***Тренинг для педагогов «Здоровый педагог — успешный педагог»***

***(совместно с инструктором по физической культуре).***

Педагог-психолог

МБДОУ №163 г.Барнаула

Л.И. Власенко

***Цель тренинга:***профилактика и сохранение психологического здоровья педагогов в ДОУ.

***Задачи тренинга:***

* профилактика синдрома эмоционального выгорания;
* снятие психического напряжения и эмоциональной усталости;
* знакомство со способами формирования правильной осанки;
* изменение коллективного настроения, посредством группового взаимодействия;
* формирование положительного психологического климата, навыка эффективной коммуникации.

***Оборудование:***листы формата А4, карандаши и ручки, вывеска «Здоровье», музыкальное сопровождение.

***Целевая аудитория:***воспитатели, педагоги.

***Количество участников:*** 20 человек.

***Время проведения:***1 часа.

**Содержание тренинга.**

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Вы мечтали когда-нибудь найти клад или владеть сокровищами? А может многим из нас сокровище дается при рождении. Но не все в состоянии сохранить, сберечь это сокровище. «Здравствуйте!» - говорим мы друг другу при встрече, не задумываясь, что это не просто приветствие, а пожелание здоровья. Ведь здоровье – это и есть сокровище, самое ценное в нашей жизни. Говорят **«здоровье – это еще не все. Но без него все остальное – ничто».**

Сегодня предлагаю вам принять участие в тренинге с целью профилактики и укрепления нашего психологического здоровья.

**1.Упражнение «Комплименты».**

**Цель:**формирование хорошего психологического климата и навыка эффективной коммуникации.

Наверняка всем из присутствующих говорили приятные слова, комплименты. Сейчас я предлагаю выполнить упражнение. Каждый из вас напишет на листе бумаги большими буквами свое имя в столбик. Затем мы будем передавать листочки по кругу. Каждый, кому попал листочек с именем одного из участников тренинга, напишет комплимент, доброе и ласковое слова, характеризующие этого человека. Каждый комплимент начинается на букву, присутствующую в имени участника.

(Например: И – интересная, Р – работоспособная, А – ангельская). После этого участники озвучивают свои комплименты по очереди. Когда листы с комплиментами оказываются у своих хозяев, они их зачитывают в слух и произносят: «Да я такая, а еще я…» и добавляет ласковое, хорошее слово о себе.

Вопросы:

* как вы сейчас себя чувствуете;
* приятнее было получать комплимент или говорить комплимент другому человеку;
* трудно ли было выполнять упражнение.

**Здоровье –**это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. А как вы заботитесь о своём здоровье? (ответы участников тренинга)

Теперь предлагаю вам проверить насколько активно, вы сами заботитесь о своём здоровье и способствуйте его укреплению.

1. **Упражнение «Я работаю над своим здоровьем».**

Педагоги встают со своих мест и выстраиваются в линию или встают в круг, в центре круга вывеска «Здоровье».

Я буду задавать вопросы, если будет ответ положительный, то делайте шаг вперёд, если отрицательный – не двигайтесь.

* Я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;
* Я ежедневно совершаю прогулки перед сном;
* Я посещаю бассейн, тренажерный зал, или занимаюсь каким-либо спортом;
* У меня отсутствуют вредные привычки;
* Я соблюдаю режим дня;
* Я правильно питаюсь;
* Я эмоционально уравновешен;
* Я выполняю профилактику заболеваний.

Итак, кто из вас оказался рядом, ближе всего с бесценным сокровищем «здоровье»? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья. И каждому из нас есть над чем задуматься.

Наше здоровье зависит от нашего настроения. А что может поднять нам настроение? Это музыка и танцы. Для этого предлагаю немного потанцевать.

1. **Упражнение «Танец отдельных частей тела».**

**Цель:**снятие психического напряжения и эмоциональной усталости.

Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен.

- танец головы;

- танец плеч;

- танец рук;

- танец ног;

- танец бедер;

- танец всего тела.

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела. При помощи данного упражнения мы с вами избавились от мышечных зажимов, «выплеснули» негативную энергию.

Т.к. мы сегодня говорим о нашем психологическом здоровье, которое непосредственно влияет на наше соматическое состояние, предлагаю вам выполнить следующее упражнение.

Замечательно! Настроение наше улучшилось, а теперь несколько упражнений для поддержания нашего физического состояния.

1. **Комплекс упражнений «Примите правильную осанку»**

(проводит инструктор по физической культуре).

