

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 68 «Ромашка»  
Старооскольского городского округа Белгородской области**



**Программа тимбилдинга для педагогов ДОУ  
«Мы — команда: вместе к успеху!»**



**Старый Оскол 2025 г.**

<b>№ п\п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Номер страницы</b>
1.	<b>Пояснительная записка</b>	3
2.	<b>Введение</b>	5
3.	<b>День первый: «Знакомство и базовое доверие»</b> Упражнение «Встреча взглядом» Упражнение «Знакомство» Упражнение «Выстраивание по росту» Игра «Цепочки» Игра «Ботинки» Рефлексия первого дня	7
4.	<b>День второй: «Координация и невербальная коммуникация»</b> Упражнение «Обнимушки» Упражнение «Карандаши» Игра «Дракон ловит свой хвост» Упражнение «Мастер пантомимы» Рефлексия второго дня	8
5.	<b>День третий: «Согласованность действий и групповое мышление»</b> Игра «Носики» Упражнение «Кто быстрее?» Игра «Сороконожка» Игра «Оркестр» Рефлексия третьего дня	9
6.	<b>День четвертый: «Совместное решение задач»</b> Упражнение «Опустить предмет» Упражнение «Уменьшающаяся газета» Упражнение «Скотный двор» Упражнение «Покажи» Рефлексия четвертого дня	10
7.	<b>День пятый: «Доверие и финальная консолидация команды»</b> Упражнение «Круг доверия» Упражнение «Отзеркаливание» Упражнение «Внимание» Игра «Детский сад»	11
8.	<b>Финальная рефлексия и подведение итогов</b>	12
9.	<b>Заключение</b>	13

# Пояснительная записка

## 1. Актуальность программы

Эффективность работы дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) напрямую зависит от слаженности и психологического климата в педагогическом коллективе. Современные вызовы, включающие высокую профессиональную нагрузку, эмоциональное выгорание и необходимость постоянного взаимодействия, требуют целенаправленной работы по сплочению команды. Тимбилдинг является не просто мероприятием для поднятия настроения, а мощным инструментом организационной психологии, позволяющим решать конкретные задачи развития коллектива.

Данная программа разработана для преодоления возможных барьеров в общении, формирования навыков невербальной коммуникации, развития взаимного доверия и создания среды для конструктивного решения профессиональных задач.

## 2. Цель и задачи программы

**Цель:** Сплочение педагогического коллектива ДОУ через создание условий для доверительного общения и совместной деятельности, направленное на формирование единой команды.

**Задачи:**

- ✓ **Создать условия** для неформального общения и позитивного эмоционального контакта между педагогами.
- ✓ **Сформировать и развить навыки** эффективной командной работы: координация действий, распределение ролей, совместное принятие решений.
- ✓ **Повысить уровень доверия и эмпатии** внутри коллектива.
- ✓ **Развить невербальную коммуникацию** и способность к взаимопониманию.
- ✓ **Снять психоэмоциональное напряжение** и провести профилактику эмоционального выгорания.
- ✓ **Закрепить положительный опыт** совместного преодоления трудностей и перенести его на профессиональную деятельность.

## 3. Целевая аудитория

Педагогический коллектив ДОУ (воспитатели, педагоги-специалисты, старший воспитатель).

## 4. Форма и методы работы

- ✓ **Форма:** Тренинг командообразования, проводимый в течение пяти дней в формате ежедневных сессий.
- ✓ **Методы:**

- Интерактивные игры и упражнения.
- Групповая дискуссия и рефлексия.
- Элементы социально-психологического тренинга.
- Методы арт-терапии и драматизации (в упражнениях «Оркестр», «Покажи», «Детский сад»).
- Проблемно-ориентированные задания.

## **5. Ожидаемые результаты**

### **Для коллектива:**

- ✓ Повышение уровня групповой сплоченности.
- ✓ Улучшение психологического климата, снижение уровня конфликтности.
- ✓ Формирование общего ценностно-смыслового поля команды.
- ✓ Появление общих, позитивно окрашенных воспоминаний и опыта.

