



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад» № 57 «Лукоморье» комбинированного вида»

СБОРНИК МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ
ИЗ ОПЫТА НАСТАВНИЧЕСТВА
ПО ДОЛЖНОСТИ «УЧИТЕЛЬ-ЛОГОПЕД»

Копейкина Евгения Анатольевна,
учитель-логопед,
высшей квалификационной категории
МБДОУ № 57 «Лукоморье»



г. Северодвинск, 2022

Содержание

| | |
|--|----|
| Дневник наставляемого педагога по самообразованию | 3 |
| Оценочные листы «Уровень сформированности компетенций у наставляемого педагога» | 4 |
| Анкета наставляемого педагога | 8 |
| Анкета «Диагностика проблем наставляемого педагога» | 9 |
| Анкета «Выявления способностей наставляемого педагога к развитию» | 10 |
| Анкета «Самооценка наставляемого педагога своих профессиональных умений и навыков» | 11 |
| Анкета наставника | 12 |
| Анкета для наставника | 13 |
| Задания практического характера..... | 14 |
| В помощь молодому педагогу: нейропсихологические упражнения... | 16 |
| Восемь самостоятельных упражнений по сверхбыстрому восстановлению в помощь молодому педагогу | 19 |
| Профилактика профессионального выгорания и стресс-менеджмент для молодого педагога | 23 |

**Дневник наставляемого педагога
по самообразованию в 202__ - 202__ учебном году**

Ф.И.О. педагога, должность:

Категория детей:

Тема самообразования:

Курсы повышения квалификации, семинары:

Аттестация:

| Срок | Работа с детьми | Работа с родителями (законными представителями) | Методические материалы | Использование ППО, технологий, программ |
|-------------|------------------------|--|-------------------------------|--|
| | | | | |

**Работа над темой по самообразованию:
транслирование опыта работы на различных уровнях**

| Уровень | Опыт работы |
|-------------------------------|--------------------|
| МБДОУ | |
| Муниципальный | |
| Региональный | |
| Всероссийский и международный | |

Оценочные листы

«Уровень сформированности компетенций у наставляемого педагога»

Уважаемый педагог!

Оцените степень проявления в Вашей педагогической деятельности представленных знаний и умений в рамках выделенных компетенций по четырех балльной шкале, поставив галочку в соответствующей баллу графе:

3 балла - знание и умение ярко выражено и проявляется в деятельности практически всегда и стабильно;

2 балла - знание и умение выражено и проявляется в деятельности достаточно часто и полно;

1 балл - знание и умение как таковое не выражено и проявляется в деятельности редко и не полно;

0 баллов - знание и умение не проявляется, отсутствует.

Методическая компетенция

| № п/п | Вопросы | 0 | 1 | 2 | 3 |
|----------|---|---|---|---|---|
| 1. | Осведомлен об основных тенденциях и изменениях в системе современного образования | | | | |
| 2. | Могу сформулировать и обосновать цели и задачи педагогической деятельности в соответствии с нормативными требованиями, уровнем развития обучающихся и спроектировать условия их реализации | | | | |
| 3. | Могу выделить методическую проблему в собственной профессиональной деятельности и своевременно внести изменения в дидактические и методические материалы для достижения новых образовательных результатов | | | | |
| 4. | Конструктивно реагирую на трудности, возникающие в процессе реализации поставленных целей и задач педагогической деятельности | | | | |
| 5. | Использую знания об индивидуальных возможностях и образовательных потребностях воспитанников в педагогической деятельности | | | | |
| 6. | Могу определить сильные стороны и перспективы развития для каждого воспитанника в процессе коррекционно-образовательной деятельности | | | | |
| 7. | Способен конструировать фрагменты занятий, в целом связанные с | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| | работой над основными компонентами речи для достижения запланированных результатов деятельности | | | | |
| 8. | Могу провести сравнительный анализ программ, учебно-методических комплектов, методических и дидактических материалов и обосновать их выбор для решения профессиональных задач в зависимости от ситуации | | | | |
| 9. | Выбираю методы и формы обучения под заданные цели и подобранное содержание образования | | | | |
| 10. | Выбираю средства образования в соответствии с формулировкой целей, подобранным содержанием, формами, методами и приемами | | | | |
| 11. | Могу сформулировать критерии достижения поставленных целей и обосновать эффективность реализуемой образовательной программы, используемых методических и дидактических материалов | | | | |
| 12. | Могу оценить эффективность собственных педагогических воздействий на развитие детей, соотнести результаты с поставленными целями | | | | |
| 13. | Умею выстраивать отношения сотрудничества с коллегами, работать в составе групп, разрабатывающих и реализующих основные образовательные и адаптированные программы, проекты, методические и дидактические материалы | | | | |

