**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Сказка» г. Вуктыл**

**Конспект психологического тренинга «Дружно, смело, с оптимизмом - за здоровый образ жизни»**

**Составила:**

**Воспитатель Черепанова Т. В.**

**Описание материала:** Современная жизнь с ее многочисленными трудностями как экономического, так и психологического характера требует от человека любой профессии напряжения всех нравственных и физических сил. Представители педагогического труда оказываются в наиболее сложной ситуации: они испытывают двойные нагрузки в связи с тем, что их труд, даже в самые стабильные времена, отличается высокой эмоциональной загруженностью и стрессовой насыщенностью. Мною было принято решение о проведении системных тренингов по улучшению психологического самочувствия всех участников педагогического процесса: заведующей, старшего воспитателя, педагогов (воспитателей, инструкторов по физической культуре, учителя-логопеды), специалистов ДОУ.

*Цель:* улучшение психологического самочувствия участников педагогического процесса в ДОУ.  
*Задачи:*  
1. Формировать положительное эмоциональное состояние, с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри коллектива.  
2. Снизить негативные состояния и трансформировать их в положительные эмоциональные состояния;   
3. Ознакомить с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний, с целью предупреждения и преодоления возможных последствий психического перенапряжения, поддержания оптимального уровня психических состояний в условиях профессиональной деятельности.

I. **Разминка**  
**1. Упражнение «Имя + прилагательное» время (1-3 мин)**

*Цель*: снять напряжение.  
*Инструкция.* Каждый участник называет свое имя и прилагательное к своему имени (с какой буквы начинается имя).

Например: Мария + маленькая, Елена + естественная. Задача каждого участника тренинга запомнить имена с прилагательными, затем один называет имя и прилагательное другого участника тренинга и меняется с ним местами, второй должен вспомнить имя и прилагательное другого участника тренинга и так до тех пор, пока все не поменяются местами.  
**2. Упражнение «Найди общее» (2-5 минут)**  
*Цель:* Сформировать чувства близости с другими людьми, принятие участниками тренинга друг друга, формировать чувства ценности других и самоценности.   
*Материал* : мяч или  клубок  
*Инструкция.* Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий передаёт по кругу мяч. «Посмотрите внимательно на всех и подумайте, что нас всех может объединять». Каждый участник с передачей мяча называет 1 общий признак для всех присутствующих.

2. Основная часть

1.     Медитативное упражнение (2-3 мин)  
*Цель:* Подпитать энергетически, восстановить силы, развить умение побыть наедине с собой, прислушаться к внутреннему “Я”.   
*Инструкция.* Посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Помолчите несколько мгновений. Возьмитесь все за руки. Почувствуйте энергию, исходящую от руки соседа. Подумайте о том, что стремление всего коллектива совпадают с мечтами каждого из вас. Каждая из женщин стремится к здоровью и благополучию. Все ждут любви и стараются реализовать свой творческий потенциал. Сегодня мы будем усваивать новые позитивные идеи, которые могут улучшить нашу жизнь. Все хорошо, мы спокойны, мы в безопасности, все хорошо в нашем коллективе! Повторите! Все хорошо, мы спокойны, мы в безопасности, все хорошо в нашем коллективе! 1-2-3 откройте глаза.   
**2. Упражнение  «Эмоции по кругу»  (3-4 мин)**  
*Цель:* создать атмосферу единства, повысить позитивный настрой, развивать умение выражать свое эмоциональное состояние.  
*Инструкция.* Все участники встают спиной в круг. Затем по цепочке передают от ведущего эмоциональное состояние с помощью жестов и мимики. Эмоция должна вернуться от ведущего по кругу к нему.    
Вопросы для обсуждения:  
1. Легко ли вам было выполнять данное упражнение?   
2. Какие эмоции вы испытываете в жизни чаще?   
После обсуждения предлагается также по кругу передать пожелание для поднятия настроения.  
**3. Упражнение «Групповое рисование по кругу» (8-10 мин)**  
*Цель* : способствовать сплоченности, появлению положительных эмоций в процессе рисования.  
*Материал.* Листы бумаги, карандаши  
*Инструкция*. На листе бумаги необходимо нарисовать незатейливую картинку или просто цветовые пятна, а затем передать эстафету следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к своему первому автору.   
Вопросы для обсуждения:  
Какие эмоции вы хотели передать с помощью рисунка?  
Какие трудности возникли во время выполнения упражнения?  
**4 .Упражнение «Звуковая гимнастика» (8-10)**  
*Цель:* снять мышечные зажимы, выплеск негативных эмоций, создать положительный настрой.  
*Инструкция*. Участникам предлагается пропеть звуки, которые определенным образом воздействуют на организм. Исходная позиция – стоя с выпрямленной спиной, состояние спокойное, расслабленное. Перед произнесением каждого звука делается глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносится звук насколько хватит дыхания.   
Звуки:  
А -  воздействует благотворно на весь организм  
Е – воздействует на щитовидную железу  
И – воздействует на мозг, глаза, нос и уши  
О – воздействует на сердце и легкие  
У – воздействует на органы, расположенные в области живота  
Я – воздействует на работу всего организма  
М – воздействует на работу всего организма  
Х – помогает очищению организма  
ХА – помогает повысить настроение  
  
**5. Упражнение «Танец отдельных частей тела» (3 мин)**   
*Цели*: осознать и снять мышечные зажимы; расширить экспрессивный репертуар. «выплеснуть» негативную энергию безопасным способом и преобразовать ее в позитивную  
*Материалы:* Музыкальная запись с четким ритмическим рисунком.  
Инструкция.: Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен  
- танец головы   
- танец попы   
- танец плеч  
- танец ног и т.д.  
Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.  
- какой танец было легко исполнить, какой трудно?   
- почувствовали ли освобождение от зажимов, где они локализовались?   
  
**6. Рефлексия.**   Обсуждение в кругу: насколько обогатился ваш  репертуар способов и методов снятия психоэмоционального напряжения в процессе взаимодействия с коллегами.   
  
**7. Упражнение  «Сердце**»  
*Цель:* повысить энергетический тонус коллектива.  
*Материал:* маленькие сердечки  
*Инструкция*: Каждый участник берёт горсть сердец. Педагоги встают в тесный круг, практически соприкасаясь плечами, каждый поворачивается правым плечом внутрь круга, протягивает правую руку в центр круга, разворачивая её большим пальцем вверх. Затем начинается движение по часовой стрелке. Когда пружина максимально свернулась, группа начинает двигать руки вверх, вниз. Сопровождая прощальную фразу: «Ай да мы!». На последнем слоге амплитуда становится максимальной и на последнем рывке. Подбрасывают сердечки вверх.

Ну вот и подошел наш тренинг к завершению, вам понравилось? Вы расслабились? Оздоровились? Получили положительные эмоции? Жду вас на следующем тренинге. До новых встреч!