**Конспект занятия для педагогов.**

Работа воспитателя ДОУ требует эмоционального включения в жизнь детей, их переживания, а также общения с родителями воспитанников. Большое количество контактов вызывает утомление. Кроме этого, необходимо выполнить методическую работу, разработать план занятий, мероприятий. Все это способствует накоплению напряжения и без полноценного отдыха может привести к эмоциональному выгоранию. Для профилактики эмоционального выгорания разработан план занятия.

**Цель занятия:** предупреждение эмоционального выгорания у педагогов ДОУ.

**Задачи:**

1. Снятие психоэмоционального напряжение,
2. Сплочение педагогического коллектива.

Время: 1 час 35 мин.

Материал:

* Бумага,
* Карточки к игре «Путешествие Незнайки»,
* Цветные карандаши.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение:** | **Материал:** | **Время:** |
| 1 | **Приветствие.** |  | 5 мин. |
| 2 | **Упражнение «Броуновское движение»**  Все члены группы располагаются в комнате, стоя на некотором расстоянии друг от друга. Стулья отодвигаются в сторону. Участникам предлагается закрыть глаза и представить себя атомами. По команде тренера атомы начинают хаотично двигаться по комнате с закрытыми глазами. Через некоторое время тренер дает команду остановиться и объединиться в молекулы по два, или по три, или по четыре атома. Все участники должны объединиться в молекулы, открыв глаза, с теми, кто оказался поблизости. Так делают несколько раз, меняя количество атомов в молекуле. |  | 5 мин. |
| 3 | **Медитация «Дерево»**  Участники могут свободно двигаться по залу. Под спокойную, тихую музыку ведущий читает текст:  «Представьте, что вы маленькое семечко дерева. Вас подхватил ветер, и вы полетели вместе с ним. Вы летите, летите, а потом ветер стал тише, и вы выбрали себе на земле хорошее местечко и приземлились туда. Вас поливал дождик, грело теплое солнышко. Вы росли, росли и выросли в большое, красивое дерево. Подумайте, какое Вы будете дерево. Ваши корни уходят глубоко вниз. Почувствуйте, как они впитывают из земли воду, питательные вещества для вашего развитие. Все это поднимаются вверх по стволу. Вы можете почувствовать свой сильный, гибкий или мощный ствол, который устоит при любой непогоде. Ваши веточки тянуться высоко-высоко к солнышку. Вы чувствуете его тепло, оно согревает вас своими лучами. Раскройте ваши листья навстречу солнечным лучам. Посмотрите, как ваши ветви касаются облаков, как ветер раскачивает их.  Вы делаете вдох и впитываете силу солнечных лучей. Почувствуйте, как ваша крона поднимается к облакам. И вот вы уже выше других деревьев. Оглянитесь вокруг — как прекрасен лес. Посмотрите на деревья, растущие рядом с вами. Вдохните чистый прозрачный воздух»  Затем участники садятся на свои места, берут карандаши и рисуют свое состояние или свое дерево. Разговаривать при этом запрещается. | цветные карандаши, бумага А4, музыка. | 10 мин. |
| 4 | **Упражнение «Групповой портрет»**  Свои рисунки с предыдущего упражнения участникам предлагается разместить на полу рядом друг с другом, так, чтобы получился коллаж. Каждый может положить свой рисунок так как ему нравиться. |  | 10 мин. |
| 5 | **Упражнение «Путешествие Незнайки»**  Участникам предстоит в течение 30 минут решить некую логическую задачу, которая записывается на доске в виде вопроса:  "Сколько времени заняла поездка Незнайки от Цветочного города до Солнечного города?"  Чтобы найти ответ, игрокам придется обменяться информацией, так как каждый из членов команды получает лишь отдельный фрагмент условия задачи (если игроков меньше, чем карточек, то некоторые игроки могут получить несколько карточек).  После того как будет дан старт, можно начинать обмениваться информацией. ЗАПРЕЩАЕТСЯ лишь передавать карточки из рук в руки, собирать их в одном месте или у одного человека. Карточка, полученная каждым игроком, остается с ним, до конца игры! По ходу игры можно делать записи, ходить, обсуждать задачу и т.д.  Через 30 минут представитель команды должен сообщить тренеру ответ | Карточки,  доска, маркер | 30 мин. |
| 6 | **Упражнение «Нарисуй портрет друга»**  Участники разбиваются на пары. Один будет – модель, а второй художник. Задача художника постараться отобразить все изгибы, линии лица модели на бумаге. А модель в этот момент прислушивается к своим ощущениям. Говорить нельзя и показывать портрет до конца упражнения тоже. Через 7 минут необходимо поменяться ролями. | Бумага А4,  Простой карандаш, ластик,  цветные карандаши. | 15 мин. |
| 7 | Обратная связь после упражнения. Проводится в парах |  | 10 мин. |
| 8 | Завершение. Подведение итогов. Общий круг. |  | 10 мин. |