Тренинговое занятие «В гостях у сказки» для воспитателей ДОУ.

Ведущая педагог-психолог: Водяницкая Т.Н.

Цель: Развитие сплоченности педагогического коллектива,снятие психоэмоциональной нагрузки.

Материал: русский платок, домик в русском стиле,небольшой мяч,газеты,нарисованный замок и ключ,миниральна вода,стаканчики,дерево,яблоки из картона.

План проведения:

**Психолог:** «Начинаем без сожаления,разминку для настроения»

Музыкальная разминка:»**Игра в слова»**

Под музыкальное сопровождение психолог поет и показывает движения-все повторяют за ним :

1. «И в воде ,и на земле,

На полу,на потолке,

На носу и на руке.

Вы не слышали такого,мы не слышали такого.

В имена играем снова,в имена играем снова.

**Валентина** (психолог пропевает и хлопает в ладоши,**Валентина** (все вместе поют и хлопают в ладоши),

Вот  **Наталья** (психолог),Вот **Наталья** (все вмсесте)

Вот **Исана** (психолог),Вот **Исана** (все вместе)

Вот и **Вера** (психолог) Вот и **Вера** (все вместе)

Вот и **Ольга** (психолг) Вот и **Ольга** (все вместе)

Вот **Ирина** (психолог) Вот **Ирина**(все вместе)

Вот **Марина** (психолог) Вот **Марина** (все вместе)

Вот **Виктория** (психолог) Вот **Виктория** (все вместе)

Вот **Татьяна** (психолог) Вот **Татьяна** (все вместе)

И так далее, называя все имена участников.

1. «И в воде, и на земле,

На полу, на потолке,

На носу, и на руке.

Вы не слышали такого, мы не слышали такого.

В имена играем снова, в имена играем снова.

Рады (психолог поет и хлопает в ладоши),рады (все вместе поют и хлопают в ладоши)

Что пришли (психолог) , что пришли (все вместе)

Очень (психолог) , очень (все вместе)

Хорошо (психолог), хорошо (все вместе),

Вам спасибо (психолог), вам спасибо (все вместе),

Молодцы (пихолог) , молодцы (все вместе)

**Психолог:** «Встреча продолжается, сказка начинается»

Звучит мелодия «В гостях у сказки». (психолог надевает платок на голову, шаль на плечи,заходит в деревянный сказочный домик и выглядывает в окно).

**Психолог: «** В Туношонском царстве в Российском государстве, в детском саду «Теремок» жила - была Царица и было у нее 12 дочерей. Все статны, красивы и умны. И вот однажды приходят они к царице и говорят: «Хотим родная матушка других посмотреть да и себя показать. «Хорошо»- отвечает им царица. Выходите и себя покажите!»

(психолог приглашает воспитателей выйти и встать в круг).

Упражнение «Ручеек радости»

**Психолог:** «В славном граде Туношна протекает ручеек радости, он бежит по улицам, наполняя жителей радостью,спокойствием,умиротворением» (все держатся в круге за руки и делают плавно волны)

Упражнеие **«Деревья»**

«А еще в том царстве растут высокие и крепкие деревья» (психолог просит всех подойти ближе друг другу, встать плечом к плечу, не оставляя расстояния, руки поднять вверх и скрепиться, переплестись руками как ветками)

«Эти деревья защищают город, их ветви прочные и сильные, корни (ноги участников укрепить в позиции) крепкие и могучие. Почувствуйте их силу и мощь» (напрячь ноги и постоять так несколько секунд)

(психолог предлагает участникам расслабить тело, опустить руки и встряхнуть ими).

**Психолог:** «Теперь наше царство-государство сильное, крепкое. Сказка сказывается, да и скоро дело делается!»

(психолог предлагает участникам сесть парами кто скем хочет).

Упражение **«Эхо»**

Упражнение выполняется в парах. У одного из пары участников есть листок, на нем написаны выражения: я тебя вижу, я тебя слышу, мне с тобой уютно, я радуюсь тебе, мне легко стобой, ты солнце, твой мир прекрасен. Один участник в паре говорит слова громко, а другой – тихо, как эхо повторяет слова первого. Затем участники меняются местами друг с другом.

**Психолог:** «Что вы чувствовали? Какие у вас были ощущения. ( ответы участников)

**Психолог:** «Долго ли, коротко ли, прислал один царевич девицам подарок, да не простой - волшебный. Это золотое блюдце с наливным яблочком. Катись, катись яблочко по золотому блюдечку, расскажи нам про задание следующее. Вижу, вижу,что написано золотыми буквами. Это упражнение

«Я учусь утебя» (психолог просит всех встать в круг)

Упажнение: «Я учусь у тебя»

Участники бросают друг другу в произвольном порядке мяч со словами: «Я учусь у тебя…(называются профессиональные или личностные качества данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего мяч,прежде всего подтвердить высказанную мысль: «Да я могу научить…». Затем бросает мяч другому участнику. Упражнение продолжается до последнего участника.

