

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Центр дополнительного образования детей « Логос»

Упражнения на сплочение коллектива «Эффективная команда»

(Методическое пособие для педагогов)

Материал подготовила:
Макурина Юлия Викторовна,
педагог-организатор
I квалификационной категории

Добрянка 2014

Предлагаемый сборник содержит материалы, направленные на сплочения коллектива, это может быть как классный коллектив, так и коллектив детского объединения.

Брошюра адресована педагогам, учителям и всех кого интересует, как наладить взаимодействие в команде, создать положительный психологический климат в коллективе

Разминка. Упражнение «Пожалуйста»

Цель. Поднять настроение, и настроиться на дальнейшие упражнения.

Ход упражнения:

Вариант 1. Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, выбывает из игры.

Вариант 2. Игра идет так же, как в первом варианте, но только тот, кто ошибется, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д.

Примечание: с самого начала оговорить, что это шуточное упражнение и не стоит принимать его всерьез (не обижаться).

Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»

Цель. Познакомиться (если не знают друг друга) узнать друг друга, чем они похожи, для того, чтобы найти приятелей по интересам.

Ход упражнения: участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый

участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Обсуждение:

- какие эмоции испытывали во время упражнения?
- что нового узнали о других?
- что интересное узнали?

Упражнение «Атомы и молекулы»

Необходима небольшая первичная настройка: группу просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, 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.

Если последним числом атомов в молекуле будет два, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

* На первом занятии следует избегать конфликтных ситуаций, когда при названном числе группа не может разделиться поровну и остаются «лишние участники» или некоторым молекулам не хватает атомов до нужного числа.

Упражнение «Постройтесь по росту!»

Цель. Преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

Ход упражнения: участники становятся плотным кругом и закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться в ряд по росту с закрытыми глазами. Когда все участники найдут свое место в строю, надо дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

Примечание: игра имеет несколько вариантов. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных, разумеется, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т.д.

Обсуждение:

- удалось ли группе это сделать?
- что помогало? Что поддерживало?
- какие эмоции испытывали во время упражнения?

Упражнение «Печатная машинка»

Цель. Выработка навыков сплоченных действий.

Ход упражнения: участники упражнения должны отгадать фразу. Буквы - ее составляющие, распределяются между всеми. Фраза должна быть произнесена как можно быстрее, причем каждый произносит свой звук, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

Обсуждение:

- Что помогало справиться?
- Что поддерживало?

-Трудно ли было?

Упражнение «Путанка»

Цель: сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

Ход упражнения: все берутся за руки, стоя в кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь срочно необходимо определить, где находится его голова, а где хвост. («Кто будет головой? А кто хвостом?», – спрашивает ведущий). Когда зверь сориентировался, где его право, а где его лево, он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть»

Обсуждение:

- какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания?

Упражнение «Поезд»

Цель. Сплочение, повышение взаимного доверия участников, тренировка уверенности поведения при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнеров.

Ход упражнения. 6-8 участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев.

Задача «поезда» – проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и, не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним

«вагонов поезда» на опасно-близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки – например, начинать шипеть.

Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда».

Если участников много и позволяют размеры помещения, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

Обсуждение:

- кому кем больше понравилось быть «локомотивом», «вагонами», препятствиями; с чем это связано?
- какие эмоции у кого возникали при движении в составе «поезда»?
- каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

Упражнение «Опустить предмет»

Цель. Тренировка умения действовать решительно и, в то же время, координировать собственную активность с действиями других людей.

Ход упражнения: 6-10 участникам дают гимнастический обруч и просят держать его горизонтально на указательных пальцах вытянутых рук. Вместо обруча можно использовать и другие предметы подходящих размеров и веса (например, швабру или сделанную из плотного картона настенную таблицу размером приблизительно 1x1 м).

Задача участников: опустить предмет в указанное ведущим место. При этом он должен постоянно лежать на указательных пальцах всех участников; если чей-то палец теряет контакт с предметом или он падает, игра начинается заново.

Обсуждение:

- Что испытывали при выполнении задания?
- Если да, то с чем они связаны, как их удалось преодолеть?

- Если нет, то, что помогло сразу скоординировать совместные действия?

Упражнение «А я еду...»

Цель: разрядка участников, расслабление.

Ход упражнения: участники садятся в круг. В кругу на один стул больше. Один из участников по часовой стрелке садится на пустой стул и говорит: «А я еду». Следующий участник, по цепочке, передвигается на пустой стул и говорит: «А я рядом». Следующий за ним, садится на освободившийся стул и говорит «А я зайцем». Следующий, пересаживается и говорит: «А я с ...» (имя любого участника). Названный человек пересаживается рядом. Таким образом, круг разрывается, и вся цепочка начинается заново. С каждым разом участники пересаживаются по часовой стрелке все быстрее и быстрее.

