согласия, и стремление к сотрудничеству

Диагностика по программе «Тимбилдинг»

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики (мониторинга).

Оценка индивидуального развития заключается в анализе освоения содержания образовательных областей: физическое развитие, социально-коммуникативное развитие,

Фиксация показателей развития выражается в словесной (опосредованной) форме:

- не сформирован
- находится в стадии становления
- сформирован

Реализация программы в соответствии с ФГОС предполагает оценку индивидуального развития детей.

Периодичность проведения: 2 раза в год (в сентябре-мае)

В рамках программы диагностика проводится:

-по основным параметрам физического развития детей:

- формирование привычки к здоровому образу жизни, о пользе занятий физическими упражнениями
- ходьба, бег
- прыжки
- бросание, ловля, метание
- ползание и лазанье

- социально-коммуникативного развития детей:

- коммуникативные навыки
- элементарные нормы и правила поведения в социуме
- развитие эмоций
- сформированность навыков безопасного поведения
- сформированность социальных навыков
- знание своих личностных особенностей и возможностей

Работа с родителями

- вечер вопросов и ответов
- выпуск газеты группы
- информационный сайт группы
- создание буклетов, памяток, брошюр
- информационный стенд
- проекты
- фотоколлажи
- собрание родительского комитета и творческой группы
- родительские собрания
- индивидуальные беседы с родителями
- педагогическая гостиная
- день открытых дверей
- деловая игра
- моделирование игровых и проблемных ситуаций
- дискуссионный круглый стол
- викторина
- мастер-класс
- изготовление нетрадиционного оборудования для спортивных игр
- совместные праздники, соревнования, вечера, досуги
- походы и экскурсии
- анкетирование
- экспресс-опрос
- видеопросмотры проведённых мероприятий
- информационная корзина

Конспект НОД с элементами тимбилдинга "Только сильный, смелый отправляется в полет"



Цель:

Формирование навыков успешного взаимодействия членов команды в различных ситуациях.

Задачи:

- создание условий для формирования у детей навыков сотрудничества;
- развитие физических качеств;
- воспитание дружеских отношений между детьми.

Ход занятия:

- Ребята, какое событие отмечали вчера не только наша страна, но и весь мир?
- День космонавтики.
- Что произошло в этот день? (ответы детей).
- Я вам предлагаю отправиться в Звездный городок, где живут космонавты и побывать на тренировке.

На право, шагом марш! (ходьба обычная с поворотом на углах)

Сначала мы полетим на самолете (ходьба на носочках, руки в стороны); на вертолете (продолжается ходьба на носочках, руки к плечам, машем локтями); на ракете (продолжается ходьба на носочках, руки вверх соединить над головой) в чередовании с обычной ходьбой.

По дороге я расскажу вам, какие планеты могли бы встретиться на нашем пути. Мы могли бы опуститься на такую планету, где узкие тропинки и жители ходят только на пяточках, приставным шагом боком, руки в замок сзади, перед грудью, шагом. А на другой планете очень много воды и жители ходят, высоко поднимая колени и с захлестом назад. Шагом. На этой планете слабая гравитация и жители легко бегают и выполняют подскоки. Бег. Шагом. Дыхательные упражнения. А на этой планете может быть все наоборот и жители передвигаются спиной вперед шагом. А эта планета извилистых дорог. Бег противходом. А эта планета очень робких жителей и от каждого хлопка они меняют направление движения. Шагом. А на следующей планете очень сильная гравитация и космонавтов она прижала к земле. Ходьба в приседе. Но космонавты справились и даже стали прыгать не высоко. Шагом. А может где-то есть такая планета, где живут одни пауки и передвигаются спиной вперед (ходьба на четвереньках, спиной вперед). Шагом. Дыхательные упражнения.

Пока мы мечтали о неизвестных планетах, наш вертолет приземлился в Звездном городке. Внимание, ребята. В колонну по двое марш. Разомкнись. Здесь и тренируются наши будущие космонавты. Но только самых лучших запишут в отряд. У космонавта всегда есть дублер или напарник, друг. А зачем? (ответы детей). Поэтому вы будете заниматься в парах, как настоящие космонавты. Повернитесь лицом к своей паре. Подойдите ближе.

