



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 92 Красносельского района Санкт-Петербурга

Методические рекомендации «ПрофДвижение»

2024 год

Содержание

Введение	3
Модель организации работы по внутрифирменному обучению педагогов	4
Трек профессионального развития педагогов	5
Алгоритм составления и проведения интерактивных педагогических советов	5
Сценарий установочного педсовета в формате интеллектуальной игры «Что? Где? Когда?»	6
Трек личностного развития педагогов	11
Алгоритм проведения интервью для педагогов как инструмента осмысления профессиональных затруднений	11
Сценарий интервью «Адаптация в детском саду»	12
Алгоритм проведения тренингов для педагогов	13
Сценарий психологического тренинга «Приемы релаксации и визуализации»	14
Трек культурного развития педагогов	15
Алгоритм составления и проведения экскурсии с элементами квеста	15
Экскурсия с элементами квеста «Частица лета в центре Петербурга»	16
Алгоритм составления и проведения эко-маршрутов	20
Заключение	23
Приложение	24

Введение

Ключевое место в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования занимают требования к условиям реализации образовательной программы, в частности – к кадровому обеспечению образовательного процесса, к уровню подготовки педагога. Профессиональный стандарт педагога также включает перечень профессиональных и личностных требований к педагогу. Современный руководитель заинтересован в развитии кадрового потенциала и ставит это приоритетной задачей управленческой деятельности.

На рынке профессиональных образовательных услуг представлен широкий спектр курсов повышения квалификации, семинаров, вебинаров, мастер-классов. Но всегда ли они отвечают актуальным запросам конкретного образовательного учреждения и являются эффективными?

Учитывая это обстоятельство, административная команда образовательного учреждения считает важнейшей целью сопровождение педагогов в их профессиональном развитии через создание условий по организации внутрифирменного обучения.

При правильно выстроенном взаимодействии методической службы и коллектива повышается эффективность и качество образования, а также развиваются ключевые компетенции современного педагога: готовность к инновациям, непрерывному повышению квалификации, инициативность и творческая активность.

Решая задачи профессионального развития педагогических кадров, административная команда постоянно находится в поиске эффективных инструментов повышения компетентности педагогов: разрабатывает профессиональные кейсы, организует стажировочные площадки и создает условия по диссеминации передового педагогического опыта.

В практике образовательных организаций чаще всего применяются традиционные формы профессиональной поддержки педагогов: консультации, мастер-классы, педсоветы, семинары, практикумы и другие.

В методических рекомендациях «ПрофДвижение» представлены интерактивные формы внутрифирменного обучения в «нескучном» формате с максимальной вовлеченностью каждого участника.

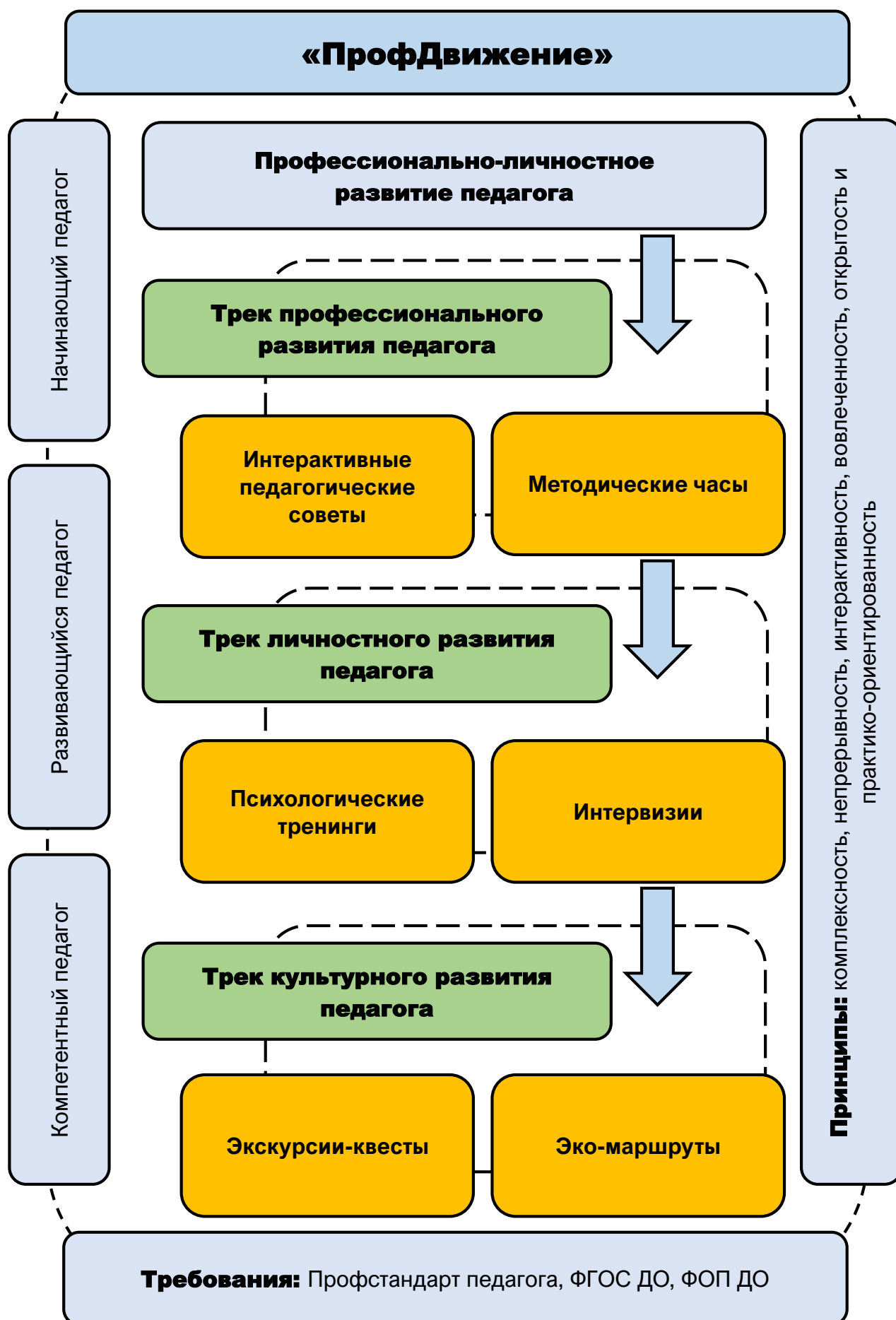
«ПрофДвижение» включает в себя 3 трека (от англ. track – курс, трасса) в виде готовых алгоритмов с пошаговой инструкцией и комментариями по проведению педагогических советов, психологических тренингов и образовательных экскурсий с целью профессионального и личностного развития педагогов.

