**Тренинг релаксации для педагогов**

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ведущий: педагог-психолог МАДОУ № 26 «Центр развития ребенка — детский сад» Смакотина Е.Ю.

Участники: коллектив сотрудников МАДОУ № 26 «Центр развития ребенка — детский сад».

**Ход мероприятия:**

**Упражнения 1. «Земляничная поляна»**  
(зрительная техника)   
«Сядьте удобно на стуле, закройте глаза. Представьте, что вы мысленно перенеслись на земляничную поляну. Представьте эту земляничную поляну так, как если бы она была перед вами. Земляника созрела, она вокруг, она везде. Побудьте на этой земляничной поляне. Попробуйте земляники. Делайте на поляне то, что вы хотите делать. Или ничего не делайте, просто побудьте там… А теперь мысленно проделайте путь обратно. Возвращайтесь сюда, в эту комнату. Откройте глаза».

Упражнение 2.  **«Хрустальное путешествие»**

 (зрительная техника)

Цель: Эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций.

Необходимое время: индивидуально.

Процедура:

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов а наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы…Перед вами озеро… Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду… Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией… За водопадом – грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдете из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

**Упражнение 3. «Высокая энергия»**  
Цель: Заряд краткосрочной энергии и ее оптимальное использование.   
Необходимое время:3 мин.   
Процедура:   
Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь… проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 26

"Центр развития ребенка - детский сад"

**Тренинг релаксации для педагогов**

Ведущий: педагог-психолог Смакотина Е.Ю.

Кемерово 2015