

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дырестуйская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю
Директор школы 
Галсанова Л.Г.
Приказ №57/4 от 07.09.2023 г.

**Корпоративная программа
по сохранению и укреплению физического
и психологического здоровья сотрудников
«Здоровым быть – здорово!»**

у. Дырестуй, 2023

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Содержание Программы
3. Календарное планирование Программы
4. Примерное планирование здоровьесберегающих мероприятий
5. Мастер – класс «Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть ВСЕГДА-ДА!»
5. Спортивный праздник «Чтоб здоровым быть сполна, физкультура
всем нужна!»
7. Тренинг «Учимся общаться»
8. Мастер-класс «Профилактика утомления органов зрения»
9. Релаксационный практикум «Погружение в детство»
10. Мастер-класс «Нетрадиционные методы улучшения здоровья»
11. Тренинг «Мы вместе!»
12. Физкультурное развлечение «Зимние забавы»
13. Мастер-класс «Самая красивая и обаятельная...»
14. Мастер-класс «Профилактика голосовых расстройств»
15. Тренинг «Стресс и способы регуляции эмоционального состояния».
16. Мастер-класс «Профилактика эмоционального выгорания»
17. Мастер-класс «В здоровом теле-здоровый дух!»
18. Тренинг «Зарядись позитивом!»
29. Спортивный досуг «Весеннее настроение»

Пояснительная записка

На современном этапе развития России приоритетными направлениями являются образование и укрепление здоровья населения. Это обусловлено демографическим спадом и ухудшением здоровья населения, что делает реальной угрозу сохранения и воспроизводства человеческого ресурса как важнейшего фактора национальной безопасности государства, его интеллектуального и экономического потенциала, дальнейшего развития общества.

В последнее время много говорят о создании здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях. Но важно не только создать условия для осуществления здоровьесберегающей деятельности в дошкольном учреждении, но еще более важным сделать так, чтобы педагог был заинтересован в ней. Кроме того, крайне необходимо оздоровление самих педагогов, так как, только психологически и физически здоровые педагоги могут воспитывать здоровых детей.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Педагоги – это одна из категорий работников, работа которых связана с психоэмоциональным напряжением. Их труд велик и важен. Они каждый день отдают «частичку себя» детям. Именно педагоги нуждаются в социально-медицинской помощи.

Создание здоровьесберегающей среды для сотрудников очень важно, так как формирование сознательного отношения к собственному здоровью, привычка к здоровому образу жизни, состояние здоровья педагогов и их самочувствие – это важнейшие факторы, которые определяют формирование привычек здорового образа жизни у дошкольников и влияют на сохранение их здоровья.

Целью проводимых мероприятий по оздоровлению педагогических работников является создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены **принципы**:

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип комплексности и интегративности - включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип связи теории с практикой формирует умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни. **Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма в результате завышенных требований и физических нагрузок. **Принцип коммуникативности** помогает воспитать потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья. **Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.

Принцип культуросообразности предусматривает максимальное использование культуры той среды, в которой находится. **Принцип целостности и единства** определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга.

Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.

Принцип достаточности можно охарактеризовать как формулу «все хорошо в меру».

Принцип «не навреди!».

Цели и задачи программы:

Цель: сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования коллективе детского сада установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.

Основными задачами программы являются:

-
- формирование у сотрудников понимания того, что бережное отношение к своему здоровью – залог их успеха на протяжении всей последующей жизни;
 - Укрепление здоровья работников на рабочем месте, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности и активное привлечение самих работников к участию в Программе по укреплению здоровья на рабочем месте
 - Создание условий для ведения и продвижения здорового образа жизни.
 - Организация гигиены труда.
 - Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
 - Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.
 - Популяризация здорового образа жизни в обществе при помощи демонстрации собственного примера.

- Выявление заболеваний на ранних стадиях, санаторно-курортное и профилактическое лечение работников.
- Снижение рисков несчастных случаев на производстве.

В образовательном учреждении работают люди разных профессий, с разными физическими и эмоциональными нагрузками. На основании этого и методики оздоровления разные для каждого сотрудника.

Методики оздоровления

Методики, направленные на развитие органов дыхания

Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой направлена на лечение и восстановление голоса. Суть методики - в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.

Методики, направленные на повышение резистентности организма

Массаж пальцев. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.

Методики, направленные на коррекцию зрения

Метод коррекции зрения В.Ф. Базарного заключается в том, что для периодической активизации зрительной координации используются схемы зрительно-двигательных проекций (тренажеры для коррекции зрения).

Метод улучшения зрения У. Бейтса и М. Корбетт. Используются некоторые приемы, с помощью которых можно снять глазное напряжение.

Методики, направленные на развитие двигательной активности

Ритмическая гимнастика является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики. Она укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности. Ритмическая гимнастика включает общеразвивающие, силовые, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, прыжки, бег, танцевальные движения с элементами современных и народных танцев.

Методики, направленные на профилактику ОРВИ

Массаж биологически активных зон (по А.А. Уманской). Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Во время массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон).

Аэрофитотерапия (по Ю.В. Акимову и И.Ф. Остапчук) основана на использовании фитонцидов эфиромасличных растений, обладающих биологической активностью и способностью проникать через органы дыхания в организм человека и оказывать на него целительное действие.

Фитотерапия (по Н.И. Куракову) заключается в полоскании горла, ингаляциях и пульверизациях настоями лекарственных растений с профилактической и лечебной целью.

Закаливание водой, воздухом и солнцем — один из общепринятых методов неспецифической профилактики ОРЗ. Эффективными являются контрастные методики в пульсирующем режиме, основанные на данных Г.Н. Сперанского, Ю.Ф. Змановского, Р.П. Нарциссова, С.В. Хрущева.