Упражнение «Переправа»

Цель: сплочение, «ломка» пространственных барьеров между участниками, тренировка уверенного поведения в ситуации вынужденного физического сближения, необходимости решить нетривиальную задачу в межличностном взаимодействии.

Описание упражнения: участники стоят плечом к плечу на полосе шириной 20-25 см. Игра проходит интереснее, если эта полоса представляет собой не просто линию на полу, а небольшое возвышение: например, гимнастическую скамейку, бордюрный камень на обочине дороги или бревно на лесной поляне. Каждый участник поочередно переправляется с одного конца шеренги на другой. Ни ему, ни тем, кто стоит в шеренге, нельзя касаться ничего за пределами той полосы, на которой стоят участники.

Обсуждение:

- какие психологические качества у вас проявились при выполнении этого упражнения?
- что происходило с вами, вызвало ли у вас дискомфорт это упражнение?

Упражнение-игра «Тик-так»

Цель. Игра веселая и легкая, помогает снять напряжение предыдущего упражнения.

Ход упражнения: участники передают друг другу звуковую передачу: «тик» – направо, «так» – налево по кругу. «Бум» – означает перемену направления передачи звука. Любой участник игры имеет право изменить направление передачи.

Рефлексия:

- Какие психологические качества у вас проявились при участии в тренинге?
- Какие чувства испытывали?
- Что нового узнали о себе, о группе?
- Как будете использовать эти знания?
- Чему научились?
- Как это пригодится в будущем?
- Что было важным?
- Над чем вы задумались?
- Что происходило с вами?

Упражнение «Точка опоры»

Цель. Выявление степени групповой сплоченности. Настрой участников на взаимодействие.

Материал: не требуется.

Проведение: начинается с работы в парах. Участникам предлагается совместно создать на полу 5 точек опоры, затем – 6, 7. Это простое задание. Решение его, как правило, тривиально: четыре точки опоры - это ноги двух участников, пятая – две соединенные руки. Далее «разогрев» продолжается в малых группах по шесть человек. Им предстоит объединиться и создать 4, 6, 9, 15 (16, 17) точек опоры на полу.

Обсуждение:

- какие качества нужно проявлять участникам, чтобы успешно справиться с таким заданием?

Это веселое упражнение имеет глубокий смысл и замечательно настраивает на работу в группе, задает доброжелательный тон. Мои ученики уже готовы к более сложной работе, они быстро нашли контакт друг с другом, мы видим прекрасное взаимодействие и поэтому сейчас мы будем выполнять сложнокоординированные упражнения. Одно из таких упражнений - «Карандаши». Оно учит координировать свои действия с партнером, а также брать инициативу на себя, руководить этими действиями (если в паре, группе никто не берет на себя руководящую роль – она проигрывает). Кроме этого, стимулируются подушечки пальцев.

Упражнение «Карандаши»

Цель. Упражнение учит координировать свои действия с партнером, а также брать инициативу на себя, руководить этими действиями (если в паре, группе никто не берет на себя руководящую роль – она проигрывает).

Описание упражнения. Участники разбиваются на две группы. Каждой группе понадобятся карандаши (можно использовать также закрывающийся колпачком фломастер или авторучку с убирающимся стержнем). Группы встают в круг и поднимают карандаши до уровня плеч, прижав его между указательными пальцами рук партнеров-соседей справа и слева. По команде ведущего они начинают движение: опускание карандашей, поднимание, сведение к центру, приседания, повороты и др.

Можно модифицировать упражнение: бег с одним карандашом в паре, можно зажимать одновременно два карандаша (один между указательными пальцами правой, а второй – левой руки), бегать по сложным траекториям, в тройках, организовать эстафету. Упражнение выполнимо в шеренге, колонне на месте и в движении.

Обсуждение:

- какие качества важнее всего для успешного выполнения этого упражнения?

- что способствовало его выполнению, а что, наоборот, препятствовало?

Упражнение «Солнце светит для того, кто»

Цель. Упражнение способствует развитию чувства сплоченности.

Этапы игры

Группа усаживается в тесный кружок. Один из участников убирает свой стул, ставит его в стороне, а сам становится на середину круга.

Цель стоящего в центре – снова получить стул, на который можно сесть.

Человек в центре круга рассказывает что-нибудь о самом себе. Если сказанное справедливо по отношению к кому-либо из игроков, то он (или они) встает и меняется местами с говорившим.

Речь каждого выступающего начинается одной и той же фразой: «Солнце светит для каждого, кто...». Игра может начинаться с описания внешних атрибутов: «Солнце светит для каждого, кто носит голубые джинсы». Со временем игра может персонифицироваться, и тогда называются индивидуальные пристрастия и антипатии. («Солнце светит для каждого, кто... любит проводить отпуск на море... терпеть не может курильщиков... питается по-вегетариански...») Хорошо, если члены группы вспомнят как о сильных, так и о слабых сторонах человеческого характера, пристрастиях, недостатках, успехах и неудачах, профессиональных интересах, счастье и разочарованиях в любви, даже политических убеждениях.