Общеразвивающие упражнения:

Тренировка космонавта (упражнения в парах):

1. «Дружно делаем зарядку, все движенья по порядку»

И.п.: о.с. лицом друг к другу, взявшись за руки. 1-2 – через стороны руки вверх, встать на

носки – вдох; 3-4 – и.п. – выдох. (6 раз, следить за дыханием, стоять близко друг к другу).

2. *«В небе яркая звезда, нас зовет к себе она»*

И.п.: стоя на коленях лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в стороны. 1 – правую ногу поставить на носок в сторону; 2 – и.п.; 3-4 – то же влево (по 5 раз в каждую сторону, тянуть носок, спина прямая).

3. *«Спину друга ощущаю и ладошкой проверяю»*

И.п.: о.с. спиной друг к другу, руки на поясе. 1 – повернуться вправо, хлопнуть друг друга по руке; 2 – и.п.; 3-4 – то же влево (по 5 раз в каждую сторону, пятки от пола не отрывать).

4. *«Подставь другу свое плечо»*

И.п.: о.с. лицом друг к другу, руки на плечах друга. 1-4 – отойти назад, прогнуться с наклоном вперед; 5-8 – и.п. (56 раз, смотреть вперед, колени не сгибать).

Космонавты должны не только в паре дружно работать, но и в команде быть друзьями. Становитесь в круг и беритесь за руки, посмотрим, как вы умеете работать в команде (упражнения выполняются одновременно, держась за руки).

5. *«Вот огромный звездолет, он готовится в полет»*

И.п.: стоя в кругу, держась за руки, руки вверх. 1 – наклон вперед, 2 – и.п. (5 раз, колени не сгибать).

6. *«Двигатель пилот прогрел, мотор захлопал, загудел»*

И.п.: стоя в кругу, держась за руки, руки внизу. 1 – 2 наклон назад, руки вверх, 3 – 4 – и.п. (5 раз, колени не сгибать, прогнуться назад).

7. *«Двигатель готов к полету, начинает он работу»*

И.п.: стоя в кругу, держась за руки, руки внизу. 1 – присесть, руки вперед, пятки оторвать от пола, колени в стороны, спина прямая, 2 – и.п. (5 раз).

«В космос точно полетим, если только захотим»

Прыжки на месте, держась за руки.

Ребята, хочу вас поздравить. За отличную физическую подготовку вас всех зачислили в отряд космонавтов, теперь нужно пройти специальную подготовку. Она покажет, как вы себя будете чувствовать в невесомости и сможете ли сами застегнуть свой скафандр. Со специальной подготовкой вы то же справились, поэтому предлагают лететь на Марс с секретным заданием. Летим? (ответы детей)

Веселый тренинг «Ракета»

«Сверкая, вверх летит ракета навстречу звездам и кометам»

Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!

Три, два, один – пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. (3 раза, тянуть носочки, колени не сгибать, ноги держать строго вверх).

Внимание, космонавты, наш корабль совершил посадку на планете Марс. Встать, привести себя в порядок. Подравняться. Внимание отряд, вперед сомкнись.

Основные виды движений (движения выполняются фронтально, по кругу):

Друг за другом на разведку по планете шагом марш. Стой раз, два. Мы с вами попали в долину (по кругу расположено необходимое оборудование). Здесь марсианское болото,

через него проложен мостик (скамейка). Упор-присев на мостике, прыжком ноги в стороны с продвижением вперед. Далее живет неизвестное марсианское животное, оно очень трусливое и что бы его не спугнуть передвигаемся, подражая ему. Один космонавт принимает положение упор стоя, другой подползает под ним. Далее космонавты меняются местами. Работаем в паре, помогаем друг другу. Горы и ущелья (гимнастическая стенка) пересекаем по перевалу, под ногами ущелье, никто не должен сорваться в низ (движение по гимнастической стенке приставным шагом боком с пролета на пролет). По этой стороне живет другое марсианское животное. Оно очень опасное. Пересекаем долину очень быстро. Один космонавт следит за долиной, ноги в стороны, другой подползает под ногами. Космонавты меняются местами. Не забываем – работаем в паре, друг другу помогаем. Начали (дети двигаются по залу, выполняют задание один раз).

Все космонавты собрались? А теперь нам предстоит обратный путь, но двигаться мы будем задом наперед. Во время подлезания под своим товарищем двигаемся вперед спиной. По ущелью – спиной к горе (стенке), лицом к ущелью (дети снова преодолевают полосу препятствий с небольшими изменениями).