**Психолог:** Сказка продолжается - танец начинается. Танец не простой, на газете раскладной»

**Разминка «Танец на газете»**

Ведущий расстилает на полу большой кусок из склеенных газет и предлагает всем встать на нее. Играет музыка и все танцуют, не выходя за пределы газетного поля. Музыка заканчивается и ведущий отрывает кусок газеты и все опять встают на нее. И так далее. Кто выходит за пределы газетного поля,тот выходит из игры.

**Психолог:** «За морями , за долами,за дремучими лесами,

На пригорке теремок, на двери висит замок.(показывает замок и ключ)

Песня исполняется, замочек открывается!»

Музыкальная пауза «Спой песню…»

Музыкальную фразу «В лесу родилась елочка,в лесу она росла» спеть (симитировать) от лица: Ирины Алегровой, Филипа Киркорова,Аллы Пугачевой,Витаса,Бориса Моисеева,Надежды Бабкиной,Валерия Леонтьева,Анжелики Варум.

**Психолог:** «А теперь расслабиться и восстановить дыхание поможет нам медитативное пение. Мы сейчас с вами под спокойную музыку пропоем звуки, которые я вам буду показывать»

Упражнение «Медитативное пение»

Звучит минусовка мелодии «Нежность». Все участники медленно и протяжно пропевают звуки: «А», »Н», »М», »О», »У» (повтор 3-4 раза) (психолог показвает напечатанные буквы на карточках)

**Психолог:** «А теперь продолжаем медленно и глубоко дышать»

Упражнение на дыхание «Лифт»

Участники делают глубокий и медленный вдох, поднимая ладони рук вверх; выдох делают дробно,8 раз короткими выдохами,ладони при этом опускают вниз,до живота (повтор 2 раза) Затем наоборот,делают 8 коротких вдохов,ладони рук поднимают вверх,выдох идет непрерывный,медленный и глубокий,ладони опускают вниз (повтор 2 раза)

**Психолог:** «Вот дверь замочек-то и открыл, а за дверью вода живая да целебная» (психолог предлагает выпить миниральной негазированной воды всем участникам)

**Псизолог:** «Чудеса не кончаются, чудеса продолжаются. Девицы-красавицы, у меня есть волшебный клубок, он укажет дорогу в Тридевятое царство. Куда он покатится, туда нам и путь держать. Ты клубочек беги, нам дорогу покажи».

(психолог бросает клубок, все идут змейкой друг за другом, держась за руки под спокойную музыку)

**Психолог:**  «Вот и Тридевятое царство (все подходят к дереву с яблоками) В этом царстве очень любят играть в театр. Перед вами дерево с яблоками .

На них написаны роли. (**тишина,выстрел,дерево,листья,ветка,ворона,собака,будка,кошка** - 9 ролей) Каждый сорвет себе по яблоку. А вот и история-импровизация, которую я вам буду зачитывать. Вы в соответствии со своей ролью должны выполнить соответствующие действия или звукоизвлечения»

Экспресс-импровизация «Стояла тишина»

«Стояла **тишина.** Вдруг неожиданно грянул **выстрел. Дерево** вздрогнуло и с него полетели **листья.** Хрустнула и упала **ветка.** Вспорхнула и закружила **ворона**. Она долго, пронзительно каркала и разбудила **собаку.** Она лениво вышла из **будки**, потянулась, огляделась вокруг, тявкнула и хотела было залезть обратно, как вдруг увидела **кошку**, которая мирно лежала у **дерева** .**Собака** подбежала к **кошке** и зарычала. **Кошка** что-то мяукнула в ответ, приоткрыла один глаз и продолжала смотреть удивительный сон. Ей снилось, что стояла **тишина**. Неожиданно грянул **выстрел. Дерево** вздрогнуло, и с него посыпались **листья. Собака** и **кошка** побежали в разные стороны.

(психолог приглашает воспитателей встать в круг и взяться за руки)

Упражнение «Ручеек радости»

**Психолог:** «Вернулись мы опять к нашему ручейку радости,он весело журчит,говоря,что наше путешествие по сказочному граду Туношна закончилось. Он поет : «Х-о-о-р-о-ш-ш-о-о-о» (звучит звук бегущего ручейка ,все держатся в круге за руки,делают плавно волны и произносят слово «хорошо»

**Психолог:** Тут и сказочке конец, а делу – венец! (звучит мелодия «В гостях у сказки», психолог задвигает шторки на окошке.