

**ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСИЙСК  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 17 «НЕЗНАЙКА»**



## **Программа занятий для педагогов**

Подготовила:  
Мельникова О.П.

г. Ханты-Мансийск  
2020

## *Занятие №1*

### *«Для чего я здесь? Мне это не надо!»*

**Цель:** создание в группе педагогов спокойной атмосферы и мотивации к дальнейшей работе.

#### **Содержание занятия:**

##### **1. Обсуждение правил.**

Педагог-психолог рассказывает, что такое тренинг, объясняет, что слушать будем **себя**. Также объясняет, почему необходимо активно участвовать в работе. Знакомит с правилами работы в группе:

1. Принцип добровольности.
2. Принцип активности (человек усваивает 10% того что слышит, 50% того, что видит, 70% того, что делает сам).
3. Принцип уважительного отношения (не опаздывать, не перебивать друг друга, **не оценивать**, не мешать работать группе).
4. Принцип «здесь и теперь» — проговаривать все сейчас, не унося с собой невысказанные мысли, не выносить за пределы этой комнаты все то, что здесь происходит.
5. Правило «Стоп».

Группа принимает эти правила.

##### **2. Ритуал приветствия «Комплимент»**

Старинная мудрость гласит «Смотри человеку в глаза, когда говоришь с ним». Рядом с некоторыми людьми мы чувствуем себя комфортно, с другими неловко. Всё зависит от того, как они на нас смотрят и насколько долго задерживают на нас свой взгляд в процессе разговора. Если человек нечестен или пытается скрыть важную информацию, его взгляд встречается со взглядом собеседника менее одной трети всего времени разговора. Если же контакт взглядом продолжается более 2/3 времени беседы, то это может означать одно из двух: либо ваш собеседник находит вас весьма интересным или привлекательным человеком (тогда его зрачки расширяются), либо он относится к Вам враждебно (в этом случае Вы заметите невербальный вызов, а зрачки сузятся до размеров булавочной головки).

Педагоги образуют круг. Педагог-психолог поворачивается к соседу справа и говорит ему комплимент. Сосед благодарит и, поворачиваясь дальше делает комплимент следующему участнику. Упражнение продолжается до тех пор, пока комплименты не будут сказаны всем педагогам.

##### **3. Упражнение «Снежный ком».**

Материалы: мяч.

Каждый участник называет свое имя и прилагательное на первую букву имени соответствующее своему характеру (Ирина – искренняя...) Следующий участник повторяет слова предыдущего и затем добавляет свое словосочетание, и т. д.

**Обсуждение:** удалось ли запомнить имена участников, как характеризуют участников эпитеты, которые они использовали, называя себя.

Педагог-психолог: «Мы немного познакомились, каждый охарактеризовал себя и свое качество. Не бывает плохих и хороших качеств, каждое отражает наш внутренний мир».

#### **4. Упражнение «Перебежки».**

Педагог-психолог: Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) тем, кто обладает каким-то общим признаком. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого имя начинается на букву О», и все те, у кого имя начинается на эту букву, должны поменяться местами. При этом тот, кто остается в центре круга без места, становится ведущим. Используем эту ситуацию для того, чтобы лучше узнать друг друга. (Стульев должно быть меньше на один, чем участников.)

#### **5. Релаксационное упражнение «Воздушные шарики».**

Педагог-психолог даёт следующую инструкцию: «Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик».

#### **6. Ритуал прощания «Тепло рук и сердец».**

Педагог-психолог просит участников подарить ему что-нибудь на прощание: У вас нет ничего с собой, но у вас есть тепло сердец, которое можно почувствовать это тепло ваших ладошек. Рукопожатие по кругу.

Прощаемся до следующего занятия.

### ***Занятие №2*** ***«Посмотри на меня по- другому...»***

**Цель:** развитие коммуникативных навыков у педагогов.

**Оборудование:** стеклянная бутылка.

**Содержание занятия:**

#### **1. Ритуал приветствия. Игра «Поздоровайся с соседом так, как будто ты...»**

Психолог объясняет: Сейчас вы по кругу будете здороваться друг с другом, а я буду говорить какую эмоцию вы при этом должны изобразить:

- радостно;
- боишься;
- ругаешь;
- плачешь;
- уважаешь;
- спрашиваешь;

- не доверяешь;
- неожиданно дали премию;
- у вас в группе присутствует 45 детей;
- жалея того с кем здороваешься.