Исследовательская компетенция

| № п/п | Вопросы | 0 | 1 | 2 | 3 |
|-------|--|---|---|---|---|
| 1. | Осведомлен о методологическом аппарате исследования, понимаю логическую связь и взаимообусловленность его компонентов (проблема, цель и задачи исследования, объект, предмет и т.д.) | | | | |
| 2. | Владею знаниями о научных методах познания, эвристических методах решения исследовательских задач, технологиях проектирования и реализации исследовательской деятельности | | | | |
| 3. | Ориентирован на поиск и внедрение в личную практику новых педагогических идей, новых способов решения задач, стремлюсь реализовать их на практике по собственной инициативе | | | | |
| 4. | Могу перевести проблему в исследовательскую задачу | | | | |
| 5. | Могу выдвигать гипотезу и определить способ решения исследовательской задачи | | | | |
| 6. | Могу составить план исследования в рамках выбранного способа решения исследовательской задачи | | | | |
| 7. | Владею навыками поиска дополнительной информации необходимой для решения исследовательской задачи в различных информационных источниках и ресурсах, в том числе в сети Интернет | | | | |
| 8. | Владею приемами самоорганизации исследовательской деятельности, могу контролировать и регулировать свои действия в процессе исследовательской работы | | | | |
| 9. | Могу рационально распределять время и объемы работы в процессе исследовательской работы | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 10. | Могу сформулировать критерии достижения поставленных целей и обосновать результаты проведенного исследования | | | | |
| 11. | Использую результаты исследовательской деятельности в личной педагогической практике | | | | |
| 12. | Могу организовать коллег, проявлять себя как член команды для проведения совместной исследовательской работы по внедрению инноваций в образовательный процесс | | | | |
| 13. | Могу обобщать и творчески использовать результаты исследовательской работы в своей профессиональной деятельности; представлять результаты исследовательской работы в различных формах (проект, презентация, творческий отчет, мастер-класс и т.п.) | | | | |

Проектная компетенция

| № п/п | Вопросы | 0 | 1 | 2 | 3 |
|-------|---|---|---|---|---|
| 1. | Умею соотносить долю нового и известного в проекте | | | | |
| 2. | Умею формировать систему целей, соответствующих проблемному полю | | | | |
| 3. | Владею способами постановки задач, необходимых и достаточных для достижения целей проекта | | | | |
| 4. | Обладаю достаточными знаниями для определения сроков реализации педагогических проектов | | | | |
| 5. | Умею осуществлять поиск и систематизацию информации, необходимой для реализации педагогического проекта, пользоваться различными источниками | | | | |
| 6. | Обладаю достаточными знаниями для планирования проектной деятельности, интеграции отдельных подпроектов в основной проект | | | | |
| 7. | Владею методами прогнозирования (моделирование, регрессионный анализ, метод составления сценариев, метод экспертных оценок и др.), умею прогнозировать ожидаемые результаты всех участников проекта | | | | |
| 8. | Владею методами управления качеством (анализ чувствительности, сравнительный анализ проектов) | | | | |
| 9. | Умею проводить рефлексии и корректировать деятельность (свою и участников) в рамках педагогического проекта | | | | |
| 10. | Умею вводить педагогический проект в деятельностное поле группы детей | | | | |
| 11. | Умею выстраивать субъект-субъектные взаимоотношения с участниками педагогического проекта (детьми, родителями, педагогами и др.), владею навыком делегирования прав, полномочий и ответственности в процессе проектной деятельности | | | | |
| 12. | Умею организовать презентацию полученных продуктов и результатов педагогического проекта | | | | |
| 13. | Имею опыт распространения результатов и продуктов проектной деятельности | | | | |

