**Тимбилдинг для всей семьи**

Составила Варава Н.С.-

инструктор по ФК

Понятие «тимбилдинг» переводится, как командообразование. Пришло оно из сферы бизнеса и придумано для сплочения коллектива, повышения трудовой эффективности сотрудников компаний. Тимбилдинг вышел за пределы офисов и активно используется для сплочения– семей.

Семейный тимбилдинг очень нужен: некоторые люди хоть и живут под одной крышей, но общаются редко. Родители пропадают на работе, дети сидят перед компьютерами, не желая общаться с родными. К этому прибавляются редкие встречи с бабушками-дедушками, двоюродными братьями-сестрами и другими родственниками.

Также игры помогут вам cблизиться с родными, весело провести время и стать одной дружной командой.

Не нужно далеко уезжать, чтобы устроить тимбилдинг с маленьким ребенком. Любая совместная игра может стать способом построения команды. Для эффективного взаимодействия в команде ребенок должен учиться исполнять ваши просьбы. В игре это сделать легче всего! «Положи в центр комнаты обруч и прыгай внутрь по моей команде». У ребенка и мысли не возникнет вам сопротивляться! Объясняя правила игр, вы учите своего малыша границам, которые так необходимы в жизни. Именно в игре ребенок учится выполнять ваши просьбы. Если он делает это в игре, то будет делать и в повседневной жизни.

Вот несколько простых игр для формирования навыков командной работы для маленьких детей и родителей.

**Давай попрыгаем**

Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем,

Ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем.

Ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем,

Ножками потопаем, потопаем, потопаем,

Хвостиком помашем, помашем, помашем

И опять попляшем, попляшем, попляшем!

**Продуктовый магазин**

Пока вы суетитесь у плиты, поиграйте с ребенком в продуктовый магазин. Дайте ему небольшую сумку и скажите: «Купи, пожалуйста, в магазине булочку и пакет макарон!» Ребенок находит названные продукты в шкафу и приносит вам.

Каждый раз, когда ребенок крутится около вас на кухне, старайтесь занять его чем-то полезным: пускай он положит приборы на стол и поставит стаканы и тарелки, посолит еду, выбросит мусор.

Так вы с ребенком научитесь взаимодействовать с пользой.

С детьми постарше тимбилдинг строится на совместных играх (ролевые игры), вашей открытости и доступности для ребенка (основа доверия) и участии в важных для него мероприятиях (концерты, турпоходы, кино, аквапарк, прогулка на велосипедах). Совместное преодоление препятствий (совместное решение проблемы – как подтянуться по математике, например), участие в игровой команде (футбол) – все это учит навыкам взаимодействия, рождает командный дух, атмосферу доверия и взаимопомощи в семье.

**Игра на одевание**

Для этой игры нужно запастись старыми чистыми носками, чулками, перчатками, варежками. Участники должны разделиться на пары, завязать глаза и надеть перчатки на обе руки (чтобы было сложнее искать носки).

*Задача команд:* за отведенное время надеть как можно больше носок. Кто схватил чулки или варежки, тому балл не засчитывается.

**Спортивные состязания**

Тут «Америку открывать» не надо: в эти игры мы все когда-то играли всем двором. А почему бы не устроить спортивные соревнования всей семьей? Например, поиграть в футбол, волейбол, баскетбол или фрисби.

Эти активные игры не только полезны для здоровья, но и формируют командный дух.

**Настольные игры**

Еще один вариант для тимбилдинга, правда, уже пассивного, – [настольные игры](https://www.google.com/url?q=http://www.estiva.ru/ru/articles/relax/5049/&sa=D&source=editors&ust=1655997752519552&usg=AOvVaw34g4TbaBvtW7PRiFK3MKJx). Есть множество «настолок», которые придутся по душе и взрослым, и детям. Я бы советовала выбирать такие игры, где нужно разбиваться на команды, а не те, где каждый играет сам за себя.

**Красивое пугало**

Если вы отдыхаете всей семьей на даче или в деревне, где есть чердак с ненужным хламом и куча старых вещей, на «ура» пройдет конкурс по созданию самого красивого (оригинального/страшного/модного) [пугала](https://www.google.com/url?q=http://www.wclub.ru/ru/articles/house/4068/&sa=D&source=editors&ust=1655997752520147&usg=AOvVaw3RIQEzp0ncmVJY9EENkf2O).

Чтобы облегчить задачу, в качестве страшилы пусть выступают не грабли или доски, а один из участников, которого и будут наряжать игроки его команды. В конце ведущий объявляет победителя: выигрывает пугало, которое лучше всех станцует. Вот такой вот неожиданный поворот событий!

Тимбилдинг может быть увлекателен и для младшего, и для старшего поколения. Такое общение помогает сблизиться с родными, расслабиться, отвлечься от проблем и активно провести совместный досуг.