Методы, направленные на коррекцию психического состояния

Психогимнастика - невербальный метод групповой психотерапии, в основе которой лежит использование двигательной экспрессии. Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики (познавательной и эмоционально-личностной).
Музыкотерапия (по И.Р. Тарханову, М.Я. Мудрову, О.А. Машкову) — эффективный метод профилактики и лечения неврозов. Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов — мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом, регулирует дыхание.

Минутки отдыха. Релаксационные упражнения . Они способствуют расслаблению, проводятся как в начале занятия - с целью настройки, так и в конце - с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта.

Методы оздоровления окружающей среды

Цветотерапия (по В.М. Бехтереву, Э.М. Гейлу, Э.Д. Бэббиту) . Правильно подобранная цветовая гамма помогает создать хорошее настроение и повышает работоспособность человека.

Флора-дизайн помогает очистить воздух замкнутых помещений с помощью растений, активно поглощающих вредные вещества (по опытам НАСА).

Арттерапия основывается на чувственно-образной природе искусства и его влиянии на эмоции, настроение человека (А.Г. Заховаева, А.И. Копытин).

*В весенне-зимний период вводить витаминизацию и фитотерапию.
Организация спортивных и оздоровительных мероприятий.*

- соревнования;
- выезды на природу;
- группы здоровья;
- танцевальные группы
- тренинги по навыкам ЗОЖ
- диспансеризация; профилактические прививки;
- вакцинация работников

Направления работы:

I. Организационно-методическая работа

1. Организация работы с целью создания необходимых условий и графика занятий для сотрудников с заболеваниями.
2. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников.
3. Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни.
4. Проведение дней здоровья в ОУ.
5. Конкурсы: «Самый здоровый класс»; «Самый здоровый ребенок».
6. Тренинги по навыкам ЗОЖ.

II. Информационно-просветительская работа

1. Организация выставок по ЗОЖ.
2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний.
3. Организация работы по профилактики вредных привычек социально-опасных заболеваний

III. Обеспечение безопасных для здоровья условий

1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни
 2. Создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы.
 3. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников.
-

IV. Массовая работа по оздоровлению сотрудников

1. Диспансеризация сотрудников школы.
2. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.
3. Проведение комплекса культурно-массовых, спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.
4. Санаторно-курортное лечение сотрудников с хроническими заболеваниями.

V. Индивидуальная работа

1. Ежегодный медицинский осмотр и проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников и студентов.
2. Индивидуальные занятия по ЛФК.

VI. Охрана труда и создание безопасных условий труда

1. Проведение мероприятий по улучшению условий труда сотрудников.
2. Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда, технике безопасности и пожарной безопасности.
3. Осуществление периодического медицинского осмотра работников.
4. Проведение специальной оценки условий труда.

VII. Спортивно-массовая работа

1. Организация работы по различным направлениям (фитнесс, аэробика, командные спортивные игры).
2. Организация досуга сотрудников.
3. Участие в массовых спортивных городских мероприятиях.

VIII. Предполагаемые результаты

1. Успешность выступлений сотрудников в профессиональных спортивных конкурсах, соревнованиях разного уровня.
2. Отсутствие отрицательной динамики состояния физического, психического и духовно-нравственного здоровья сотрудников ОУ.
3. Минимализация отклонений от санитарно-гигиенических норм и требований, обеспечивающих безопасность и комфортность образовательной среды школы.
4. Сформированность у сотрудников отношения к своему здоровью как общечеловеческой ценности и привитие навыков здорового образа жизни.
5. Проявление у педагогов активности, инициативы и творчества в организации и проведении мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Срок и особенности реализации программы: 3 года. Занятия проводятся 2 раза в месяц (1 – по сохранению и укреплению физического здоровья, 2 – по сохранению и укреплению психического здоровья).

Форма работы: групповые занятия.

Содержание программы «Здоровым быть – здорово!»

Содержание программы «Здоровым быть – здорово!» распределено по 3 блокам «Физическое здоровье», «Психологическое здоровье», «Спортивные досуги и развлечения».

В программе представлены конспекты разработанных тренингов, мастер – классов, досугов и развлечений по вопросам здоровьесбережения.

I блок «Физическое здоровье сотрудников»

Цель: сохранение и укрепление физического здоровья сотрудников ОО.

Задачи:

Познакомить с комплексами физических упражнений, методик, способствующих укреплению физического здоровья; Формировать знания и умения, помогающие укрепить и сохранить свое здоровье; Способствовать формированию у сотрудников потребности в здоровом образе жизни.

II блок «Психологическое здоровье сотрудников»

Цель: сохранение и укрепление психологического здоровья педагогов ОО.

Задачи:

Мотивировать сотрудников на познание собственного эмоционального состояния; Познакомить педагогов с приёмами психологической саморегуляции; Создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой; Формировать у педагогов такие личностные качества, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия; Формировать в педагогическом коллективе атмосферу взаимной поддержки и доверия.

III блок «Спортивные досуги и развлечения»

Цель: сплочение коллектива, привлечение сотрудников к активному участию в спортивной жизни школы.

Задачи:

Формировать знания и умения для укрепления и сохранения здоровья; Способствовать формированию у сотрудников потребности в здоровом образе жизни.