Данные треки могут быть использованы как единый методический комплекс, так и каждый в отдельности в зависимости от потребности конкретного образовательного учреждения.

Преимущество методических рекомендаций заключается в их:

- универсальности – алгоритм проведения мероприятий может быть использован любой образовательной организацией;
- комплексности – возможность проанализировать сильные и слабые стороны для выстраивания маршрута профессионального и личностного развития, сформировать «точки роста»;
- конкурентоспособности – не предусматривает дополнительных ресурсов (финансовых и временных) при их реализации.

Модель организации профессионального и личного развития педагогов в образовательном учреждении



Трек профессионального развития педагогов

Алгоритм составления и проведения интерактивных педагогических советов

Само название «педагогический совет» говорит о том, что в основе его проведения заложен принцип совета, совещания между педагогами, а также принятие решений и выстраивание «точек роста».

Тематика педагогических советов определяется из задач образовательного учреждения на учебный год, приоритетных направлений в области образования на уровне района, города, страны.

В практике образовательных учреждений чаще всего встречается традиционная форма проведения педсовета с подробной повесткой дня, четким соблюдением регламента по каждому вопросу и принятием решений по ним. Ни для кого не секрет, что на подготовку таких мероприятий тратится много сил и времени, а результаты не всегда эффективны. Множественные доклады, выступления утратили свою значимость из-за большого объема информации и отсутствия обратной связи.

Сегодня актуально использовать такие формы проведения педагогических советов, которые позволят сформировать субъект-субъектную позицию между администрацией и педагогическим коллективом, вовлечь педагогов в активности, предполагающие обмен мнениями.

Созданию атмосферы творчества и вдохновения на педсовете способствует и продуманный выбор помещений для его проведения и размещение участников. Педагогов можно объединить в команды, малые группы или пары с применением социогровых технологий (например, деление по какому-то признаку: по цвету глаз, опыту работы, дате рождения или первой буквы имени).

Как провести педсовет, который поразил бы коллег оригинальностью темы, формой проведения и содержанием?

Предлагаем Вам алгоритм проведения «нескучного» педагогического совета, который разбудит творческую мысль педагога и вызовет потребность в поиске новых идей и современных практик.

1. Конечно, для начала *нужно определиться с выбором темы педагогического совета*. Темы могут заранее планироваться на учебный год, но могут возникать и спонтанно.

2. Чтобы не действовать в одиночку, лучше *сформировать творческую группу по подготовке* к такому важному мероприятию. Она может состоять из административных работников и методистов, в нее также могут войти специалисты или педагоги-лидеры.

3. Далее необходимо *выбрать форму проведения*. Это могут быть интеллектуальные игры, КВИЗы, модерации, кейс-стади и др. Главная идея заключается в создании профессиональной атмосферы в «нескучном» формате.

4. *Выбрать место проведения*. Чаще всего для проведения педсовета используют актовый или музыкальный зал, где все сидят в зрительном зале и слушают докладчика. А как вам вариант проведения педсовета «без стульев» или с использованием технологии «Open space»?

5. *Продумать содержание и подготовить помещение*. Педсовет – это не просто встреча, это настоящий мозговой штурм, встреча профессионалов, на которой можно и нужно делиться идеями, мечтами и даже немного пофантазировать. Именно здесь

рождаются те самые «сумасшедшие» идеи, которые потом превращаются в невероятные проекты. Каждый участник - ключевой игрок, от которого зависит дальнейшая работа команды, ее победы и успехи.

б. *Сделать приглашения для педагогов.* Всем будет приятно получить приглашение следующего содержания: «Уважаемые коллеги! Предлагаем, начать этот учебный год с яркой ноты, полной позитива и энтузиазма! Ждем вас (дата, время, место) с хорошим настроением и улыбкой! Комплимент коллеге приветствуется!»

Кто из вас знает, что именно нужно для того, чтобы начать новый учебный год с фанфарами с улыбкой, уверенностью и яркими идеями? Как интересно и эффектно познакомить коллег с целями и задачами годового плана? Предлагаем вам:

Сценарий установочного педсовета в формате интеллектуальной игры «Что? Где? Когда?»

Ведущий: Добрый день, уважаемые коллеги! Мы рады приветствовать вас на интеллектуальной игре «Что? Где? Когда?». Символом данной игры является Сова. Сова – это мудрость. В древние времена она считалась священной птицей и ассоциировалась с разумом, тайной знаний.

Став участником игры, вы найдете ответы на вопросы:

- Какие задачи мы будем решать в новом учебном году?
- Какие инновации будем внедрять?
- Какие интересные события нас ждут?
- Какие партнеры будут с нами?
- Как мы будем повышать свою компетентность и профессионализм?
- Как мы будем делиться опытом?

Участие в игре — это возможность для каждого из вас обогатить свой личный и профессиональный опыт и стать частью дружной команды единомышленников! Мы желаем всем удачи и прекрасного настроения!

В нашем интеллектуальном чемпионате принимают участие 6 команд. Давайте поприветствуем друг друга.

Правила игры:

- Игра состоит из 12 раундов (12 вопросов).
- Все команды играют одновременно.
- На обсуждение вопроса дается 1 минута.
- Ответ на вопрос записывается письменно на бланке и передается помощнику ведущего.
- Каждая команда сможет ответить устно на 2 вопроса из 12 (после сдачи письменного ответа) в соответствии с номером команды (первый вопрос – 1 команда, второй вопрос – 2 команда и т.д.).
- Отвечает один игрок из команды.
- За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.
- Победителем становится команда, верно ответившая на большее количество вопросов.
- В случае равенства правильных ответов – команды делят соответствующие места.
- Во время проведения игры нельзя пользоваться никакими внешними источниками информации и электронными средствами. Перед началом турнира просим вас отключить и убрать мобильные телефоны.


Ход игры

Вопрос №1

Это понятие уходит корнями в греческую мифологию и происходит от имени Ментор. Так звали учителя Телемаха, сына Одиссея. **Это** понятие ассоциируется с мудростью и доверием. В последнее время **оно** активно развивается, в том числе и в образовании.

Ответ: наставничество

(реализация целевой модели наставничества педагогических работников в образовательной организации: применение разнообразных форм и видов наставничества, формирование наставнических пар, создание персонализированных программ наставничества).

<p>ВОПРОС № 1</p> <p>mentor</p> <p><u>Это</u> понятие уходит корнями в греческую мифологию и происходит от имени Ментор. Так звали учителя Телемаха, сына Одиссея.</p> <p><u>Это</u> понятие ассоциируется с мудростью и доверием. В последнее время <u>оно</u> активно развивается, в том числе и в образовании.</p>	<p>НАСТАВНИЧЕСТВО</p> <p>Наставнические пары на 2024-2025 учебный год:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Комиссарова Е.В. – Абдуллаева З.А.2. Аганина Е.Н. – Дегтярева С.В.3. Веджижева Ф.З. – Карачевцева А.Д. 
---	--

Вопрос №2 (черный ящик)

Этот предмет кроме его прямого назначения может быть использован для:

- добычи огня,
- выжигания текстов или рисунков,
- прижигания ран,
- скрепления пластиковых поверхностей путем расплавления.