### **Для каждого педагога:**

- ✓ Приобретение практических навыков эффективного командного взаимодействия.
- ✓ Развитие эмоционального интеллекта и эмпатии.
- ✓ Снижение уровня психоэмоционального напряжения.
- ✓ Укрепление чувства принадлежности к общему значимому делу.

## **6. Структура и содержание программы**

Программа рассчитана на 5 дней, каждый из которых имеет свою ключевую тему и логически вытекает из предыдущего:

- 1. День 1: «Знакомство и базовое доверие»** – снятие первичного напряжения, создание атмосферы безопасности.
- 2. День 2: «Координация и невербальная коммуникация»** – развитие умения понимать друг друга без слов, согласовывать действия.
- 3. День 3: «Согласованность действий и групповое мышление»** – тренировка способности действовать как единый организм.
- 4. День 4: «Совместное решение задач»** – применение сформированных навыков для достижения общих целей.
- 5. День 5: «Доверие и финальная консолидация команды»** – закрепление достигнутого уровня доверия и перенос опыта в профессиональный контекст.

Каждый день включает блок активных упражнений и обязательную рефлексию для осмыслиения полученного опыта.

## **7. Критерии эффективности**

Эффективность программы оценивается по следующим критериям:

- **Эмоциональный отклик** участников (устная обратная связь в ходе рефлексии).
- **Включенность** педагогов в процесс на всех этапах.
- **Качество групповой динамики** (снижение количества «сбоев» в командных упражнениях от дня ко дню).
- **Результаты финальной рефлексии** и отзывы участников по завершении программы.
- **Косвенные наблюдения** за характером взаимодействия в коллективе в последующей профессиональной деятельности.

## **Заключение**

Представленная программа является целостным, психологически выверенным инструментом для управления групповой динамикой в педагогическом коллективе. Ее реализация будет способствовать не только созданию благоприятной атмосферы, но и напрямую повлияет на повышение качества образовательных услуг, предоставляемых ДОУ, через укрепление его главного ресурса – команды профессионалов.

## **Введение**

Уважаемые коллеги!

Представленная программа тимбилдинга разработана с учетом специфики работы педагогического коллектива дошкольного образовательного учреждения. Эффективная работа ДОУ невозможна без слаженного, психологически комфортного взаимодействия всех его участников. Данный тренинг направлен на то, чтобы через серию последовательных упражнений и рефлексии усилить чувство команды, развить эмпатию, невербальную коммуникацию и навыки совместного решения проблем.

### **Распорядок работы каждого дня:**

- **Приветствие и настройка** (5-10 мин.)
- **Блок активных упражнений** (60-80 мин.)
- **Кофе-брейк** (15 мин.)
- **Продолжение упражнений** (60-80 мин.)
- **Рефлексия дня** (15-20 мин.)

### **Основные правила работы в группе:**

1. **Правило «Здесь и сейчас»:** Максимальная включенность в процесс.
2. **Конфиденциальность:** Все, что происходит в группе, не выносится за ее пределы.
3. **Активность:** Каждый участник имеет право быть активным и принимать участие во всех упражнениях.
4. **Безоценочность:** Мы воздерживаемся от критики и оценивания действий других.
5. **Правило «СТОП»:** Участник может прекратить участие в упражнении, если чувствует психологический или физический дискомфорт.
6. **Искренность и уважение:** Мы уважаем чувства и мнения друг друга.

## **День первый: «Знакомство и базовое доверие»**

### **1. Упражнение «Встреча взглядом»**

Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача — встретиться с кем-то взглядом.

Участники внимательно смотрят друг другу в глаза, а затем каждый друг другу улыбается.

### **2. Знакомство.** Участники по кругу передают мяч, называют имя.

Повторяют передачу мяча, и продолжают фразу «Я люблю ...»

