

# ТИМБИЛДИНГ

(игры для детей и взрослых)



Составители:  
Педагог-организатор  
Паньжина О.Н.;  
Социальный педагог  
Савинова Н.С.

# ИГРЫ СО СТАКАНЧИКАМИ

## Игра «Радужный код».

Игра развивает скорость, ловкость и внимательность.

Количество участников от 2 до 18 человек (в 1 команде до 9 человек)

### *Правила игры:*

1. Участники делятся на две команды.
2. На столе располагается 9 стаканчиков в 3 ряда. Напротив стаканчиков размещен образец с цветовой схемой.
3. Каждая команда получает корзину с разноцветными мячиками.
4. По команде «Старт!» участники берут по одному мячику из своей корзины и бегут к столу.
5. Необходимо найти на схеме кружок такого же цвета, как мячик, и поместить мячик в стакан, находящийся под этим кружком.
6. Побеждает команда, которая первой правильно заполнит все стаканчики в соответствии со схемой.



Игра «Радужный код»

## **Игра «Цветной пасьянс».**

Игра развивает скорость, ловкость и внимательность.

Количество участников от 2 до 20 человек (в 1 команде до 10 человек)

### ***Правила игры:***

1. Участники делятся на две команды.
2. На столе располагается 5 стаканчиков. Рядом находится тарелка с 50 фишками разных цветов (по 10 фишек каждого цвета).
3. Команды стоят на некотором удалении от стола.
4. По команде ведущего «Старт!» участники бегут к столу.
5. Необходимо на скорость разобрать фишки по цветам так, чтобы в каждом стаканчике были фишки одного цвета. Один человек за 1 раз может положить не более 5 фишек в стаканчик.
6. Побеждает команда, которая первой правильно разложит все фишки по цветам.



Игра «Цветной пасьянс»

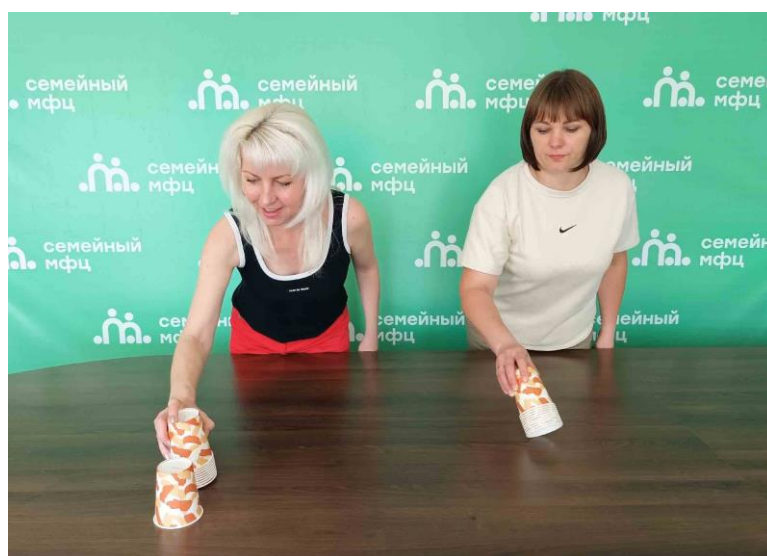
## Игра «Стаканчики»

Игра развивает координацию движений, мелкую моторику рук, внимательность.

Количество участников от 2 человек

### *Правила игры:*

1. Участники делятся на две команды.
2. Команды становятся у стола.
3. Перед каждой командой расставляются 10 стаканчиков.
4. По сигналу ведущего каждая команда должна собрать все стаканчики один в другой.
5. Побеждает та команда, которая соберет стаканчики быстрее.



Игра «Стаканчики»



# ИГРЫ С ВОЗДУШНЫМИ ШАРАМИ

## Игра «Воздушный фокусник»

Игра развивает координацию движений, ловкость рук, внимательность и концентрацию.

Количество участников от 2 человек

### *Правила игры:*

1. Участники по очереди выходят к столу.
2. На столе лежат 10 стаканчиков.
3. Участнику необходимо одновременно выполнять два действия:
  - одной рукой подкидывать воздушный шарик, чтобы он не упал на пол.
  - другой рукой составлять пирамидку из 10 стаканчиков.
4. Побеждает участник, который первым построит пирамидку из 10 стаканчиков, не уронив воздушный шарик.