Что находится в черном ящике?

Ответ: лупа

(применение современных образовательных технологий: Волшебная лупа, Линейный календарь, Загадка дня, Модель трех вопросов, Ситуация, Детский совет, Лаборатория историй, Парные коммуникации, Графическая практика, Игры на подносе, Лаборатория грамотности, Волшебные мешочки историй, Утренний и вечерний круг, Театр в чемоданчике, позволяющих достигать высоких образовательных и воспитательных эффектов).

Вопрос №3

Этот метод означает последовательность работ, выполняя которые команда достигает запланированного результата.

Неотъемлемой частью его является постоянный контроль. Он помогает убедиться, что участники продвигаются в нужном направлении и укладываются в сроки.

Ответ: метод проектов

(активное применение технологии «проектной деятельности» с учетом возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей)

Вопрос №4

Традиция празднования этого дня была восстановлена в 90-годах XX века, но официально дата утверждена в 2022 году. Главные праздничные торжества проходят в замечательном русском городе на берегу реки Оки.

Ответ: День семьи, любви и верности

(поиск и внедрение новых форматов взаимодействия с семьями воспитанников, направленных на формирование «ответственного родительства»)

Вопрос №5

Наполеон использовал её при планировании военных операций. Он располагал на карте войска, и совместно со своими полководцами моделировал самые разные сценарии сражений.

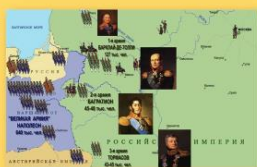
Ответ: игра

(условия развития детской игры, развивающий потенциал игры, педагогическая поддержка, классификация детских игр)

ВОПРОС № 5

Наполеон использовал её при планировании военных операций.

Он располагал на карте войска, и совместно со своими полководцами моделировал самые разные сценарии сражений.



ИГРА

Развитие игровой деятельности детей осуществляется по следующим направлениям:

- Обогащение содержания игры через чтение художественной литературы, экскурсии, наблюдения, рассматривание картин, просмотр мультимедийных фильмов, общение со взрослыми и сверстниками;
- Развитие игровых умений или способов построения игры. На протяжении дошкольного детства игра меняется, усложняется способ построения игры;
- Развитие игрового общения, способов игрового сотрудничества: распределение ролей, согласование игрового замысла, разрешение спорных ситуаций.

Вопрос №6

Эта деятельность по изменению и адаптации поведения субъекта с целью развития и самосовершенствования. В ходе социального развития она становится отдельным специфическим видом общественной деятельности, превращается в средство передачи социального опыта.

Ответ: обучение

(непрерывное образование, повышение педагогического мастерства и компетенций, выстраивание образовательных траекторий, которые необходимы современному педагогу для реализации успешной профессиональной деятельности)

Вопрос №7

Шумно, весело и ярко,
Раздают порой подарки,
Сувениры продают,
Люди все сюда идут.

Тут прилавки и витрины,
И не нужно магазинов,
Здесь есть сладенький медок,
Кто же место назовет?

Ответ: Ярмарка

(Ярмарка педагогических идей: диссеминация педагогического опыта через открытые просмотры, мастерские, стажировки, инновационную деятельность, семинары, конференции, форумы и др.)

Вопрос №8 (черный ящик)

Это неотъемлемая часть развивающей предметно-пространственной среды детского сада. С помощью его развивается: речь, воображение, пространственное мышление, математические способности и социальные навыки, мелкая моторика и логическое мышление.

Ответ: конструктор «Бабашки»

(создание полифункциональной среды «Бабашки» с целью воспитания полезных привычек, идеальных потребностей и традиционных ценностей у дошкольников средствами пространственного моделирования)

Вопрос №9

«... много есть на свете

и кроме России всяких хороших государств и земель, но одна

у человека мать – одна у него и...»

Закончите цитату известного педагога и назовите автора высказывания?

Ответ: Родина, К.Д. Ушинский

(мероприятия патриотической направленности, направленные на приобщение воспитанников к отечественным традициям и праздникам, к истории и достижениям родной страны, к культурному наследию народов России)

Вопрос №10

В 1985 году Гарри Каспаров провёл сеанс одновременной игры с 15 компьютерами в Гамбурге. Шахматная встреча завершилась разгромным счётом 15:0 в пользу человека. Для проведения шахматных партий гроссмейстер использовал мировую...

Ответ: сеть

(реализация сетевых проектов, выстраивание «горизонтальных» связей для обмена инновационными педагогическими практиками)

Вопрос №11

Любой коллектив нацелен на формирование команды единомышленников, которые постоянно стремятся к самосовершенствованию, как личному, так и профессиональному. Для того, чтобы быть востребованным в профессии, мало иметь знания, необходимо еще это... Закончите фразу.

Ответ: мотивация

(управленческие практики, направленные на повышение мотивации педагогических работников)

Вопрос №12

Она бывает: городской, кислотной, питательной, криминальной, окружающей, безопасной, доступной

А у нас она какая?

Ответ: «говорящая среда»

(создание «говорящей среды», предполагающий широкий выбор ребенку пространства и материалов для своей деятельности и дающий свободу использования по - своему усмотрению)

ВОПРОС № 12

- Она бывает:
- ✓ Городской,
 - ✓ Кислотной,
 - ✓ Питательной,
 - ✓ Криминальной,
 - ✓ Окружающей,
 - ✓ Безопасной,
 - ✓ Доступной

А у нас она какая?

ГОВОРЯЩАЯ СРЕДА



Суть технологии заключается в том, что ребенок имеет широкий выбор для своей деятельности и может по своему усмотрению использовать подготовленное педагогом пространство.

Задачи «Говорящей среды»:

- ✓ создать условия для проявления познавательной активности детей;
- ✓ создать условия для творческого самовыражения;
- ✓ создать атмосферу эмоционального комфорта;
- ✓ «рассказать» детям о теме образовательного проекта, который реализуется в данное время.

О чем говорит «Говорящая

среда» ребенку:

- ✓ Твои задумки важны;
- ✓ Твои мнения важны;
- ✓ Это твоё место;
- ✓ Здесь много интересного для тебя;
- ✓ Попробуй! Тебе понравится.

О чем говорит «Говорящая

среда» педагогу:

- ✓ Доверяй детям;
- ✓ Это место детей, а не твоё;
- ✓ Изучай их выбор;
- ✓ Цени их мнение;
- ✓ Наблюдай.

