

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Полевского муниципального округа Свердловской области
«Центр развития творчества им. Н.Е. Бобровой»**

**Сборник материалов
по итогам работы
городского методического объединения
педагогов дополнительного образования**

**Полевской муниципальный округ
2025 г.**

Сборник методических материалов, используемых педагогическими работниками учреждений дополнительного образования (по итогам работы городского методического объединения педагогов дополнительного образования г. Полевского) – Полевской, 2025г. – 19 стр.

Сборник содержит материалы участников городского методического объединения педагогов дополнительного образования, объединенных темой «Эффективные методы, приемы и технологии организации образовательной деятельности и воспитательной работы в условиях дополнительного образования».

В сборнике представлен опыт работы педагогов дополнительного образования города по использованию искусственного интеллекта в образовательной деятельности и в повседневной жизни. Размещены материалы по профилактике профессионального выгорания педагога. Разработка сценария «Аукцион педагогических идей «Игры для детей», позволяет в нетрадиционной форме представить опыт работы по организации игровой деятельности с детьми.

Составитель и редактор Шаламова У.Н. методист МБУ ДО ПМО СО «ЦРТ им. Н.Е. Бобровой»

Содержание

Часть 1. Профессиональное выгорание педагога.

Профилактика профессионального выгорания. Что такое профессиональное выгорание и как с этим справиться самостоятельно *Милютин Е.В.*.....4

Часть 2. Практическое применение искусственного интеллекта в дополнительном образовании

2.1. Практикум по созданию конструктора занятия при помощи искусственного интеллекта и интеллекта человека *Феденева М.А.*9

2.2. Практикум на тему «Нейросети — новый инструмент педагога дополнительного образования». *Яшина Н.В.*.....11

Часть 3. Эффективность игровых технологий в условиях летней оздоровительной компании

Сценарий «Аукцион педагогических идей «Игры для детей» *Шаламова У.Н.*15

Часть 1. Профессиональное выгорание педагога.

Елена Валерьевна Милютина
Кандидат психологических наук

Выгорание — синдром, концептуализированный как результат хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться. Он характеризуется тремя составляющими:

- чувство истощения энергии или изнеможения;
- возрастание эмоциональной отстраненности от работы, негативное или циничное отношение к работе;
- чувство неэффективности и недостатка достижений.

Выгорание относится только к явлениям в профессиональном контексте и не должно применяться к описанию опыта в других сферах жизни.

Эмоциональное выгорание - состояние нарастающего эмоционального, мотивационного и физического истощения, которое сопровождается чувством опустошенности и беспомощности, циничным отношением к работе, другим людям и их чувствам.

Организм защищает от чрезмерной перегрузки, заставляет нас дозировать и экономить энергетические ресурсы.

Самодиагностика выгорания:

- Вы постоянно чувствуете себя уставшим,
- Не можете сконцентрироваться,
- Стали хуже работать,
- Все время чем-то заняты, но нет ощущения пользы от сделанного,
- Вы постоянно чем-то недовольны, легко раздражаетесь,
- Вам сложно начать что-то делать,
- Хуже питаетесь, чаще употребляете стимуляторы (кофе, сигареты, алкоголь),
- Вы перестали заботиться о себе, ухудшилось здоровье,
- Вы чаще стали думать, что коллеги ничего не делают и предвзято к вам относятся.

!!! Если вы отметили в этом списке больше пяти пунктов, стоит поменять режим работы и отдыха или обратиться за помощью к специалистам.

Стадии эмоционального выгорания: от «медового месяца» до отчаяния и деформации:

Стадия 1. «Я супермэн! Мир прекрасен!»

Стадия 2. «Устал, но терплю – яж супермэн!»

Стадия 3. «Я ничтожество, а не супермэн»

Стадия 4. стадия деформации. «Мир ужасен! Я суперзлодей»

Внешние причины выгорания:

Среда: нагрузки сверх нормы, напряженный график работы.

Отсутствие удовлетворяющей оплаты труда.

Дедлайны, отвлекающие факторы: невозможно погрузиться в работу, все время что-то вырывает из процесса. Переработка.

Нелюбимая работа, нет стандартов и четких правил.

