

**«Апельсиновый» тренинг или
как сплотить педагогов и снять у них психоэмоциональное напряжение**

ДЛЯ КОГО, ЗАЧЕМ И КАК

Участники: педагоги и администрация детского сада.
Цели: сплотить коллектив, создать праздничное настроение.
Задачи: провести упражнения по командообразованию, снять усталость.
Материалы и оборудование: аудиоаппаратура, песня «Оранжевое небо» А. Арканова, Г. Горина и К. Певзнера, фломастеры, бумажные дольки апельсина, оранжевые воздушные шары – как можно больше, апельсины для упражнений и на фуршетный стол.
Источники: Микляева Н.В., Толстикова С.Н., Целикина Н.П. Сказкотерапия в ДОУ и семье. М.: Сфера, 2010; Трясорукова Т.П. Игры и упражнения для развития памяти и речи. М.: Феникс, 2015., М. Кипнис «Апельсиновый тренинг».
Продолжительность: 60 минут.

Приветствие (5 минут)

Играет аудиозапись песни «Оранжевое небо».

Педагог-психолог:

Я рада приветствовать участников апельсинового тренинга! Почему «апельсиновый», спросите вы? Потому что название – это настроение, атмосфера, идея, концепция... А какие ассоциации со словом «апельсин» возникают у вас?

Участники отвечают.

Педагог-психолог:

Апельсиновый – это значит праздничный, веселый, оранжевый, нестандартный, экзотический. Апельсин – фрукт освежающий, имеющий отношение к жизни, – недаром он считается кладовой такого важного в нашей жизни витамина С. Оранжевый цвет апельсина будоражащий, энергичный. Яркие краски праздника среди серости обычных дней!

Апельсин – символ нашей сегодняшней встречи, потому что объединяет разные элементы в единое целое. Например, цвет апельсина – это сочетание красного и желтого цветов. Название фрукта – это объединение двух понятий: «яблоко» и «Китай», «апельсин» значит «китайское яблоко». Каждая долька по-своему хороша и вкусна, но только все вместе – это апельсин. Итак, приступим к работе. В любое время вы можете подойти к фуршетному столу за долькой апельсина.

Основная часть (45 минут)

Игра «Алексей, апельсин, Амстердам»

Педагог-психолог:

Незаmysловатая и веселая игра поможет нам создать легкую атмосферу, развить ассоциативное мышление.

Каждый из участников по очереди представляет себя группе с помощью триады, в которой первое слово – его имя, второе – блюдо, желательно любимое, третье – название города. Все три слова начинаются с той же буквы, что и имя участника, к тому же за весь круг нельзя повторять названия блюд и городов, которые прозвучали ранее.

Упражнение «Апельсиновые дольки»

Педагог-психолог:

Когда-то мармелад «Апельсиновые дольки» был большим дефицитом и одной из любимых сладостей у многих людей. Игра «Апельсиновые дольки» тоже должна принести радость открытия, удовольствие и оставить прекрасное послевкусие.

Каждому участнику тренинга выдаётся по одной апельсиновой дольке из бумаги и фломастеру.

Педагог-психолог:

За 5 минут каждый из вас должен написать на своей дольке важные слова. С той стороны дольки, где нарисована кожура, напишите три своих жизненных достижения. С другой стороны листа напишите задание, фант для товарища по тренингу. Задания должны быть не очень сложными, веселыми и такими, которые можно выполнить без подготовки.

Когда время подготовки закончится, даётся следующее задание.

Педагог-психолог:

Выложите свои дольки на столе в виде целого апельсина. Они должны лежать так, чтобы сторона с достижениями была вверх. Соответственно, фант должен находиться с обратной стороны.

Участники тренинга выполняют задание.

Педагог-психолог:

Теперь пусть каждый из вас назовет три достижения, которые записал на собственной дольке апельсина. Остальные могут задавать вопросы, уточнять и комментировать услышанное.

Участники тренинга выполняют задание.

Педагог-психолог:

Теперь наступило время открыть фанты и прочитать задания. Начинает кто-то один. Кто это будет? *(Выбираем одного участника.)* Вы вытаскиваете дольку и читаете

задание, а следующий по часовой стрелке участник его выполняет. Отказ от выполнения задания приведет к «штрафу» – нужно ответить на пять любых вопросов, которые зададут участники группы.

Участники тренинга выполняют задание.

Игра «Тише-громче»

Педагог-психолог:

Игра похожа на «Холодно-горячо». Садитесь в круг. Водящий выходит из круга и поворачивается к нему спиной. У одного из членов круга спрятан апельсин. Задача водящего – найти этого человека. Как только он заходит в круг, все начинают петь какую-то песню – тем громче, чем ближе водящий к спрятанному предмету. Когда предмет найден, выбираем нового водящего.

Участники тренинга выполняют задание.

