Тренинг на сплочение коллектива (подготовительная группа ДОУ)

 Цель: сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.
Задачи:

* Формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы людей;
* Развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;
* Получение эмоционального и физического удовольствия от результатов тренинга;
* Осознание себя командой.

Возраст: старший дошкольный возраст.
Состав участников: 14 человек.

Ход тренингового занятия:

1. Разминка Упражнение «Пожалуйста» – 5 минут
2. Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...» – 5 минут
3. Упражнение «Печатная машинка» – 15 минут
4. Упражнение «Путанка» – 5 минут

Структура: учащиеся рассаживаются на места в круге, когда все успокоятся и готовы будут слушать начинается тренинг.
– Здравствуйте, ребята. Итак, давайте начнём.
1. Разминка Упражнение «Пожалуйста»
Цель: поднять настроение, и настроится на дальнейшие упражнения.
Ход упражнения: Все участники игры вместе с одним из ведущих 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.
Примечание: с самого начала оговорить, что это шуточное упражнение и не стоит принимать его в серьез (обижаться).
2. Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»
Цель: познакомиться (если не знают друг друга) узнать друг друга, чемони похожи, для того, что бы уже 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: что 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?

4.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 свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.
Обсуждение:

* Что помогало справиться?
* Что поддерживало?
* Трудно ли было?

5. 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 находиться его голова, а где хвост. («Кто будет головой? А кто хвостом?», – спрашивает психолог). 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?

Орг. конец:
Спасибо вам большое, что пришли на тренинг, надеемся, что он не пройдет бесследно в вашей жизни, надеемся, что что-то вам пригодится и, что над чем-то вы задумались, и будете работать в этом направлении. До свидания.