

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи  
Республики Крым «Детский сад комбинированного вида №6 «Радуга»

*Групповое занятие для педагогов  
«Остров моей мечты»*



**Подготовила:**  
педагог-психолог **Юхнева С.Н.**,  
педагогический стаж – 6 лет,  
квалификационная категория - СЗД

**г. Керчь  
2023г.**

**Участники:** педагоги МБДОУ

**Цель:** снятие физического и психического напряжения, снижение риска и профилактика профессионального выгорания.

**Задачи:**

- Развить у педагогов веру в себя;
- Формировать способность управлять своей жизнью;
- Способствовать формированию навыков конструктивного общения;
- Создавать условия для оценки успешности своей деятельности;
- Упражнять в способах релаксации и снятия психического напряжения.

**Материалы и оборудование:**

- Интерактивная песочница;
- Интерактивная доска;
- Развивающе-коррекционный комплекс «Тимоко»;
- Крупные ракушки;
- Яркие камешки;
- Кинезиологические дорожки;
- Панель со светящимися сегментами – «кнопками» со скрытым изображением эмоций
- Шерстяные нити разных цветов;
- Шпажки;
- Аудио материал - звуки моря;
- Видео материал –«Остров», «Морские обитатели»;
- Стол, стулья.

**Продолжительность:** 60 минут.

**Ход занятия:**

Педагоги рассаживаются на стулья, на интерактивной доске заставка морского дна.

**Педагог-психолог:** Добрый день, коллеги! Я рада вас приветствовать. Сегодня я хочу пригласить вас в необычное путешествие.

Сядьте удобно, можете закрыть глаза.

*(Погружение в ситуацию).*

Представьте море... Сегодня оно тихое и спокойное. Солнечные лучи



пронизывают соленую воду, достигают дна, касаются золотистого песка и ярких ракушек, гладких камешков и зеленоватых водорослей, ловят маленьких ловких рыбок.

Посмотрите на ракушки, которые я принесла. Они появились не случайно. Ракушки подарят нам волшебную силу для начала путешествия. Приложите ракушку к уху, послушайте шепот волн, зовущих вас. Почувствуйте, как ваше тело наполняется силой моря.

Что вы почувствовали? Что представляли себе, когда слушали? Море приятно шумело или устрашающе? Вам было грустно, радостно, страшно? Почему, как вы думаете?

*(Участники отвечают на вопросы. Затем включается аудиозапись со звуками моря.)*

## **Упражнение 1.**

### ***Педагог-психолог:***

Сядьте удобно, закройте глаза. Вдохните глубоко, медленно выдохните. Ваше тело полностью расслаблено. Представьте, что вы стоите на берегу моря. Волны плещутся у ног, накатывают на берег и отступают обратно. Вы вдыхаете морской воздух. Море спокойное, бесконечное, уходит в даль и сливается с горизонтом. Слушая, как шумит прибой, наблюдая за волнами, набегающими на берег, вдыхая свежий соленый воздух, вы чувствуете, как уходит напряжение, все неприятности остаются где-то далеко. Ваша душа наполняется спокойствием и умиротворением. Вы снимаете обувь и босиком идете по песку, ощущая его тепло и мягкость. Вот вы останавливаетесь у самой воды, волны омывают ваши ноги, вода теплая и нежная. Представьте море, постоянно меняющееся, в полноте красок. Вдохните морской воздух, окиньте себе, внутренним взором бескрайний простор. Войдите в море. Почувствуйте живительную влагу. Идите дальше. Вода доходит до уровня бедра, до пояса, до груди. Оттолкнитесь от дна и плывите. Почувствуйте каждое движение рук и ног. Волны несут вас на себе, вы расслабляетесь и позволяете волне покатавать вас. Ваше тело полностью расслаблено. Почувствуйте, как в вас



рождается любовь к морю, заполняет вас изнутри, переполняет желанием слиться с морской стихией, раствориться в воде. Ваша телесная оболочка тает, вы растворяетесь, сливаетесь с морем. Вы и море едины. Вы — это море. Море — это вы. Вы в море. Море в вас. Вы и море едины. Вы огромны, как море. Вы ощущаете свою глубину, ширину, мощь и силу. Мысленно качнулись от берега к берегу. Мысленно прошли по дну волной из конца в конец и вернулись обратно по поверхности воды. Вы — это море. Растворившись в море, вы стали им. Вы познаете его сущность, жизнь, радость и силу. *(Пауза.)*

Теперь сконцентрируйтесь. Представьте свое тело и соберите, сформируйте его. Вынырните на поверхность быстро и мгновенно. Плывите к берегу. Выходите из воды. Вы снова вы.

**Педагог-психолог:** Откройте, пожалуйста глаза и поделитесь своими впечатлениями.

*(Педагоги делятся своими ощущениями)*

## Упражнение 2.

**Педагог-психолог:**

Продолжим наше путешествие. Вы видите прекрасный остров. Вы будете единственным человеком на этом острове. Какие звуки вы слышите? Какие запахи чувствуете? *(Пауза.)* Вы выходите на чистый берег. *(Педагоги встают со своих мест и подходят к интерактивной песочнице. Ведущий показывает камешки. Блестящие камешки лежат в интерактивной песочнице.)* Он усыпан



бессчетным количеством камешков, которые море выбросило на берег и так отшлифовало, что они сделались круглыми и гладкими. Вода мягче рук, но она обкатывает даже острые камни, делая их гладкими, потому что вода не знает усталости. Волны неумоимо катятся одна за другой. Выберите себе камешек.