### *Дополнительные правила:*

- \* Можно разрешить участникам использовать обе руки для составления пирамидки, если они не могут справиться с заданием одной рукой.
- \* Можно использовать таймер, чтобы определить, кто из участников построил пирамидку быстрее.



Игра «Воздушный фокусник»

## **Игра «Воздушная пара»**

Игра развивает координацию движений, ловкость, взаимодействие в паре и командный дух.

Количество игроков от 4 человек (четное количество)

### ***Правила игры:***

1. Участники делятся на пары.
2. Каждая пара становится лицом друг к другу и берется за руки крест-накрест (левая рука одного игрока – левая рука другого).
3. Каждый игрок свободной рукой подкидывает вверх воздушный шарик.
4. Задача пары - держать шарик в воздухе, не давая ему упасть, при этом не разрывая сцепленные руки.
5. Игра продолжается до тех пор, пока одна из пар не уронит шарик.
6. Пара, которая дольше всех держала шарик в воздухе, побеждает.

### ***Дополнительные правила:***

- \* Можно добавить ограничение по времени, например, 30 секунд или 1 минута.
- \* Можно ввести дополнительное условие, например, пара должна прыгать на одной ноге, держа шарик в воздухе.



Игра «Воздушная пара»



## **Игра «Круговорот шарика»**

Игра развивает координацию движений, ловкость, взаимодействие в команде и командный дух.

Количество участников от 6 человек

### ***Правила игры:***

1. Участники становятся в круг, держась за руки.
2. Ведущий подкидывает воздушный шарик вверх.
3. Задача игроков - не разъединяя рук, подкидывать шарик, чтобы он не упал на пол. Подкидывать шарик можно головой, ногами, руками.
4. Игра продолжается до тех пор, пока шарик не упадет на пол.
5. Если шарик упал, игра начинается заново.

### ***Дополнительные правила:***

\* Можно добавить правило, что подкидывать шарик можно только одной частью тела (например, только головой).



Игра «Круговорот шарика»

## Игра «Передай шарик»

Игра развивает координацию движений, ловкость, взаимодействие в команде и командный дух.

### ***Правила игры:***

1. Участники становятся в круг.
2. Ведущий запускает один или несколько воздушных шариков по кругу.
3. Участники передают шарик по кругу, используя разные способы:
  - \* Простая передача: просто передают шарик друг другу руками,
  - \* Простая передача: передают шарик руками, поднятыми вверх.
  - \* Передача «замок»: замыкают руки перед собой в «замок» и передают шарик друг другу сквозь этот замок.
  - \* Передача «под ногами»: передают шарик по низу, между ног.
4. Игра продолжается до тех пор, пока все шарики не сделают полный круг.
5. Победителей нет, игра просто веселая и динамичная.



Простая передача



Передача «замок»



Передача «под ногами»

Игра «Передай шарик»



# ИГРЫ С ОБРУЧЕМ

## Игра «Обруч-цепочка»

Игра развивает координацию движений, ловкость, взаимодействие в команде и командный дух.

Количество участников от 7 человек

### *Правила игры:*

1. Участники становятся в круг, взявшись за руки.
2. Ведущий держит в руках один или несколько обручей (количество обручей зависит от количества участников - на каждые 10 человек - 1 обруч).
3. По команде ведущего участники по очереди пролезают через обруч, не отпуская рук друг от друга.
4. Игра продолжается до тех пор, пока ведущий ее не остановит.



Игра «Обруч - цепочка»

## Игра «Веселый обруч» (аналог «Веселого стульчика»)

Количество участников на 1 больше, чем обручей.

### *Правила игры:*

1. Обручи раскладываются по кругу.
2. Ведущий включает музыку, пока она играет, игроки бегают вокруг обручей.
3. Как только музыка перестает играть, участники должны занять обруч
3. Участник, которому не достался обруч, выбывает из игры.
4. Ведущий убирает один обруч.
4. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 1 участник.



Игра «Веселый обруч»



## Игра «Переправа»

Количество игроков от 2 человек

### ***Правила игры:***

1. Перед командами на полу лежат два обруча и палка
2. Участник встает в обруч, второй обруч палкой передвигает вперед и переходит в него
3. Продолжает движение таким образом, пока не дойдет до линии предполагаемого финиша
4. На финише участник берет обручи и палку и бежит к своей команде
5. Участник передает обручи и палку следующему игроку
6. Игра продолжается, пока все игроки не закончат переправу.