Рабочие конфликты, нездоровая атмосфера, давление или изоляция в коллективе.

Бюрократия.

Неадекватные родители. Сложные дети.

Потребительский терроризм.

Социальная незащищенность.

Личностная реакция на рабочие ситуации.

Внутренние причины выгорания:

Гиперответственность: «должен сделать правильно, вовремя, идеально».

Давление авторитета: престижное место работы, ответственность перед рекомендателем.

Убеждения: «я должен много работать», «отдохнем на пенсии», «если я буду мало работать, у меня не будет денег, я погибну от голода и нищеты».

Долженствования: «я должен быть успешным выглядеть состоявшимся доказать кому-то что-то».

Отсутствие профессиональной подготовки.

Неумение сказать нет.

Проблемы личного характера.

Внутренние факторы. Личностные особенности педагога

- Гиперответственность.
- Чувство вины.
- «Синдром самозванца».
- «Внутренний критик».
- Нелюбовь к себе.

Страхи:

- Страх ошибиться.
- Страх осуждения
- Страх неизвестности.
- Страх не оправдать ожиданий.
- Страх безденежья и пр.

Негативные установки и убеждения

- Я должен доказать свое право на признание.
- Я недостаточно компетентен.
- Хвалить себя – плохо! Пусть меня оценят другие.
- Озвучивать цену (участия в конкурсе, доп. материалов) стыдно.
- Я не могу радоваться, когда все так плохо и т.п.

Психологическая техника «Ловушка для тараканов»

Негативные установки.

- Я должен доказать свое право на признание.
- Я недостаточно компетентен.
- Хвалить себя – плохо! Пусть меня оценят другие.
- Озвучивать цену стыдно.
- Я не могу радоваться, когда все так плохо.

Трансформационная модель.

- Я никому ничего не должен!
- Я компетентен в своей области. Всего знать невозможно.
- Хвалить себя – отлично!
- Озвучивать цену – нормально.

- Я не несу ответственность за эмоции других людей и могу радоваться независимо ни от кого.

Техника смены контекста

Негативный контекст (мой глюк)	Реальная ситуация	Новый контекст (позитивный или нейтральный)
Он меня презирает	Посмотрел на меня и отвернулся	Он так скрывает свое смущение
Я – ничтожество	Она разговаривает на повышенных тонах со мной	Она чувствует, что теряет власть надо мной
Они не потянет	«У нас нет таких денег!» тоненьким голосочком	Они хотят бесплатно

Техника «Разбор полетов»

	Настоящее	
Прошлое		Будущее
Анализ причин. Почему это произошло? БЕЗ ОБВИНЕНИЙ СЕБЯ!!!		Какой опыт я получил(а)? Какие выводы я сделал(а), чтобы не наступить на эти же грабли?

Практика «Внутренняя радость, внутренняя улыбка»

- Закройте глаза. Вспомните любую ситуацию. Место, человека, от чего у вас мгновенно возникает ощущение душевного тепла, радости, счастья. Попробуйте осознать это ощущение в теле, в каком участке тело запомнило его. Вы можете почувствовать, как изменилось ваше состояние. И ситуация уже не кажется такой критичной

Практика безмыслия.

- Закройте глаза. Минуту попробуйте ни о чем не думать

Получилось? Каковы ощущения?

Как успокоить ум?

Счет. Дыхание. Замедление и наблюдение.

Концентрация на...

Практика восстановления энергии.

Формула:

Всегда возвращаться вниманием в настоящий момент +

Найти радость в этом моменте.

Синдром самозванца.

Основные сценарии:

- 1) Ощущение незаслуженного успеха, несправедливо занимаемого места, полученного звания, статуса.
- 2) Страх заявить о себе как о специалисте, эксперте и брать за это адекватные деньги.

Признаки (по Паулине Клэнс):

- Цикл самозванца.
- Желание быть лучшим.
- Стремление достичь идеального результата.
- Страх неудач.
- Обесценивание похвалы в свой адрес.

Цикл самозванца.