## **2. Упражнение «Спина к спине»**

Выберете себе партнера. Подойдите и прикоснитесь спинами, спина к спине. Попробуйте почувствовать настроение другого человека, преодолеть барьер в установлении контакта. Через несколько минут развернитесь лицом друг к другу и поделитесь впечатлениями. Затем продолжите со следующим партнером.

## **3. Упражнение «Тройки»**

Педагог-психолог просит группу разбиться на микрогруппы по три человека в каждой. Участникам предлагается выбрать себе в партнёры кого-нибудь из тех, кого они не знают, но с кем хотели бы познакомиться поближе. Затем на протяжении пяти минут каждый участник рассказывает двум своим партнёрам себе. При этом партнёры могут задавать говорящему вопросы. После того, как каждый в тройке рассказал о себе, каждому участнику придумывается прозвище, например, «Карл Смелый». Эти прозвища должны подчёркивать лучшие качества участников. Затем все смешиваются в одну группу и становятся в круг. Все участники поочередно делают шаг вперёд и громко называют своё прозвище. Остальные участники группы хором повторяют прозвища.

## **4. Упражнение «Бутылочка»**

Вся группа садится в круг, в центр которого педагог-психолог кладёт стеклянную бутылочку. Один из участников выходит в центр круга и говорит задание: «Тот, на кого сейчас укажет булка, должен будет нам рассказать, каким было его первое впечатление обо мне» (чем он особенно гордится, кто мешает ему своим присутствием, пришёл ли он сюда по собственному желанию и т. д.). Задания могут включать в себя не только просьбы рассказать, но и показать.

## **5. Релаксационное упражнение «Облака»**

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако. Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

## **6. Ритуал прощания. Игра «Прощание»**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Прощаемся до следующего занятия.

### **Занятие №3**

**«Верь мне, моему слову, моим делам».**

**Цель:** воспитание у членов педагогического коллектива доверия к себе и другим, умения действовать внимательно по отношению к окружающим;

**Оборудование:** повязки на глаза на каждого участника занятия, мякиши в количестве равном количеству присутствующих педагогов.

**Содержание занятия:**

#### **1. Ритуал приветствия. Игра «Здороваемся необычно»**

Психолог говорит: «Давайте попробуем испытать новые эмоции, а заодно и освоим нетрадиционные приветствия. Вы можете сами придумать их и показать всей группе. Для начала предлагаю несколько вариантов приветствия: тыльной стороной ладони, стопами ног, коленями, плечами, лбами и т. п.

#### **2. Упражнение «Всадники и кони»**

Педагоги разбиваются на пары и договариваются, кто из них будет конь, а кто всадник. «Кони» закрывают глаза, а всадники встают позади них, держа за локти своих «коней» и управляют ими так, чтобы не произошло столкновения.

#### **3. Упражнение «Автобус»**

Группа делится пополам, образуя две шеренги, все садятся лицом друг к другу так, чтобы напротив каждого кто-то сидел. «Представьте себе, что все мы едем в автобусах: одна подгруппа едет в одном автобусе, а вторая — в другом. Автобусы остановились рядом в транспортном заторе. Вы сидите у окна и видите, что в другом автобусе прямо напротив вас и тоже у окна сидит ваш знакомый. Это большая удача, потому что вам надо срочно передать ему важную информацию, и вы, воспользовавшись ситуацией, делаете это. Но сделать это вы можете, только молча, без слов, не вербально. Времени у вас немного. Тот, кому передают информацию, должен постараться понять, что ему сообщает его знакомый».

Темы:

- я забыла телефон дома
- я забыла кошелек дома
- опаздываю на работу
- я заболела

Педагог-психолог: Спрашивает участников, поняли ли они друг друга. О чем шла речь между участниками игры.

#### **4. Упражнение «Страхи и негативные эмоции»**

Материалы: воздушные шары, ярких цветов.

Педагог-психолог: Бывают в жизни ситуации, когда вы испытываете негативные эмоции, страх, разочарование, гнев. Давайте научимся справляться с ними. Возьмите в руки шарик, представьте ситуацию, в которой вы испытывали данную эмоцию, вызовите ее в себе и выдохните в шарик, повторите до тех пор, пока не почувствуете облегчение. Затем, поблагодарите свою эмоцию, попрощайтесь с ней и лопните свой шар с чувством радости и облегчения.