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Организационно-профилактические мероприятия			
1.	Организация работы администрации и профкома по реализации программы	по плану ОУ	директор школы председатель профкома
2.	Медицинское обслуживание Вакцинирование сотрудников	по плану в соответствии с СанПиН ежегодно гриппол	директор школы
4.	Обеспечение соответствия режима работы школы санитарным правилам и нормам	весь период	директор школы председатель профкома
5.	Проведения дня здоровья в ОУ	раз квартал	директор школы председатель профкома учитель физ. культуры
6	Обновление материалов уголка «Азбука здоровья»	1 раз в полугодие	Председатель профкома
7	Собрание: «О работе администрации и профкома по оздоровлению сотрудников ОУ»	февраль	директор школы председатель профкома
10	Психологические тренинги: «Предупреждение эмоционального выгорания педагогов», «Умеете ли вы преодолевать трудности в жизни»	По плану	Педагог-психолог
Диагностика состояния здоровья			
1	Подведение итогов уровня заболеваемости сотрудников	2 раза в год (январь, июнь)	Председатель профкома

2 .	Исследование состояния здоровья сотрудников ОУ	в течение года	Председатель профкома
Массовые оздоровительные мероприятия			
1 .	Конкурс: «Зимние забавы»; «Летняя спартакиада»	в течение года	Председатель профкома учитель ФК
2 .	Организация посещения музеев, кино, театр и т.д.	в течение года	Председатель профкома учитель ФК

Список литературы:

1. Айенгар Б. Погляди на йогу /Пер. з англ. К.: Здоровья, 2012. - 432 с.
2. Акопян Е.С. Нормирование нагрузок в занятиях по ОФП с женщинами зрелого возраста на основе методических приемов "круговой тренировки": Автореф. дис. канд пед наук: 13.00.04 / ГЦОЛИФК -М., 2018.-24 с.
3. Амосов М.М., Бендетт Я.А. Физическая активность и сердце. К.: Здоровья, 2000.-213 с.
4. Анохина И.А. Ритмическая гимнастика как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток: Автореф. дис. канд пед. наук: 13.00.04 / МОГИФК. Малаховка, 2012. - 24 с.
5. Астраханцев Е.А. Дозированный бег и ритмическая гимнастика в комплексной программе оздоровительных занятий со студентками: Автореф. дис. . канд пед наук: 13.00.04 / ГЦОЛИФК. М., 2019. -22 с.
6. Атлас физических упражнений для красоты и здоровья / В.Л.Уткин, В.И.Бондин, Г.Л.Островский, В.Д.Сонькин / Ред. В.М.Зациорского. Ростов на Дону: Изд-во Рост. Ун-та, 2018. - 111 с.
7. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. -К.: Здоров'я, 2017,-224 с.
8. Ю.Бейли К. Стройный или толстый / Пер. с англ. М.: Крон-Пресс, 2015. - 192 с.
9. П.Белякова Н.Т. Фигура, грация, осанка. М.: Просвещение, 2018. -48 с.
10. Вендеева И.В. Будь молодой и грациозной. М.: Молодая гвардия, 2016. - 127 с.
11. Виру А.А., Юримяэ Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения -М.: Физкультура и спорт, 2018. 142 с.

*Мастер – класс «Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть ВСЕГДА-ДА!»*

Цель: освоение и последующее применение методических приемов по здоровьесбережению в практической деятельности педагогов.

Задачи:

Дать определение понятию здоровья;

Познакомить участников мастер-класса с опытом работы по использованию методических приемов по здоровьесбережению в образовательном процессе.

Ход мероприятия

1. Вступительное слово. Добрый день, уважаемые педагоги! Сегодня я хотела бы провести с вами мастер-класс по теме "Методические приёмы по здоровьесбережению в образовательном процессе» (слайд).

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека приобретают особое значение. Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определённых условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Всё это требует от педагогов особых подходов в образовании и воспитании, основанных на принципах здоровьесбережения. Знание по сохранению и развитию здоровья является важной составляющей профессиональной компетентности современного учителя и воспитателя.

2. Приёмы здоровьесбережения.

- создание положительного эмоционального настроения на работу;
- наличие мотивации деятельности воспитанников;
- смена видов деятельности;
- использование проблемных творческих заданий;
- правильное применение ТСО;
- наличие физкультминуток, динамических пауз, минуток релаксации, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз;
- рефлексия: обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

3. Конкурс «Здоровье не купишь – его разум дарит!» Упражнение “Воздушный шар” (о ценности здоровья для человека): нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 7 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.).

А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 1) слово из списка. Что вы оставили в списке?

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то ставим плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место – семья и т.д.

Вывод: «Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков» (слайд). Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению.

Когда впервые детям задаешь вопрос, “что же самое дорогое и ценное, в жизни человека”, то чаще всего слышишь в ответ: “деньги”, “машина”, “золото” и т.д. Иногда после наводящих вопросов называют “здоровье”, “жизнь”, а бывает, и не упоминают их в числе основных ценностей. Такие ответы говорят о том, что детей нужно учить быть здоровыми. Из детства “ребенок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь”.

4. Практическая работа. Предлагаем разделить на 2 команды: выберете бабочку понравившегося цвета (слайд). Прочитайте характеристику выбранного вами цвета. Вот вы и разделились на две команды.

1 группа: синий – стабильность, зеленый – уверенность, фиолетовый – стремление к гармонии.

2 группа: красный – желание активной деятельности, желтый – стремление к общению, белый – завершенность, разрешение всех проблем.

Задание «Определи составляющие элементы ЗОЖ».

Воспитатель: Итак, мы начинаем конкурсную программу. У вас на столах по «ромашке», в серединке которой аббревиатура «ЗОЖ». На лепестках ромашки записаны составляющие части понятия «здоровый образ жизни», на каждом лепестке по одному элементу ЗОЖ (13 лепестков). Какие из лепестков, по вашему мнению, здесь лишние. Оторвите лишние лепестки (Дается 2 минуты на обдумывание и выполнение задания.)