ИКТ-компетенция

| № п/п | Вопросы | 0 | 1 | 2 | 3 |
|--------------|--|----------|----------|----------|----------|
| 1. | Могу использовать средства ИКТ для диагностики, оценки образовательных достижений обучающихся | | | | |
| 2. | Могу применять ИКТ для представления учебного материала с использованием различных видов и форм организации информации | | | | |
| 3. | Могу применять современные информационные технологии для организации непосредственно образовательной деятельности обучающихся | | | | |
| 4. | Могу применять базовые инструменты ИКТ (для поиска информации, подготовки печатных материалов, представления презентаций, передачи информации, ведения электронных дневников и т.д.) | | | | |
| 5. | Могу применять ИКТ для организации различных видов деятельности обучающихся | | | | |
| 6. | Могу проектировать образовательную среду с использованием сетевых ресурсов | | | | |
| 7. | Могу использовать ИКТ для поддержки традиционного процесса обучения | | | | |
| 8. | Могу организовать проектную деятельность обучающихся с использованием ИКТ | | | | |
| 9. | Могу организовать образовательную среду как сообщество всех участников педагогического процесса (детьми, родителями, педагогами и др.) | | | | |
| 10. | Могу использовать цифровые ресурсы с целью узнать новое о преподаваемом предмете | | | | |
| 11. | Могу самостоятельно осваивать современные технические средства и технологии работы с различными видами информации | | | | |
| 12. | Могу консультировать коллег по вопросам опыта внедрения ИКТ в учебный процесс | | | | |

Спасибо за ответы

«Анкета наставляемого педагога»

1. Почему Вы выбрали профессию учителя-логопеда? Чем она для Вас привлекательна? _____

2. Как Вы оцениваете различные стороны своей профессиональной подготовки? _____

3. С какими трудностями Вы столкнулись в работе? В какой помощи Вы больше всего нуждаетесь? _____

4. Как Вы оцениваете свои взаимоотношения с педагогическим коллективом? _____

5. Какие задачи Вы ставите перед собой в ближайшее время? _____

6. Каковы Ваши профессиональные планы на будущее? _____

7. Если бы Вам представилась возможность вновь выбрать профессию, стали бы Вы учителем-логопедом? _____

8. Что Вас привлекает в работе коллектива (нужное подчеркнуть):

- новизна деятельности; условия работы;
- возможность экспериментирования;
- пример и влияние коллег и руководителя;
- доверие;
- возможность профессионального роста.

Другое _____

9. Что Вам хотелось бы изменить? _____

Спасибо за ответы.

Анкета «Диагностика проблем наставляемого педагога»

1. При проведении, каких видов образовательной деятельности вы испытываете трудности? _____

2. Каковы причины, по вашему мнению, этих трудностей?

- Материальные условия.
- Большое количество детей в группе.
- Недостаточная методическая помощь со стороны руководства.
- Недостаток педагогического опыта.
- Нехватка методической литературы.

Другое _____

3. Испытываете ли Вы затруднения в общении с: родителями (законными представителями), детьми, коллегами, руководством?

- Да.
- Нет.
- Не знаю.

4. Какие методы и приемы вы используете для активизации познавательно-речевой деятельности дошкольников? _____

5. В какой методической помощи вы нуждаетесь?

- В прослушивании лекций по психологии, педагогике, методикам.
- В методических консультациях по отдельным разделам.
- В просмотре открытых занятий у опытных педагогов.
- В знакомстве с передовым педагогическим опытом.

Другое _____

Спасибо за ответы.

Анкета «Выявления способностей наставляемого педагога к развитию»

Уважаемый педагог!

Оцените по 5-балльной шкале приведенные ниже утверждения:

1 - не соответствует действительности;

2 - скорее не соответствует;

3 - и да, и нет;

4 - скорее соответствует, чем нет;

5 - если данное утверждение полностью соответствует Вашему мнению.

| Утверждения | Оценка |
|---|--------|
| Я стремлюсь изучить себя | |
| Я оставляю время для развития, как бы ни был(а) занята делами | |
| Возникающие препятствия стимулируют мою активность | |
| Я рефлексирую свою деятельность, выделяя для этого специальное время | |
| Я анализирую свои чувства и опыт | |
| Я много читаю | |
| Я широко дискутирую по интересующим меня вопросам на разного рода методических мероприятиях внутри образовательной организации и за его пределами | |
| Постоянно самостоятельно изучаю новинки методической литературы | |
| Я стремлюсь быть более открытым человеком | |
| Я верю в свои возможности | |
| Стремлюсь быть более открытым человеком | |
| Я осознаю то влияние, которое оказывают на меня окружающие люди | |
| Я управляю своим профессиональным развитием и получаю положительные результаты | |
| Я получаю удовольствие от освоения нового | |
| Возрастающая ответственность при внедрении инноваций не пугает меня | |
| Возрастающая ответственность при внедрении инноваций помогает мне мобилизоваться | |

Интерпретация результатов:

Подсчитайте общее количество баллов:

От 15 до 35 – Вы находитесь в стадии остановившегося развития;

От 36 до 54 – у Вас отсутствует сложившаяся система развития;

55 и более – Вы активно реализуете свои потребности в саморазвитии.

Спасибо за ответы.