В процессе интеллектуальной игры педагоги обсуждают вопросы, обмениваются мнениями, вносят свои предложения по улучшению качества образовательного процесса.

Завершается игра награждением победителей и участников грамотами и памятными призами (профессиональными).

Трек личностного развития педагогов

Алгоритм проведения интервизий для педагогов как инструмента осмысления профессиональных затруднений

Уважаемые коллеги! Предлагаем вам алгоритм проведения интервизий для педагогов. Он представлен в виде пошаговой инструкции с комментариями. Эти рекомендации будут полезны психологам для проведения групповых встреч.

В работе с педагогами и при личной беседе наблюдаются негативные поведенческие реакции (повышение тона, резкие высказывания, необдуманные намерения), читается психоэмоциональное напряжение, появляется желание выговориться, донести свою точку зрения и объяснить ситуацию. В кулуарах слышатся сопереживания коллег, «полезные советы», которые не всегда корректны и профессиональны. И часто звучит фраза: «Я вам рассказала и мне стало легче». Так, возникло решение организовать интервизии для педагогов – «Тёплые встречи».

Интервизии – это групповое общение, в процессе которого обсуждаются трудные ситуации среди коллег с куратором группы, формируется точка зрения на конкретную ситуацию и вырабатывается тактика поведения педагога.

Таким образом, «Тёплые встречи» продуктивно работают как практики предупреждения профессионального выгорания педагогов. Коллеги делятся своими переживаниями, опасениями, тревогами – «сгружают» психоэмоциональное напряжение.

Цель встреч: раскрытие потенциала педагога и снятие психоэмоционального напряжения.

Решаемые задачи:

- эмоционально-психологическая разгрузка;
- поиск корректного решения ситуации;
- эмпатия и поддержка коллег;
- знакомство с новыми методами, инструментами;
- профилактика накопления проблем;
- решение здесь и сейчас.

Результат интервизий

- педагог получает возможность проговорить ситуацию, снять психоэмоциональное напряжение и тревожность;
- группа и куратор помогают найти корректное решение, педагог получает опосредованный опыт, разбирая конкретную ситуацию;
- эмпатическое слушание группой дает каждому участнику чувство общности, защищенности, веры в свои силы;
- отработывая сложные ситуации «здесь и сейчас», помогают «не копить» проблемы;
- получая новые знания и практики, инструменты, методы взаимодействия с родителями и воспитанниками, педагоги демонстрирует профессиональный рост и ставят перед собой новые цели.

Алгоритм проведения интервизий для педагогов

- 1) встречи проводит психолог, берет на себя функции модератора и секретаря, следит за соблюдением временного и содержательного формата, последовательности действий, регистрирует принятые решения, намеченные тактики;
- 2) набирается группа численностью 6 - 10 человек (наполняемость группы зависит от темы встречи);
- 3) закрепляется место проведения, необходима камерная обстановка, отличная от места работы: кабинет психолога или комната психологической разгрузки;
- 4) готовится оборудование и оснащение согласно сценарию встречи;
- 5) назначается удобное время для всех участников, продолжительностью не более часа;
- 6) частота проведения: регулярно (1 раз в месяц) или по требованию участников группы;
- 7) анонсируется тема встречи. Выбирая тему, психолог принимает во внимание образовательные потребности, актуальную повестку, запрос педагога (случай).
- 8) желающие подтверждают свое участие в назначенную дату (в мессенджере);
- 9) начало встречи: знакомство с группой и повесткой, приветствие от психолога, зачитываются правила участия и принимаются группой;
- 10) далее случай оглашается непосредственным участником события (*этот этап встречи носит название – шеринг*), здесь важны точность и правдивость описания ситуации;
- 11) каждый из участников высказывает свое мнение, предложение;
- 12) в конце встречи педагог делится новым видением ситуации, планом действий;
- 13) круг рефлексии: коллеги обмениваются впечатлениями от встречи;
- 14) завершается беседа коротким чаепитием в непринужденной беседе.

Правила группы

- 1) психолог ведет встречу по принятым в группе правилам, может выступать экспертом;
- 2) опоздания на встречу более чем на 5 минут недопустимы;
- 3) во время оглашения случая (шеринга) не следует разворачивать дискуссию (возможны короткие уточнения), сбивать повествующего, уходить от темы;
- 4) безоценочность в высказываниях и действиях по отношению к другим и к себе (в группе не оценивается и не интерпретируется происходящее, принято говорить о своих чувствах и личном опыте через "Я-сообщение");
- 5) недопустимы категоричные суждения, высокомерный тон, позиция ментора – раздавать советы и поучать;
- 6) все участники встречи равноправны.

Сценарий интервизии «Адаптация в детском саду»

Ведущий: педагог-психолог.

Численность группы: до 6 человек (педагоги групп, в которых проходит адаптация).

Место проведения: комната психологической разгрузки (сенсорная комната).

Оборудование: мягкие пуфы, ковер, арт-терапевтический набор (камни «марблс» и песочный стол), чайный набор по количеству участников.

Модератор (психолог) сообщает тему, сценарий встречи и предоставляет слово педагогу, непосредственному участнику ситуации.

Педагог описывает участникам встречи ситуацию из своей практики, вызвавшую затруднения и сильный эмоциональный отклик.

В процессе живого обсуждения участники делятся своим опытом разрешения подобной ситуации, предлагают варианты решения и предложения.

Педагог, с одобрения группы, вырабатывает тактику дальнейшего поведения, намечает план действий, привлекает в помощь специалистов.

Рефлексия: коллеги делятся своими замечаниями и впечатлениями от встречи, через прием «дополни картину» на песке.

Психолог благодарит участников за их мнение, вклад и желание помочь коллеге.

Модератор (психолог) приглашает всех участников на чаепитие, завязывается беседа на отвлеченную тему.

Проведение тренингов для педагогов

Уважаемые коллеги! Предлагаем вам алгоритм проведения тренингов для педагогов. Он представлен в виде пошаговой инструкции с комментариями.

Тренинг – это метод активного обучения в группе, который направлен на развития и активизации творческих способностей, формирования мотивации к самосовершенствованию, преодолению психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению и раскрытию внутреннего потенциала личности.

С помощью тренинга можно «прокачать» знания, навыки, мотивацию. Он поможет взглянуть на ситуацию или проблему со стороны и подтвердить свои компетенции. Выбирая тему принимается во внимание запрос педагогов, личные наблюдения и рекомендации администрации. Примеры тренинговых сессий: «Тайм-менеджмент», «Я в ресурсе», «Вдохновлять можешь и ты», «Куда идет прогресс», «Приемы релаксации. Визуализация».

