**Психологическая пятиминутка для педагогов ДОУ.**

**Педагог-психолог:** Добрый день, уважаемые педагоги! Рада видеть вас на нашей психологической «пятиминутке». Наверное, большинство из вас знает, что 10 октября – ***всемирный день психического здоровья.*** Скорее всего, вы согласитесь, что в основном к ухудшению нашего здоровья, как физического, так и психического приводят стрессы. Поэтому мы сегодня здесь собрались, чтобы немного отвлечься от напряженной работы, снять с себя усталость и улучшить свое психическое здоровье. Поэтому призываю всех активно участвовать и сотрудничать! Для начала предлагаю вам поприветствовать друг друга.

**Упражнение «Приветствие»**

**Передавая мячик по кругу, педагоги здороваются с соседом по имени и желают что нибудь приятное на первую букву имени своего коллеги.**

**Педагог-психолог: Замечательно! Учитывая специфику нашей работы, мы часто испытываем эмоциональное напряжение. Поэтому сейчас предлагаю вам немного расслабиться, снять эмоциональное напряжение и зарядиться бодростью и энергией. Для этого сядьте удобно на стуле, закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Я буду читать вам рассказ, а ваша задача представлять все, что вы слышите.**

**Релаксационное упражнение «Релаксация» (читается под медленную музыку)**

Представите, что вы находитесь в весеннем яблоневом саду, медленно идете по аллее, вдыхаете запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаетесь ими. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает твое лицо и волосы. Перед вами озеро. Вода прозрачна и кристально чистая, друг за другом гоняются солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду. Вы входите в него, и сияющий поток воды очищает вас, наполняет силой и энергией. За водопадом находится пещера тихая и уютная, в ней вы останетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда открывайте глаза.

**Педагог-психолог:** Как вы себя чувствуете после такой прогулки по саду? ….Вы наверное согласитесь, что наше эмоциональное и психическое состояние зачастую зависит от отношений с окружающими, на нас очень влияет то, что о нас думают и говорят. Это влияние может быть как отрицательное, так и положительное. Предлагаю всем нам сыграть в игру, которая поднимет нашу самооценку и придаст каждому уверенности.

**Игра «Мир без тебя»**

**Педагог-психолог:** Задание – примерить гигантские волшебные очки, которые помогают увидеть в человеке только хорошее, даже то, что он иногда прячет от всех. Вот я сейчас примерю эти очки, выйду в центр и посмотрю через стекло на кого – ни будь из вас и скажу - “Мир без вас, (имя) был бы неинтересен, потому что вы…умеете слушать других, потому что вы …надежная, уверенная, внимательная…”. А теперь вы - … примерьте волшебные очки, посмотрите на педагогов и постарайтесь увидеть в ком – ни будь как можно больше хорошего.

*Так все участники по кругу примеряют очки (нужно чтоб никто не остался не замеченным).*

**Педагог-психолог:** Около века назад психологи выяснили, что изобразительное искусство благотворно влияет на эмоциональное состояние человека. В период депрессии, усталости, психологического перенапряжения рисование помогает расслабиться и справиться с негативным внутренним ощущением. К сожалению, взрослые люди редко прибегают к этому методу. А ведь изобразительное искусство является полезной альтернативой успокаивающим средствам и сильным антидепрессантам. Поэтому сейчас предлагаю Вам немного порисовать (Каждому педагогу выдается лист бумаги, карандаши, фломастеры).

**Упражнение «Групповая картина»**

На листе бумаги все педагоги начинают выполнять творческую работу, наносят на чистый лист бумаги только один значок (набросок) предмет, и все участники передают свою работу сидящему справой стороны. Так по кругу работа дорисовывается всеми участниками и возвращается хозяину. Хозяину необходимо придумать название получившейся картине.