Анкета

«Самооценка наставляемого педагога своих профессиональных умений и навыков»

Уважаемый педагог!

Ответьте на приведенные ниже вопросы.

Обозначения:

балл «5» ставится, если знания и умения проявляются постоянно, имеют высокий уровень развития;

«4» - знания и умения проявляются не постоянно, не всегда применяются;

«3» - знания и умения достигают минимально необходимого уровня, не представляют из себя систему;

«2» - знания и умения выражены слабо;

«1» - знания и умения отсутствуют.

| № п, п | Вопросы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Умение правильно ставить перед собой цель | | | | | |
| 2. | Способность к состраданию, сопереживанию | | | | | |
| 3. | Артистичность, эмоциональность | | | | | |
| 4. | Педагогический такт выдержка, терпение | | | | | |
| 5. | Умения художественного творчества: пение, танец, рисование | | | | | |
| 6. | Умение технического творчества: конструирование и моделирование | | | | | |
| 7. | Умение быстро реагировать на неожиданно возникшую ситуацию | | | | | |
| 8. | Умение организовывать работу с родителями | | | | | |
| 9. | Стремление к самосовершенствованию и самообразованию | | | | | |

Спасибо за ответы.

Анкета наставника

1. Сталкивались ли Вы раньше с программой наставничества? (Да/нет)

Если да, то где? _____

Ответьте на следующие вопросы.

Инструкция: оцените в баллах от 1 до 5, где 5 – самый низкий балл, а 1 – самый высокий.

| Вопросы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| Эффективность проекта по наставничеству | | | | | |
| Насколько комфортно было работать в проекте наставничества | | | | | |
| Насколько эффективно удалось организовать мероприятия (знакомство с коллективом, рабочим местом, должностными обязанностями и квалификационными требованиями) | | | | | |
| Эффективность проекта профессиональной и должностной адаптации | | | | | |
| Насколько наставляемый овладел необходимыми теоретическими знаниями | | | | | |
| Насколько наставляемый овладел необходимыми практическими знаниями | | | | | |
| Включенность наставляемого в процесс | | | | | |
| Насколько Вы довольны вашей совместной работой | | | | | |

2. Что особенно ценно для Вас в проекте? _____

3. Чего Вам не хватило в проекте и/или что хотелось бы изменить? _____

4. Как часто проводились мероприятия по развитию конкретных профессиональных навыков (посещение и ведение открытых занятий, семинары, вебинары, участие в конкурсах)?

- Очень часто; - Часто; - Редко; - Никогда.

6. Оглядываясь назад, понравилось ли Вам участвовать в проекте? (Да/нет)

7. Хотели бы Вы продолжить работу в проекте наставничестве? (Да/нет)

8. Видите ли Вы свое профессиональное развитие в данной образовательной организации в течение следующих 5 лет? (Да/нет)

9. Появилось ли у Вас желание более активно участвовать в культурной жизни ДОО? (Да/нет)

10. Заметили ли Вы сокращение числа конфликтов с педагогическим и родительским сообществом благодаря проекту наставничества? (Да/нет)

11. Появилось ли у Вас желание и/или силы реализовывать собственные профессиональные работы: статьи, исследования? (Да/нет)

Спасибо за ответы.

Анкета для наставника

Уважаемый наставник!

Эта анкета необходима для того, чтобы улучшить процесс адаптации и наставничества новых работников в нашей организации. К Вам прикреплен наставляемый педагог. Ответь, пожалуйста, как строится ваше взаимодействие, и как Вы оцениваете его результат.

Инструкция: оцените в баллах от 1 до 5, где 5 – самый низкий балл, а 1 – самый высокий.