Игра «Переправа»



# ИГРЫ СО СКАКАЛКОЙ

## Игра «Самый гибкий»

Количество игроков не ограничено.

### *Правила игры:*

1. Ведущие держат скакалку на высоте человеческого роста.
2. Участники игры проходят под скакалкой.
3. Скакалка постепенно опускается.
4. Участники должны пройти под скакалкой и не задеть ее.
5. Участники, которые не справились с заданием, выбывают.
6. Игра продолжается, пока не останется 1 человек.



Игра «Пройди под скакалкой»

## **Игра «Перепрыгни скакалку»**

Количество участников от 3 человек

### ***Порядок действий:***

1. Ведущие держат скакалку на высоте примерно 30 см.
2. Участники игры перепрыгивают через скакалку
3. Скакалка поднимается, усложняя задачу.
4. Тот, кто не справился с высотой – выбывает
5. Кто перепрыгнул самую высокую отметку – победил.



Игра «Перепрыгни скакалку»

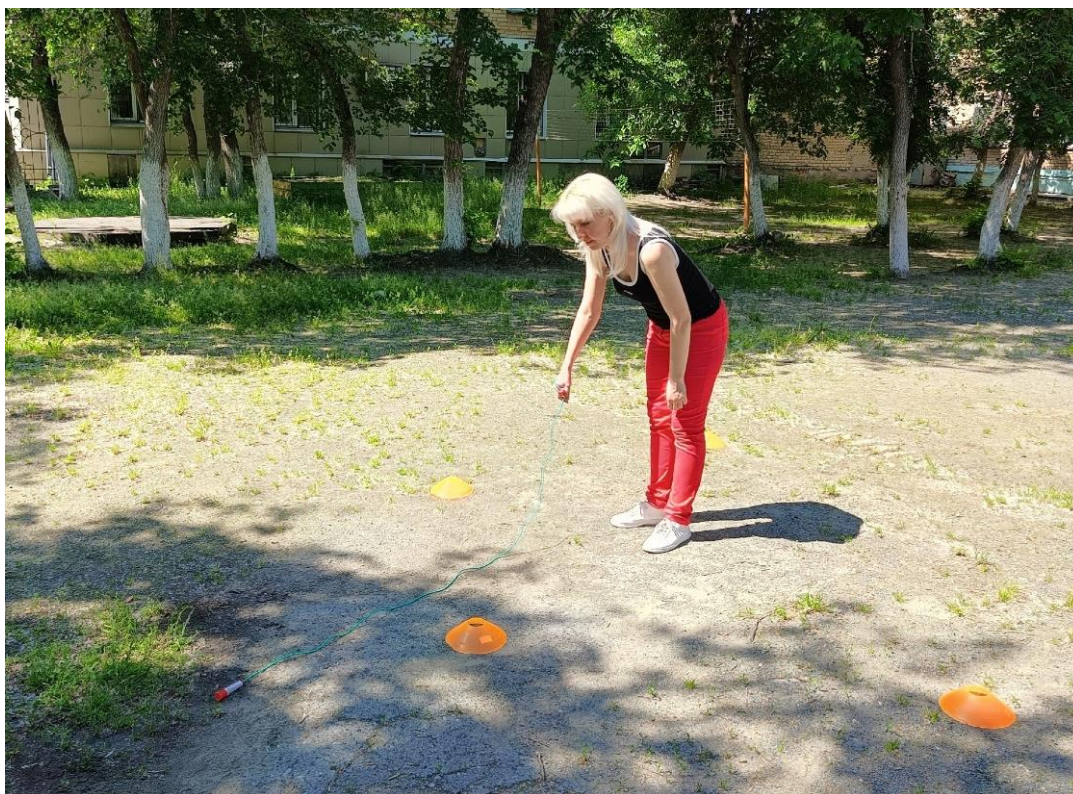


## Игра «Удочка»

Количество участников от 3 человек

### *Порядок действий:*

1. Все игроки выстраиваются в круг, в центре которого находится ведущий со скакалкой в руке.
2. Ведущий вращает скакалку по кругу так, чтобы она скользила по земле под ногами остальных участников.
3. Игроки должны подпрыгивать, чтобы скакалка их не задела. Тот, кто не сумел подпрыгнуть вовремя становится новым водящим.
4. Ведущий может увеличивать или уменьшать скорость вращения, но не имеет права крутить скакалку высоко над землей.
5. Выбывшим считается тот игрок, кого задело скакалкой ниже голеностопа.



Игра «Удочка»