**Занятие с элементами тренинга для педагогов ДОУ**

**« Стиль здоровой улыбки»**

**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;
* красные сердечки из бумаги;
* ручки, карандаши, листочки бумаги (маленькие) ;
* заготовленные бланки для обратной связи;
* 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 "Давайте поздороваемся"***

**Цели**: Разогрев участников; осознание и снятие мышечных зажимов.

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 упражнения.

*Правила работы в тренинге*: выключаем телефоны, всё услышанное и увиденное остаётся в круге, каждый приходит со своей проблемой и желает о ней не распространяться: отнесёмся с уважением к друг другу.

*Что такое* ***стиль***? Это непосредственно ощутимое при­сутствие эстетического единства целостности.

*Поможет нам в этом улыбка, а мы поможем ей стать здоровой.*

*Заполняем сердца* для уверенности в дальнейшей работе, подписываем, передавая по кругу и вписывая характеристику данному человеку. Вернувшиеся сердца оставляем. Следующее сердце подписываем и отправляем в «сердце коллектива». К нему мы вернёмся в конце тренинга.

*Теперь мы готовы себя презентовать.* Зачитываем характеристику с сердец.

***Упражнение №2* «Интонация»
Цель:** развитие экспрессии, навыков активного слушания, эмоциональной сферы.
Ведущий: «Произнесите по кругу свое имя с разными интонациями»

*с благодарностью, с восторгом, с восхищением, искренне, радостно, доброжелательно, ласково, восторженно, нежно, громко, тихо, задумчиво.*

*Мы познакомились и готовы к совместным действиям ( работе).*

*Но для начала подготовим себя:*

***Упражнение на подготовку к напряженной работе. Минутный массаж ушных раковин:*** *осторожно поворачивайте уши три раза снизу вверх. Делайте упражнение, когда вы рассеяны. Разотрите хорошенько уши - вначале только мочки, а потом все ухо целиком ладонями: вверх - вниз, вперед - назад, при этом поцокайте языком 15-20 с.*

***Упражнение* № 3«Кто быстрее?»**

**Цель**: сплочение коллектива.

**Ход упражнения**: Группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры:

* квадрат;
* треугольник;
* ромб;
* букву;
* птичий косяк.

**Психологический смысл упражнения**: координация совместных действий, распределение ролей в группе.

**Обсуждение**: Трудно было выполнять задание? Что помогло при его выполнении?

*Возможно что-то не получалось из-за неопределённости ролей. Давайте выясним кто есть кто.*

***Упражнение № 3 "Ведущий и ведомый"***

 **Цели**: Экспериментирование участников с различными движениями и межличностными позициями ведущего и ведомого; осознание участниками своих танцевально-экспрессивных стереотипов.

**Материалы**: Музыкальные записи разных стилей, стимулирующих танцевальную экспрессию.

**Процедура**: Группа выстраивается в колонну. Звучит музыка, и участники начинают двигаться, при-чем первый участник становится ведущим, а остальные – ведомыми. В качестве ведущего участник спонтанно и свободно самовыражается, максимально используя свой танцевально-экспрессивный репертуар, остальные члены группы следуют за ним, стараясь повторять его движения. Через 30 сек. первый участник переходит в конец колонны и становится ведомым. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый из участников не побывает в роли ведущего.

**Вопросы для обсуждения:**

* что чувствовали участники, будучи ведущими / ведомыми?
* что они чувствовали, примерив на себя его экспрессию? Какой Я, когда танцую, как он?
* когда участникам было более комфортно – когда повторяли движения других или когда сами были ведущими?

*Теперь нам понадобиться наш голос. Для этого выполним следующие упражнения.* ***«Перекаты головы».****После выполнения этого упражнения голос начинает звучать гораздо громче. Наклоните голову вперед и медленно перекатывайте ее от одного плеча к другому. Опустив плечи, повторите то же самое. Наклоните голову назад и снова делайте перекаты.*

***Упражнение №4 "Я такой же, как ты"***

**Цель:** самоутверждение участников

**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.

*К сожалению мы все живём в стрессе. Научимся от него избавляться.*

***Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!***

*Спутник стресса – это мышечный зажим.
Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины. Важно контролировать осанку и чувство уверенности в себе.
• Необходимое время: 3 сек.****Упражнение.***  *Встаньте прямо, руки свободно висят вдоль туловища.
Представьте, что к вашему темени прикреплена ниточка, за которую вас не сильно, но уверенно тянут вверх.
Позвольте голове последовать за направлением силы натяжения. Понемногу вытягивайте шею.
Затем начинайте вытягивать позвоночник.
Когда почувствуете, что позвоночник выпрямился, встаньте на цыпочки. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.****Упражнение № 5"Узнать по голосу кто это"***

Участники сидят по кругу. Одному из вас нужно выйти в центр круга и закрыть глаза, по желанию кто-то из вас с мест а произносит : « Мария Ивановна, это я…» , а стоящий в центре отгадывает кто это. Кого отгадали выходит в центр.

*Вы уже очень близко знаете друг друга. Пора собирать комплименты.*

***Упражнение № 6"Накопительные комплименты"***

**Цель:** тренировка памяти

**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 № 7 "Все мы чем-то похожи"***

**Цель:** объединение, сплочение.

**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.

**Экспресс – тест «Узнай о себе»**

Для того, чтобы вы узнали о себе по больше я хочу предложить вам экспресс-тест. Для этого предлагаю каждому из вас написать название 5 любых животных. А теперь давайте посмотрим, что же у нас получилось.

1 -животное характеризует, какие мы для мужа и жены.

2- животное, кем являемся для дома и семьи

3 -животное характеризует, кто мы такие на работе

4 – кем хотим казаться

5 -кто мы на самом деле.

*Теперь, когда вы так много о себе знаете, предлагаю вам немного отдохнуть.*

***Упражнение №8«Массажист»***

Все в кругу поварачиваются спиной друг другу, каждый своему соседу убирает зажимы спины, массируя спину.

## *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.

Тело становится гармоничнее, здоровее и сильнее.

Процессы самовосстановления и преобразования ускоряются.

### Усиливается Красота...прибывает Сила... Здоровье...

Возвращаемся обратно в наш круг, открываем глаза.

**Рефлексия «Мне сегодня…»**

Теперь мне бы хотелось, чтобы каждый из вас высказал свое мнение о нашем сегодняшнем дне. Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, побывав сегодня у нас в школе. Пожалуйста, закончите фразу: «Мне сегодня…»

***Упражнение «Подарок»***

**Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.**

И в заключении нашего занятия я хочу, чтобы вы оставили пожелания и комплимент друг другу.

***Упражнение "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.

Спасибо вам большое, что пришли на наше занятие, надеемся, что он не пройдет бесследно в вашей жизни.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №7**

**«Детский сад общеразвивающего вида»**

**Занятие с элементами тренинга для педагогов ДОУ**

**« Стиль здоровой улыбки»**

**Подготовила педагог-психолог**

 **МБДОУ№7**

**Беловинцева С.В.**