| № п, п | Вопросы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Достаточно ли было времени, проведенного Вами с наставляемым педагогом, для получения им необходимых знаний и навыков | | | | | |
| 2. | Насколько точно следовал Вашим рекомендациям наставляемый педагог | | | | | |
| 3. | В какой степени затраченное на наставничество время было посвящено проработке теоретических навыков | | | | | |
| 4. | В какой степени затраченное на наставничество время было посвящено проработке практических навыков | | | | | |
| 5. | Насколько, по Вашему мнению, наставляемый готов к самостоятельному исполнению должностных обязанностей благодаря пройденному наставничеству | | | | | |
| 6. | Каков на данный момент, на Ваш взгляд, уровень профессионализма наставляемого педагога | | | | | |
| 7. | Какой из аспектов адаптации, на Ваш взгляд, является наиболее важным для наставляемого при прохождении наставничества? Расставьте баллы от 1 для 5 для каждого из параметров: | | | | | |
| | - помощь при вхождении в коллектив, знакомство с принятыми правилами поведения | | | | | |
| | - освоение практических навыков работы | | | | | |
| | - изучение теории, выявление пробелов в знаниях | | | | | |
| | - освоение административных процедур и принятых правил делопроизводства | | | | | |
| 8. | Какой из используемых Вами методов обучения Вы считаете наиболее эффективным? Расставьте баллы от 1 для 5 для каждого из параметров: | | | | | |
| | - самостоятельное изучение наставляемым педагогом материалов и выполнение заданий, ответы наставника на возникающие вопросы по электронной почте | | | | | |
| | - в основном самостоятельное изучение наставляемым педагогом материалов и выполнение заданий, ответы наставника на возникающие вопросы по телефону | | | | | |
| | - личные консультации в заранее определенное время | | | | | |
| | - личные консультации по мере возникновения необходимости | | | | | |
| | - поэтапный совместный разбор практических заданий | | | | | |

Ваши предложения по организации процесса наставничества в ДОО:

Спасибо за ответы.

Задания практического характера

Задание 1.

- Разработайте содержание беседы с детьми, в которой в доступной для них форме можно было бы раскрыть необходимость говорить правильно и красиво. На конкретных примерах покажите детям преимущество красивой и правильной речи. Проведите эту беседу в группе с детьми.

- Подберите (составьте) примерный перечень приемов для установления контакта с ребенком (или группой детей) разных возрастных групп. Проанализируйте возможность модификации приемов с учетом возраста детей.

Задание 2.

- Присутствуя на занятии, зафиксируйте вопросы, которые были заданы учителем-логопедом детям, и ответы детей на них. Сделайте выводы о сложности вопросов и адекватности ответов детей.

- Присутствуя на занятии, определите, способствовала ли его организация развитию речи детей. Что именно (и каким образом) для этого делалось? Опишите наиболее показательные в этом плане фрагменты наблюдаемого занятия.

- Присутствуя на занятии, обратите внимание, на то каким образом учитель-логопед стимулирует высказывание детей, формирует у них речевую активность. Запишите эти средства, проанализируйте их.

Задание 3.

- Что значит, если у ребенка трех лет при разговоре текут слюни, даже пузырятся; несильно, но все же бывает? Невропатолог ставит ЗРР, прикус неправильный. Говорит плохо и очень много слов заменяет на облегченные. Связывает только два слова.

- Ребенку 3,5 года, говорит много, так как начал говорить предложениями еще в 1 год и 6 месяцев, но до сих пор не выговаривает [Р] и [Л]. Иногда говорит [Р], но как будто картавит. Уздечку подрезали в возрасте 2 недели. Надо ли обращаться к учителю-логопеду или это еще возрастное?

Задание 4.

- Опишите упражнения для выработки вибрации кончика языка при формировании звука [Р]. Покажите их.

- Расскажите, какие подготовительные игры и упражнения следует подобрать для вызывания (постановки) звука [Р].

- Опишите приемы, которыми можно вызывать правильное произношение звука [Р], и последовательность их использования (от шепотного **трр**, «моторчика», кучерского **тпрр**).

- Как поставить звук [Р] с механической помощью? Какими зондами и другими приспособлениями можно пользоваться при этом?

Будет ли отличаться процесс автоматизации звука [Р] от процесса закрепления других звуков? Расскажите, как проводится закрепление полученных звуков [Р], [Ръ] (автоматизация, дифференциация, введения в речь).

Задание 5.

- Расскажите, какие игры и упражнения на дифференциацию звуков [Л] и [Р] вы знаете.

- На какие анализаторные системы опирается учитель-логопед в процессе работы по дифференциации звуков [Л] и [Р]? Какова роль каждого анализатора?

- Раскройте последовательность работы по закреплению и дифференциации звуков [Л] и [Р]. Объясните нарастающую сложность упражнений.

В помощь молодому педагогу: нейропсихологические упражнения

Частая причина в трудности усвоения речевого материала у дошкольников - несформированность определенных структур головного мозга. Решить эту проблему помогут **нейропсихологические упражнения**.

1. Плохо запоминает стихи.

- Нейропсихологическое упражнение «Чтение стихотворений под хлопки». Взрослый читает и одновременно прохлопывает стихотворение. Голосом и хлопками выделяются ударные слоги.

Зим**А** нед**А**ром зл**И**ться,

Прошл**А** е**Ё** пор**А**.

