МБДОУ «Детский сад №23», п.Яйва

Педагог-психолог

Мерзлякова Е.А.

Я рада, что мы смогли встретиться, имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть и попутно, что-то узнать о себе и о коллегах, а самое главное выразить друг другу радость встречи.

**Упражнение 1. «Давайте поздороваемся»**

**Цель:** снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Педагоги по сигналу психолога начинают хаотично двигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определённым образом.

* 1 хлопок – здороваемся за руки;
* 2 хлопка – здороваемся плечами;
* 3 хлопка – здороваемся спинами.

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

**Упражнение 2. «Знакомство с правилами работы группы».**

1. Искренность в общении;
2. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени;
3. Запрет на вынесение обсуждаемых проблем за пределы группы;
4. Право каждого члена группы сказать «стоп» — прекратить обсуждение его проблем;
5. Каждый участник говорит за себя, от своего имени;
6. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения.

**Упражнение 3. «Имя как аббревиатура»**

**Цель:**знакомство.

Психолог предлагает педагогам записать на листе бумаги тот вариант своего имени, который они считают наиболее приемлемым для общения в данной группе. Расшифровать своё имя, представив его как аббревиатуру, называя свои характеристики. Затем педагоги называют своё имя, а также его расшифровку.

**Упражнение 4. «Горящие очки»**

**Цель:**способствовать позитивным взаимоотношениям между членами группы.

**Материал:** солнцезащитные очки со сравнительно светлыми стёклами.

Один из педагогов надевает очки и поворачивается к соседу справа. Тот в свою очередь произносит фразу: «Наяву, а не во сне – что прекрасного во мне?» Педагог в очках должен от имени волшебных очков сказать приятные, тёплые слова в адрес коллеги.

**Упражнение 5. «Передай маску».**

**Цель:**разминка для мышц, снятие напряжения.

Сядьте пожалуйста в один большой круг. Посмотрите все на меня, чтобы видеть, что я делаю. Я пытаюсь придумать своему лицу особое выражение, например вот такое.(*На несколько секунд зафиксируйте на лице какое-то выражение.)* А дальше будет так. Я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог получше разглядеть выражение моего лица. Он должен в точности повторить выражение на своём лице. Как только у него это получится, он должен медленно повернуть голову влево, поменяв при этом выражение лица на новое, которое он «передаёт» своему соседу слева. Так же делают все остальные. Сначала мы в точности повторяем выражение лица соседа справа, затем придумываем собственное выражение лица и «передаём» его соседу слева. Выражение лица может быть комическим или угрожающим, страшным или смешным.

**Упражнение 6. «Ритмические хлопки».**

**Цель:**снятие усталости, беспокойства, напряжения.

Встаньте широким кругом и закройте глаза. После того как я дам вам сигнал, каждый должен будет отхлопывать ладошками какой — нибудь ритм, который ему в этот момент нравится. Сначала вы будете слышать только себя. Однако современен, вероятно, начнёте различать ритмы своих соседей и, может быть, сумеете создать какой-нибудь ритмический рисунок. Если вам это удастся, откройте глаза и общайтесь друг с другом взглядом. Мы будем играть до тех пор, пока кто-нибудь из вас не почувствует, что цель достигнута и можно остановиться. Пусть он тогда крикнет: «Стоп!»

**Упражнение 7. «Карусель»**

**Цель:**поддержание положительного эмоционального настроя.

Участники встают в два круга: внутренний – спиной к центру, внешний – лицом к центру, образуя пары. По сигналу психолога круги начинаю двигаться противоходом, меняясь в парах. В каждой паре участники должны сказать друг другу комплименты. Анализ: Что чувствовали? Понравился ли комплимент?

**Упражнение 8. «Послание»**

**Цель:**установление психологической поддержки и обратной связи.

Каждому присутствующему даётся лист бумаги форматом А4. Его надо разделить на 4 части. На трёх написать послания трём сидящим справа участникам круга. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращённость, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. На четвёртой части листа формируется впечатление от прошедшего занятия – это для психолога. Оно может иметь либо конструктивную, либо эмоциональную направленность. Листочки передаются адресатам.