Посмотрите, ребята, все ли вернулись, мы ни кого не потеряли во время похода? Внимание. С земли пришла радиограмма: необходимо привезти образцы грунта, для научных исследований. Отряд, в колонну по два марш.

Случилась беда. Наш отряд во время путешествия разделился на две группы по разные стороны ущелья. Но храбрые космонавты не смотря ни на что должны выполнить задание. Берите пробы грунта и перебрасывайте их друг другу с продвижением вперед. Пробы не теряйте (бросок и ловля мяча от груди в движении приставным шагом боком 2 раза). Молодцы. Вот мы и добрались до наших звездолетов.

Подвижная игра «Космонавты»

Вот мы с вами и прилетели на нашу планету. Как она называется? Космонавты во время полеты отвыкли от земной гравитации, им очень тяжело двигаться, поэтому скорее садитесь по-турецки и подышим нашим земным воздухом.

Дыхательные упражнения.

1. Вдох правой ноздрей, выдох – левой 3 раза.
2. Вдох левой – выдох правой 3 раза.
3. Вдох носом – выдох ртом.

Внимание отряд, в шеренгу становись! Я благодарю вас за отлично выполненное задание. До свидания.

Сценарий тимбилдинга «Форт Боярд» для детей старшего дошкольного возраста



Основная идея – совместные поиски. Для этого необходимо проявить всю свою силу воли и командный дух. В ходе состязания участникам придется пройти все самые интересные испытания, как на преодоление своих страхов, через стремление помочь своей команде, так и силовые поединки. Найти подсказки для решения интеллектуальных вопросов.

Задачи:

Способствовать созданию команды; развивать умение слушать друг друга, сопереживать; раскрывать таланты и способности друг друга; поощрять проявление смелости, находчивости при выполнении упражнений.

Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Развивать зрительное внимание, логическое мышление, умение отгадывать слова по описанию, правильно читать и произносить.

Оборудование и инвентарь: песочные часы, мячи мягкие, конструктор, емкости, ключи по количеству участников, лабиринт, мозаика, монетки, воздушные шары, фломастеры, ноутбук, музыкальный центр.

Предварительная работа:

- Просмотр презентации «Форт Боярд для дошколят»
- составить программу игры состязания Форт Боярд
- приготовить подарки
- командам участницам подготовить форму
- подготовить оформление для игры состязания
- подобрать музыкальное сопровождение

Ход мероприятия

На территории спортивной площадки звучит музыка. Команда выходит и строится по периметру площадки.

Ведущий: Здравствуйте участники. Сегодня вам предстоит преодолеть серьезные испытания, где от вас потребуется проявить командный дух, знания, сообразительность и ловкость. И мы сможем увидеть, кто из вас способен преодолеть себя.

Вам нужно будет найти ключи от сокровищницы, чтобы затем ее открыть. Отгадать кодовое слово, используя подсказки (без него вы не сможете собрать золотые монеты) и сразиться с хранителем времени. Преодолеть все препятствия вы сможете, если только будете держаться вместе, поддерживать друг друга и команду в целом.

Ведущий: Итак, приступим к поиску первого ключа.

Он находится под этими кубиками. Сейчас вам нужно собрать из них башню. Каждый должен взять в руки один кубик и положить его друг на друга. Класть кубики нужно очень аккуратно, если башня упадет прежде, чем вы найдете ключ, придется начинать строить ее заново.

(Кубики аккуратно сложены в корзине, ключ находится на дне корзины)

Ведущий: Второй ключ находится вот в этой емкости на дне. Его можно достать перелив воду из второй емкости так, чтобы он поднялся до этой красной метки. Проблема в том, что вам надо придумать способ, которым вы будете переливать воду, ведь никаких других емкостей у вас нет.

(Два таза: один с водой и красной отметкой, другой пустой)

Ведущий: Чтобы найти третий ключ вам понадобится ваша наблюдательность. Вот здесь описание человека, у кого спрятан ключ, вы должны догадаться по описанию, что это за человек и найти ключ. Вперед.

Ведущий: Для поисков четвертого ключа вы должны выбрать самого бесстрашного участника из своей команды. Теперь нужно войти в темную комнату и отыскать ключ за определенное время, если не участник не успеет, то выбирается другой. И так до тех пор, пока не найдете ключ.