Алгоритм проведения интервизий для педагогов

1. Встречи проводит психолог. Ведущий следит за соблюдением правил, тайминга в теоретической и практической части;
2. Набирается группа численностью 6 – 10 человек (наполняемость группы зависит от темы встречи);
3. Место проведения зависит от выбранной темы: кабинет психолога, комната психологической разгрузки или физкультурный зал;
4. Готовится оборудование и оснащение согласно сценарию встречи;
5. Назначается удобное время для всех участников, продолжительность не более часа;
6. Анонсируется тема встречи, сообщается локация и форма одежды;
7. Желающие подтверждают свое участие в назначенную дату в мессенджере;
8. Вначале встречи звучит приветствие от психолога, который знакомит с темой тренинга;
9. Далее проводится теоретическая часть (до 20 минут);
10. Возможно разделение участников на мини группы для выполнения упражнений и заданий, соревновательный компонент добавляет вовлеченности участников в процесс;

11. В практической части (до 40 минут) тренер наблюдает за группой, расставляет акценты и важные моменты для рефлексии;
12. Рефлексия (до 10 минут): коллеги обмениваются впечатлениями от встречи, описывают свои ощущения, делятся впечатлениями о практике и возможностями ее применения.
13. Тренинг завершается, психолог благодарит всех за включенность, открытость, участие.

Правила проведения тренинга

1. Правило добровольности: члены группы добровольно, без принуждения становятся участниками тренинга и берут на себя определённые обязанности.
2. Правило «здесь и сейчас»: общение в тренинге должно строиться вокруг актуальных для группы проблем.
3. Правило персонификации высказываний: отказ участников от безличных форм высказываний, замена безличных суждений выражениями «я считаю», «я думаю».
4. Правило активности: активное взаимодействие внутри тренинговой группы и включенность каждого члена группы в анализ группового процесса и другого участника.
5. Правило равного и доверительного общения: доверительная атмосфера в группе и открытость являются залогом искренней обратной связи и богатого материала для неё.
6. Правило акцентирования языка чувств: в процессе тренинга необходимо акцентировать внимание участников на их эмоциональных состояниях и на том, как они это выражают с помощью языковых средств.

Сценарий психологического тренинга «Приемы релаксации и визуализации»

1. Встречу проводит педагог-психолог;
2. Набирается группа численностью до 6 человек;
3. Место проведения: комната психологической разгрузки;
4. Оборудование: мягкие пуфы, подушки, освещение – «искусственный дождь», музыкальный центр, арома-коробка с тонким ароматом;
5. Вначале встречи психолог (ведущий встречи) приветствует группу, знакомит с темой тренинга;
6. Далее ведущий в короткой теоретической части (до 15 минут) знакомит с техникой визуализации и предстоящими фрагментами, демонстрирует технику дыхания, которая поможет расслабиться, предлагает занять удобную позу, открывает арома-коробку, видит понимание и повторения группы;
7. Включается мелодия и читается текст в темпе музыки, усиливая эффект визуализации (до 15 минут);
8. Наступает время тишины (до 7 минут) с музыкальным сопровождением;
9. Ведущий предлагает сделать несколько дыхательных циклов;
10. Рефлексия (до 5 минут): коллеги делятся впечатлениями, говорят, что представляли и как чувствуют себя после предложенной практики.
11. Тренинг завершается, психолог благодарит всех за включенность и участие.

Трек культурного развития педагогов

Алгоритм составления и проведения экскурсии с элементами квеста

Уважаемые коллеги! Предлагаем вам алгоритм составления экскурсии в культурно-историческое пространство Петербурга с элементами квеста. Он представлен в виде пошаговой инструкции с комментариями.

Использование данных рекомендаций поможет Вам стать организаторами культурного досуга коллег в формате нескудного выходного дня.

Санкт-Петербург – культурная столица России, а его исторический центр находится под охраной ЮНЕСКО. Любая достопримечательность может стать отправной точкой для культурного путешествия.

1 шаг – выбор места проведения экскурсии.

При выборе места проведения важно ориентироваться на:

- интересы участников (коллеги сами предлагают места);
- образовательные потребности учреждения (реализация образовательной программы);
- самостоятельный выбор места экскурсии, которое будет интересно всем участникам.

На данном этапе требуется предварительная работа:

- 1) познакомиться с исторической справкой о месте проведения экскурсии, и расположенных на ее территории культурных объектах;
- 2) совершить самостоятельно пробный выход для уточнения маршрута;
- 3) распечатать карту местности и расположить на ней точки-ориентиры движения.

2 шаг – выстраивание экскурсионного маршрута.

1. Отправная точка. Ваша карта уже готова и на ней, в ходе предварительной работы, уже расположены точки-ориентиры. На этом этапе важно понять с любой или определенной точки можно начать культурный маршрут. Если экскурсия имеет четкую последовательность, лучше всего использовать числовой формат меток. Если же последовательность не так важна и коллеги могут продвигаться в свободном формате, то точки-ориентиры можно указать в виде названий объектов.
2. Информационная справка. Экскурсия к историческим объектам предполагает информационную часть. Важный момент! Много теории и бесконечный монолог экскурсовода могут снизить интерес и положительный момент от выхода в культурное пространство. Поэтому, информацию лучше подготовить тезисно, но быть готовым к вопросам коллег.
3. Задания. Подготовка нестандартных задач, головоломок и ребусов, связанных с местом экскурсии, помогут разнообразить лекционную часть и внести в нее игровой или поисковый момент.
4. Экскурсионный дневник. Вы уже продумали маршрут, информационную часть, на карту нанесли точки-ориентиры и приготовили задания. Для удобства коллег целесообразно разработать небольшой дневник, где они могут записывать свои наблюдения, фиксировать информацию и разгадывать ребусы. Целесообразно в конце дневника разместить карту маршрута.

3 шаг – Экскурсия.

1. Экскурсия проводится в выходной день для удобства коллег.

2. Продолжительность – не более 1,5 часов.
3. Перед мероприятием проводится инструктаж: заранее согласовывается время встречи, с помощью геолокации устанавливается точка сбора.

Экскурсия с элементами квеста «Частица лета в центре Петербурга»

Все участники собираются в точке сбора: <https://yandex.ru/maps/-/CDHYbFP9>, раздаются экскурсионные дневники и простые карандаши.