Как вы считаете, сколько лепестков должно быть в этой ромашке? Нужна ли вам подсказка?(8 лепестков). ЗОЖ - это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья, это основа профилактики заболеваний. Итак, *здоровый образ жизни составляют:* (слайд) рациональное питание; личная гигиена; активное движение; закаливание; режим дня; здоровый сон; положительные эмоции; отказ от вредных пристрастий.

Задание «Помоги себе сам». Профессия педагога относится к группе риска, т.к. постоянное перенапряжение приводит к нервным заболеваниям, а, как известно все заболевания от нервов. Чтобы уменьшить риск заболеваний педагоги должны заботиться о своем здоровье, начиная с самого элементарного, а именно, с утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе, здорового сна, оптимистического взгляда на жизнь. А сейчас я вам предлагаю несколько несерьезных советов для серьезных педагогов.

Несерьезные советы.

Если уж идешь в гости с пустыми руками, то иди хотя бы с полным желудком.

Нужно постараться выздороветь до того как начнут лечить.

Чтобы похудеть, надо или спать во время еды, или есть только во сне.

Если контроль потерял над собой, воспитателю срочно нужно домой.

Если возникло желание крикнуть - это опасно можно привыкнуть.

Кто в радости живет, того и кручина неймет.

От радости кудри вьются, в печали секутся.

Рефлексия. А теперь давайте оценим нашу работу. Для ее оценивания будем использовать следующие критерии, они прописаны в таблице.

Спортивный праздник

«Чтоб здоровым быть сполна, физкультура всем нужна!»

Цель: сплочение коллектива, привлечение сотрудников к активному участию в спортивной жизни детского сада, пропаганда значимости физической культуры.

Инвентарь: фонограмма для эстафет, карточки с именами сказочных героев, ленточки двух цветов по количеству участников, воздушные шары, теннисные ракетки и мячики, тарелки с водой, большие мячи.

Ход мероприятия

Под спортивный марш на спортивную площадку заходят команды.

Ведущий: Праздник ловкости и воли,

Торжествует в детсаду.

се хотят соревноваться,

Пошутить и посмеяться,

Силу, ловкость показать,

И сноровку доказать. Этой

встрече все мы рады,

Собрались не для награды.

Нам встречаться чаще нужно,

Чтобы все мы жили дружно!

Ведущий: Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить наши команды будут.... (представление членов жюри).

Ведущий: Участники соревнований, к принятию клятвы готовы? От имени всех спортсменов, участников Веселых стартов торжественно клянемся: быть верными правилам спортивных соревнований, Клянемся! уважать своих соперников и вести честную спортивную борьбу, Клянемся! выполнять законы добра, взаимовыручки, дружбы и милосердия. Клянемся! Клянемся! Клянемся! Клянемся!

И так, начинаем соревнования. Как говорится: "На старт, внимание!".

Задание №1: «Представление команд». Каждая команда представляет себя в любой творческой форме (название, девиз).

Задание №2: «Праздничный салют». Напротив каждой команды подвешены воздушные шары (по количеству участников в каждой команде). Участник с карандашом в руке подбегает к шарам, лопает один шар и возвращается к своей команде, передав карандаш следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее лопнет все свои шары.

Ведущий: Отлично справляются наши участники с заданием. Громким фейерверком они озвучили начало великой битвы! А теперь переходим к основным заданиям. И следующий наш конкурс называется «Хвостики».

Задание №3: «Хвостики». Участникам раздаются ленточки двух цветов. Ленточки закрепляются на поясах участников. Им необходимо сорвать «хвостики» соперников. При этом постараться сохранить свои «хвостики». Проигрывает команда, участники которой останутся без хвостов.

Задание №4: «Сказочная страна». Участники каждой команды на время становятся мошенниками из сказки Золотой ключик. Вызываются две пары. В паре один игрок - лиса Алиса, другой - кот Базилио. Лиса сгибает в колене одну ногу и, придерживает ее рукой, а коту Базилио завязывают глаза. Таким

образом, обнявшись, парочка мошенников должна добрести до отметки и обратно. Побеждает команда, чьи мошенники проделали путь быстрее. Задание №5: «Бег с теннисным мячиком».

Быстро бегать – это всем привычно,
А попробуй пробежать ты так, Чтобы
с ракетки шарик очень легкий Не упал
на землю, а чтоб был в руках!

Задание №6 для капитанов команд: «Интеллектуальный конкурс»
Сила знаний всем известна, Надо знания ценить, С книгой умной,
интересной Стоит каждому дружить.

Вопросы:

1. Какого цвета олимпийский флаг? (Белый)
2. Сколько колец на олимпийском флаге? (Пять колец)
3. Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)
4. Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры? (Через четыре года)
5. Кому посвящались олимпийские игры в Древней Греции? (Богу богов Зевсу)
6. Какого цвета олимпийские кольца? (Синий, черный, красный, зеленый, желтый.)
7. Чем награждается чемпион современных Олимпийских игр? (Золотой Олимпийской медалью)
8. Девиз олимпийских игр? (Быстрее, выше, сильнее)
9. Кто был инициатором начала олимпийского движения? (П. Кубертен)
10. Чем награждали чемпиона Олимпийских игр, в Древней Греции? (Оливковым венком)
11. Сколько золота содержит Олимпийская медаль? (Не менее 6 граммов)
12. Принимают ли участие в олимпиаде дети до 16 лет? (Нет, только с 18)

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Дорогие коллеги, вы сегодня отлично соревновались и это, несомненно, предавало вам сил.

Слово жюри. Награждение команд.

Тренинг

«Учимся общаться»

Цель: развитие коммуникативных навыков и навыков самовыражения в коллективе.

Ход мероприятия

Педагог-психолог: Несколько лет назад (а у каждого из вас это количество разное, оставив свой выбор на работе в детском саду), Вы вступили в удивительную страну маленьких детей, согласились окунуться в мир удивительного детства. Мы все, когда то были детьми, давайте не надолго оторвемся от реальности и вернемся в мир детства.