- Нейропсихологическое упражнение «Запоминалочка». Учитель – логопед называет слово, ребенок его повторяет. Затем педагог добавляет еще одно слово и просит повторить ребенка уже два слова. Постепенно фраза становится до пяти слов.

Бабушка.

Бабушка **вяжет**.

Бабушка вяжет **шарф**.

Бабушка вяжет шарф **теплый**.

Бабушка вяжет шарф **теплый внуку**.

2. Не может пересказать текст.

- Нейропсихологическое упражнение «Четвертый лишний». Предложите ребенку найти лишнее слово и объяснить свой выбор.

Корова, лошадь, **лось**, коза (*лось не домашнее животное*).

Апельсин, лимон, **огурец**, мандарин (*огурец не фрукт*).

- Нейропсихологическое упражнение «Окошко». Большую, насыщенную деталями картинку, прикрывают листом бумаги с окошком. Передвигая лист, показывают предметы не целиком, а только их часть

(например, половину часов). Ребенок должен узнать и назвать предметы, которые видит через окошко. А потом представить и описать всю картинку.

- Нейропсихологическое упражнение «Сочинение по опорным словам».

Ребенок слушает набор слов, а потом придумывает историю с этими словами.

Кошка, спать, мышка, выскочить, норка.

Мальчики, голубь, крыло, сломанное, лечить, пожалеть.

Девочки, лес, ягоды, ежик, корзинка, домой.

3. Не понимает смысла рассказа, не может вывести мораль.

- Нейропсихологическое упражнение «Общее и разное». Ребенку диктуются пары слов. Он должен сказать, что между этими понятиями общего, а чем они отличаются. Например, лошадь и корова. Общее – домашние животные. Разное – корова дает молоко, а на лошади ездят и возят.

- Нейропсихологическое упражнение «Объедини слова». Предложите ребенку послушать слова и найти между ними логическую связь.

Лес, варенье, бидон, ягоды.

Стадион, мяч, игроки, гол.

Удочка, рыбак, червяк.

Молоко, трава, корова.

- Нейропсихологическое упражнение «Загадки». Предложите ребенку отгадать загадки.

Никто не пугает, а вся дрожит. (*Осина.*)

Синий мундир, желтая подкладка,

А в середине сладко. (*Слива.*)

Днем спит, ночью летает,

Прохожих пугает. (*Сова.*)

4. Утомляемость.

- Нейропсихологическое упражнение «Дутибол». Ребенок и взрослый сидят друг напротив друга. Перед каждым из них ворота для шарика,

сделанные из карандашей или ручек. Роль шарика может выполнять скомканный листочек бумаги или ваты. Шарик кладется между игроками на одинаковом расстоянии от каждого. По команде игроки начинают дуть, стараясь загнать шарик в ворота противника.

- Нейропсихологическое упражнение «Штанга».

Ребенок делает вид, что поднимает тяжелую штангу. Мышцы напрягаются максимально. Затем нужно задержать воображаемую штангу вверху на 3-4 секунды, потом бросить её и максимально расслабить мышцы. Сделать 2-3 подхода.

5.«Бедный словарный запас».

- Нейропсихологическое упражнение «Объясни инопланетянам».

Ребенок должен описать то или иное понятие так, чтобы у него вышло полное определение. *Например:* взрослый предлагает ребенку объяснить инопланетянам, которые никогда не видели диван, что это такое. Задавая наводящие вопросы и подсказывая прилагательные, нужно прийти хотя бы к такой версии: «Это предмет мебели. Бывает двухместный. Бывает из кожи, замши, ткани. Предназначен для отдыха и сна».

- «Нейропсихологическое упражнение Угадай по признакам».

Цель – научить ребенка узнавать предметы по их признакам. Ребенок слушает слова и отгадывает, к кому или к чему они относятся.

Продолговатый, зеленый, длинный (*огурец*).

Кислый, желтый, овальный (*лимон*).

Круглый, резиновый, скачущий (*мяч*).

Восемь самостоятельных упражнений по сверхбыстрому восстановлению в помощь молодому педагогу

1. «Китайские прохлопывания».

Упражнение помогает быстро избавляться от лишнего напряжения в теле, развивает способность влиять на свое состояние, быть хозяином своему самочувствию.

Разотрите ладони, прохлопайте все тело: голову, плечи, грудь, живот, крестец, руки, ноги. Представьте себе, как их каждой клеточки вы выбиваете пыль, будто из ковра. Прохлопайте себя от души. В завершение смахните и стряхните с себя остатки мусора.

2. «Забота о внутреннем ребенке».

Упражнение учит поддерживать и выручать себя, находить внутренние опоры при разрешении какой-либо ситуации.