Посмотрите на него. Полюбуйтесь им. Расскажите о нем. Какой он: крупный или мелкий, тяжелый или легкий? Каков он по форме, цвету, прозрачности? Давно ли ваш камешек лежит на берегу? Что он видел, о чем мог бы рассказать? *(Рассказы педагогов о своем камне)*

- Возьмите камешек себе, он станет вам напоминать о нашем путешествии.

**Педагог-психолог:** Мы подошли к тропическому лесу. Прежде чем мы отправимся в глубь леса давайте подумаем и определимся какие эмоции мы бы взяли с собой для преодоления пути.

Я прошу вас подойти к панели и нажимая на «кнопочки» выбрать те эмоции, которые пригодятся нам в путешествии.

*(Педагоги нажимают на «кнопочки», загорается лампочка и проявляется изображение эмоции: удивление, страх, радость, удовольствие, гнев, спокойствие, грусть и т.д. Объясняют свой выбор).*

### Упражнение 3.

**Педагог-психолог:**

Отправимся вглубь острова. Закройте глаза. Вы идете по лесу. Вокруг растут деревья и поют птицы. Солнечные лучи проходят сквозь листву. Приятно идти по такому лесу. Вы вдыхаете запах цветов, смотрите на облака, которые медленно проплывают мимо, чувствуете тепло солнца. Насладитесь чувством покоя и безопасности. Вы чувствуете себя уверенно, спокойно, расслабленно. Это место. Куда вы всегда можете вернуться, когда захотите, когда вы почувствуете потребность в покое. Это место дает вам силу, уверенность, безопасность.

**Педагог-психолог:**

Вы встречаете веселую обезьянку  
*(Развивающе-коррекционный комплекс «Тимоко»)*. Помогите ей собрать бананы.

*(Педагоги по очереди выполняют упражнения на интерактивной доске).*

Давайте попрощаемся с обезьянкой и отправимся дальше в путь. Природа дает вам жизненные силы.

Побудьте в этом состоянии некоторое время.

Что вы ощущаете? Какие чувства испытываете? Почувствуйте, как вы наполняетесь этой жизненной силой, почувствуйте ее во всем теле. Побудьте в



этом состоянии столько. Сколько хочется. Помните, каждый имеет достаточно личной силы для чего угодно.

## Упражнение 5.

**Педагог-психолог:**

Мы вышли к удивительной тропе (*кинезиологическая дорожка*) давайте пройдемся по ней. Посмотрим, куда она нас приведет.

Педагоги проходят по дорожке согласно инструкции ведущего.

*(Только по синим следам, только по красным и желтым следам ног и рук и т.д. Затем проходят по следующей тропе в соответствии с инструкцией).*



## Упражнение 6.

**Педагог-психолог:**

Смотрите, что мы нашли, это сундук. Давайте откроем его и посмотрим, что внутри. Сундук не открывается. Что же нужно чтобы его открыть? (Ключ)

Я предлагаю Вам поискать его в бассейне.

*(Педагоги находят фрагменты ключа, собирают его и отрывают сундук).*

В сундуке лежит Письмо.

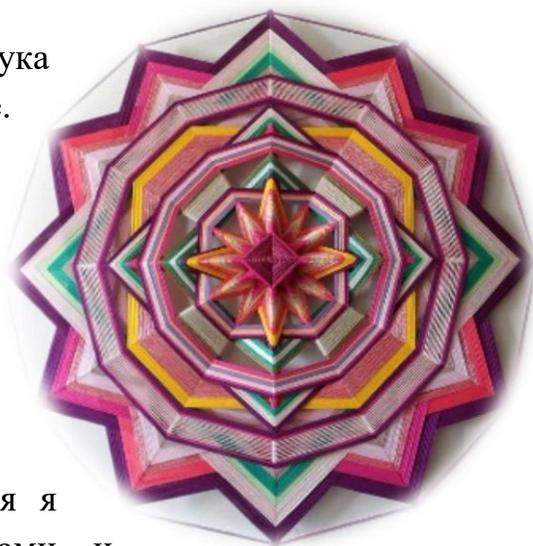
**Педагог-психолог читает:**Содержимое сундука поможет вам исполнить ваше желание.

Подумайте, что могло бы сейчас, сделать вас счастливее и наполнить внутренней гармонией. Давайте вместе сплетем мандалу и она приблизит вас к вашей мечте.

*(Изготовление мандалы из пряжи и шпажек).*

**Педагог-психолог:**

В завершении сегодняшнего путешествия я предлагаю Вам поделиться своими чувствами и



эмоциями, которые Вы испытывали. Может быть у Вас возникли какие-то желания. *(Педагоги рассказывают о своих чувствах в процессе занятия).*

Мы сегодня на протяжении нашей встречи были вместе, помогали друг другу, поддерживали друг друга, справлялись с разными заданиями, и в завершении я предлагаю Вам нарисовать совместную картину о нашем путешествии, то что больше всего запомнилось, что хотелось бы оставить в памяти.

*(Педагог-психолог приглашает педагогов по очереди нарисовать на интерактивной доске воспоминания об удивительном путешествии).*



***Педагог-психолог:***

Спасибо большое за такую замечательную картину. У нас с Вами получилось настоящее путешествие и судя по картине можно сказать что настроение у всех прекрасное и я желаю вам как можно дольше сохранять позитивный настрой и легко справляться со всеми трудностями, которые будут встречаться на пути.

**Всего Вам самого доброго!**