Предлагаю всем встать в круг и вспомнить, как вас в детстве называли ваши близкие, когда вы были детьми. Например: меня зовут ... , а в детстве меня называли «...».

Все вы знаете, что ведущей деятельностью дошкольников является игра. Вот и я хочу вам предложить немножко поиграть.

Упражнение 1 «Дракон кусает свой хвост». Вам нужно встать друг за другом, держись руками за плечи. Первый участник «голова дракона», последний его «хвост». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот должен уворачиваться от неё.

Упражнение 2 «Атомы и молекулы». Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле бывает разное. Оно определяется тем, какую цифру я назову. Участники двигаются по залу, и в зависимости от цифры, которую называет ведущий, объединяются в группы. В конце игры необходимо назвать такое число, чтобы получилось 3-4 команды.

Упражнение 3 «Семья». Каждая команда получает карточку с заданием, изображая семейный портрет: «Царская семья», «Семья всемирно известного ученого», «Новые русские», «Семья кинозвезды». Затем каждая команда по очереди представляет свой портрет, а остальные участники, пытаются угадать, какая семья изображена на «фото».

Упражнение 4 «Горячий стул». Участники сидят в кругу. Количество стульев на один меньше. Ведущий в центре круга просит поменяться местами тех участников, у которых есть, что – то общее. Например: поменяйтесь местами те, кто работает в детском саду.

И последнее задание, которое мы с вами сегодня выполним. Возьмите чистый лист бумаги А4 сядьте на места и закройте глаза. Вам необходимо выполнить определенное действие с бумагой, так, чтобы результат у всех был одинаковый. Слушайте внимательно инструкцию: Согните лист пополам, еще раз пополам, оторвите верхний правый угол, оторвите нижний правый угол. Откройте глаза, что получилось. Узоры получились различные, есть похожие, но нет одинаковых. Хотя инструкция была для всех одинаковой.

Упражнение 5 «Рефлексия» (устная, по кругу):

- Что полезного вы узнали на сегодняшнем тренинге?
- Будете ли вы применять полученные знания? Где?
- Какое задание вам понравилось больше?

Тренинг

«Профилактика утомления органов зрения»

Цель: знакомство сотрудников с профилактическими мероприятиями, направленными на профилактику утомления органов зрения.

Задачи:

Уточнить у педагогов знания о причинах и симптомах возникновения утомления органов зрения;

Создать условия для предотвращения утомления органов зрения;

Ознакомить с правилами безопасной работы на компьютере.

Ход мероприятия

1. Теоретический блок: Симптомы и причины утомления органов зрения. Зрение – это особый дар природы, который отвечает за визуальное восприятие окружающего мира. Согласно исследованиям среди заболеваний воспитателей ДООУ, связанных с их профессиональной деятельностью, одно из наиболее часто встречающихся утомление глаз и снижение остроты зрения.

Причины утомления органов зрения: работа за компьютером; чтение литературы; написание конспектов, подготовка к мероприятиям.

Симптомы усталости глаз: слезотечение или наоборот «сухость глаз»: жжение, резь, ощущение «соринки в глазу»; покраснение век и глазных яблок; изменение остроты зрения и появление «тумана» перед глазами; нарушение свето- и цветоощущения; головная боль.

2. Практический блок: Упражнения на снятия утомления органов зрения

Упражнения №1 Физминутка

1. Колебательные движения глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо;

2. Колебательные движения глазами по вертикале вверх-вниз, затем вниз-вверх;

3. Интенсивное сжимание и разжимание век в быстром темпе;

4. Круговые вращательные движения глазами слева-направо, затем справа-налево;

5. Круговые вращательные движения вначале в правую сторону, затем в левую, как бы вычерчивая лежащую восьмерку на боку;

6. Частые моргания глазами, без усилий и напряжения.

Упражнения №2 Пальминг. Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза руками, чтобы не было «щелочки». Дыхание должно быть спокойным. Представьте то, что вам доставляет удовольствие: как вы отдыхали на море, как вас поздравляли на дне рождения, ночное звездное небо и пение соловья...

Упражнения №3 «Сквозь пальцы». Разомкните пальцы на уровне глаз. Делайте повороты головой вправо-влево, при этом смотрите «сквозь пальцы» вдаль. 3 поворота с открытыми глазами, 3 поворота с закрытыми глазами. Повторяя 20-30 раз.

Упражнения №4 Массаж глазных яблок. Закрываем глаза и подушечками пальцев слегка нажимаем на глазные яблоки. Открываем глаза и 5-6 сек. держим глаза открытыми, не моргая. Повторяем 2 раза.

Упражнение №5. Рисование взглядом

1. Оббежать только взором (не двигая головы) красный прямоугольник.

2. Оббежать взором зеленый прямоугольник

3. Оббежать взором диагональ из угла в угол. Поочередно каждую.

4. Оббежать взором вертикаль и горизонталь.

Все движения выполняются по 25 раз.

Упражнение №6. Гимнастика для глаз:

- Закройте глаза ладонями, расслабьтесь, ровно дышите, откройте глаза. Если вы видите светящиеся линии, пятна, блики света и цвета, оставайтесь в таком положении 5 минут, пока фон не станет равномерно черным.

- Крепко зажмурьте глаза, расслабьте веки, медленно досчитайте до 5, откройте глаза. 5-8 раз.

- 6-10 раз быстро моргните, а затем опустите полузакрытые глаза на несколько секунд. Выполните упражнения несколько раз.

- Открытыми глазами медленно плавно с максимальной амплитудой рисуйте глазами «восьмерку» в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. 5-7 раз в каждом направлении.

- Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелке. 5-10 раз.