### **3. Упражнение «Выстраивание по росту»**

Команде дается несколько заданий:

1) по команде построится по росту за 5 минут (завершается построение после определенного звукового сигнала);

2) по команде построится по росту за 2 минуты; 3) построится по росту с закрытыми глазами, ориентируясь на голоса участников.

### **3. Игра «Цепочки»**

Игра проводится в несколько этапов.

Ведущий просит участников объединиться в пары и встать в затылок друг другу. Затем дается следующее задание: «Участник, стоящий сзади, будет управлять движением переднего игрока (можно и словесно). Стоящий впереди закрывает глаза, пытаясь в соответствии с командами партнера ходить по комнате в течение 2-х минут. Темп движения (медленно, быстрее, еще быстрее) меняется по команде тренера. Задача заключается в том, чтобы не столкнуться с другими движущимися парами». Через 2 минуты участники в парах меняются ролями и еще 2 минуты продолжают движение в другом порядке.

### **4. Игра «Ботинки»**

Все участники снимают обувь и складывают ее в центр. Затем перемешивают обувь и разбрасывают в разные концы класса. Все встают, берутся за руки.

Задание: каждый должен обуться, не разнимая рук. Если круг рвется, все начинается сначала.

**Рефлексия:** После выполнения упражнений проводится групповое обсуждение с участниками (обмен чувствами).

#### **Общие правила для ведущего:**

- ✓ Создайте спокойную, доверительную атмосферу.
- ✓ Участники могут сидеть в кругу.
- ✓ Подчеркните, что все мнения ценные и не бывает «правильных» или «неправильных» чувств.
- ✓ Используйте разные методы, чтобы рефлексия не стала рутиной.

## **День второй: «Координация и невербальная коммуникация»**

### **1. Упражнение «Обнимушки»**

Берется мягкий мячик, который зажимается между подбородком и грудью. Группа разделяется на две команды.

Задача: по кругу без рук передать мяч соседу.

### **2. Упражнение «Карандаши»**

а) Суть упражнения состоит в удержании карандашей, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Даётся задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

б) После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг, карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания.

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед.
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.

### **3. Игра «Дракон ловит свой хвост»**

Игра направлено на развитие умения координировать совместные действия. Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны - это «голова», а конец - «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, естественно, пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но руки участники не размыкают.

### **4. Упражнение «Мастер пантомимы».**

Необходимо разбиться на пары и изобразить животное жестами, не говоря ни слова, таким образом, чтобы члены команды его угадали.

## **5 Рефлексия. «Координация и невербальная коммуникация»**

**Цель:** Осознать важность невербальных сигналов, взаимной поддержки и слаженности в достижении общего результата.

### **Вопросы для обсуждения:**

1. **«Аналогия»:** С каким механизмом или организмом можно было бы сравнить нашу сегодняшнюю команду? Почему? (Например, «часы», «стайка птиц», «сломанный автомобиль»).
2. **Вопрос-фокус:** В упражнениях «Карандаши» и «Обнимушки» успех зависел от каждого. В какие моменты вы чувствовали наибольшую ответственность за общий результат?
3. **«Без слов»:** Что было сложнее: договориться молча в «Карандашах» или понять друг друга в «Мастере пантомимы»? Какие каналы

коммуникации (взгляд, кивок, движение) оказались самыми эффективными?

**4. Метод «Цвет настроения»:** Опишите ваше состояние после сегодняшнего дня с помощью цвета. Почему именно он?

### **День третий: «Согласованность действий и групповое мышление»1.**

#### **Игра «Носики»**

Игра проводится в парах и заключается в следующем: участники встают друг напротив друга, касаются друг друга носами («трутся носами») и делают шаг назад, после чего опять касаются носами и делают шаг назад и т.д. Игра заканчивается, когда участники уже не могут дотянуть носами друг друга.