В расслабленном состоянии, закрыв глаза, начинаете бережно прикасаться и поглаживать себя. «Я тебя люблю. Ты замечательный. Я рад, что ты у меня есть. Будь собой. Иди своим путем. Действуй так, как считаешь правильным для себя. Ты хорошо справляешься. Я в тебя верю. Я всегда буду любить тебя. Ты всегда можешь на меня рассчитывать. Что бы ни случилось. Все хорошо». Происходит внутреннее превращение, которое дает силы, развивает в вас способность к любви. Ваш внутренний родитель всегда с вами, просто позвольте ему любить вас. Поблагодарите его, а потом медленно вернитесь во внешний мир, потянитесь, сделайте глубокий вздох и откройте глаза.

3. «Остановка».

Упражнение помогает развивать способность замечать и ценить собственные результаты, достижения, что способствует росту самоуважения и уверенности в себе.

Выйти из ритма повседневности и остановиться, как может остановиться путешественник, делающий привал. Нужно направить доброжелательное

внимание на то, что делали некоторое время назад. Важно, просматривая череду совершенных действий, воспринимать ее уважительно и доброжелательно. Посмотрев, таким образом, прошлое, вы переходите к следующему этапу. Он заключается в том, что нужно освободиться от того ненужного, что накопилось. Для этого сделайте два спокойных глубоких вдоха и выдоха, представляя в своем воображении, что все бесполезное уходит вместе с выдыхаемым воздухом.

4. «Залечивание душевных ран с помощью внутреннего мудреца».

Упражнение избавит от эмоционального напряжения, душевной боли, способствует обретению позитивного, уверенного, спокойного внутреннего состояния.

Встаньте, ноги на ширине плеч, колени расслаблены, руки сложены как при молитве. Представьте себе, что вы стоите перед Учителем, который обладает огромным знанием, глубоким пониманием, истинным состраданием и готов помочь вам прямо сейчас. Вы чувствуете в глубине своего сердца грусть, возникшую из-за жизненной ситуации, и именно сейчас её можно вылечить. Вы начинаете вращать свои руки, представляя, что вынимаете эту грусть, эту боль из своего сердца и передаёте Учителю. Он принимает вашу боль. Для него это легко, потому что способность любить и сострадать намного выше, чем у нас с вами. Он рад помочь вам. По мере того, как вы извлекаете из себя скрытую боль, в душе образуется эмоциональная дыра. Продолжайте до тех пор, пока интуитивно не поймете, что достаточно. Теперь, когда вы очистили рану своего сердца, начинайте принимать от Учителя любовь. Вращайте руки по направлению к себе, представляя себе, что Учитель передаёт вам любовь, как целебный бальзам, и вы вкладываете его в открытую рану своего сердца. Эта любовь исцеляет, залечивает. Теперь можно поблагодарить Учителя и вернуться из своего внутреннего мира во внешний.

5. «Волшебный ветерок».

Это упражнение развивает способность освобождаться от ненужных переживаний, напряжения, создает спокойное, ровное внутреннее состояние. Укрепляет эмоциональную стабильность и свой внутренний стержень.

Представьте себе, что находитесь в приятном вам месте, где чувствуете себя комфортно. Как будто начинает дуть легкий прохладный ветерок. Он проникает сквозь тело, потоки воздуха легко и свободно выходят наружу, освобождая тело, излечивая его. Ветерок скользит и по поверхности, можно совершать особые покачивания, чтобы ощущать потоки воздуха и словно отдаваться им, поворачивать свое тело так, чтобы ветерок проходил через те участки тела, где это наиболее приятно. Позвольте ветерку очищать, исцелять, освежать вас приятной прохладой.

6. «Водоросли».

Упражнение помогает почувствовать своё тело целостным, гибким, единым. Укрепляет доверие миру, готовность воспринимать обстоятельства жизни с принятием и пониманием, спокойно, с сохранением внутренней стабильности.

Встаньте, поднимите руки, расслабьтесь, немного согните все суставы – коленные, локтевые. Представьте себе, что вы находитесь на дне моря. Что вы – водоросль. Вода поддерживает вас, она колышет ваше тело, руки, плавно и очень медленно. Все происходит естественным образом. Движения могут быть самыми разными. Вода движется быстрее или медленнее – вы движетесь вместе с ней. Продолжайте в своем приятном для вас ритме. Вода промывает, очищает все тело. Походите, подвигайтесь обычным образом, обращая внимание на ощущения в теле. Снова представьте себя водорослью на дне моря. Позвольте себе двигаться в ритме воды. Обратите внимание на то, чем отличается такое состояние от обычного. Пусть морская вода поддерживает вас. Это может длиться три, пять, семь минут. Доверяйте себе. Когда вы почувствуете, что достаточно изучили это состояние, вернитесь.