Следите за своими глазами. Мир так прекрасен, особенно, если мы его видим!

Релаксационный практикум

«Погружение в детство»

Цель: развитие навыков самовыражения в коллективе; сплочение коллектива.

Ход мероприятия

Релаксационные техники в работе с педагогами. Если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. С помощью этого вида активной защиты человек в состоянии вмешиваться в любую фазу стресса. Тем самым он может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или, если стрессовая ситуация еще не наступила, ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме. Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического и мышечного напряжения.

Упражнение «Двери». Закрыв глаза, поочередно представлять себе двери разного цвета (красную, голубую, белую, черную, зеленую, оранжевую), при этом отмечая: Какой она формы? Открыта или закрыта? Хочется в нее войти или не хочется? Из чего она сделана? Что находится за этой дверью?

Интерпретация: Красная дверь – детство. Голубая дверь – будущее. Белая дверь – болезнь, смерть. Черная дверь – секс. Зеленая дверь – родные, друзья. Оранжевая дверь – работа, учеба.

Медитация «Встреча с ребенком внутри себя». Начинаем с расслабления. Примите удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового синего моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку... Попробуйте вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно. Теперь вспомните себя таким, каким вы были в детстве, - в три, четыре, пять лет... Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попробуйте понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: «Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив».

После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко – крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: «Я всегда с тобой. Я люблю тебя!». Теперь отпустите малыша, помахайте ему на прощание рукой.

Постепенно выйдите из релаксации, сделайте глубокий вдох – выдох, откройте глаза. Скажите себе: «Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью».

Упражнение «Я хочу». Написать на листе 10 фраз Я хочу... (продолжить, чего хочу).

Декларация собственной самооценности. Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежит все: мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой.

Все, что Я вижу и ощущаю все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что Я делала, как Я думала и как Я чувствовала, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, творить и действовать. Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно.

Мастер- класс

«Нетрадиционные методы улучшения здоровья»

Цель: укрепление физического и психологического здоровья сотрудников.

Задачи:

Познакомить сотрудников с нетрадиционными методами улучшения здоровья (фитотерапией, ароматерапией, литотерапией, песочной терапией, музыкотерапией, хромотерапией);

Активизировать конкретные нейропсихофизиологические процессы в организме через зрительное восприятие.

Ход мероприятия

Ведущий: Неисчерпаемая кладовая природного лекарственного сырья — растения. **Фитотерапия** — лечение с помощью лекарственных растений. Фитотерапия имеет глубокие корни в нашей стране, и за рубежом. Особенно сведущи в ней были египтяне. Сведения о растениях, использовавшихся египтянами, получены из обнаруженных в гробницах росписей, старейшая из которых относится приблизительно к 2800 г. до н. э. Древние греки также изучали целебные свойства растений.

В растениях может присутствовать множество веществ, оказывающих то или иное воздействие на человеческий организм. По количественному составу элементы, входящие в состав лекарственных растений, делят на три категории: макроэлементы, микроэлементы и ультраэлементы. Специфические вещества растительной клетки — биополимеры: белки, нуклеиновые кислоты, полисахариды. Кроме этого в растительных клетках в незначительных количествах содержатся углеводороды, спирты, альдегиды, карбоновые кислоты и их производные, эфиры, фенольные соединения и другие. Их объединяют в биологически активные соединения. Они обладают мощным физиологическим действием и выполняют роль катализаторов или ингибиторов обменных процессов: витамины, алкалоиды, гликозиды, дубильные вещества, фитогормоны, антибиотики, ферменты и т. п. Необходимо помнить, что присутствующие в растениях витамины и иные биологически активные вещества содержатся в определенных количественных отношениях и взаимодействуют между собой особым образом, сложившимся в ходе эволюционного процесса. По-видимому, в этом заключается преимущество растительных препаратов по сравнению с лекарственными веществами, полученными путем синтеза или изолированными из растений и применяемыми в отдельности от сопутствующих других веществ.

Если вести разговор о лекарственных растениях, доступных каждому, особенно следует подчеркнуть, что успешное лечение травами возможно только по назначению врача и при наличии врачебного контроля. Многие растения содержат сильнодействующие вещества и могут нанести вред при неправильном использовании. Возможно, что жизненно важны традиционные лекарственные препараты, а фитотерапия лишь подспорье. Об этом тоже скажет врач.

Перечень лекарственных растений, используемых:

- при неврастеническом синдроме (повышенной раздражительности, плохом сне, быстрой утомляемости, изменчивости настроения) в порядке чередования

рекомендованы настои следующих трав: валериана лекарственная (корень 20 г), пустырник пятилопастный (трава 50 г), вероника лекарственная (корень 20 г), синюха голубая (корень 20 г), ежевика сизая (лист 20 г);

-при депрессивных состояниях: аралия маньчжурская, заманиха, секуринага сибирская;

-при вегетоневрозе: боярышник, валериана лекарственная, горицвет, заманиха, женьшень, лимонник китайский, ландыш, омела белая, пустырник, шлемник байкальский;

-для повышения работоспособности, улучшения памяти, концентрации внимания: отвары зверобоя, ландыша, настойки женьшеня. **Аромотерапия** - это лечение болезней с помощью различных растительных эссенций, обладающих выраженным приятным запахом. Данный способ терапевтического воздействия именуют также терапией гармонии, потому что она направлена на исцеление не только тела, но и души больного. Сведения о применении эфирных масел дошли до нас из глубины веков. Археологические находки свидетельствуют о том, что еще в VI тысячелетии до н. э.

эфирномасличные растения использовались в медицинских целях.

