

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Хабаровска
«Детский сад №24 «Теремок»

Утверждено
Заведующий МАДОУ
№24 «Теремок»

 Луцева В.В.
14.11. 2024 г.



Тренинг-игра для педагогов
«Вы всё сможете»

Составил педагог: Серпокрылова И.В.
музыкальный руководитель,
высшая
квалификационная категория

г. Хабаровск

2024г.

Тренинг-игра для педагогов «Вы всё сможете»

Цель: профилактика профессионального «выгорания» педагогов.

Форма проведения: тренинговое занятие

Задачи: 1. Снять утомление и внутренних «зажимов» посредством релаксационных заданий;

2. Обрести внутреннюю стабильность и ощущения покоя;

3. Способствовать умению чувствовать и управлять своим телом;

4. Активизировать через игровые ситуации эффективность использования своего личностного потенциала, своих сил.

5. Организовать рефлекссию после каждого пройденного задания.

Оборудование: подборка тренинговых заданий, музыкальное сопровождение, карандаши, шкатулка, камушки, кнопка с записью.

Технические ресурсы: экран, ноутбук, музыкальный центр, потолочный проектор.

Задание 1. «Здравствуй, здравствуй!»

У каждого из вас были в детстве друзья. Разбейтесь на пары, встаньте напротив друг друга. Я буду произносить стихотворение-приветствие, а вы будете выполнять соответствующие действия:

Здравствуй, друг! *Здороваются за руку.*

Как ты тут? *Хлопают по плечу друг друга.*

Где ты был? *Дёргают за ушко друг друга.*

Я скучал! *Кладут руки себе на сердце.*

Ты пришёл! *Разводят руки в стороны.*

Хорошо! *Обнимаются.*

Педагоги остаются на своих местах (*парами*).

Молодцы! Вот как соскучились!

Задание 2. Массаж «Рельсы – шпалы»

А сейчас вспомним, любимый массаж из нашего детства «Рельсы – шпалы». Для этого встанем в круг плотнее, повернувшись друг за другом, и будем делать массаж друг другу.

Задание 3. «Танец отдельных частей тела», направлено на снятие мышечных зажимов, всем хорошо известно как танец хорошо расслабляет тело человека и помогает погрузиться в язык тела и движений, а мы, попробуем избавиться от мышечных зажимов с помощью танца отдельных частей тела.

танец кистей рук

танец головы

танец плеч
танец живота
танец ног
все телом

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

Ваши ощущения коллеги, пару слов....(*Ответы педагогов*)

Следующее упражнение на первый взгляд кажется невыполнимым, самое главное тут умение чувствовать не только себя, но и того кто находится рядом с тобой.

Задание 4. «Круг с карандашами»

Участники встают в круг, стоящие рядом должны удерживать подушечками указательных пальцев карандаши или ручки. Расстояние между соседями 50 - 60 см. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга).
3. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
4. Присесть, встать. В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:
5. Идти по кругу.

Сделать одновременно два движения (например, шагнуть вперед и поднять руки)

Использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы.

Усложнить: держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью (левой рукой держит карандаш партнера справа, правой — партнера слева).

Смысл упражнения. При выполнении упражнения от участников требуются четкая координация совместных действий и соизмерение своих движений с движениями партнера. Задание практически невыполнимо, если каждый участник думает только о своих действиях, не ориентируясь на других.

Рефлексия: 1.Какие, действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали?

2.А на что ориентироваться при их выполнении?

3. Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться “чувствовать” другого человека? А двоих — справа и слева — одновременно?

Задание 5. «Камешек в обуви».

В моей руке маленький камушек. Представьте себе, что камушек попал к вам в обувь. Что вы будете чувствовать? Возможно, что камушек не так будет сильно мешать. Но если так и останется, то через некоторое время ноге станет больно. И маленькая проблема станет большой. Как вы думаете, эту ситуацию можно связать с жизненной, а с профессиональной? Предлагаю игру с камушками. У каждой из вас будет в руке камушек. Под музыку вы будете ходить по залу в разных направлениях, если я скажу стоп, то нужно найти себе пару и одновременно сказать слова с грустной интонацией и показать камушек: «**У меня проблема**», а потом спрятать за спину с интонацией радости: «**Нет проблем!**».

Рефлексия: 1. Что было для вас приятнее говорить?

2. От чего это зависит?

Задание 6. «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: способствовать формированию позитивного самоощущения, оценивание своих качеств.

Ведущий предлагает участникам вспомнить 1 жизненную ситуацию, в которой они показали себя с лучшей стороны, и похвалить себя за это: «Мы так редко себя хвалим, считая это неудобным, неправильным, непринятым. Сейчас у вас есть редкая возможность забыть об ограничениях и похвалить себя за что-нибудь. Продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...». Передаём кнопку, нажимая и говорим.

Рефлексия:

1. Трудно ли было хвалить себя?

2. Какие чувства, вы испытывали при этом.

Задание 7. «Волшебная шкатулка».

Внутри этой шкатулки лежат записки, которые подскажут, что вас ожидает или же, как вам нужно действовать в ближайшем будущем. После прочтения нужно добавить слово «**Принимаю**», чтобы оно лучше закрепилось у нас в сознании и сработал эффект самовнушения.

И в завершении нашего сегодняшнего тренингового занятия используем еще один из простых, но действенных методов разгрузки, **пение** как инструмент социально-психологической разгрузки. Ученые выявили, что во время пения мозг у человека вырабатывает эндотрофен, благодаря которому человек чувствует радость и умиротворение, повышение жизненного тонуса.

Задание 8. Исполнение песни «Мы желаем счастье вам!»

Образовать круг, руки положить на плечи соседа. Важно поймать тот самый энергетический посыл.

- Рефлексия:**
1. Что нового вы сегодня узнали?
 2. Что полезного вынесли для себя, для группы?
 3. Что было трудным в прохождении заданий?

Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Мы – единое целое, каждый из Нас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Мы – сила!

Пожелание: Спасибо всем за участие, желаю вам коллеги, чтобы наше бессознательное было в ладах с сознательным, рефлексия только с пользой, личностные характеристики совершенствовались, самооценка повышалась!

А теперь, важно похлопать, подарив друг другу свою положительную энергетику!