**Психологический тренинг для педагогов**

**«Здоровье»**

Педагог-психолог МБДОУ №24:

Н.П. Королёва

**Цель:** профилактика эмоционального выгорания у педагогов.

**Задачи:**

-снятие психологического напряжения с помощью неагрессивных форм двигательной активности у педагогов;

-развитие творческого воображения.

**Материал и оборудование:** ноутбук, проектор, интерактивная доска; листы бумаги.

План проведения

1. Легенда о дожде.
2. Упражнение «Звёздный дождь».
3. Игра «Буги- вуги».
4. Игра «Бумажный бум».
5. Игра «Печатная машинка».
6. Игра «Гром-ураган-землетрясение!»
7. Видео-презентация «Доброго дня!»

**Легенда о дожде.**

Существует древняя легенда, рассказывающая удивительные вещи. Были времена, когда земля была голой и безжизненной, на ней не было ни лужицы, ни озерца, ни речушки. Были только горы, холмы и впадины, как на луне. Не было на планете животных и птиц. Прямо на голой земле лежали ледяные облака белым ватным полотном. Они плотно укутывали землю, обволакивая со всех сторон. Однажды солнце решило поиграть с облаками, прыгая на них, от чего тучи стали таять и в сплошном полотне появилась проталина. Солнце заглянуло в маленькую дырочку. Там было холодно, темно и сыро. Через несколько дней проталина была уже довольно большая. Солнышко прогрело почву и из глубины появились зеленые росточки и потянулись навстречу лучам. И вот в один прекрасный день все облака растаяли и превратились в огромный сплошной океан, и не было ни одного островка. И тогда солнце высушило великие водные просторы, подняв каждую капельку воды высоко в небо. Лишенная влаги земля растрескивалась, а вся растительность погибала. Тогда и появился дождь. Волшебная влага, ниспадающая с небес. Воды в небе скопилось столько, что нельзя было увидеть ни кусочка земли. В тот час и разверзлись хляби небесные, и хлынул дождь на разгоряченную землю, орошая каждый ее кусочек, каждую кочку и песчинку. Зазеленели некогда пустынные равнины и поднялись леса. Чтобы вновь не затопить землю, вода распределилась между землей, затаившись в океанах, реках и небом, нежась в лучах солнца на облаках. Вечная игра продолжается и по сей день. Солнце, сдружившись с ветром, гоняет водные потоки в озерах, поднимая воду в небеса из самых глубоких недр земли, чтобы однажды рассыпаться дождем.

Миллионы брызг смывали пыль с зеленых листьев и травы. На радостях растения выпускали удивительные по своей природе цветы. Их разнообразие и великолепие настолько завораживало, что иногда солнце отражало их цвета высоко в небе. Когда в хорошую солнечную погоду [идет дождь](http://odogde.ru/), солнце отображает в небесах все цветы, бутоны которых распускаются на земле. Это чудесное зрелище невозможно воссоздать без солнца или волшебства дождевых капель. В другое время, когда солнышко прячется, небеса становятся черными, угрюмыми и нещадно плачут, проливая много влаги на землю. Позднее появились лягушки, которые жить не могут без своих болот. Им было дано свойство вызывать дождь. До сих пор громкие крики жаб возвещают, что скоро придет долгожданный дождик

**«Звёздный дождь»**Участники вместе с ведущим начинают хлопать указательным пальцем по ладони, затем добавляют ещё один палец, потом ещё один, шум аплодисментов увеличивается, участники доходят до целой ладони, аплодируют некоторое время, а затем в обратном порядке уменьшают количество пальцев, и тем самым затихает шум и воцаряется тишина.

**Буги-вуги**

Взявшись за руки, все участники идут по кругу и напевают:   
«Мы танцуем буги-вуги,  
поворачиваясь в круге,  
и в ладоши хлопаем вот так».  
*(Играющие хлопают в ладоши.)*

*Далее все движения сопровождаются такой песней:*«Руку правую вперед,  
а потом ее назад,  
а потом опять вперед  
и немного потрясем».

*Танец повторяется:*«Мы танцуем буги-вуги…»

*Продолжая танец-игру, начальные слова заменяют на: «руку левую», «ногу…», «ухо» и т. д. (на сколько хватит фантазии и сил).*

**Бумажный бум**

Участники делятся на две команды.

Комната делится на 3 части, на полу прочерчиваются соответственно две линии. Одна команда, оказывается на левой части комнаты, другая на правой. Участникам передаются листы газет или бумаги поровну и сминаются в мячики.

Задача каждой из команд все те мячики, которые оказались на ее территории, перебросить на территорию другой команды.

Данная игра, с одной стороны, очень безобидна и весела, но мы рекомендуем обратить внимание на то, что участники транслируют, как не вербально, так и вербально, в процессе этой игры. Ведущему важно контролировать те эмоции, которые транслируют участники, таким образом, чтобы, с одной стороны, у них была возможность прожить и выплеснуть их, а с другой стороны, чтобы это проживание не стало причиной создания новой проблемной ситуации, связанной с повышением уровня небезопасности в группе.

**Печатная машинка**

Все участники встают в линию или круг. Группе дается задание прочитать четверостишие (предложение, словосочетание и т.д.), например

У лукоморья дуб зеленый,

Златая цепь на дубе том

Но не хором, а следующим способом:

Участники последовательно произносят по одной букве, пробел - вся группа делает хлопок руками, перевод каретки - топают ногой. Запятые и точки тоже можно как-нибудь обозначить.

Ошибающийся выбывает, когда остается три человека вся группа начинает сначала.

**Гром - ураган – землетрясение**

Все участники делятся на тройки. Двое берутся за руки и образуют «домик», а третий становится внутрь и является «жильцом». Когда водящий говорит «Гром!», «жилец» выбегает из «дома» и ищет себе другой «домик». Когда водящий говорит «Ураган!», «домик» взлетает и пытается найти себе другого жильца. При слове «Землетрясение!» все игроки рассыпаются в разные стороны и образуют новые тройки. Водящий пытается занять свободное место, а тот, кому места не хватило, становится водящим.

**Видео - презентация «Доброго дня!»**