

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК» С. РАЗДОЛЬЕ»  
СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
297549, ул. Мира д. 54а, с Раздолье, Симферопольский р-н, Республика Крым  
ИНН/КПП 9109009960 / 910901001 ОГРН 1159102024036, ОКПО 00829537  
E-mail: [sadik\\_teremok-razdolie@crimeaedu.ru](mailto:sadik_teremok-razdolie@crimeaedu.ru)

---

# ТРЕНИНГ

с педагогами на тему:

**«Звезда»**

Подготовила и провела

Педагог- психолог

**Вовчок Е.В.**

**с. Раздолье 2025г.**

# Тренинг для педагогов «Звезда»

## Цель:

Сплочение коллектива, создание доверительных отношений;

Снятие эмоционального напряжения;

Целевая аудитория: педагоги ДОУ.

## Ход проведения:

### 1. Приветствие

Психолог: Здравствуйте, дорогие педагоги! Я рада вас всех видеть. Сегодня мы с вами собрались в нашем зале, чтобы немного отдохнуть и расслабиться. В начале нашего мероприятия я предлагаю всем участникам поздороваться необычным способом: каждый участник группы, мизинцами соединяется с рядом сидящим соседом, и по моей команде дружно, скажем «Здравствуйте». (2 мин)

### 2. Упражнение «Найди общее» (4-5 минут)

Цель: Формирование чувства близости с другими людьми, принятие участниками тренинга друг друга, формирование чувства ценности других и самооценности.

Инструкция. Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий дает установку: «Посмотрите внимательно на всех и подумайте, что нас всех может объединять». Каждый участник с дотрагивается до ладошки соседа и называет 1 общий признак для всех присутствующих.

3. Уважаемые участницы, я попрошу Вас, встать в круг. Я начну фразу, а вы, поймав мяч, продолжите ее:

Если педагог – это цвет, то какой?

Если педагог – это геометрическая фигура, то какая?

Если педагог – это настроение, то какое?

Если педагог – это время года, то какое?

Если представить, что педагог – это сказочный герой, то кто?

Если педагог – это вид спорта, то это?

Если педагог – это игра, то какая?

Если педагог – это драгоценный камень, то какой?

Вот, какие вы разные, педагоги

«Послушайте!

Ведь, если звезды зажигают –

Значит - это кому –нибудь нужно?

Значит - это необходимо,

Чтобы каждый вечер

Над крышами

Загоралась хоть одна звезда!»

(В. В. Маяковский)

4. Давайте зажжем свою звезду.

Дорогие участницы, встаньте, пожалуйста, в круг, так тесно, чтобы почувствовать плечи соседей. Вытяните ваши руки в круг, чтобы кончиками пальцев могли касаться друг – друга. Почувствуйте тепло. Здесь, в середине, звезда очень – очень теплая. Здесь ее сила, которая необходима вам, чтобы посылать свой свет и любовь как можно дальше. Теперь повернитесь боком друг за другом так, чтобы одна рука оставалась в центре, а другую руку вытяните в сторону. Представьте, что из вашей руки льется свет, который радует других звезд, людей и детей. Почувствуйте рукой в кругу тепло, а рукой вне круга свет, который вы дарите. Вот такая у нас получилась звезда :теплая большая и яркая.

Дорогие наши участницы, вы уже победители. Вы звезды. И от каждой из вас исходит мерцание, которое собирается в мощнейший свет, он превосходит свет самой большой и яркой звезды на небосводе.

5. Подойдите к столу и выберете себе звезду. Назовите ее своим именем. Может кто - то вспомнит как называет вас мама, любимый человек или ребенок. Переверните звезду и напишите на ней 3 качества, которыми вы обладаете и еще 2 качества, которые вы приобретете, участвуя в этом конкурсе. Может кто то хочет озвучить, что написал. Вы великие профессионалы. Подойдите и разместите свою звезду.

На Земле говорят и не ошибаются

«Педагогом не становятся - им рождаются».

Если Богом дан высший дар на века

Вывести в люди - воспитанника

Через тернии к звездам его провести

По дорогам земным и по горным снегам

Уверенность в силах помочь обрести

И сердце отдать, как тот пеликан.

#### 6. Упражнение «Источник» (5-7 мин)

Цель: Релаксация

Инструкция: Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

«Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем — разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия — вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется. » По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза

#### 7. Упражнение для самоанализа «Мой герб». На работу отводим 7 мин.

Во время работы участников звучит медленная, спокойная музыка.

Психолог: Давайте немного пофантазируем. Представим, что все мы принадлежим к знатым и древним родам, и нам есть чем гордиться. Нам придется поработать над созданием собственных геральдических знаков.

Перед вами листы- заготовки, разделенные на 6 секторов. Выполним с вами маленький графический диктант.

В полученных секторах надо изобразить фигуры - заготовки. Они могут быть произвольной величины, в любом месте сектора, который будет озвучен.

В верхнем левом секторе изобразим круг;

В верхнем правом – треугольник,

В среднем левом - графическая ступенька,

В среднем правом – горизонтальные песочные часы (бантик из двух треугольников);

В нижнем левом – квадрат,

В нижнем правом– 2 параллельные дуги (или скобки).

Теперь Вам предстоит каждую из изображенных фигур дорисовать до какого-либо изображения и написать 2-3 прилагательных к каждому полученному рисуночку (можете записывать их рядом с изображением).

После проведения работы можно рассмотреть некоторые из работ, и дать разъяснения участникам.

Левый верхний рис. – отношение к себе.

Правый верхний рис. – отношение др. ко мне.

Средний левый – жизненный путь.

Средний правый – внутренний мир.

Левый нижний – отношение к семье.

Правый нижний – отношение к любви.

Психолог: Обратите внимание на те категории, где упомянуты не очень приятные, не вдохновляющие, отрицательно-окрашенные прилагательные, и сделайте вывод о том, какая из составляющих вашей жизни не приносит радости, в какой сфере вы чувствуете дискомфорт. Попробуйте позже самостоятельно проанализировать, что вас не устраивает в этой области жизни, и, возможно, вы сами сможете понять, что необходимо предпринять, для изменения ситуации лучшему.

## 8. Прощание(2 мин)

Психолог: Я предлагаю всем встать в круг, взяться за руки дружно и громко произнести «Всем-Всем-Всем спасибо за работу».







12.11.2025 14:15











