

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 23 «Ромашка»

Тренинг с педагогами
«Ритмы жизни»

Разработал:
Педагог-психолог: Носкова Т.В.

Сухой Лог 2025

Ход тренинга

Цель: повысить качество жизни и профессиональной деятельности педагогов через осознание и гармонизацию биологических и рабочих ритмов, а также сформировать навыки саморегуляции и профилактики профессионального выгорания

Задачи:

1. Познакомить педагогов с концепцией биологических ритмов и их влиянием на работоспособность, эмоциональное состояние и здоровье.
2. Научить распознавать индивидуальные ритмы.
3. Снизить уровень профессионального выгорания.
4. Развить осознанное отношение к режиму дня.

Продолжительность: 1 час

Целевая аудитория: педагоги

1. Вводная часть:

Приветствие, знакомство, озвучивание цели и задач тренинга

Мини-лекция «Биологические часы»

В жизни каждого человека есть свои ритмы, мы их слышим, видим, ощущаем их телом и воспринимаем интуитивно и бессознательно. У каждого человека свои, их задает ритм сердца. Он связан с вашими мыслями, чувствами, настроением. От этого зависит ваше здоровье.

Между ритмом и здоровьем есть прямая и тесная связь, которую можно сформулировать так ритм: это бодрость и высокая работоспособность, нарушение ритма – нездоровье.

2. Блок «Распознавание своих ритмов»

Чтобы проверить свой ритм, я предлагаю выполнить упражнение, которое я использую в работе с детьми.

Упражнение «Ритм»

Первый участник отбивает какой-нибудь ритм и называет по имени другого участника, сидящего в кругу, все повторяют это движение, кого назвали показывает следующее движение.

Мы живем в ритме жизни, событий, в ритме нашего дыхания

«Передай ритм»

Цель: развитие ритмического слуха, слуховой памяти. Ход игры: Дети становятся друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего. Ведущий (последний в цепочке) отстукивает ритм на плече того, за кем стоит. И тот передает ритм следующему ребенку. Последний участник (стоящий впереди всех) «передает» ритм, хлопая в ладоши или отстукивая молоточком на металлофоне.

Упражнение «Сигнал»

Участники стоят по кругу, достаточно близко и держаться за руки. Кто-то легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно.

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Я хочу вам предложить игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, а потом становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает следующего,

кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику уже аплодирует вся группа.

3. Заключительная часть

Рефлексия: педагоги делятся впечатлениями, отмечают 3 самых полезных приема.