Осанка – это привычная непроизвольная поза в состоянии покоя  и во время движения. От умения правильно держать свое тело зависит не только внешний вид, но и здоровье. Нарушение осанки неблагоприятно сказывается на физическом развитии организма, особенно на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Надо научиться  правильно двигаться в любом месте и при выполнении любой работы и помнить, что только систематические тренировки дают успех.

Работа над развитием правильной осанки длится долго, поэтому нужно запастись терпением. Позу правильной осанки держат около 300 мышц. Они «работают», т.е. сокращаются с различной силой. «Ошибка в работе», какой либо одной мышцы ведет к нарушению всей осанки. Вследствие этого необходимо тренировать мышцы, чтобы они стали «мышечным корсетом» и легко поддерживали правильную осанку.

Работа над красотой осанки начинается с **умения держать голову**.

Проведем опыт: встаньте в стойку «смирно», выпрямитесь, втяните живот, напрягите ягодицы, сделайте их «как камушки», соедините лопатки. Резко опустите голову вниз. Ваша осанка быстро «сломалась» - плечи пали вперед, согнулась спина, прогнулась поясница, а живот выпрямился вперед. Это случилось потому, что опущенная голова расслабляет мышцы, держащие правильную осанку. Теперь поднимите голову вверх, мышцы сразу расправились, спина выпрямилась, живот подтянулся. Из этого следует, что работу над красивой осанкой нужно начинать с **положения головы.**

*В этом помогают следующие упражнения. Предлагаю выполнить их всем коллективом.*

1. Встать ноги вместе, руки опущены вдоль туловища вниз и чуть вперед. На счет 1-2 отведите плечи назад, сейчас у вас должны подняться голова и подтянуться живот, 3-4 выпрямитесь. Выполните 4раза.

2. Встать в позу правильной осанки. (Проверим: ягодицы – «камушки», живот втянут, лопатки соединены, руки вдоль туловища) На счет 1-2 поворот туловища влево, правое плечо выдается вперед, голова при этом не поворачивается;

3. Наклон вперед с руками за спиной

4. Упражнения «Ангел»

**5. Упражнение «Звуковая гимнастика».**

**Цель:** укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, послушайте о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;  
Е — воздействует на щитовидную железу;  
И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;  
О — воздействует на сердце, легкие;  
У — воздействует на органы, расположенные в области живота;  
Я — воздействует на работу всего организма;  
М — воздействует на работу всего организма;  
X — помогает очищению организма;  
ХА — помогает повысить настроение.

Снятию стресса помогает как смех, так и слёзы. Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться». Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеется, живет долго!

Большинство людей признается, что после слез, они чувствуют себя лучше. Ученые считают, что слезы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать.

**6. Упражнение «Посещение зоопарка».**

**Цель:**снятиепсихического напряжения и психологической усталости, формирование хорошего психологического климата.

Участники разбиваются по парам и встают друг за другом (или в один общий большой круг). Ведущий становится позади одного из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди.

«В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки *(при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево)*.

Затем он открывает ворота зоопарка *(ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника)*.

Приходят первые посетители *(при помощи кончиков пальцев “сбегать” вниз по спине)*.

Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают *(короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).*

Рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и львы с жадностью едят мясо *(двумя руками мять шею и лопатки).*

Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду *(медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).*

Слышатся дикие прыжки кенгуру *(«топать» кончиками пальцев по спине).*

Рядом находится вольер со слонами *(медленно и сильно нажимать кулаками на спину).*

А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку *(делать ладонями движения, похожие на змеиные).*

Вот и крокодил разевает пасть и хватает еду *(коротко и сильно щипать руки и ноги).*

А здесь колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее *(запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).*

Сейчас посетители идут к выходу и садятся на скамейку *(кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера, затем убрать руки и поменяться местами.»*

**Рефлексия:** Что было полезным для вас? Что вызвало приятные ощущения? Что не понравилось?

**7. Упражнение «Ящики - хрящики – спички»**

Хотелось бы закончить нашу встречу на позитивной ноте. Вы знаете, как чихает слон? Предлагаю это узнать…

Участники делятся на три группы. Ведущий раздает группам карточки со словами (ящики, хрящики, спички). Сначала группы пробуют крикнуть громко и дружно по отдельности свое слово. Потом по знаку ведущего все три группы кричат одновременно. Ведущий отвечает: «Будьте здоровы! Вот как чихает слон».

Ведущий акцентирует внимание на последней фразе, потому что участникам, проговаривающим свои слова, не очень хорошо слышен результат.

**Всем спасибо! До свидания.**