#### **2. Упражнение «Кто быстрее?»**

Группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры:

- квадрат;
- треугольник;
- ромб;
- букву;
- птичий косяк.

**Инструкция:** Для выполнения следующего упражнения нужно, чтобы вся группа встала в круг. Возьмите в руки веревку и встаньте так, чтобы образовался правильный круг. Без слов постройте квадрат, треугольник. Теперь закройте глаза и, постройте овал, круг. Откройте глаза. Как вы считаете, вам удалось выполнить задание?

Сейчас я предложу вам в таких же условиях построить другую фигуру. Сможете построить ее за более короткое время? Хорошо. Предлагаю повторить эксперимент.

Закрываем глаза. Ваша задача построить равносторонний треугольник.

#### **3. Игра «Сороконожка»**

Описание игры. Участники становятся друг за другом, держась за талию стоящего впереди человека. Теперь они - сороконожка. По команде тренера сороконожка начинает двигаться вперед, выполняя указания. Задача - сохранить целостность цепочки. Во время передвижения «сороконожки» тренер меняет задание: «сороконожка двигается на одной ноге, в полуприсяде и т. д.».

#### **4. Игра «Оркестр»**

Группа делится на две команды. Каждый участник выбирает какой-либо предмет, издающий звук. В каждой команде кто-то выбирается на роль дирижера оркестра. Дирижёр вырабатывает знаки, необходимые для управления оркестром. Задача – сыграть какую-нибудь музыкальное произведение на заданную тему («Весна», «Осень», «Дождь» и т. д.).

#### **5. Рефлексия**

## **День четвертый: «Совместное решение задач»**

### **1. Упражнение «Опустить предмет»**

Участники делятся на 3 группы, после чего им дают гимнастический обруч и просят держать его горизонтально на указательных пальцах вытянутых рук.

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.

### **2. Упражнение «Уменьшающаяся газета»**

Необходимые материалы: по 1 газетному листу на каждую группу.

Участники делятся на мини-группы размером от 3 до 6 человек и каждой команде выдается газетный лист.

Нужно всей командой встать на газетный лист и скандировать «Мы - одна команда!»

После того как это будет сделано, газета складывается пополам и повторяет задание. После того как это будет сделано, задание снова повторяется.

### **3. Упражнение «Скотный двор»**

#### Первое задание:

Участникам раздаются листки, где написано, какое домашнее животное он будет озвучивать. По команде ориентируясь на звуки, присоединится к «себе подобным».

#### Второе задание:

Участникам раздаются листки, на которых будет написано, какое дикое животное они будут показывать (не издавая звука). По команде ориентируясь на движения присоединится к «себе подобным».

### **4. Упражнение «Покажи»**

Игра направленно на включение в игровую ситуацию, и сплочение коллектива. Игра, в которой нужно показать заданный предмет силами всей группы (картины, словосочетания, буквы). Группе предлагается показать телевизор, самолет, пишущую машинку, экскаватор.

### **5. Рефлексия «Согласованность действий и групповое мышление»**

**Цель:** проанализировать процессы выработки единой стратегии и подчинения личных интересов групповым для достижения цели.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- 1. «Тактика и стратегия»:** Как рождались решения в упражнении «Кто быстрее?»? Были ли у нас лидеры, и какую роль они играли? Как мы пришли к общему решению?
- 2. Вопрос-фокус:** В «Сороконожке» и «Кто быстрее?» мы должны были действовать как единое целое. В какие моменты это получалось лучше всего, а в какие целостность «рушилась»? Почему?

3. **«Роль в оркестре»:** В упражнении «Оркестр» вы были и отдельным «музыкантом», и частью общего «звучания». Насколько сложно было балансировать между этими ролями?
4. **Метод «Плюс-Вопрос-Идея» (ПВИ):**
  - **Плюс:** Что сегодня сработало лучше всего в нашей команде?
  - **Вопрос:** Какой главный вопрос о нашей командной работе у вас остался после сегодняшнего дня?
  - **Идея:** Какую одну идею по улучшению нашего взаимодействия вы можете предложить?