Человек самостоятельно помещает себя в замкнутый круг переживаний при выполнении любой новой задачи:

1. Тревога за то, что не получится сделать дело достаточно хорошо.
2. Избыточные непомерные усилия.
3. Выгорание и последующая неудача – или достижение результата и злостная критика своих успехов.
4. Похвала окружающих – и тревожные мысли об «обмане» и «разоблачении».
5. Возрастание уровня тревоги и страха неудачи
6. Новая пугающая цель

Так чувство «самозванства» растет с каждым новым достижением и с каждой новой неудачей.

Синдром самозванца

- 1) Обесценивание и «стирание» своих успехов, достижений, навыков:
 - Да это ерунда.
 - За такое не стоит платить деньги.
 - Любой так сумеет.
 - Мне случайно повезло.
- 2) Ощущение чего-то ненастоящего, неправдивого:
 - Я не должен занимать такую высокую позицию.

- Кто-то другой должен быть на моем месте.

- Я не на своем месте.

3) Страх разоблачения

- Скоро все поймут, что я не настоящий эксперт.

- Меня все осудят за то, что я выскочка.

- Настоящие специалисты скажут, что я самозванец.

Что делать?

- Соберите обратную связь от окружения.

- Техника «водителя».

- Принимайте свои эмоции и страхи.

- Прорабатывайте старые травмы и комплексы.

- Ставьте посильные цели.

- Позволяйте себе ошибаться.

- Анализируйте причины успеха.

- Дневник достижений, «копилка» положительных отзывов и других подтверждений качества вашей работы.

- Ищите поддержку в дружественной среде.

- Предотвратить синдром выгорания можно задав себе несколько вопросов:

- Для чего я это делаю? Какой в этом смысл и ценность для меня?

- Нравится ли мне делать то, что я делаю? Приносит ли мне это радость?

- Кто из людей из круга моего общения меня истощает, и могу ли я изменить или прекратить эти отношения?

Часть 2. Практическое применение искусственного интеллекта в дополнительном образовании

2.1 Практикум по созданию конструктора занятия при помощи искусственного интеллекта и интеллекта человека

*Марина Анатольевна Феденева
Педагог дополнительного образования
МБУ ДО ПМО СО «Центр развития
творчества им. Н.Е.Бобровой»*

План мастер-класса:

1. Введение (2 минуты)

Цель мастер-класса: Познакомить педагогов с возможностями ИИ для создания конструкта занятия (плана занятия).

Актуальность: Использование искусственного интеллекта позволяет упростить подготовку к урокам, сэкономить время педагогов и внедрить новые подходы в обучение.

Примеры использования ИИ в образовании: DeepSeek, GigaChat, YaGPT, Кандинский, Gamma.app и другие инструменты.

2. Теоретическая часть (3 минут)

Как ИИ может помочь?

Генерация идей для занятия.

Создание плана занятия.

Подбор материалов (тексты, задания, иллюстрации).

Адаптация контента под уровень учащихся.

3. Практическая часть (30 минут)

Демонстрация работы с ИИ-инструментом (например, GigaChat, или другим сервисом):

1. Формулировка запроса: Как правильно задать вопрос ИИ, чтобы получить полезный результат

2. Генерация конструкта занятия: Как ИИ создает структуру занятия (цели, этапы, задания).

3. Адаптация результата: Как педагог может доработать предложенный ИИ план, добавив свои идеи.

4. Дополнительные возможности: Как ИИ может помочь создать презентацию, подобрать иллюстрации или сгенерировать задания.

Интерактив с участниками:

- Предложите педагогам самим сформулировать запросы для ИИ
- Обсудите результаты и поделитесь впечатлениями.

4. Обсуждение и вопросы (2 минуты)

Плюсы и минусы использования ИИ:

- Экономия времени / необходимость проверки и адаптации.
- Творческий подход / шаблонность.
- Ответы на вопросы: Дайте возможность педагогам задать вопросы или поделиться своими идеями.

5. Заключение (3 минуты)

Итоги: Подведение итогов мастер-класса, подчеркнув, что ИИ — это инструмент, который помогает, но не заменяет педагога.

Рекомендации: Использовать ИИ в своей, быть в курсе их развития.

Рефлексия: Попросить участников одним словом или фразой выразить свои впечатления от мастер-класса.

2.2. Нейросети — новый инструмент педагога дополнительного образования.