Однако с развитием фармацевтической промышленности ароматерапия стала вытесняться искусственно полученными препаратами. Возврат к древнему методу терапии в настоящее время обусловлен большим количеством побочных эффектов синтетических лекарственных препаратов. Эфирные масла со своим мягким и гармоничным действием на организм по праву занимают место в различных отраслях нашей жизни. Они являются весьма сильнодействующими веществами, которые при неверной схеме применения или же передозировке могут привести к неожиданным побочным эффектам. Перед применением эфирных масел следует непременно проконсультироваться

с лечащим врачом. Хотя натуральные продукты, даже применяемые неправильно, могут нанести значительно меньший вред, чем химические.

Эфирные масла оказывают такое же действие, как и растения, из которых их получают, с той лишь разницей, что действие эфирных масел является более сильным. Важно использовать только те масла, запах которых приятен пациенту. Самое сильнодействующее масло не даст эффекта, если пациенту неприятен его запах. Дозировки также являются не более чем ориентировочными значениями, поскольку каждый человек реагирует на эфирные масла по-своему.

Пути применения эфирных масел, приемлемые и наиболее удобные в коррекционной и лечебной педагогике: прием внутрь, аромакурительница, ингаляции, ванны, массаж.

Музыкотерапия - это лечение посредством музыки, творческого самовыражения. Музыка может менять душевное и физическое состояние человека; об этом знали еще древние. В настоящее время музыкотерапию считают самостоятельным направлением, своеобразным разделом психотерапии, на нее возложен ряд задач по психокоррекции. Ученые заметили, что музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется. В частности, звуки кларнета влияют в основном на кровообращение. Звуки скрипки, а также

фортепиано оказывают успокаивающее действие на нервную систему; флейта оказывает релаксирующее воздействие на организм.

При выборе музыкальных произведений необходимо учитывать основное настроение и параметры музыки. Так, например, медленная мажорная музыка передает спокойное настроение. Она мягкая, созерцательная, элегическая, напевная. К таким произведениям относятся: ноктюрн фа мажор, этюд ми мажор Ф. Шопена; «Аве Мария» Ф. Шуберта; «Лебедь» К. Сен-Санса. Быстрая мажорная музыка передает радостное настроение: «Праздничная увертюра» Д. Д. Шостаковича; финалы «Венгерских рапсодий» № 6, 12 Ф. Листа; «Маленькая ночная серенада» В. А. Моцарта, финалы симфоний № 5, 6, 9 Л. ван Бетховена.

Цель занятий с использованием музыки — создание положительного эмоционального фона, реабилитация. Адекватное реагирование пациента в процессе музыкального переживания соответствующего эмоционального состояния способствует нормализации его психического состояния. На пациента с ригидностью нервных процессов оказывает положительное действие тренировка этих процессов при общении с музыкой, полной живости (финалы классических симфоний В. А. Моцарта, Й. Гайдна, увертюры Дж. Россини, эксцентрические ранние балеты Д. Д. Шостаковича).

Песочная терапия. В психологии еще в 30-х годах прошлого столетия появилось новое направление – песочная терапия и песок приобрел статус терапевтического материала. Песок – вещество, способное вызвать у человека самые богатые ассоциации. Сухой песок способен «течь», как вода, и напоминает о времени (им наполняли стеклянные колбы песочных часов, приятно также пересыпать из руки в руку песок - это успокаивающее, медитативное занятие).

Влажный песок тоже обладает интересными свойствами. В отличие от сухого, у него есть «память» - способность сохранять следы, отпечатки, на нем можно рисовать, ему можно придавать желаемую форму. Эти достоинства песка позволили ему занять достойное место в кабинетах психотерапевтов.

Рекомендации по использованию эфирных масел

Ароматерапия от ночных кошмаров. Если преследуют ночные кошмары, помогут запахи герани, ромашки, пачули, сандалового дерева и иланг-иланг.

Ароматерапия от страха. От беспокойства перед экзаменом или поездкой можно избавиться, если капнуть на носовой платок 2-3 капли масла лаванды, базилика, дягиля или мяты.

Ароматерапия от раздражения. Успокаивающим действием обладают масла герани, Melissa, розы и кедра. Можно смешать их с несколькими каплями масел пачули или иланг-иланга.

Ароматерапия от депрессии. Запах даже может помочь вернуть уверенность в себе и побороть депрессию, однако для этого вдыхать полезные ароматы надо регулярно и довольно продолжительное время. При депрессии следует самому решить, какой запах подходит больше - бергамот, герань, жасмин, лаванда, мелисса, роза, тысячелистник, фиалка, иланг-иланг, лимон или кедр.

Ароматерапия от нерешительности. Если долгие раздумья портят жизнь или ни к чему не приводят, то помочь избавиться от нерешительности могут масла эвкалипта, мускатного шалфея, розмарина, лимона.

Ароматерапия от нервного и физического истощения. Конечно, в решении этого вопроса нельзя полностью полагаться на ароматерапию, однако расслабиться и отдохнуть помогут запахи дягиля, камфары, перечной мяты, розмарина и лимона. При этом вдыхать масло надо прямо из флакона.

Ароматерапия от рассеянности. Если трудно сосредоточиться перед ответственным заданием, следует использовать масла розмарина, базилика, мирты и лимона. Интеллектуальные способности повышает аромат перечной мяты: он способствует улучшению памяти, возвращает ясность мыслей.

Ароматерапия от усталости. Лучшее средство от усталости - ванна с несколькими каплями масла розмарина. Его запах стимулирует нервную систему и улучшает кровообращение. Если же нет возможности отдохнуть, быстро восстановить силы помогут ароматы базилика, майорана, гвоздики и тимьяна.

Ароматерапия от стресса. Стрессы подстерегают нас на каждом шагу. Поэтому ежедневно напряжение нужно снимать. Например, с помощью масел ромашки, лаванды, мелиссы, розы или розмарина.