№ этапа	Информационная справка	Задание
1	<p>Летний сад – самый старый сад Санкт-Петербурга. Он почти ровесник Северной столицы. Спустя год после основания Петербурга Пётр I заложил сад.</p> <p>Он хотел создать такое место, где всегда красиво: много фонтанов, цветут цветы, и поют птицы. Здесь установили великолепные античные статуи, которые за огромные деньги привозили из Европы.</p> <p>Попасть сюда можно было только по личному приглашению императора. В Летнем саду устраивали праздники, слушали музыку, гуляли по аллеям, любовались красотой фонтанов, цветов, читали стихи и танцевали.</p> <p>Простых людей начали пускать через 50 лет после открытия и только по воскресеньям и праздничным дням. Указ звучал так: <i>«Любой человек в чистой и опрятной одежде мог прогуляться по территории Летнего сада, когда императрица отсутствует в столице».</i></p> <p>Летнему саду уже больше 300 лет в наше время его может посетить любой желающий.</p>	<p>Летний сад – это сад или остров? Для этого обратите внимание на карту и с ее помощью ответьте на вопрос.</p> <p>Подпишите на карте какие реки омывают летний сад.</p> <p>(Фонтанка, Нева, Лебяжья канавка, Мойка)</p>
2	<p style="text-align: center;"><i>Словно рама для картины, Для букета есть сосуд Из хрусталя, стекла иль глины. Цветы в нем дольше проживут. О чем это?</i></p> <p style="text-align: center;">Порфировая ваза.</p> <p>Порфировая ваза была подарена Шведским королем в знак доброй воли. Делали ее на королевской мануфактуре, но делали плохо. Ваза большая и дорогая, а сливного отверстия нет, поэтому как из нее выливать дождевую воду непонятно.</p>	<p>Что придумали русские мастера, чтобы ваза не разрушилась от воды? Решив ребус, вы узнаете ответ.</p> <p>(заткнули пробкой)</p>
3	<p style="text-align: center;">Карпиев пруд</p> <p>При Петре I в Карпиевом пруду обитали карпы и рыбы редких пород. Их доставляли из Волги и Дона. Также там плавали утки, гуси и лебеди.</p> <p>Сейчас карпов в пруду не разводят, но зато в нем живут 2 очень красивых лебедя-шипунa.</p>	<p>С помощью ключа узнайте имена лебедей и запишите их.</p>

	<p>Лебеди обитают здесь с мая по октябрь, потом их перевозят в зоопарк, где они зимуют. Кстати, когда-то в пруду плавали не только белые, но и черные лебеди.</p> <p>Был интересный случай в Летнем саду. В Карпиевом пруду жили 4 лебедя. И однажды утром сотрудники Летнего сада не нашли этих лебедей. Был объявлен розыск. В поиске принимали участие оперативные сотрудники отдела милиции порта. Началась операция «Лебеди». Вскоре нашли трех беглецов, они плавали в районе порта, а четвёртый лебедь находился около крейсера "Аврора". В операции по возвращению птиц были задействованы патрульные катера. Они подогнали лебедей к четвертому беглецу. Потом к Фонтанке их сопроводили домой, в Летний сад.</p>	
4	<p>Боскет Птичий (зверовой) двор (Боскет — «зеленая комната» («кабинет») сада).</p> <p>Птичий двор существовал именно здесь. Раньше птичьи дворы и зверинцы были обязательным атрибутом регулярного сада. В Летнем саду в Птичьем дворе содержались разнообразные певчие птицы, журавли, цапли, черные аисты, орлы, экзотические виды уток. Некоторые на свободе, другие в вольерах.</p> <p>Здесь располагались клетки для различных зверей. В них жили заморские диковинки наподобие дикобраза, привычные для России соболя. На Зверовом дворе содержались даже страусы. Здесь разводили редкие породы голубей. Сейчас в Голубятне расположен небольшой музей истории и археологии Летнего сада.</p>	<p>П/И «Море волнуется раз... фигура животного или птицы замри»</p>
5	<p>Менажерийный пруд</p> <p>В Летнем саду было оборудовано несколько «боскетов» - площадок для отдыха и развлечений. Одним из них является Менажерийный пруд. Он был сделан еще при Петре I. Здесь содержались различные водоплавающие птицы. Беседка в центре пруда была излюбленным местом отдыха императора, а в самом пруду катали на лодках детей.</p> <p>Засыпанный в 1786 году пруд был реконструирован и восстановлен в первоначальном виде на основании документов и данных археологических раскопок.</p>	<p>В наше время – это прекрасная фотозона!!!</p>
6	<p>Фонтаны летнего сада</p> <p>Петру I очень нравились Версальские сады с фонтанами, красиво подстриженными насаждениями, и он хотел иметь такой сад у себя в столице. Первые фонтаны в России появились именно в Летнем саду Петербурга в 1705 г. Пётр старался использовать самые современные веяния той эпохи. Свой сад он хотел видеть прообразом</p>	<p>На карте нанесены места расположения фонтанов. Обойдите их и полюбуйтесь красотой этих фонтанов.</p>

	<p>Версальских парков, где много фонтанов и красивых ровных аллей.</p> <p>Фонтанная система парка была придумана Петром I. Во времена его правления сад украшали более 50 фонтанов. Вода подавалась с помощью машин на конной тяге, после 1718г. паровой машиной. Водовзводная башня находилась на берегу р. Фонтанки (ранее Безымянный Ерик), напротив Летнего сада. При создании фонтанов использовались лучшие проекты русских и зарубежных мастеров.</p>	<p>Похожи фонтаны летнего сада и Петергофа?</p> <p>Решите кроссворд «Фонтаны Летнего сада»</p>
7	<p style="text-align: center;">Памятник И. А. Крылову</p> <p>В парке множество скульптур античных богов, аллегорий, древних героев и римских императоров, но памятник человеку, тесно связанному с русской культурой, только один. Это памятник Ивану Андреевичу Крылову, известному всем нам своими мудрыми баснями.</p> <p>Скульптором этой композиции стал Петр Карлович Клодт. Тот самый, которого мы знаем по великолепным скульптурам «Укротителей коней» на Аничковом мосту.</p> <p>Место для памятника выбрано неслучайно. Иван Андреевич жил неподалеку и очень любил гулять в Летнем саду и даже иногда купался в Лебяжьей канавке.</p> <p>На барельефах постамента можно долго разглядывать мастерски выполненных персонажей из самых известных басен Крылова: «Квартет», «Мартышка и очки», «Волк и журавль», «Лисица и виноград» и других.</p> <p>Скульптурная композиция создавалась более 5 лет, ведь это была очень трудоемкая работа. Всех зверей П. К. Клодт лепил с натуры.</p> <p>У скульптора постоянно содержались: ручные волк и лиса, медведь из Новгородской губернии, журавль, осел, ранее живший на даче, макака, подаренная другом и другие. В уходе за животными принимали участие дети барона Клодта и его помощник.</p> <p>Однако не все звери и птицы, необходимые для памятника, жили в мастерского скульптора. Некоторых ему приносили на время, например, козла, орла, свинью, лягушек. Натурщик-слон нашелся в царском слоновнике, где скульптору позволили работать.</p>	<p>Однако здесь не все герои басен Крылова.</p> <p>Давайте найдем знакомых героев (ворона, лисица).</p> <p>Предположите кого нет? (стрекоза и муравей, лебедь, рак и щука).</p>
8	<p style="text-align: center;">Зеленые памятники</p> <p>На территории летнего сада есть очень старые деревья. Например, сохранился дуб петровских времен. Ему уже 300 лет, и он является памятником живой природы. Кроме дуба на территории сада можно найти клен, ему уже 200 лет и если дуб может простоять 7 веков, то клены в городских условиях живут до 200 лет.</p>	<p>С помощью карты самостоятельно найдите дуб и клен</p>

