

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка – детский сад № 57 «Алёнушка» города Рубцовска

**Эколого-психологический тренинг  
«Путешествие на Карибские острова»**

**Подготовила:**  
Иванова Н.В., педагог-психолог,  
высшая квалификационная категория

2018 г.  
г. Рубцовск

**Цель:** создание условий для сплочения и самовыражения педагогов в коллективе посредством психологических упражнений экологического содержания.

**Задачи:**

- создавать комфортный психологический климат в группе;
- повышать уровень доверия между всеми участниками образовательного процесса;
- снимать психоэмоциональное напряжение с использованием в работе природных материалов (морской соли);
- развивать чувство близости (эмпатии) человека с природой;
- закреплять навыки идентификации себя с природными объектами;
- формировать чувство успешности.

**Форма работы:** эколого-психологический тренинг.

**Материалы и оборудование:**

- проектор, ноутбук;
- видеорелаксация «Вид с самолёта»;
- воздушные шары по количеству участников;
- цветы с пожеланиями;
- музыка релаксационная "Море" и музыка для путешествия (звучит тихо на заднем плане);
- лепестки и листики из фоамирана, ножницы, проволока, пастель, зажим для волос, клей;
- стеклянные баночки с крышками, деревянные палочки, бумажные воронки, ложки (по количеству участников), разноцветная морская соль, контейнеры для соли;
- карточки с незаконченными фразами.

**Ход тренинга:**

В последнее время люди обратили внимание на взаимосвязь процессов происходящих на всей планете Земля. Именно сейчас глубоко осознаются слова поэта: "Тронь цветок, и закачается звезда..." Казалось бы, какая связь существует между цветком и звездой, между тем, что происходит на Земле и во Вселенной. Но эта связь существует.

И может быть нам ещё трудно осознать, что не только наши поступки, наша деятельность влияет на Вселенную, но и наше настроение, наше отношение к себе и другим людям и даже просто наши мысли влияют на всё что нас окружает.

Сегодня мы с вами отправимся в увлекательное путешествие. Карибское море, равно как и Карибские острова уютно разместились между двух Америк – Южной и Северной. Добраться сюда достаточно просто – стоит лишь приобрести авиабилет и путёвка в райский уголок уже у вас в руках. Путёвки у нас уже есть, занимайте места в самолёте. Пока мы будем

лететь, мы увидим много красивых мест с высоты птичьего полёта (*видеорелаксация*).

Ну, вот мы и прилетели, вы хотите исследовать остров и узнать, что или кто здесь есть?

### **1. Упражнение «Знакомство с животными»**

На острове водятся разные животные. Давайте представим их себе. Встаньте в круг друг за другом и повторяйте за мной все движения.

- Львы, с жадностью поедающие мясо, — двумя руками мять шею и лопатки.
- Обезьяны, которые весело скатываются по лианам, — медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику.
- Дикие прыжки кенгуру — «топать» кончиками пальцев по спине впереди стоящего.
- Слоны — медленно и сильно нажимать кулаками на спину.
- Змеи, медленно ползающие по песку, — делать ладонями движения, похожие на змеиные.
- Крокодил, разевающий пасть, — коротко и сильно щипать руки и ноги.
- Колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее — запустить пальцы в волосы и слегка их подергать.

### **2. Упражнение «Гусеница»**

На острове есть не только животные, но и насекомые. В траве сидит гусеница. Давайте превратимся в гусеницу. У меня есть воздушные шарики. Возьмите себе любой, который вам нравится. (*Участники берут по шарик.*) Я буду головой, а остальные — телом, шарики — сцеплениями, а кто-то — вредным хвостиком, который постоянно мешает головке делать свои дела. Расположите шарики на уровне пояса. Встаньте очень плотно друг к другу. Готовы? Пошли! Молодцы! Вы дружная команда! Покажите, как гусеница спит, просыпается, потягивается, умывается, делает зарядку, находит еду, ест, танцует. При этом хвост постоянно мешает» голове.

