**Занятие с элементами тренинга для педагогов ДОУ**

 **«Сохраним своё душевное здоровье»**

**Задачи:**

* способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопонима­нию между педагогами;
* повысить групповую сплоченность;
* снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов;
* улучшить эмоциональное состояние педагогов.

**Условия проведения**:

Приглашаются все желающие педагоги, группа - не более 15 человек. Продолжительность занятия 1-1,5 ч.

**Оборудование:**

* мяч;
* листы чистой бумаги;
* ручки, карандаши, губка;
* заготовленные бланки с лепестками;
* макет "сердца группы".

**Ход тренинга**

**Педагог-психолог:** Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем тренинге! Это за­мечательно, что мы смогли с вами встретиться и имеем возмож­ность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое и, самое главное, - выразить друг другу ра­дость встречи.

***Упражнение №1 «Чего мы ждем от тренинга? Чего опасаемся»***

***Упражнение № 2 "Давайте поздороваемся"***

Педагоги по сигналу психолога начинают хаотично двигаться по ком­нате и здороваются со всеми, кто встречается на пути. Здороваться надо определенным образом:

* 1 хлопок - здороваемся за руку;
* 2 хлопка - здороваемся плечами;
* 3 хлопка - здороваемся спинами

Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на раз­говоры во время игры.

***Упражнение № 3 "Пожелай другому"***

Педагоги садятся в круг. У педагога-психолога в руках мяч.

**Педагог-психолог:** Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сего­дняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому хотите и одновременно говорите это пожела­ние. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

***Упражнение №4 «Танцевально-двигательное» с шариками для пинг-понга.***

Разбившись по парам участники тренинга передвигаются под музыку, между ладонями держа шарики для пинг-понга, стараются не уронить их.

***Упражнение №5 "Я такой же, как ты"***

**Педагог-психолог:** У меня в руках мячик. Тот, кому этот мячик достанется, бросает его любому педагогу и, обратившись по имени, объясняет, почему он та­кой же: "Я такой же, как ты, потому что...". Тот, кому бросили мячик, выражает согласие или несогласие и бросает мячик следующему.

***Упражнение № 6 "Узнать через прикосновение"***

Участники сидят по кругу. Одному из вас нужно выйти в центр круга и закрыть глаза, по желанию кто-то из вас подойдет к стоящему в центре и положит руки ему на плечи, стоящий в центре с закрытыми глазами должен будет по прикосновению постараться описать человека, стоящего за спиной.

***Упражнение № 7 "Накопительные комплименты"***

**Педагог-психолог:** Все мы любим получать комплименты. Я хочу предложить вам игру, во время которой вы можете сказать друг другу много комплиментов. Встаньте в круг. Постарайтесь придумать комплимент для человека, стоящего справа от вас. Подумайте о каких-либо его чертах характера. Первым начнет тот, кто стоит в начале ряда. Он поворачивается к сосе­ду справа и говорит ему комплимент. Второй участник, в свою очередь, поворачивается к третьему, повторяет комплимент первого и добавля­ет к нему еще и свой и т. д

***Упражнение № 8 "Все мы чем-то похожи"***

Педагог-психолог: Разбейтесь, пожалуйста, на группы по 4 или 5 человек. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: "У каждого из нас есть сестра...", "Любимый цвет каждого из нас - синий" и т. д. У вас пять минут. По­бедит та группа, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

***Упражнение №9. «Театр кабуки».***

Я предлагаю вам поиграть в одну игру, называется она «Театр кабуки», нам необходимо разделиться на две команды. Разделимся на апельсины и лимоны. Апельсины встанут по правую руку, а лимоны – по левую. В нашем театре существуют следующие герои – принцесса, дракон, самурай. Каждой команде между собой нужно договорится о том, кого они будут одновременно изображать. Дракон может победить принцессу, принцесса может влюбить в себя самурая, а самурай может победить дракона.

***Упражнение №10 "Поиск по руке"***

**Педагог-психолог:** Каждый из вас с закрытыми глазами должен найти самую приятную руку!

Гасится свет, все закрывают глаза, ходят и берут друг друга за руки. Через некоторое время свет включается.

Педагоги обсуждают, ожидали ли они увидеть этого человека, кто как действовал, кто старался выбрать приятную руку, кто старался сделать свою руку приятной.