Ведущий: Теперь разделитесь на пары. Одному из вас нужно завязать глаза, второй - напарник будет руководить вашими действиями. Вы должны дойти до напарника и опустить руки в корзину, вы не знаете, что или кто там находится (может пауки, а может тараканы, но вам нужно будет найти пятый ключ, он в одной из этих корзин. Успех зависит от того насколько хорошо вы поймете друг друга.

(Три пары, три корзины: с песком, с ватой, с фасолью.Руководящий располагается возле корзины в метре от участника с завязанными глазами)

Ведущий: Теперь наступила очередь подсказок. На каждую подсказку- загадку вам отводится время.

Ведущий: 1 подсказка - вам нужно выбрать самого умного участника из вашей команды, который отправится на задание от старца Фура за подсказкой. Он находится далеко во Франции и поэтому прислал вам свое видеописьмо.

(если ребенок не отгадал, то он несет подсказку и отгадывает вместе с командой)

Ведущий: 2 подсказка – перед вами лежат мячи, под одним из них подсказка. Разделитесь на пары, руки спрячьте за спину и поднимите мяч, держа его головами, чтобы посмотреть, есть ли там подсказка, на кубе под мячом.

(Посередине площадки кубы 20х20, на каждом лежит набивной мяч, по количеству пар участников)

Ведущий: 3 подсказка – теперь поделитесь на тройки (на правые руки детям одеваются повязки-резинки, руки связаны, но можно разговаривать) вам нужно преодолеть полосу препятствия дорисовывая недостающие части на картинах. В конце полосы вы найдете подсказку.

(Детям дается один большой карандаш, подсказка на последней, 3 картинке у одной из команд)

Ведущий: 4 подсказка - лабиринт. Вам нужно всем вместе загнать шарик в конец лабиринта, на шарике находится подсказка.

5 подсказка – ведущий хотел отдать пятую подсказку просто так, но тут вмешался Хранитель времени и забрал ее.

-Ребята, вам придется сражаться с хранителем времени, ведь недостающая подсказка самая главная, без нее мы не сможем отгадать кодовое слово. А сокровищница не откроется без него.

-Итак, вы готовы сразиться с хранителем времени? Вы сможете победить его, если пройдете полосу препятствий.

(Хранитель времени разбил волшебные песочные часы. Детям всем вместе предлагается собрать песок (крашеный пенопласт) в емкость задувая его, но только всем вместе и одновременно, с разных участков площадки. Подлезая, перепрыгивая через яму, проходя по бревну)

После прохождения полосы препятствия Хранитель времени отдает пятую подсказку и дети отгадывают кодовое слово (солнышко, используя все ранее угаданные подсказки (Радость, круг, тепло, яркость, лучи)

Наступил самый ответственный момент. У каждого ребенка ключ, дети все вместе вставляют ключи и открывают сокровищницу и достают буквы. Дети распределяют буквы и каждый встает на свою. Если слово угадано верно, то им разрешается перенести сокровища сколько смогут унести в руках. (Монеты из одной емкости в другую за 30 секунд. Расстояние между емкостями 6 метров)

По окончании игры сюрпризный момент. Сокровища, которые они добыли, превращаются в угощение. Дети угощают всех и угощаются сами.

-Вот и закончилось наше увлекательное приключение. Надеюсь, что каждый из вас понял, как важно слажено, и дружно работать в команде, уметь понимать и слушать друг друга, поддерживать в трудной ситуации, чтобы добиться высоких результатов. А так же уметь преодолевать свои собственные страхи в ответственный момент, открывать в себе и в своих друзьях что – то новое. Желаю вам удачи и так держать друзья, до новых встреч!

Звучит музыка, дети делятся впечатлениями и уходят со спортивной площадки.

Детский тимбилдинг в физкультурной деятельности группы «ПОЧЕМУЧКИ»



***«Если мы едины,
то мы непобедимы!»***

В последние годы умение работать в команде имеет большое значение практически во всех сферах деятельности современного общества. Команды сопровождают деятельность человека изо дня в день, и для многих областей производственной и частной жизни они становятся неотъемлемой их частью.

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 нашей группы, в связи с этим была разработана программа «Тимбилдинг»

Тимбилдинг (англ. Teambuilding) — построение команды или командообразования – 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.).