<p>9</p>	<p style="text-align: center;">Летний дворец</p> <p>Еще с петровских времен в северо-восточной части сада, ближе к Неве, сохранился Летний дворец, где, когда - то жил император со своей семьей.</p> <p>И все же это двухэтажное здание – дворец, с высокой крышей и множеством окон с мелкой расстекловкой. Он украшен барельефами – это выпуклые изображения. Барельефы показывают сцены победы России в войне со Швецией.</p> <p>Здание строгое снаружи и очень красивое убранство внутри. Из окон дворца можно было видеть домик Петра I на другом берегу Невы.</p> <p>В втором этаже жила государыня с детьми, а внизу сам император. Здесь же у него была мастерская. В ней стояли станки. Царь Пётр был мастер на все руки: пилил, строгал, ковал железо, точил на станке разные вещи из дерева и кости.</p> <p>Сейчас здесь находится музей. Вы можете посетить его.</p>	<p>Скажите, похоже это здание на дворец?</p> <p>(Нет, оно не похоже на дворец. Невысокое, без колонн)</p> <p>Математический вопрос: сколько комнат во дворце, если на каждом этаже по 7 комнат?</p>
<p>10</p>	<p style="text-align: center;">Скульптуры</p> <p>Летний сад украшают много мифических скульптур. В старину было почти 250 статуй. Их привозили из Италии, были они сделаны из белого мрамора. Они изображали героев мифов, богов, нимф...Летом можно любоваться их красотой, а зимой их прячут в деревянный каркас, чтобы от мороза уберечь. Все статуи стоят на постаментах, чтобы было их лучше видно. Здесь есть статуи Богини-ночи, Богини зари – Авроры, Юноша – полдень, Старик – закат, Двудликий Янус, символизирующий прошлое и будущее и другие.</p> <p>Например:</p> <p>Амур и Психея – история вечной любви</p> <p>Самой популярной является статуя Амура и Психеи и популярной ее сделали свадебные фотографии, потому что это история о вечной любви. По Легенде Амур влюбился в обычную смертную девушку — Психею.</p> <p>Но мама Амура, богиня красоты Венера, рассердилась на сына и запретила им встречаться. Амур не послушался и спрятал Психею. Много испытаний пришлось вынести влюбленным, прежде, чем они смогли быть вместе.</p> <p>В конце концов Амур попросил помощи у главного бога – бога неба и молний Юпитера и получил от него разрешение на брак с Психеей. Но, чтобы женить пару по всем божественным законам, Юпитер подарил девушке бессмертие и крылья бабочки, причислил ее к богам... Бог любви – Амур и богиня души – Психея жили долго и счастливо.</p>	<p>С помощью карты найдите скульптуру Амура и Психеи.</p> <p>Какая из скульптур встреченных вам на пути вам понравилась больше всего?</p>

Легенда про Амура и Психею сводится к одной простой истине: только союз любви и души порождает подлинное наслаждение и счастье.

По окончании экскурсии участники заполняют свои дневники и делятся впечатлениями.

Вариант оформления экскурсионного дневника:



Алгоритм составления и проведения эко-маршрутов

Уважаемые коллеги! Предлагаем вам алгоритм составления эко-маршрута. Он представлен в виде пошаговой инструкции с комментариями.

В современной России экологический туризм в его организованном виде активно развивается. Традиционно его принято осуществлять на территориях национальных парков, природных заповедников, ботанических садах. Именно в таких местах сосредоточены наиболее интересные природные ценности, которые и привлекают многочисленных туристов.

1 шаг – предварительная работа.

При выборе места проведения важно ориентироваться на:

- транспортную доступность эко-тропы (организованной группой удобнее всего отправиться железнодорожным транспортом или автобусным маршрутом);
- интересный ландшафт, наличие разнообразной флоры и фауны;
- протяженность тропы (не более 5-ти километров);
- разработанность (наличие информационных стендов, организованных мест отдыха и другой инфраструктуры).

2 шаг – выстраивание эко-маршрута.

Процесс подготовки экологических экскурсий состоит из следующих этапов:

1. выбор места экологического маршрута. На данном этапе проанализируйте интересы участников, задачи, которые вы ставите перед собой, транспортную доступность, протяженность, особенности ландшафта (если трасса с сильным перепадом высот, необходимо заранее предупредить участников);
2. работа с информационными источниками (литературные и интернет - ресурсы);
3. предварительный выбор экскурсионных объектов (заранее расположить на карте). После анализа информационных источников у вас сложится предварительное представление о выстраивании маршрута и объектах, между которыми вы будете двигаться. В качестве ориентиров могут выступать природные объекты (деревья,

- камни, болото, озеро, ручей и т.д.), рукотворные (информационные стенды, фигуры животных и т.д.);
- 4. объезд (обход) маршрута с заранее подготовленной картой (можно распечатать Яндекс-карту местности);
- 5. уточнение на месте наличия информационных стендов, указателей или любых других ориентиров, описанных выше;
- 6. создание маршрута на карте.

3 шаг – экскурсионный дневник.

- на последней странице разместите карту с числовыми метками движения по маршруту;
- укажите краткую историческую справку о месте экскурсии;
- продумайте задания, которые будут выполнять участники и разместите их в заданной последовательности;
- формат дневника формат А-5;
- простой карандаш на каждого участника.



Схема границ памятника природы

Основные обозначения:
 - границы памятника природы
 - автомобильные дороги
 - пешеходные дорожки
 - лестницы
 - мемориал
 - мемориальные сооружения



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №92 Красносельского района Санкт-Петербурга

Экспедиция на особо охраняемую природную территорию
Памятник природы «Дудергофские высоты»



Санкт-Петербург 2023

Краткая информация



Расположен в пос. Монашьянский Красносельского района, в 30 км от центра Санкт-Петербурга. Дудергофские высоты представляют возвышенность на окраине Ижорского плато, состоящую из 4-х гряд, разделенных ложбиной. Северная гряда (Воронья гора) имеет высоту 144 м. Южная гряда (Ореховая гора) достигает высоты 176 м над уровнем моря – это высокая точка Санкт-Петербурга.

