

**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.

№ п\п	Содержание	Номер страницы
1.	Пояснительная записка	3
2.	Введение	5
3.	День первый: «Знакомство и базовое доверие» Упражнение «Встреча взглядом» Упражнение «Знакомство» Упражнение «Выстраивание по росту» Игра «Цепочки» Игра «Ботинки» Рефлексия первого дня	7
4.	День второй: «Координация и невербальная коммуникация» Упражнение «Обнимушки» Упражнение «Карандаши» Игра «Дракон ловит свой хвост» Упражнение «Мастер пантомимы» Рефлексия второго дня	8
5.	День третий: «Согласованность действий и групповое мышление» Игра «Носики» Упражнение «Кто быстрее?» Игра «Сороконожка» Игра «Оркестр» Рефлексия третьего дня	9
6.	День четвертый: «Совместное решение задач» Упражнение «Опустить предмет» Упражнение «Уменьшающаяся газета» Упражнение «Скотный двор» Упражнение «Покажи» Рефлексия четвертого дня	10
7.	День пятый: «Доверие и финальная консолидация команды» Упражнение «Круг доверия» Упражнение «Отзеркаливание» Упражнение «Внимание» Игра «Детский сад»	11
8.	Финальная рефлексия и подведение итогов	12
9.	Заключение	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 осмысления 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 ДООУ, 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 ценны 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. Дается 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 направленно 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», «стая 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 достать 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 справится с заданием, участники могут повторить эксперимент, попытавшись двигаться намного быстрее. Чем быстрее они идут. Тем осторожнее приходится быть.

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

2. «Отзеркаливание»

Инструкция: Выполните четыре несложных задания, точнее, симитируйте 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 «слышать» 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 осмысления 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.

Психолого-педагогические итоги программы:

1. **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.
2. **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.