После выполнения упражнений проводится групповое обсуждение с участниками (обмен чувствами).

## **День пятый: «Доверие и финальная консолидация команды»**

### **1. Упражнение «Круг доверия»**

Отодвинуть в сторону столы и стулья, освободить место для упражнения.

Участники закрывают глаза, а руки держат на уровне груди ладонями наружу. Они должны одновременно медленно перейти с одной стороны круга на другую. Совершенно очевидно, что в середине круга возникнет порядочная толкотня, но если каждый сориентируется в ситуации, то сможет выполнить задание. Сначала продвижение возможно только в очень медленном темпе. Когда группа успешно справиться с заданием, участники могут повторить эксперимент, попытавшись двигаться намного быстрее. Чем быстрее они идут. Тем осторожнее приходиться быть.

Необходимо призывать участников быть максимально внимательными, чтобы никто не ушел домой в синяках.

### **2. «Отзеркаливание»**

*Инструкция:* Выполните четыре несложных задания, точнее, сымитируйте их выполнение. Задания следующие:

1. пришиваем пуговицу;
2. собираемся в дорогу;
3. печем пирог;
4. выступаем в цирке.

Особенность этих заданий в том, что каждое из них вы будете выполнять попарно, причем партнеры встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, то есть будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры поменяются ролями.

### **3. «Внимание»**

*Инструкция:* Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простейшую задачу — любыми средствами, не прибегая, конечно, к физическим воздействиям и местным катастрофам, постарайтесь привлечь к себе внимание окружающих.

Задача усложняется тем, что ее одновременно стараются выполнить все участники игры.

Итак, все участники игры пытаются обратить на себя внимание как можно большего числа играющих.

## **5. Игра «Детский сад»**

*Процедура проведения:* участники делятся на 2 команды. Дается инструкция: «Каждая команда должна стать полноценным детским садом. Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом детском саду - воспитателем, ребенком, заведующим; а может быть дверью, стеной, окном, игрушкой, стулом, мебелью, шторкой и др.? Выбор за Вами. Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным детским садом.

В течение 3 минут организуйте любое момент из жизни детского сада. Можно общаться между собой».

Обсуждение: Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «детском саду»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Каждая часть «детского сада» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой детский сад не может быть полноценной.

## **Рефлексия «Совместное решение задач»**

**Цель:** Оценить способность команды к креативному подходу, распределению ресурсов и совместному преодолению внешних ограничений.

### **Вопросы для обсуждения:**

- 1. «Процесс vs Результат»:** что было важнее в «Уменьшающейся газете» и «Опустить предмет» — быстро достичь цели или сохранить командный дух и договоренности в процессе?
- 2. Вопрос-фокус:** Упражнение «Опустить предмет» часто требует не силы, а чуткости. Когда вы почувствовали, что начали «слушать» партнеров не ушами, а через кончики пальцев? Что вам помогло синхронизироваться?
- 3. «Креативность под давлением»:** В упражнении «Покажи» нам приходилось быстро искать нестандартные решения. Как рождались эти образы? Кто инициировал, кто поддерживал?
- 4. Метод «Лестница успеха»:** Нарисуйте на флипчарте лестницу из 5 ступеней. Попросите каждого участника отметить, на какой ступени по уровню слаженности и эффективности находилась команда сегодня в начале дня и в конце. Обсудите динамику.

## **Финальная рефлексия «Доверие и финальная консолидация команды»**

**Цель:** подвести итоги всего тренинга, интегрировать полученный опыт, наметить пути для переноса навыков в рабочую среду.

### **Методы проведения (можно комбинировать):**

#### **1. «Командная линия времени»**

- ✓ На большом листе бумаги нарисуйте горизонтальную линию — это вся пятидневная программа.
- ✓ Попросите участников вспомнить и отметить на ней ключевые, переломные или самые яркие моменты для команды (например: «Прорыв в упражнении "Ботинки"», «Смех во время "Дракона"», «Момент тишины и концентрации в "Круге доверия"»).