*Надежда Владимировна Яшина
методист
МАУ ДО ПМО СО «ЦРТ им.
П.П.Бажова»*

Деятельность современного педагога невозможно представить без использования цифровых технологий. Каждый из нас является опытным пользователем персонального компьютера, использует совокупность технических устройств в образовательном процессе, а также электронные образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет. Мы постоянно совершенствуем свои навыки по разработке интерактивных средств обучения, функционирующих на базе микропроцессорной и вычислительной техники, благодаря чему мы можем разнообразить рутинный учебный процесс, повышая его качество и эффективность. Казалось бы, что еще?

Результатом развития информационных технологий стало появление искусственного интеллекта, нейросетей. Какое это может иметь отношение к нам — педагогам дополнительного образования? Для начала предлагаю разобраться в понятиях «искусственный интеллект» и «нейросеть».

Часто искусственный интеллект и нейросети упоминают как синонимы — но это не совсем правильно. Хотя эти два концепта связаны между собой, они не

являются одним и тем же. Искусственный интеллект — это компьютерная технология, которая позволяет машинам выполнять задачи, которые раньше могли выполнять только люди. Искусственный интеллект — это широкое понятие, охватывающее много разных технологий, позволяющих машинам имитировать интеллект людей. Нейронные сети — это только один из элементов искусственного интеллекта, его подмножество. Их назначение - моделировать структуру человеческого мозга и обрабатывать сложные наборы данных.

Искусственный интеллект, в частности, нейронные сети, очень активно используется в образовании. Спросите, как и кем? Наши учащиеся быстро разобрались с этой технологией и оценили ее возможности. С помощью нейросетей они делают домашние задания, пишут доклады и сочинения, создают изображения и многое другое. При этом, дети всегда забывают о безопасности, а именно о том, что нейронные сети никогда не заменят человека. А это значит, что информация, которую эти сети генерируют, должна тщательно проверяться человеком, обладающим знаниями в той области, по которой создавался запрос (промпт). Отсюда возникает необходимость в сопровождении обучающихся в использовании нейронных сетей и искусственного интеллекта в целом. А это уже задача педагога. Следовательно, настало время и для нас познакомиться с искусственным интеллектом. Для начала попробуем разобраться, чем могут быть полезны нейросети для педагогов.

1. Автоматизация анализа данных и прогнозирование: автоматизированные системы оценки знаний, автоматизация проверки выполненных заданий, анализ психолого-педагогических характеристик обучающегося и его процесса обучения, выявление трудностей в обучении и выработка рекомендаций к их преодолению, прогнозирование успехов и рисков в обучении.

2. Индивидуализация процесса обучения: разработка индивидуальных программ обучения и индивидуальных образовательных маршрутов с учетом

анализа данных о каждом обучающемся, уровня его подготовки, склонностей и предпочтений.

3. Обеспечение доступности образования: разработка онлайн курсов и платформ дистанционного обучения.

4. Повышение качества и эффективности образовательного процесса: разработка учебно-методических инструментов, материалов, учебных приложений, виртуальных лабораторий и др.

5. Помогают развивать критическое мышление и навыки саморегуляции у обучающихся. Обучающиеся учатся анализировать информацию, принимать обоснованные решения и контролировать свой учебный процесс.

А, если сказать просто, то компьютеры теперь умеют рисовать картины, создавать музыку, компилировать видео, писать логичные тексты и многое другое. Начнем знакомиться с нейросетями через обзор некоторых полезных для педагогов с бесплатным доступом.

1. Kandinsky (Кандинский) — нейронная сеть для генерации изображений и видео по текстовому описанию, разработанная компанией «Сбер» при поддержке учёных Института искусственного интеллекта AIRI на объединённых наборах данных Sber AI и SberDevices. Может дорисовать на имеющемся изображении необходимые элементы.

2. GigaChat — искусственный интеллект от компании «Сбер», бесплатный аналог ChatGPT и RuGPT-3. Он умеет отвечать на вопросы пользователей, поддерживать диалог.

3. YandexGPT — это генеративная языковая модель, которая создаёт тексты. Например, может написать письмо или статью, объяснить непонятное слово или тему из учебника, придумать идею, дать совет и помочь с другими задачами.