***Упражнение № 11 "Пчелы и змеи"***

**Педагог-психолог:** Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием "Пчелы и змеи".

Для этого нужно разбиться на две примерно равные группы. Те, кто хо­чет стать пчелами, отойдите к окнам, кто хочет играть в команде змей, подойдите к стене напротив... Каждая группа должна выбрать своего короля. А теперь я расскажу вам правила игры. Оба короля выходят из зала и ждут, пока их не позовут. Я спрячу два предмета, которые короли должны разыскать в зале. Король пчел должен найти "мед" - вот эту губку. А змеиный король должен отыскать "ящерицу" - вот этот карандаш. Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каж­дая группа может делать это, издавая определенный звук. Все пчелы должны жужжать. Чем ближе их король подходит к "меду", тем гром­че должно быть жужжание. А змеи должны помогать своему королю шипением. Чем ближе змеиный король приближается к "ящерице", тем громче должно быть шипение. Теперь пусть короли выйдут, чтобы я смогла спрятать "мед" и "ящерицу". Пчелы и змеи могут занять свои позиции. Внимательно следите за тем, на каком расстоянии от цели находится ваш король. Тогда вы легко сможете ему помочь: громко жужжать или шипеть при его приближении к цели и тихо - при его удалении. Пожалуйста, помните: во время игры вы не имеете права говорить.

## *Релаксация. Сила Жизни и здоровья*

Сядьте, пожалуйста, поудобнее.
Почувствуйте опору под собой, каждую точку соприкосновения с опорой.
Почувствуйте спинку кресла (стула), на которую можно облокотиться.
Поставьте поудобнее ноги. Почувствуйте ногами пол
Руки расположите поудобнее (почувствуйте подлокотники).
Шею, голову расположите так, чтобы вам было удобно и приятно представлять образы.
Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь расслабиться.
Расслабиться, снять накопившееся напряжение,
Так, как будто вам хотелось бы немножечко вздремнуть.
Начните расслабляться с мышц плеч
Постарайтесь почувствовать, как плечи становятся тяжелые, теплые и расслабленные. Плечи тяжелые и теплые. Тяжелые и теплые.
Представьте как приятное тепло распространяется из плеч по всему телу.
Почувствуйте как тепло опускается из плеч в руки
Расслабляется верхняя часть рук. Расслабляются локти
Ваши запястья расслабляются
Расслабляются кисти рук – ладони становятся тяжелые и теплые.
Ладони тяжелые и теплые. Тяжелые и теплые.
Расслабляется каждый палец на руках. Руки расслаблены, провисли, вплоть до самых кончиков пальцев.
А теперь обратите внимание на то, как вы дышите – дыхание становится свободным и ровным, свободным и ровным.
Вам хорошо и приятно дышится.
Постарайтесь почувствовать приятное тепло в груди, тепло в области солнечного сплетения, тепло в животе.
Представьте, как тепло из живота опускается в ноги
Почувствуйте, как расслабляется верхняя часть ног, расслабляются колени, расслабляются голени
Стопы становятся тяжелые и теплые. Стопы тяжелые и теплые, тяжелые и теплые.
Почувствуйте пятки. Пальцы ног. Все ноги расслаблены.
Теперь обратите внимание на спину. Почувствуйте как расслабляется поясница, почувствуйте позвоночник. Почувствуйте лопатки.
Почувствуйте как расслабляется середина спины между лопатками.
Расслабляется шея, затылок. Вся голова расслаблена.
Расслаблено темя, виски. Расслабляется лоб, лицо.
Почувствуйте свои щеки, почувствуйте скулы, подбородок. Нижняя челюсть становится тяжелой. Губы расслаблены, язык теплый, расслабляется нос и глаза.
Веки тяжелеют, ресницы слипаются. Глаза расслаблены.

Представьте ясный летний день. Вы находитесь **на берегу моря**. Ваши стопы ощущают теплый мягкий песок. Ласковые бирюзовые волны шелестят у ваших ног, приглашая за собой.

Вы входите в прозрачную теплую морскую воду и чувствуете, как она ласкает ваше тело. Приятные энергии чистой морской воды проникают в тело своей мягкой ласковой чистотой. **Силой Жизни и здоровья** энергии воды пропитывают тело, насыщают органы и ткани.

С каждым днем тело становится гармоничнее, здоровее и сильнее.

Процессы самовосстановления и преобразования ускоряются.

### Увеличивается Красота... Сила... Здоровье...

***Упражнение № 1 "Сердце коллектива"***

**Педагог-психолог:** Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Приду­майте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.