- ✓ Обсудите, как команда росла и менялась от отметки к отметке.

## **2. «Чемодан, мусорная корзина, мясорубка»**

- ✓ **Чемодан:** что я точно заберу с собой из этого тренинга и буду использовать в своей работе и общении с коллегами? (Конкретные навыки, идеи, ощущения).
- ✓ **Мусорная корзина:** от чего я готов(а) отказаться в своем командном поведении? (Старые обиды, предубеждения, неэффективные модели общения).
- ✓ **Мясорубка:** что было сложным, непереваренным, что пока требует осмыслиения и «переработки»?

## **3. «Открытое письмо команде»**

- ✓ Попросите каждого участника написать на листочке небольшое послание своей команде, начав с фразы: «Дорогие коллеги, после этих пяти дней я хочу сказать вам...»
- ✓ Можно зачитать вслух (по желанию) и собрать в общую «копилку добрых слов».

## **4. Заключительный круг «Я благодарен...»**

- ✓ По кругу каждый участник завершает фразу: «Я благодарен (конкретному коллеге или команде в целом) за... (конкретный эпизод, поддержку, улыбку, идею)».
- ✓ Это создает мощный позитивный финал и закрепляет ощущение ценности каждого члена команды.

**Финальное слово ведущего:** Подведите итог высказываниям, подчеркните рост и потенциал команды, поблагодарите всех за искренность и активность. Пожелайте удачи в применении нового опыта в стенах детского сада

## **Заключение**

Проведенная пятидневная программа тимбилдинга является эффективным инструментом для решения ключевых задач, стоящих перед современным педагогическим коллективом.

## **Психологопедагогические итоги программы:**

- Формирование групповой сплоченности:** Упражнения, такие как «Ботинки», «Сороконожка» и «Уменьшающаяся газета», напрямую направлены на создание чувства «Мы», где успех зависит от слаженных действий каждого. Это формирует коллективную ответственность, которая напрямую проецируется на рабочие процессы в ДОУ.
- Развитие невербальной коммуникации и эмпатии:** Блоки упражнений («Карандаши», «Отзеркаливание», «Мастер пантомимы») учат педагогов понимать коллег без слов, «считывать» их состояние и намерения. Для воспитателя, чья работа постоянно связана с

невербальным общением с детьми, этот навык является профессионально значимым.

3. **Повышение уровня доверия в коллективе:** Упражнения «Цепочки», «Круг доверия» и «Дракон ловит свой хвост» требуют и одновременно формируют взаимное доверие. В атмосфере доверия снижается уровень психологической защиты, растет готовность к открытому профессиональному диалогу и взаимопомощи.
4. **Тренировка навыков совместного решения задач:** Задачи, которые невозможно решить в одиночку («Опустить предмет», «Кто быстрее?»), стимулируют группу к выработке общей стратегии, распределению ролей и поддержке. Это прямо коррелирует с необходимостью совместно планировать педагогический процесс и решать возникающие проблемы.
5. **Создание позитивного эмоционального фона и профилактика эмоционального выгорания:** Игровая, творческая форма проведения тренинга позволяет снять напряжение, получить позитивные эмоции и увидеть коллег в новой, неформальной обстановке. Финальное упражнение «Детский сад» позволяет через метафору осмыслить ценность и уникальность вклада каждого сотрудника в общее дело.

**В результате** прохождения программы педагогический коллектив не просто проходит серию игр, а приобретает практический опыт конструктивного взаимодействия. Этот опыт, будучи осмысленным в ходе ежедневной рефлексии, становится прочным фундаментом для создания благоприятного психологического климата, что, в конечном счете, положительно сказывается на качестве образовательной среды для воспитанников ДОУ.