Игра «Волшебный обруч»

Педагог-психолог:

Сейчас я дам вам обруч, но он не обычный, а летающий! Его необычные свойства вы сможете испытать буквально через несколько минут. Для этого вся команда должна встать в плотное кольцо. Каждый из вас на уровне плеч вытягивает вперед указательный палец правой руки. На внутренний круг, который составили ваши пальцы, я кладу сверху волшебный обруч. Ваша задача – как можно быстрее согласованными действиями опустить этот обруч на землю. Во время упражнения все пальцы должны находиться в соприкосновении с обручем, иначе игра начнется сначала. Запрещается захватывать обруч руками, придерживать его. Все понятно? Тогда – на старт, внимание... марш! Начали!

Попытки опустить обруч будут постоянно приводить к обратному эффекту – он будет взлетать вверх. Вместо того чтобы опускать руки, часть игроков будут поднимать их, потому что боятся потерять контакт обруча с пальцем... Только слаженные действия, счет вслух и единое ритмичное групповое дыхание помогут команде справиться с заданием, которое казалось несложным. Когда обруч окажется на земле, объявите время, которое команда затратила на выполнение задания. Обсудите извлеченные из игры уроки.

Упражнение «Непослушные шарики»

Понадобятся воздушные шары. Чем больше будет шаров, тем сложнее участникам удерживать их и тем веселее проходит упражнение.

Педагог-психолог:

Встаньте в круг и возьмитесь за руки. Я сейчас буду бросать в круг воздушные шарики. Ваша задача – не дать шарикам упасть или вылететь из круга, но при этом нельзя расцеплять руки.

Участники тренинга выполняют задание.

Педагог-психолог:

Вы размялись и убедились в надежности своих товарищей. Теперь можно приступить к новой игре.

Игра «А при чем тут Дон Кихот?»

Педагог-психолог:

Иногда мы попадаем в ситуации, когда приходится быстро и толково отвечать на неожиданные вопросы: например, когда вы проводите презентацию. Потренировать находчивость поможет одно из упражнений Константина Сергеевича Станиславского. Вы должны будете отвечать на неожиданные, совсем не относящиеся к делу вопросы. Например: «А при чем тут Дон Кихот?» Он ни при чем, и вам придется что-то сочинять. В этой игре нельзя отвечать «не знаю». Сейчас я прочитаю вам пример беседы, и вы поймете, как нужно выполнять это упражнение.

Вы слышите вопрос:

– Как здоровье Алексея Леонидовича?

Вы понятия не имеете, кто такой Алексей Леонидович, но обязаны немедленно отозваться и придумать ответ:

– Поправляется. Температура уже нормальная.

– А вы откуда это знаете? – сбивает вас ведущий.

Вы не сдаётесь:

– К нам вчера приходила его племянница, рассказывала.

– Люда? – поддерживает игру ведущий. – С рыжими косичками?

– Да, да, с косичками, смешная девушка в огромных роговых очках.

Тогда ведущий обращается к другому участнику. Ваша готовность участника должна быть такой, чтобы на любой вопрос вы дали немедленный ответ – и так, как если бы говорили чистую правду.

Примеры вопросов:

Почему вы ввязались вчера в эту драку?

Когда вы вернете мне книгу?

Вы что, плохо себя чувствуете?

А почему все это происходит на крыше дома в Питере?

Это правда, что вы мечтаете принять участие в конкурсе «Само совершенство»?

Чем закончился вчерашний фильм?

Вы почему сегодня опоздали на работу?

Как вам мой подарок?

Что вы думаете по поводу вчерашнего происшествия в саду?

Заключительная часть (10 минут)

Педагог-психолог:

Наш «Апельсиновый тренинг» подошел к концу. Давайте проанализируем, была ли полезной эта встреча. Игра, в которую мы сейчас будем играть, называется «Синквейн». Вам нужно заполнить пять строк на листочках.

Рефлексия «Синквейн»

Синквейн – это пятистрочная строфа. Участники должны заполнить пять строк. 1-я строка – одно ключевое слово, которое определяет содержание синквейна. *(В нашем случае это слово «тренинг» или название «Апельсиновый тренинг».)*

2-я строка – два прилагательных, которые характеризуют понятие из первой строки. *(Яркий, апельсиновый и др.)*

3-я строка – три глагола, которые обозначают действия в рамках заданной темы. *(Объединяет, снимает стресс, радуется.)*

4-я строка – короткое предложение, которое раскрывает суть темы или отношение к ней. *(Очень интересно, познавательно, полезно.)*

5-я строка – синоним ключевого слова, существительное. *(Позитив.)*

В итоге получается тезисный отзыв, например:

Тренинг.

Вкусный, подвижный.

Играли, смеялись, общались.

Вместе мы, как дольки апельсина.

Сплочение.

Педагог-психолог:

И напоследок... «Если судьба подбросила тебе лимон, не кривись, а попробуй сделать из него лимонад!». Спасибо всем за участие!