## 5. Релаксационное упражнение «Лентяи»

Сегодня вы много работали, занимались и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы — лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

## 6. Ритуал прощания «Тепло рук и сердец».

Педагог-психолог просит участников подарить ему что-нибудь на прощание: У вас нет ничего с собой, но у вас есть тепло сердец, которое можно почувствовать это тепло ваших ладошек. Рукопожатие по кругу.

Прощаемся до следующего занятия.

### *Занятие №4* *«Я» или «МЫ»?*

**Цель:** расширение представлений педагогов о себе и развитие у них способности увидеть себя с другой стороны;

**Оборудование:** листы бумаги на каждого участника занятия, цветные карандаши, фломастеры, пастель.

**Содержание занятия:**

#### 1. Ритуал приветствия. Игра «Приветствие — пожелание»

Педагог-психолог: «Начнем сегодняшний день так: Здраваться будем с каждым, никого не пропуская. Участники обращаются по очереди друг к другу по имени и высказывают доброжелательное пожелание надень».

#### 2. Упражнение «Декларация самооценности».

Я — это я. Такой, как я никогда не было и никогда не будет. Есть люди, чем-то похожие на меня, но в точности такой, как я, нет.

Мне принадлежит мое тело и все, что оно делает. Мне принадлежит мой голос: тихий или громкий, нежный или резкий. Мне принадлежит мой рот и все слова, которые он говорит: добрые и несправедливые. Мне принадлежат мои глаза и все образы, которые они могут увидеть. Это все принадлежит мне, потому что я одна выбрала это. И поскольку я выбрала это, это истинно.

Это есть. Это достаточное основание для того, чтобы полюбить себя и заинтересоваться собой.

Теперь, когда я подружилась с тобой, я могу набраться терпения и мужества, чтобы узнавать себя все лучше и глубже. Конечно, во мне есть нечто, что вызывает мое недоумение. Но теперь, когда я не боюсь посмотреть в себя, я смогу сделать так, чтобы все во мне способствовало достижению моих целей, чтобы полезного во мне становилось все больше и больше.

Я могу видеть, слышать, думать, действовать. Значит во мне есть все, чтобы жить. Чтобы вносить гармонию в мир людей и вещей вокруг меня.

Я — это я, и Я — это здорово!

### **3. Упражнение «Замороженный»**

Группа на пары. Половина ребят будут играть роль «замороженных», вторая половина — «реаниматоры». Задача «замороженных» — застыть и не реагировать на внешние раздражители. Задача «реаниматоров» — оживить «замороженных», не прикасаясь к ним руками, используя мимику, жесты. «Замороженный» считается реанимированным, если он улыбнется или поменяет позу. На выполнение упражнения дается 2 минуты. Затем партнеры меняются местами.

Обсуждение: насколько было сложно сохранять невозмутимость, насколько было трудным «оживить» «замороженного».

### **4. Релаксационное упражнение «Водопад»**

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными... А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

### **5. Ритуал прощания. Игра «Прощание»**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Прощаемся до следующего занятия.

## ***Занятие №5*** ***«Польза или нет?»***

**Цель:** подведение итогов, закрепление навыков.

**Содержание занятия:**

### **1. Ритуал приветствия. Игра «Доброе животное»**

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь слушаем вместе!» Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце».

Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д.

## **2. Упражнение «Измерим друг друга»**

Участники делятся на две команды. Объясняются правила: команды должны встать так, чтобы имеющие наибольшее количество братьев и сестёр стояли впереди, а обладатели наименьшего количества – позади. Когда команда решит, что стоит правильно, её участники должны встать руки по швам и крикнуть: «Сделано!». Прежде, чем педагог-психолог объявит новый критерий построения, надо дать оставшейся команде время построиться. Необходимо проверить правильность построения первой команды.

## **3. Упражнение. Групповое рисование по кругу на тему: «Счастье»**

Проведение: на листе бумаги необходимо нарисовать незатейливую картинку или просто цветные пятна, а затем передать эстафету следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к своему первому автору. После выполнения этого задания обсуждается первоначальный замысел. Участники рассказывают о своих чувствах. Коллективные рисунки можно прикрепить к стене: создается своеобразная выставка, которая какое-то время будет напоминать группе о коллективной работе в «чужом пространстве». Данная техника может вызвать агрессивные чувства, обиды. Поэтому психолог должен предупредить участников о бережном отношении к работам друг друга и конечно напомнить о теме рисунка — «Мир Радости».

## **4. Релаксационное упражнение «Солнечный зайчик».**

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

## **5. Ритуал прощания. Игра «Прощание»**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Подведение итогов. Обсуждение впечатлений от занятий.