Актуальность использования тимбилдинга: Упражнения и игры на командообразования 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. Тимбилдинг для дошкольников – это командная игра, направленная на сплочение коллектива;

Тренинги в виде игр, нацеленные на эффективное взаимодействие со сверстниками. Активный отдых, игра благодаря которой ребенок не только развлекается, но и развивает навыки взаимопомощи в коллективе, получает пользу от обмена эмоциями, ведет незаметную, но активную борьбу со своими комплексами

Почему тимбилдинг так необходим в детском коллективе?

С помощью тимбилдинга ребенок сможет избежать серьезных трудностей в общении и даст надежный фундамент для успешной реализации себя в будущем. детский тимбилдинг - это активный отдых, мероприятие (игра) способствующее развитию способности чувствовать себя уверенным неразрывным звеном одной команды. С помощью модулирования ситуации все члены одной команды нарабатывают полезные навыки для совместного достижения цели, взаимной помощи друг другу, обретают удовлетворение от активного обмена эмоциями, побеждая скрытые комплексы. Руководство воспитателя направляет общение в необходимое русло. Ребенок при этом обретает те драгоценные качества, какие в дальнейшем ему пригодятся для будущей взрослой жизни. Ребенок в процессе игры становится целеустремленнее, увереннее и предсказуемее и самое главное, он на практике с юного возраста осваивает и учится владеть в совершенстве искусством общения, нарабатывает определенные человеческие и деловые качества.

Цель тимбилдинга:

Формирование умения работать в команде, посредством использования элементов тимбилдинга.

Задачи тимбилдинга:

- Способствовать повышению интереса детей и взрослых к занятиям физической культурой, используя упражнения и игры на командообразования.
- Организовать и провести ряд мероприятий с участием детей и взрослых, посредством новой формы проведения - тимбилдинг.

Классификация видов тимбилдинга

- Спортивные тимбилдинги (направлены на физическую активность участников)
- Логико-психологические тимбилдинги (направлены на интеллектуальную активность участников)
- Творческие тимбилдинги (направлены на эмоциональную активность участников)

Организация детского тимбилдинга в спортивном зале

- Перетягивание каната

Очень сплачивают детей (да и взрослых тоже) совместные физические усилия – так что перетягивание каната будет пользоваться успехом у любого возраста.

- Игра «Игольное ушко»

Замечательное коллективное упражнение - протягивание кольца через цепочку игроков, которые не должны расцеплять руки...

- Игра «Тоннель»

Увлекательное приключение, где дети думают не только о том, как бы самим преодолеть препятствие, но и всячески стараются помочь друг другу.

Ожидаемые результаты использования тимбилдинга:

- Повышение заинтересованности детей и взрослых к занятиям физической культурой
- Проведение мероприятий спортивно-игровой направленности с использованием командных игр.

Таким образом, детский тимбилдинг превращается из простого активного времяпровождения в увлекательный и мощный инструмент, закладывающий фундамент психологически стабильного и успешного человека в будущем.

«Игольное ушко»



«Гусеница»



«Тоннель»



«Мегаволейбол»



«Переправа»



«Хоккей для друзей»



Библиография:

- Коломинский, Я.Л. Психология детского коллектива. Система личных взаимоотношений / Я.Л. Коломинский. – Народнаясвета, Минск 1984г.
- Воронова Е.К. «Формирование двигательной активности детей 5-7 лет. Игры-эстафеты» Издательство Учитель 2017г.
- Громова О.Е. « Спортивные игры для детей»М.:ТЦСфера, 2003г.
- Степаненкова Э.Я «Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет»Мозаика-Синтез 2013г.
- Степаненкова Э.Я, Т.А.Семёнова «Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх» «OZON.RU Москва 2013г.
- Образцова Т.Н «Подвижные игры для детей» «Лада/ Москва» 2005г.
- В.Н Шебеко «Развивающие игры по физической культуре для старших дошкольников» Нац. Ин-т образования 2008г.
- «Спортивные праздники в детском саду» Соревнования, эстафеты, игры АСТ-СТАЛКЕР
- Е.А. Сочеванова « Подвижные игры для старших дошкольников»Детство Пресс»Громова О. Е. Спортивные игры для детей. — М.: ТЦ Сфера, 2003г
- Кенеман, А.В. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада / Под ред. Т.И. Осокиной. – М. : Просвещение, 1988.