4. Шедевр — проект, сервис и приложение компании «Яндекс», с помощью которого пользователи могут генерировать изображения и видео по текстовому описанию.

5. 300я — сервис на базе YandexGPT, который делает короткий пересказ видео, если человек не хочет его просматривать.

6. Порфирьевич — данная нейросеть умеет генерировать тексты с осмысленным содержанием на основе нескольких слов или пары. Если сказать просто, то нейросеть дописывает тексты на заданную тему.

На данный момент уже существует множество нейросетей, которые нацелены на выполнение определенных функций. Я перечислила лишь несколько сервисов, которые могут быть полезны педагогу дополнительного образования. На первый взгляд может показаться, что пользоваться нейросетями легко и понятно. Но не всегда они выдают нужный результат, ведь все зависит от запроса, который называется «промпт». Составлять его нужно учиться и тогда нейросети смогут стать для вас настоящими помощниками.

Вы все еще сомневаетесь, нужны нейросети педагогу или нет? Тогда попробуйте выполнить задачу, которую педагог выполняет постоянно, сначала самостоятельно, а потом с помощью нейросети. Например, составьте конспект занятия.

При нынешней доступности информации умение зубрить потеряло смысл. Куда важнее учить осмысливать, фильтровать, творчески обрабатывать и критически оценивать информацию. Благодаря искусственному интеллекту акценты в образовании должны и будут смещаться.

Миру, в котором компьютеры легко справляются с рутинными интеллектуальными задачами, больше не нужны менеджеры среднего звена. Ему нужны исследователи, первооткрыватели — люди, способные мыслить нестандартно. Ведь нейросети не способны совершить научное открытие или написать произведение, которое изменит общество: они лишь компилируют всё, что создано человечеством до них.

Литература:

1. Кошкина В.А., Пазенко Е.А. Интерактивные средства обучения: классификация и потенциал // Мир науки. Педагогика и психология, 2021 №3, <http://mir-nauki.com/>
2. Водяненко Г.Р. Инструмента с искусственным интеллектом в работе педагога// Интерактивная наука, 2023 №8(84), с.31.

Часть 3. Эффективность игровых технологий в условиях летней оздоровительной компании

Ульяна Николаевна Шаламова
методист
МБУ ДО ПМО СО «Центр развития
творчества им. Н.Е.Бобровой»

Сценарий

методического аукциона лучших воспитательных практик
педагогов дополнительного образования
«Игры для детей».

До начала мероприятия необходимо приготовить:

1. Определить состав счетной комиссии
2. Подготовить грамоты и благодарности для награждения
3. Собрать заявки на аукцион от участников
4. Подготовить жетоны, карточки для голосования
5. Ведомости для учета голосов, регистрационный лист зрителей с указанием электронной почты.
6. Определить ответственных за музыку и показ мультимедиа, регистрацию, помощников в зале, фотосъемку.

№	Содержание	Примечание
Начало	<p><i>Перед началом все регистрируются и берут жетон и карточку для голосования.</i></p> <p>- Добрый день, коллеги. Рада приветствовать вас на пятом заседании ГМО, которое проводится в форме методического Аукциона лучших воспитательных практик.</p> <p>В Аукционе могут принимать участие педагогические работники дополнительного образования.</p> <p>Цель проведения методического Аукциона –</p>	<p>Фоновая музыка</p> <p>Слайд 1 (Заставка)</p> <p>Слайд 2 «Игра есть испытание»</p>

