

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ -  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «ЧЕБУРАШКА»  
630501, Новосибирская область, Новосибирский район, р.п. Краснообск, зд. 72,  
т. 348 – 54 – 80, т/ф 348 – 42 – 34, E – mail [cheburashka@edunor.ru](mailto:cheburashka@edunor.ru)

*Психологическая гостиная  
для педагогов  
Тренинг на сплочение коллектива «Мы  
вместе»*



**Подготовили:**  
**Филиппова Татьяна Александровна**  
**Извекова Екатерина Александровна**

**п. Краснообск 2019г.**

## *Тренинг на сплочение коллектива «Мы вместе!»*

Сплочённый коллектив детского сада — неотъемлемая составляющая успешного образовательного процесса. Это творческая, слаженная, цельная, высокопрофессиональная команда, объединенная общей миссией - обучением и воспитанием детей.

Занятие, проведённое с педагогами, способствовало развитию чувства коллективизма, сплочённости, доброжелательного отношения друг к другу. В процессе выполнения заданий и упражнений педагоги лучше узнают и понимают друг друга, и учатся взаимодействовать между собой. Совместный танец «Сеньорита» и упражнение «Весёлая змейка» способствуют раскрепощению и снятия физического и эмоционального напряжения. Мероприятие прошло в позитивной, весёлой атмосфере.

Каждое упражнение выполняется под определенную музыку, что способствует в большую погружённость процесса и оказывает положительный эмоциональный фон.

*Детский сад-это наша сцена*

*Воспитатель-роль от бога*

*Мы играем на сцене смело*

*Мы шагаем со временем в ногу!!!*

### **Актуальность**

Групповая сплоченность является необходимым условием действенности и эффективности групповой работы. Только сплоченность группы способствует достижению результата.

Групповой сплоченности содействуют:

- правильно организованная совместная деятельность в направлении принятых целей и решении лично значимых для участников задач;
  - дружеская располагающая атмосфера в группе;
  - позитивные взаимоотношения и симпатии между участниками.
- Таким образом, когда в группе создан комфортный микроклимат, ее участники обретают уверенность, стремятся работать и творить.

**Цель:** сплочение коллектива и улучшение психологического климата в ДОУ.

**Задачи:**

- повысить сплочение коллектива педагогов;
- снять эмоциональное и мышечное напряжение;
- сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

#### **Ход занятия:**

**Психолог:** Здравствуйте уважаемые коллеги! Сегодня мы с вами собрались с вами немного отдохнуть и расслабиться.

**Упражнение №1:** "Веселая змейка" (*групповая форма работы, массаж спины, активизация плечевого пояса, под фонограмму*).

**Психолог:** Давайте встанем вокруг друг за другом, а руки положим на спину своего соседа.

1-е упражнение - поглаживание; 2-е - постукивание кулаками, кисти рук максимально расслаблены; 3-е - "цыпочки", три пальца соединены вместе и ими осуществляется легкое поколачивание; 4-е - большим пальцем рук легкое прокручивание; 5-е - костяшками пальцев проводим снизу вверх; 6-е - поглаживание; 7-е - обхватив плечи своего соседа аккуратно их потряхиваем вперед-назад, как бы имитируя движения "цыганочка"; 8-е- Затем, все встают и, взяв под локти своего соседа сзади, начинаем имитировать движения паровоза (правая рука вперед, левая - назад и наоборот).



## 2. Театрализация: «КОЛОБОК»

*Действующие лица (распределение ролей):*

Старик – «Есть хочу!»

Старуха – «Где моя сковорода!»

Колобок – «Нас не догонят!»

Заяц – «Скок-поскок, а я голоден как волк». Волк – «Жизнь голодная. У-У-У»

Медведь – «Я здесь самый сильный!»

Лиса – «Я не ем колобков, лучше дайте мне грибов!»

### **ТЕКСТ**

Жили – были Старик (реплика) со Старухой (реплика). Как-то раз Старуха (реплика) по амбару помела, по сусекам поскребла, замесила тесто, испекла Колобок (реплика) и положила его на окошко студиться. Надоело Колобку (реплика) на окошке лежать и покатился он с подоконника – на завалинку, с завалинки – на крылечко, с крылечка – на дорожку...



Катится, катится  
Колобок (реплика), а на  
встречу ему Заяц (реплика).

Спел  
Колобок (реплика) песенку и  
покатился дальше, только  
Заяц (реплика обиженно) его и  
видел.



Катится, катится  
Колобок (реплика), а на встречу  
ему Волк (реплика). Спел  
Колобок (реплика) песенку и  
покатился дальше, только  
Волк (реплика) его и видел.

Катится, катится  
Колобок (реплика), а на встречу  
ему Медведь (реплика басом). Спел  
Колобок (реплика) песенку и  
покатился дальше, только  
Медведь (реплика) его и видел.



Катится, катится  
Колобок (реплика), а на встречу



ему Лиса (реплика). Спел  
Колобок (реплика) песенку, а пока  
пел, Лиса (реплика, потирая  
лапки) тихонечко подкралась и  
съела.

