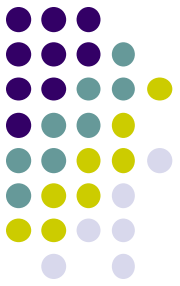


# «Мастер-класс СПУЩЕНИЕ РОМАНДЫ»



*Выполнила:  
учитель физической  
культуры  
Антонова Татьяна Ивановна*



**Цель: Сплочение команды**

**Задачи:**

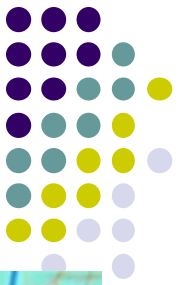
- **Обучение координированию совместных действий**
- **Развитие умений действовать в команде**
- **Воспитание взаимовыручке, поддержке в сложных ситуациях**

# Физкультура

# для всех и для каждого!



# 1. Упражнение «Атомы и молекулы»



Каждый сжимается в комок.  
Перевоплощение в одиноких атомов.  
Хаотическое движение, при этом  
возможны легкие столкновения друг с  
другом.



По команде соединение в молекулу,  
число атомов в которой я назову.

В результате игры две подгруппы: выбывших и оставшихся на площадке.  
• Почему не все вошли? Чем отличаются те, кто остался вне игры?

## 2. Упражнение «Карандаши»



**Цель:** Учить координировать свои действия с партнером, брать инициативу на себя, руководить этими действиями



Игроки в кругу поднимают карандаши до уровня плеч, прижав его между указательными пальцами рук партнеров-соседей справа и слева.

По команде они начинают движение: опускание карандашей, сведение к центру, приседания, и др.

- Какие качества важнее всего для успешного выполнения этого упражнения?  
Что способствовало его выполнению, а что, препятствовало?

# 3. Упражнение «Остров»



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



Счёт до 10, все должны  
уместиться на этом острове



Никто не должен упасть,  
пока считаю до пяти

Это веселое упражнение замечательно настраивает на работу в группе, задает доброжелательный тон.

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

# 4. Упражнение «Рисование одним карандашом»



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



Участники образуют пары. Оба партнера берут один карандаш и стараются совместно нарисовать что-нибудь.

Не разрешается договариваться о рисунке и разговаривать. На создание совместного произведения дается около 2 минут. Выполнив задание, каждая пара показывает свое работу и описывает его создание.

•Какие качества нужно проявлять участникам, чтобы успешно справиться с таким заданием?

# 5. Упражнение «Опуститъ предметъ»



**Цель:** Тренировать умения действовать решительно, координировать собственную активность с действиями других людей.



На пальцах вытянутых рук - гимнастические палки, которые надо держать горизонтально.

Задача участников совместно выполнять команды, при этом не уронить предмет.

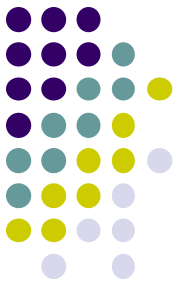
•Что препятствовало выполнению упражнения?

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



# 6. Упражнение «Пазлы»

Цель: Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.



Участники разбиваются на группы. Из предложенных предметов каждая команда собирает узор, любую картинку (солнышко, цветок...) Время ограничено.

# 7. Упражнение «Рукопожатие»



**Цель:** Повысить тонус группы и сплотить участников.



Счёт до пяти, каждый должен успеть поблагодарить друг друга рукопожатием.

# 8. Упражнение «Спасибо!»



**Цель:** Задуматься над результатом занятия, дать положительный эмоциональный заряд участникам.



Участники встают в шеренгу (круг), и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку то, с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку – то, что получил на этом занятии нового. И если правая рука перевесит левую – это здорово!

Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат – СПАСИБО!



- Вот и всё! И закончилась встреча
- Отыграл наш урок, отзвенел.
- Спорт, здоровье, игра – это вечно!
- Но ведь это ещё не предел!
- Пусть кому-то покажется – мало
- И не так уж огромен размах
- В каждом деле ведь важно начало!
- Сделать нужно лишь первый шаг!
- Друзья! Спасибо за поддержку!
- Всем большое спасибо!