**Мастер-класс для педагогов «В Новый год с Радостью!»**

1.Новый год – пора чудес исполнения желаний! Но в детском саду Новый год, не простой праздник. Не секрет, что подготовка к новогодним утренникам в детском саду достаточно напряженный период. Нужно нарядить группу к празднику, подготовить детей к утреннику, а также выучить свою роль ведущего на празднике. Для нас с Вами, педагогами детского сада – это «горячая» пора. И в преддверии Нового года я предлагаю выделить несколько минут для себя и для своего настроения. Я готова вас погрузить в атмосферу волшебства, сказки и в работу над собой и своими желаниями.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, профилактика эмоционального выгорания.

**Задачи тренинга:**

1. Сплочение коллектива.

2. Поиск личных ресурсов.

3. Постановка профессиональных и личных целей на будущий год.

4. Установка на качественный отдых.

**Ход мероприятия:**

Каждому под Новый Год

Хочется волшебной сказки,

И веселья, и общения,

Яркой свистопляски!

Давайте дружно сей же час

мы новогодний тренинг проведём,

Чтоб в коллективе у нас

Царили мир и счастье,

И все наши желания

Сбывались в одночасье!

Новый год — это не просто время чудес, это уникальный период, который случается раз в году, когда мы все становимся немного волшебниками! Перед Новым годом каждый из нас пребывает в таком состоянии, в такой готовности к чуду и волшебству, что легко может запустить реализацию всех своих желаний на целый год!

**1.Упражнение «Ассоциации»**

Посмотрите за окно. На улице зима. Назовите ассоциации к этому слову.

**2.Упражнение «Новогодняя игрушка»**

Участникам предлагается по кругу передавать новогоднюю игрушку и сказать, что для них значит Новый год.

**3. «Индивидуальность»**

Самый главный признак зимы – это снег. Снег – собирательный образ, он состоит из множества снежинок. Каждая снежинка неповторима, свою форму и очень хороша сама по себе.

Представьте, что мы стали снежинками.

Сейчас мы создадим первый узор, который будет называться «Индивидуальность».

*(Каждый получает кружок из бумаги).*

Создайте свою снежинку, отражающую ваш характер, настроение, ваше «Я».

Посмотрите, у нас нет повторяющихся снежинок, каждый индивидуален. Для того, чтобы каждый в коллективе чувствовал себя комфортно, необходимо принимать каждого человека таким, какой он есть. Помня о том, что изменить другого невозможно, а в наших силах изменить свое отношение к нему.

**4. Упражнение «Тарелка с водой»**

Следующее упражнение позволит проверить, насколько наш коллектив может быть единым в достижении поставленной цели. Только соблюдение условий задания и личная ответственность каждого может привести к успеху.Задание: группа участников, молча с закрытыми глазами, передает по кругу тарелку с водой.

**5.Упражнение «Потерянные благодарности»**

Ведь иногда мы забываем сказать «спасибо». Радуемся работе, выполненной в срок, восхищаемся новой идее, а простенькое «спасибо» вылетает из головы. А в другой раз нам вроде и ни к чему его говорить. Например, коллегам за выполнение их обязанностей. Или внезапную помощь.

И лежит себе где-то в уголке потерянная благодарность, мечтает о чем-то своем.

*Участникам предлагается написать признание, благодарность любому человеку из коллектива и поместить на доске объявлений.*

Можно подойти к доске объявлений и познакомиться с благодарностями.

**6. Упражнение «Смысл жизни»**

Ничего в жизни не происходит просто так. Чем старше мы становимся, тем чаще нас посещают мысли о смысле жизни. Безусловно, у каждого он свой. И с каждым новым годом он обретает новый смысл. Каков он для каждого из вас? Сейчас узнаем.

*Данное упражнение носит мистически-гадательный характер, для его выполнения потребуется предварительная подготовка ведущего.*

**МАК карты «Это просто жизнь»**

Каждый участник выбирает свое послание и соотносит его с реальной жизненной ситуацией.

Однако, несмотря на то что смысл жизни для каждого из вас свой, никогда не поздно все изменить. И никто не может этому помешать. Никто не может запретить. Даже возразить никто не может.

Начать с большой буквы. Начать новую жизнь. Пойти и открыть дверь в свое собственное СЧАСТЬЕ…

**7.Упражнение “Я дарю себе…”**  Для восстановления личных ресурсов педагогам необходимо дать ответ на вопрос: что я могу сделать для себя с целью поднятия настроения и душевных сил?

Для этого каждому участнику раздается лист бумаги и дается следующая инструкция: написать, что бы вы сделали для самого любимого человека с целью поднятия настроения и душевных сил? Смысл упражнения в том, что любимый человек это вы сами!

**8. Релаксация «У камина»** Если кто ещё не смог отдохнуть и расслабиться в предновогодней суете от событий прошлого года, предлагаю сделать маленькую практику.

**9.Упражнение «Поздравление»**

Возвращаясь из зимней сказки, мы должны вспомнить, что мы педагоги, мамы, жены, чьи-то дети и предлагаю вам сказать друг другу новогодние пожелания!

**Заключение**

Таким образом, мы собрали ресурсы для нашей личной и профессиональной жизни. А в этом нам помог Новый год. Давайте вспомним их:

Первый ресурс: положительные эмоции.

Второй ресурс: принятие индивидуальности партнёра.

Третий ресурс: взаимопонимание и взаимопомощь.

четвёртый ресурс: уроки сказок.

Пятый ресурс: выражение своих эмоций средствами искусства

Шестой ресурс: смысл жизни.

Седьмой ресурс: опыт

Восьмой ресурс: избавление от ненужного в жизни.

Девятый ресурс: мечта.

Десятый ресурс: искренняя благодарность коллег.

Пусть в 2023-м году

В каждом доме будет радость и веселье!

Пусть улыбками на солнечном снегу

Заискрится в ярких красках настроенье!

Вам желаю море сказочных огней

И застолья возле елки новогодней.

Будет много пусть прекрасных светлых дней,

И живется всем счастливей и спокойней!

С наступающим НОВЫМ ГОДОМ! До новых встреч!