### **3. Упражнение «Цветочная поляна»**

Посмотрите, как светло вокруг! Всё наполнено солнечным светом, теплом наших сердец. Какие вокруг красивые цветы! Самый популярный цветок на Карибских островах – гибискус. Сейчас я предлагаю вам изготовить этот цветок на память о нашем путешествии. Для этого нам потребуются: лепестки и листья из фоамирана, тычинка, ножницы, клей и зажим.

Инструкция:

1. Берем коричневую, черную, красную сухую пастель и наносим на лепестки.
2. Затем все лепестки склеиваем в виде веера.
3. Берем тычинку и обнимаем их веером, соединяя аккуратно лепестки в воронку.
4. Приклеиваем большой чашелистик, обнимая низ цветка.

5. Затем приклеиваем листики и зажим.

Всё готово! Этот цветок можно использовать в качестве заколки для волос или броши.

#### **4. Упражнение на релаксацию «На море»**

А сейчас мы отправимся к морю, полюбуемся его красотой. Примите удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный ясный день. Небо голубое, теплое солнце. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости схватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения.

#### **5. Рисование морской солью.**

Посмотрите, к нашему берегу приплыл сундук. Давайте посмотрим, что внутри. Это морская разноцветная соль.

Я предлагаю вам создать картину в бутылке **«Место, где мне хорошо»**. Вам нужно прислушаться к своим ощущениям. Спросите себя «Что я сейчас ощущаю, переживаю, думаю?». Можете на минутку закрыть глаза для того чтобы прислушаться к себе. Сосредоточьтесь на несколько секунд на этом вопросе и подумайте, с помощью каких цветов смогли бы отразить свое эмоциональное состояние. Какое *место* вы бы хотели изобразить в картине. Откройте глаза. Сейчас мы будем создавать вашу картину.

Берём бумажную воронку и сыплем на дно баночки соль (в середину). Теперь берём ложку и к стенкам сыплем цветную соль ту, которая нужна нам для рисунка. Можно сделать, море, песок, небо, горы, облака. После того, как рисунок завершен берём деревянную палочку и утрамбовываем его в середине, для того чтобы соль осела и рисунок не деформировался. Делать это нужно медленно и не торопясь. Верх засыпаем белой солью, чтобы не было пустот. Соль должна размещаться очень плотно. Закрутите крышку. Поделка готова!

Мы сейчас учились выражать свое внутреннее состояние, все, что накопилось в душе с помощью творчества. Трудно бывает понять, а тем более выразить словами то, что чувствуешь – зато более легко изложить в творчестве, к тому же это снимает накопленное психическое напряжение, помогает успокоиться или просто сосредоточиться. Мы сейчас с помощью невидимого мостика соединили мир фантазий и мир реальности. У вас отлично это получилось!

#### **6. Рефлексия «Откровенно говоря»**

Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет брать по одной карточке, на которой написана

незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Примерное содержание карточек: Откровенно говоря, когда я думаю о природе... Откровенно говоря, когда я общаюсь с людьми... Откровенно говоря, когда я задумываюсь об экологических проблемах... Откровенно говоря, когда я включаю телевизор и вижу передачу о животных... Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях ... Откровенно говоря, когда у меня свободное время... Откровенно говоря, когда я вижу море ... Откровенно говоря, меня приводит в волнение... Откровенно говоря, когда я слышу о катастрофах... Откровенно говоря, когда я смотрю передачи о природе... Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

Всем спасибо за активное участие! До новых встреч!

### **Используемая литература:**

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Авт.-сост.— Волгоград: Учитель, 2009.
2. Шитова В. Практические семинары и тренинги для педагогов. / Воспитатель и ребенок: эффективное взаимодействие. Волгоград. 2013.
3. Ключева Н.В., Кряжева Н.Л. Снимаем психоэмоциональное напряжение // Управление ДОУ. — 2003.