МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «КОСМОС» ГОРОДА БАЛАШОВА

САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

Тренинг для педагогов

«Вместе мы сила»

**Подготовила**

 **Кондрашова Н.В.**

# Тренинг для педагогов "Вместе мы сила"

  **Задачи:**

* способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;
* повысить групповую сплоченность;
* снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов;
* улучшить эмоциональное состояние педагогов.

**Условия проведения**:

Приглашаются все желающие педагоги, группа - не более 15 человек. Продолжительность занятия 30 мин.

**Оборудование:**

* мяч;
* листы чистой бумаги;
* ручки, карандаши, губка;
* макет "сердца группы".

**Педагог-психолог:** Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем тренинге! Это за­мечательно, что мы смогли с вами встретиться и имеем возмож­ность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое и, самое главное, - выразить друг другу ра­дость встречи.

**Ход тренинга**

**Педагог-психолог:** Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем тренинге! Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое и, самое главное, - выразить друг другу радость встречи.

***Упражнение № 1 "Давайте поздороваемся"***

Педагоги по сигналу психолога начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на пути. Здороваться надо определенным образом:

* 1 хлопок - здороваемся за руку;
* 2 хлопка - здороваемся плечами;
* 3 хлопка - здороваемся спинами

Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время игры.

***Упражнение № 2 "Пожелай другому"***

Педагоги садятся в круг. У педагога-психолога в руках мяч.

**Педагог-психолог:** Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому хотите и одновременно говорите это пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

***Упражнение № 3 "На что похоже мое настроение сейчас?"***

Педагоги сидят в кругу. Мяч передается по кругу. Каждый рассказывает о своем настроении, сравнивая его с каким-либо состоянием, событием или предметом, фруктом, природным явлением и т. п.

***Упражнение № 5 "Я такой же, как ты"***

**Педагог-психолог:**У меня в руках мячик. Тот, кому этот мячик достанется, бросает его любому педагогу и, обратившись по имени, объясняет, почему он такой же: "Я такой же, как ты, потому что...". Тот, кому бросили мячик, выражает согласие или несогласие и бросает мячик следующему.

***Упражнение № 6 "Встаньте..."***

Все педагоги садятся по кругу. Педагог-психолог: Я буду называть числа. Какое число названо - именно столько человек должны встать (не больше и не меньше). Например, если я говорю "четыре", то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу "спасибо". Выполнять задание надо молча. Тактику действий следует вырабатывать в процессе выполнения, ориентируясь на действия друг друга.

***Упражнение № 7 "Угадай, кто это"***

Все педагоги сидят в кругу. Педагог-психолог выходит из круга и дает инструкцию к упражнению: "У вас 1 минута на то, чтобы внимательно посмотреть друг на друга". Через минуту педагог-психолог просит всех повернуться спиной в круг, подходит к одному из педагогов и говорит, обращаясь к нему, например: "Марина, я иду по кругу (психолог идет вправо или влево) и прохожу одного, второго, третьего, останавливаюсь у четвертого человека, кто это?". Марина отвечает (*если ответ неправильный, надо об этом сказать и дать возможность отвечать до тех пор, пока не будет получен правильный ответ*). Затем психолог предлагает Марине ответить на ряд вопросов, относящихся к внешнему облику названного участника группы. Например: "Есть ли у Инны бусы?", "Какого цвета у нее кофта?", "Держит ли Инна что-либо в руках?" и т. д. Далее психолог дает аналогичное задание еще 2-3 педагогам.

***Упражнение № 9 "Накопительные комплименты"***

**Педагог-психолог:** Все мы любим получать комплименты. Я хочу предложить вам игру, во время которой вы можете сказать друг другу много комплиментов. Встаньте в круг. Постарайтесь придумать комплимент для человека, стоящего справа от вас. Подумайте о каких-либо его чертах характера. Первым начнет тот, кто стоит в начале ряда. Он поворачивается к соседу справа и говорит ему комплимент. Второй участник, в свою очередь, поворачивается к третьему, повторяет комплимент первого и добавляет к нему еще и свой и т. д

***Упражнение № 10 "Узнать через прикосновение"***

Участники сидят по кругу. В центре круга стоит пустой стул. Педагог-психолог: Один из вас сейчас войдет в центр круга, сядет на стул, положит руки на колени ладонями вверх и закроет глаза. Мы все в произвольном порядке будем подходить к нему и класть свои руки ему на ладони. Сидящий на стуле должен понять, чьи это руки. Каждый раз я буду говорить «да», если подошедший будет назван правильно, и «нет» в случае ошибки. Напоминаю, что подходить мы будем в произвольном порядке, и может оказаться так, что кто-то подойдет несколько раз, а кто-то -ни разу.

***Упражнение № 12 "Все мы чем-то похожи"***

Педагог-психолог: Разбейтесь, пожалуйста, на группы по 4 или 5 человек. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: "У каждого из нас есть сестра...", "Любимый цвет каждого из нас - синий" и т. д. У вас пять минут. Победит та группа, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт

***Упражнение № 13 "Сколько нас?"***

**Педагог-психолог:** Встаньте, пожалуйста, в один большой круг. Пусть один выйдет в центр круга. Мы завяжем ему глаза. Все остальные должны стоять очень тихо. Сейчас я подниму руку, и по этому знаку один за другим вы должны будете осторожно подходить к ведущему и становиться за его спиной. Участник начинает подходить только после того, как предыдущий займет свое место позади ведущего. Как только я опущу руку, все останавливаются там, где они в этот момент окажутся. После этого ведущий должен определить, сколько человек стоит у него за спиной. Если он угадает, то все должны громко ему поаплодировать.

***Упражнение № 16 "Сердце коллектива"***

**Педагог-психолог:** Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.