Тут и сказке конец. Кто смотрел – тот молодец!

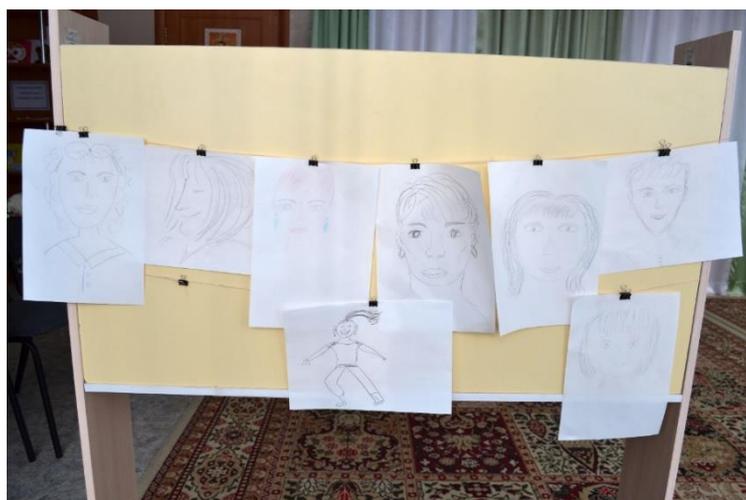


### **Упражнение №3. Узнай рисунок (хорошо ли вы знаете друг друга)**

Психолог задает участникам вопрос: «Долго ли вы работаете вместе и хорошо ли знаете друг друга? Вот сейчас это и проверим! Нарисуйте, пожалуйста, за 3 минуты свой портрет. Рисунки подписывать не надо».



После завершения работы психолог собирает рисунки в общую пачку. Затем он достает каждый рисунок из пачки, прикрепляет к доске. Участники угадывают автора рисунка.



#### Упражнение №4. «Волшебная шкатулка»

**Цель:** поднятие настроения.

Воспитателям предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!
- Верь в себя и все получится!
- Сегодня тебя будет преследовать удача!
- Пусть тебя обнимет счастье!
- Смело иди вперед, там тебя ждет только лучшее!
- Живи и радуйся, остальное приложится!
- Пусть в твоей душе воцарится гармония!
- Пусть твои глаза всегда сияют!
- Не удивляйтесь, если сегодня вдруг начну сбываться несбыточные мечты!

- Думайте о хорошем и все будет хорошо!

Пусть сегодня будет все **ВЕЛИКОЛЕПНО**, а в остальные дни – все **ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!**

- Берегите себя – купайтесь в счастливых моментах!
- Все будет хорошо, а завтра еще лучше!

Себя надо любить и хвалить. Не поручать же такое ответственное дело чужим людям!

Улыбнись, когда на небе тучи. Улыбнись, когда в душе ненастье. Улыбнись... и сразу станет лучше. Улыбнись, ведь ты же чье-то **СЧАСТЬЕ!**

Главное – верить. Если веришь, то все обязательно будет хорошо – даже **ЛУЧШЕ**, чем ты сам можешь устроить!

Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя. Кто победил свой страх, свою лень и свою неуверенность.

Живи так – чтобы люди, столкнувшись с тобой, **УЛЫБНУЛИСЬ**, а общаясь с тобой, стали чуточку **СЧАСТЛИВЕЙ...**

Чтобы жить и радоваться, нужно всего две вещи: во-первых – **ЖИТЬ**, а во-вторых – **РАДОВАТЬСЯ!**

Не печальтесь из-за ерунды, ерунда же из-за вас не печалится.

Если дела идут не так,  
как ты хочешь – дай им  
пройти мимо! Это... не  
твои дела!

Даже после небольшой  
улыбки, в организме  
обязательно дохнет один  
маленький микроб.  
Улыбайтесь чаще!

Никогда не сдавайтесь,  
и вы дойдете до своей цели!

Будет новый рассвет – будет море побед! И не верь никогда в то, что  
выхода нет!

Укрепляют организм - радость, юмор, оптимизм!

**5. Танец: «Сеньорита».** Педагоги встают в три ряда и повторяем  
движения за музыкальным руководителем. Исполнители: Shawn Mendes &  
Camila Cabello.



**6. Упражнение №5: Свеча желаний.** Психолог зажигает свечу и  
передает её. Каждый должен что-то пожелать всем присутствующим.



## **7. Обратная связь с педагогами:**

– Самым полезным для меня было...

– Мне понравилось...

– Я хотела бы изменить...

**Психолог: Всем спасибо! Приглашаем вас на чаепитие!**

### **Литература:**

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М., Информационно-издательский дом «Филин», 1996 г.
2. Самоукина Н.А. Практический психолог в школе: лекции, консультации, тренинги. М., «ИТОН», 1997 г.
3. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2002.
4. Рычкова В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога/ В.В. Рычкова – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.
5. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения/ О.И Бабич – Волгоград: Учитель, 2009. – 116 с.
6. <http://www.kokpb.com/2011-07-12-13-01-00/74-skazka>