Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 45

Методическая разработка

**Установочный тренинг для педагогов**

**«В детский сад - с хорошим настроением!»**

**Составил:**

Старший воспитатель

 Кисарева О.С.

Педагог – психолог

Проценко А.В.

г. Ивдель 2022г.

**Задачи тренинга:**улучшение психологического климата в коллективе, развитие положительной устойчивости у педагогов, создание условий для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья педагогов.

Рекомендовано провести перед началом учебного года как установочный тренинг на начало ведения образовательного процесса в ДОУ.

**Материалы и оборудование**:

- интерактивная доска, проектор или компьютер (ноутбук) для демонстрации слайдовой презентации, стикеры (к дереву ожиданий), ручки, 2-3 стула, цветные карандаши, фломастеры, бумага белая. Подарочная бумага, свернутая в несколько раз, рубашка с расстегнутыми пуговицами, бутылка с завинчивающейся крышкой, подарочная коробка, лента, свернутая в рулон, ножницы и цветной картон для изготовления открытки.

- музыкальная запись спокойной релаксационной музыки (музыкальные композиции альбома «Эолия.Любовь на ветру»)

- анкета для у педагогов «Обратная связь»

- памятки-буклеты

**Условия реализации**: музыкальный зал

**Время проведения**: - 1 час. Общее время зависит от количества участников

**Ход тренинга**

**Психолог:**Дорогие педагоги! Сегодня мы с вами проведем мероприятие, которое называется «В детский сад – с хорошим настроением!». Оно направлено на понимание важности и значимости хорошего настроения в коллективе. Так как наши детки чувствуют и замечают когда у вас плохое настроение. Поэтому, когда вы входите на территорию детского сада и закрываете за собой калитку, то постарайтесь оставить свое плохое настроение по ту сторону калитки.

В нашей работе так же важен и психологический климат коллектива, сплочённость коллектива.

Психологический климат – это, как Вы знаете, межличностные отношения, типичные для трудового коллектива, которые определяют его основное настроение.

Создание эмоционального благополучия в педагогическом коллективе, сплоченности коллектива - это важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена коллектива.

Психологический климат называют благоприятным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и взаимопонимания. Если члены коллектива готовы к работе, проявляют творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело.

**Психолог.** Как и во всех тренингах у нас должны быть правила

***СЛАЙД*** *Правила работы группы:*

- Не перебивать друг друга

- Правило хорошего настроения

- Говорить искренне и откровенно

- Не оценивать и не осуждать

- Конфиденциальность

- Правило поднятой руки

- Активность всех членов группы.

- Общение по принципу «здесь и теперь».

**Упражнение «Цветок ожиданий»**

Участники получают «лепестки», на которых пишут собственные ожидания от тренинга. Начинают так: «Я ожидаю ...», после этого каждый идет к доске, прикрепляет свой лепесток к середке цветка.

***Психолог. Следующее упражнение-разминка «Муха» поможет подготовить нам лицевые мышцы, чтобы мы легко сегодня улыбались***

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**Психолог**. Так как же теперь поднять нам наше настроение? Наше мероприятие будет проходить в игровой форме. Для некоторых упражнений вам нужно разделиться на две команды. Итак, мы начинаем.

**1. Упражнение-приветствие “Эхо”**

Так ка мы уже знаем друг друга, то мы проведем упражнение «Эхо», где каждый по кругу называет свое имя, сопровождая его жестом или движением всего тела, а группа, как эхо, повторяет это все за ним.

**2. Упражнение «Умеем ли мы поднять настроение?»**

Задание заключается в следующем: вам необходимо проявить тактичность, доброжелательность, поддержку своему коллеге, оказавшемуся в данной ситуации, то есть в течение одной минуты (время будут отсчитывать песочные часы) вам надо сказать как можно больше нужных слов.

***СЛАЙД***

**Ситуация** для первой команды: «Ваш коллега пришел на работу с плохим настроением. У него неважно начинается рабочий день. Что вы можете ему сказать, чтобы у него изменилось настроение?».

**Ситуация** для второй команды: «Вашему коллеге предстоит провести открытое занятие, не имея на то подготовки в нужном объеме. И выясняется, что на открытое занятие приедут гости. У него упало настроение из-за боязни не справиться с работой. Какими словами вы можете поддержать вашего коллегу, чтобы он воспрял духом?».

**3. Упражнение «Лучший рецепт хорошего настроения»**

Каждая команда придумывает рецепт для поднятия настроения. Учитывается оригинальность, доступность и простота рецепта, а также сочетание в нем новизны и юмора.

**Психолог.** Существует много видов профессиональной деятельности, касающиеся человека, но есть среди них профессии врача, юриста, педагога, которые непосредственно влияют на судьбу. Вот почему каждая из этих профессий должна быть не только деятельностью, но и призванием. Сейчас каждому из вас необходимо продолжить такие фразы:

***СЛАЙД***

- Я выбрала профессию воспитателя, потому что ...

- Если бы я не стала воспитателем, я бы выбрала профессию ...

**4. Упражнение «Близнецы»**

**Психолог**. Мы уже отмечали ранее, что настоящий педагог должен быть не только хорошо подготовленным теоретически, но и на практике уметь применять свои знания. Педагоги, которые только начинают или уже работают в дошкольном образовании, хорошо знают, насколько важно развивать общую координацию движений и мелкую моторику рук у дошкольников. Поэтому следующее упражнение будет способствовать развитию общей координации движений и согласованности действий.

Перед вами на столе лежат: подарочная бумага, свернутая в несколько раз; рубашка с расстегнутыми пуговицами; бутылка с завинчивающейся крышкой; подарочная коробка; лента, свернутая в рулон; ножницы и цветной картон для изготовления открытки.

Вам нужно объединиться в пары. Пара «близнецов» обнимает друг друга крепко за талию так, чтобы у каждого была свободной только одна рука: у одного - левая, у другого - правая. Пары подходят к столу с предметами и по моей команде своими свободными руками выполняют следующие команды:

- застегнуть рубашку;

- закрутить на бутылке крышку;

- вырезать открытку;

- составить предметы в коробку;

- коробку аккуратно обернуть подарочной бумагой и перевязать лентой.

**5. Упражнение “Путанка”**

Ведущий ставит рядом 2-3 стула и предлагает участникам всем сесть на них по его команде. Когда все сели (можно садится на колени друг другу) предлагается поднять вверх левую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Теперь нужно поднять вверх правую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Когда все руки, осторожно, не расцепляя, но и не выворачивая рук, встать со стульев, отойти немного в сторону и распутаться. В результате получится один или два круга, либо цепочка.

***6. Упражнение «Рисование»***

Возьмите цветные карандаши и не задумываясь левой рукой нарисуйте абстрактные линии, сосредоточитесь на них и начните искать среди линий какой- либо предмет. Возможно, вы их найдете несколько. Раскрасьте их , полюбуйтесь тем что получилось

**Психолог.** В завершении тренинга хочу познакомить вас со звуковой гимнастикой для укрепления духа и тела

**7. Упражнение «Звуковая гимнастика»**

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;
Е — воздействует на щитовидную железу;
И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
О — воздействует на сердце, легкие;
У — воздействует на органы, расположенные в области живота;
Я — воздействует на работу всего организма;
М — воздействует на работу всего организма;
X — помогает очищению организма;
ХА — помогает повысить настроение.

**Психолог.** Вот и закончился наш игровой тренинг и пора подвести итоги

**Рефлексия «Цветок ожиданий».** Приглашаю взять свой листик, озвучить на нем написанное и соотнести с полученным