7. «Глубинные поглаживания поясницы».

Это упражнение поддерживает здоровье поясницы, избавляет от напряжения, зажатости и скованности в области спины.

Подумайте о своей пояснице, о её мышцах, о её основательности – ведь вес туловища опирается именно на нижнюю часть спины. Она все это выдерживает. Мысленно поздоровайтесь с вашей поясницей, скажите, что вы рады сейчас с ней общаться и взаимодействовать. Затем разотрите свои руки, теперь помассируйте разные точки на своей пояснице, слева, справа. Вы можете представить в своем воображении, что от ваших пальцев отходят длинные лучи, проникают внутрь тела и массируют поясницу в глубине, в то время как пальцы поглаживают и нажимают точки на коже. Самостоятельно изучайте разные точки на пояснице: их много и все они разные. Доверяйте себе, своей способности самостоятельно изучать свое тело. На какие именно точки вам сейчас хочется нажимать? Экспериментируйте, пробуйте воздействовать на поясницу по-разному. Делайте это спокойно, не спеша, в комфортном для вас темпе, прислушиваясь к изменениям.

8. «Чего хочет мой организм сейчас?».

Практикуя это упражнение, мы научимся лучше понимать жизнь, бессмысленной борьбы станет меньше, мы осознаем в какой момент, и чем следует заниматься, придет благополучие.

Расслабьтесь, устройтесь удобнее, обратите внимание на ощущения, которые могут возникнуть в руках, ногах, спине, когда вы сидите и спокойно наблюдаете за тем, что происходит в теле. Задайте себе вопрос: «Что хочет мой организм в данный момент?» Если вопрос задан, то ответы придут. Возможно, появится четкое намерение или смутное ощущение, главное – задать вопрос и прислушаться к себе, позволить себе остановиться, взять небольшую паузу и спросить у подсознания, что полезного, приятного можно сделать сейчас для своего организма.

Профилактика профессионального выгорания и стресс-менеджмент для молодого педагога

Тренинг: «Цвет твоей судьбы»

Всем известно, какое огромное значение в жизни человека имеет цвет. Он настраивает, подсказывает, направляет, ориентирует, даже лечит, сегодня мы будем работать с цветом. Попробуем заглянуть в самих себя и увидеть все богатство разноцветного и необъятного мира своего собственного «Я».

Чаще всего самих себя мы видим в зеркале, особенно когда примериваем обновку и смотрим, подходит ли нам тот или иной цвет. И так, хочется, чтобы отражение всегда было прекрасным!

Но известно, что наш мир - большое зеркало, и оно показывает нам нас же.

Рефлексия «Цветное настроение»

Перед участниками лежат сердечки разного цвета. Предлагается выбрать сердечко того цвета, который характеризует ваше внутреннее состояние, настроение на данный момент (после проведенных упражнений). Ведущий зачитывает характеристики каждого цвета, после чего участники делают свой выбор и кладут сердечко на общий поднос. Затем ведущий подводит итог того, какое настроение преобладает в группе.

Характеристики цветов:

Черный – Вы агрессивны, раздражены, источаете негатив.

Коричневый – Вы подавлены, вам грустно, тяжесть всех проблем лежит на ваших плечах.

Красный – Вы находитесь в состоянии возбуждения, безудержной радости, эйфории.

Желтый – Ваше настроение теплое, солнечное, «бабочки летают в животе».

Зеленый – Состояние умиротворения, спокойствия, расслабленности, душевного равновесия.

Упражнение «Найди себе подобных»

Участники под музыку беспорядочно передвигаются по кругу. Ведущий дает команды:

- «Объединитесь в группы те, у кого одинаковый цвет волос»;
- «Объединитесь в группы те, у кого полное имя начинается на одну букву»;
- «Объединитесь в группы те, у кого одинаковый цвет глаз»;
- «Объединитесь в группы те, у кого день рождения в одно время года»;
- «Объединитесь в группы те, кто любит детей».

Самодиагностика «Волшебная страна внутри нас»

На распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека. Целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон:

- голова и шея (символизируют ментальную (мыслительную) деятельность);
- туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
- руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);
- тазобедренная область (символизирует область сексуальных, а также творческих переживаний);
- ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность, а также возможность «заземления» негативных переживаний).