	<p>повышение профессиональной компетентности, ознакомление с педагогическим опытом педагогов дополнительного образования города в области разработки детских игр по направлению организация досуга в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания.</p>	<p>грядущего». Потому цена игрушки или компьютерной игры не в том, сколько они стоят в магазине, а в том, какое они несут детям будущее: достойное или недостойное. (Ш.А. Амонашвили)</p>
<p>Правила аукциона</p> <p>Аукцион</p>	<p><i>Время выступления до 7 минут.</i></p> <p>Каждый участник - покупатель, и продавец присутствующие на Аукционе, может индивидуально приобрести методический продукт, путем поднятия карточки с номером, которая выдана ему при регистрации. Выбор индивидуального лота проводится по итогам знакомства <u>со всеми представленными лотами Аукциона</u>. <i>(Ссылка с материалами игры высылается на электронную почту участника аукциона, которая вписывается участником Аукциона в регистрационном листе).</i></p> <p>Лот - победитель Аукциона определяется путем тайного голосования по наибольшему количеству жетонов. Победитель определяется в конце аукциона.</p> <p>Сегодня работает счетная комиссия в составе 2-х человек: <i>(Озвучить ФИО и пригласить их за стол, где они будут работать).</i></p> <p>Итак, внимание! Мы начинаем аукцион.</p> <p>Сегодня разыгрывается 7 лотов.</p>	<p>Слайд 3 Названия лотов</p>

<p>- Лот №1: Игра «.....».</p> <p>Представляет педагог <i>ФИО педагога</i> (<i>Проходит презентация лота</i>)</p> <p>- Лот №2: «Крестики – нолики на новый лад».</p> <p>Представляет <i>ФИО педагога</i> (<i>Проходит презентация лота</i>)</p> <p>- Лот №3: Игра «.....»</p> <p>Представляет педагог <i>ФИО педагога</i> (<i>Проходит презентация лота</i>)</p> <p>- Лот №4: Игра «.....»</p> <p>Представляет педагог <i>ФИО педагога</i> (<i>Проходит презентация лота</i>)</p> <p>- Лот №5: Игра «.....»</p> <p>Представляет педагог <i>ФИО педагога</i> (<i>Проходит презентация лота</i>)</p> <p>- Лот №6: Игра «.....»</p> <p>Представляет педагог <i>ФИО педагога</i> (<i>Проходит презентация лота</i>)</p> <p>- Лот №7: Игра Игра «.....»</p> <p>Представляет педагог <i>ФИО педагога</i> (<i>Проходит презентация лота</i>)</p> <p>- Всех собравшихся прошу подготовиться к покупке индивидуальных лотов. После названия лота, прошу поднять вашу карточку с номером в том случае, если вы хотите приобрести данный лот. (Помощник записывает номера карточек)</p> <p>- Лот №1. Игра «.....»</p> <p>Лот №1 раз</p> <p>Лот №1 два</p> <p>Лот №1 три. (стук молотка)</p>	<p>Презентации выступающего</p>
--	-------------------------------------

Помощник:
- Лот №1 продан номерам
- Лот №2: «.....».
Лот №2 раз
Лот №2 два
Лот №2 три. (стук молотка)
Помощник:
-Лот №2 продан номерам
- Лот №3: Игра «.....».
Лот №3 раз
Лот №3 два
Лот №3 три. (стук молотка)
Помощник:
- Лот №3 продан номерам
- Лот №4: Игра «.....».
Лот №4 раз
Лот №4 два
Лот №4 три. (стук молотка)
Помощник:
- Лот №4 продан номерам
- Лот №5: Игра «.....»
Лот №5 раз
Лот №5 два
Лот №5 три. (стук молотка)
Помощник:
- Лот №5 продан номерам
- Лот №6: Игра «.....».
Лот №6 раз
Лот №6 два
Лот №6 три. (стук молотка)
Помощник:

	<p>- Лот №6 продан номерам</p> <p>- Лот №7: Игра «.....».</p> <p>Лот №7 раз</p> <p>Лот №7 два</p> <p>Лот №7 три. (стук молотка)</p> <p>Помощник:</p> <p>- Лот №7 продан номерам</p> <p>- Внимание всем присутствующим! По положению победителем методического аукциона лучших воспитательных практик педагогических работников дополнительного образования «Игры для детей» становится лот, набравший наибольшее количество жетонов. Прошу вас выбрать понравившийся лот, поставить цифру на жетоне и сдать помощнику.</p> <p><i>(Помощник собирает жетоны и идет подсчет)</i></p> <p><i>На сцене музыкальный номер</i></p> <p>- Объявление результатов. Награждение благодарственными письмами участников и Грамотой победителя Аукциона.</p> <p><i>Фотография на память всех участников.</i></p>	<p>Музыка Слайд 4 (Заставка)</p> <p>Музыка на награждение и фотографирование</p>
--	--	--