

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Детский сад №167 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по социально-личностному направлению развития детей»**

**ИНН\КПП 2462011681\246201001**

**ОГРН 1022402058095**

\*\*\*\*\*

*660123 г. Красноярск, ул. Иркутская, 6 тел.264-19-84*

**Семинар практикум с элементами тренинга: «Практика для  
релаксации творческой реализации»**

**Дата:03.02.23**

**Составитель: педагог-психолог Гальшева К.А.**

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения, улучшение настроения, повышение работоспособности.

### Ход семинара:

#### *Вводная часть:*

Педагоги стоят на ковре. Им предлагается поиграть в мороженое. Ведущий: «Вы – мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое как камень. Ваши ручки напряжены, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими, расслабленными. Ручки бессильно повисли вдоль тела, колени пригнулись, все больше вы начинаете таять, колени все больше и больше прогибаются до тех пор пока вы не оказались на полу...»

Ведущий. «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (*пауза*). Прислушайтесь к вашему дыханию... (*пауза*) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (*пауза*). Послушайте, что я хочу вам рассказать...»

#### *Упражнение «Поздароваемся»*

Ведущий: давайте разными способами поздороваемся с песком:

-поочередно пальцами рук дотрагиваемся до песка, сперва левой рукой, потом правой, затем всеми пальцами сразу.

-легко\с напряжением сжимаем песок в кулаке, затем медленно высыпая в песочницу.

-дотрагиваемся до песка всей ладонью-внутренней, затем тыльной стороной.

-перетираем песок между пальцами, ладонью.

#### *Упражнение «Волшебный песок».*

1. Поскользить ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинка, змейка, санки и др.).

2. Выполнить те же движения, поставив ладонь ребром.

3. Создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшек кистей рук всевозможные причудливые узоры на поверхности песка и попытаться найти сходство полученных узоров с какими-либо объектами окружающего мира (ромашкой, солнышком, капелькой дождя, травинкой, деревом, ежиком и пр.).

4. "Пройтись" по поверхности песка поочередно каждым пальцем правой и левой рук, после — двумя руками одновременно (сначала только указательными, потом — средними, затем — безымянными, большими, и наконец — мизинчиками).

5. "Поиграть" пальцами по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом двигать не только пальцами, но и кистями рук, совершая

мягкие движения вверх-вниз. Для сравнения ощущений можно предложить ребенку проделать то же упражнение на поверхности стола.

б. Сгруппировав пальцы по два, по три, по четыре, по пять, оставлять на песке загадочные следы.

Ведущий: Данный упражнения также можно проводить с детьми. Наш семинар подошел к концу, хотелось бы поблагодарить каждого за участия, пожелать каждому хорошего настроения и сделать не большие подарочки в виде аффирмаций.

аффирмации:

*Я отличный педагог*

*Мне нравится работать с детьми*

*Я понимаю детей*

*Я забочусь о том, чтобы им было легко социализироваться*

*Я уверенный педагог*

*Я понимаю каждого ребенка*

*Я приспосабливаюсь к сильным и слабым сторонам каждого*

*Они уважают меня*

*Я меняю жизнь каждый день*

*Я буду делать то, что лучше для образования каждого*

*Я готовлю детей к будущему*

*Я забочусь об образовании каждого ребенка*

*Я сделаю скучное — веселым, а веселое — полезным*

*Я буду творчески подходить к преподаванию*

*Родители, дети и коллеги будут уважать меня как замечательного педагога*

*Я посвящу своё время преподаванию*

*Я буду справедливой*

*Я педагог от природы*

*Я всегда хотел быть педагогом*