С запада от высот расползается Дудергофское озеро, из которого вытекает р. Дудергофка, впадающая в Финский залив. История освоения началась в 12 веке. На Ореховой горе располагался Дудеровский погост. Основная часть высот была покрыта хвойным лесом с участием широколиственных пород.

В первой половине 18 века Петр I посещал эти места для охоты с гор. После визита Екатерины II Дудергофские высоты изучили геологи и ботаники. С 1826 г. Дудергофскими высотами владела императрица Александра Фёдоровна, при которой началось создание пейзажного парка.

Господствуют лиственные насаждения: клен, липа, ясень, дуб, осина, шав, рябина, береза. Единично встречаются старовозрастные деревья: сосны, дубы, липы, ясени.

Из кустарников преобладает лещина.

 КЛЕН
 ЛИПА
 ЯСЕНЬ
 ДУБ
 ОСИНА
 ИВА
 РЯБИНА
 БЕРЕЗА
 ЛЕЩИНА

Из 78 видов птиц большая часть гнездится на деревьях и кустарниках, в частности колонии грачей. На территории отмечена высокая численность скворцов и шестов. Редко лусстелга, клнвгух, горлица, жёлна, дорбана.

 ГРАЧ
 ЗЕЛЕНУШКА
 ШЕГОЛ
 ПУСТЕЛЬГА
 КЛНВГУХ
 ГОРЛИЦА
 ЧЕРНЫЙ ДЯТЕЛ
 ДЕРВНИК

Из 25 видов млекопитающих постоянно обитают крот европейский, землеройка, заяц-беляк, белка обыкновенная, горностай, мышевидные грызуны, лютуче мышь. Редко встречаются ен обыкновенный, заяц-русак и ласка.

 КРОТ
ЕВРОПЕЙСКИЙ
 ЗЕМЛЕРОЙКА
 ЗАЯЦ-БЕЛЯК
 БЕЛКА
ОБЫКНОВЕННАЯ
 ГОРНОСТАЙ
 МЫШЬ
ОБЫКНОВЕННАЯ
 ЗАЯЦ-РУСАК
 ЛАСКА
 ЛЮТУЧЕ
МЫШЬ

QR-коды:   

Pl@ntNet   

Маршрут

Оборудование: карандаш, блокнот, телефон, перчатки, пакеты, лупа

Станция	Координаты	Задание
Начало маршрута: станция «Дудергоф»	59.702286 30.118248	На протяжении всего маршрута собирать
Краведческая	59.7037608 30.1231395	Определить стороны света с помощью компаса, растительности, (сигурфона)
Ботаническая	59.7024511 30.12810876	Сфотографировать и определить растения вдоль тропы
Экологическая (привал)	59.70156311 30.1273929	Раскопировать мусор после привала
Зоологическая	59.69781394 30.13362455	Найти и сфотографировать птиц и насекомых, обитающих вдоль тропы
Водная	59.6973048 30.1288037	Найти и сфотографировать водозависимых птиц и животных, обитающих у воды
Окончание маршрута: выход с озера	59.698295 30.1237118	Объяснить информацию, подведение итогов



4 шаг – выезд на эко-тропу.

- Место сбора.** Заранее, лучше во время опроса, продумайте количество участников. Как показала практика, добираться до места назначения лучше организованно группой, а не индивидуально. На этом этапе важно:
 - указать точку сбора группы с помощью геолокации в Яндекс-карте;
 - назначить ответственного за сбор группы на протяжении всего маршрута (важно проводить периодически проводить переключку, чтобы никто не отстал от группы);
 - согласовать время (указать время отправления электрички или автобуса).
- Отправная точка.** Группа добралась до места назначения. Важно провести инструктаж:
 - ознакомиться с правилами нахождения на эко-тропе на информационном стенде в начале пути;

- можно дополнить их своими правилами (не расходиться, стараться двигаться организованной группой; иди по тропе, не сворачивая, мы не должны своим присутствием нарушать экосистему; не шуметь и не мусорить);

- выбрать ответственного за соблюдение участниками правил нахождения на эко-маршруте;

- раздать всем участникам дневники наблюдений для фиксации записей.

3. Движение по тропе. На этом этапе участники продвигаются по заранее выстроенному маршруту (ориентируются по карте или организатор берет эту роль на себя), знакомятся с информацией на стендах, выполняют заготовленные задания в дневнике (отмечают растения, птиц и др., объекты живой и неживой природы).
4. Остановка. Заранее продумывается место организованной остановки (как правило на эко-тропах есть экологические беседки, в которых участники могут отдохнуть).
5. Завершение маршрута. Путь пройден, дневники заполнены или участники могут дозаполнить их во время обратной дороге в транспорте. Ваша задача - подойти группой к заранее запланированному времени к месту отправления транспорта.

Заключение

Данные рекомендации составлены в процессе опытно-экспериментальной работы по выстраиванию управленческой стратегии, направленной на инновационное развитие дошкольной образовательной организации и совершенствование у педагогов профессиональных и личностных компетенций. По итогам работы в течение 3 лет получены следующие положительные эффекты.

Положительные педагогические эффекты:

47%	Участие в инновационной и экспериментальной деятельности образовательного учреждения
91%	Наличие опубликованных методических разработок, статей различного уровня
34%	Выступления на конференциях, семинарах, форумах, мастер-классах
25%	Участие в профессиональных конкурсах различных уровней
100%	Применение современных образовательных технологий в воспитательно-образовательном процессе
49%	Вовлеченность педагогов в систему дополнительного образования детей: реализация дополнительных общеразвивающих программ различных направленностей
10%	Общественная активность: участие в экспертных комиссиях, жюри конкурсов и др.

Использование методических рекомендаций позволит:

руководителю

- совершенствовать профессиональное мастерство педагогов;
- повысить мотивацию педагогов для достижения индивидуальных и общих целей организации;
- создать комфортный микроклимат в коллективе;
- педагогу
 - по – новому взглянуть на профессию педагога;
 - проанализировать сильные и слабые стороны для выстраивания маршрута профессионального развития, сформировать «точки роста»;
 - сформировать инновационное мышление, готовность принять новое без страха и сомнения, развивать уверенность в себе.

Разработанные рекомендации можно считать самостоятельным продуктом, помогающим руководителю создать мотивационную среду, стимулирующую профессиональное, личностное и культурное развитие педагогических работников.

Приложение

[Методическое сопровождение для проведения интерактивного педагогического совета в формате интеллектуальной игры «Что? Где? Когда?»](#)



[Методическое сопровождение для проведения экскурсии с элементами квеста «Частица лета в центре Петербурга»](#)



[Методическое сопровождение для проведения эко-маршрута «Дудергофские высоты»](#)