Тренинг «Мы вместе!»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения;
сплочение

коллектива, профилактика профессионального межличностных и профессиональных конфликтов.

Оборудование: музыкальное сопровождение, мяч, зеркало, клубок ниток, игрушка «солнце».

Ход мероприятия

1. Мотивационный блок.

Педагог-психолог: Хочу начать с одной притчи, сочиненной сказкотерапевтом. *Одна молодая женщина, очень много времени отдавала своей работе. Она выполняла ее быстро и качественно, но при этом сетовала на то, что не успевает сделать за день все, что намечает. Услышал ее жалобы старец, проходивший мимо, и сказал: - А ты, милая, пойдём-ка со мной в дальний путь – может я смогу тебе помочь решить твою проблему. Но прежде сделай те свои дела, без завершения которых нельзя двинуться в путь. Как сделаешь – позови меня. Женщина подумала совсем немного и ответила: - Я уже готова.*

Всем добрый день! Да, действительно, всех дел не переделать. Впереди еще половина рабочего дня и много домашних хлопот. Но, несмотря на это, Вы смогли найти время для нашего общения и мы рады приветствовать Вас в нашем уютном зале. Сегодня мы будем говорить о Вас и Ваших коллегах, а тема сегодняшнего тренинга звучит так: «Мы вместе!». Итак, мы начинаем.

2. Упражнение «Знакомьтесь: Ха-хи-ха!» (мяч): Представьтесь, пожалуйста, заменив все согласные буквы в Вашем имени на букву Х. Произнесите его громко, по слогам, стараясь выдыхать воздух на каждом слоге. Передайте мяч другому.

3. Упражнение - разминка « Это я, это я — посмотрите на меня!»: Сейчас я назову высказывания, если они Вам подходят, то нужно сказать « Это я, это я — посмотрите на меня!». -

У кого зеленые глаза; -

Кто любит рано вставать;

- Кто разводит цветы; -

Кто вяжет или шьет; - Кто

печет пироги; - Кто любит детей;

- Кто уже составил план своего летнего отдыха;

- Кто уже начал ремонт в доме; - Кто рад сегодняшней нашей встрече.

4. Упражнение «Я самая обаятельная и привлекательная!»: Глядя в зеркало, произнесите данную фразу с предложенной вам (на листочках) интонацией (с восторгом, с легкой иронией, спокойно, удивленно, со строгостью, с трепетом, по-детски, с восхищением, с уважением, с нежностью, с убеждением, критично, ласково, весело, игриво). Зеркало передаем по кругу.

5. Упражнение «Я знаю лучшее в тебе» (по принципу «Угадайки»): Сейчас каждый участник назовет коллеге рядом его положительную сторону. Начнем с ... продолжим по часовой стрелке.

6. Упражнение для релаксации «Воздушный шарик»: В знак признательности подарим друг другу шарик. Сидя на стульях (пуфиках) под медленный счет ведущего (1,2,3,4,5) мы надуваемся, как воздушный шар (пантомима). На счет 5 мы чувствуем, что воздуха в нас уже достаточно, еще немного – и мы лопнем (пантомима). Завязываем нить, но она рвется... Под счет 5,4,3,2,1 мы выпускаем воздух, используя пространство вокруг себя (как шарик), и на счет 1 приземляемся на пол или стул (каждая часть тела должна найти опору). Повторяем то же самое еще раз.

7. Упражнение «Я даю коллективу»: Педагог-психолог держит в руках игрушку «солнце». Да, мы похожи, но, несмотря на эти сходства, в нас много своего - индивидуального, что делает нас неповторимыми и уникальными. И именно это заставляет нас проявлять интерес к друг другу, поддерживает желание быть вместе – в одной команде.

Наш коллектив такой, каким мы сами его делаем, и каждый из нас привносит в него что-то свое. Кто-то смех и юмор, кто-то доброту, строгость, дисциплину, организованность и т.д. - все это очень важно для коллектива. Сейчас мы будем передавать это солнце – символ тепла и света. Тот, кто пожелает, может сказать о своем вкладе в коллектив, начиная со слов «Я даю коллективу...»

8. Рефлексия. Упражнение «Ниточки благодарности». Рабочий день почти позади, еще немного – и Вы будете дома, там, где Вас ждут родные, где Вы будете вспоминать и рассказывать о впечатлениях прожитого дня. Чтобы от встреч у нас оставались теплые воспоминания, не забудем поблагодарить друг друга. Я думаю, наша благодарность друг другу будет такой же длинной, как эта нить в этом клубке под названием КОЛЛЕКТИВ. *Участники тренинга передают друг другу (закрепляя ниточку на пальцах) клубок с отзывами об увиденном и добрыми пожеланиями.* В итоге должна получиться паутинка. Как только все присутствующие выскажутся (клубок должен вернуться к тому, кто начал первым вить паутинку), ведущий разрезает нить и обращается к участникам с просьбой взять с собой на память часть этой паутинки, как напоминание об этой приятной встрече.

Физкультурное развлечение

«Зимние забавы»

Цель: формирование здорового образа жизни; сплочение коллектива.

Оснащение: спортивный инвентарь.

Ход мероприятия

Ведущий: Приветствуем всех, кто время нашел

на улицу вышел, и соревноваться пришел

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.

А с ним порядок, уют, чистота.

Эстетика. В общем, сама красота.

Здоровье свое бережем с малых лет,

Оно нас избавит от болей и бед.

1-й скоморох: Все, все, спешите, спешите на праздник «Зимних забав».

2-й скоморох: Внимание, Внимание! Сегодня предстоят нам зимние соревнования.

3-й скоморох: Спешите, спешите! Торопитесь занять лучшие места!

4-й скоморох: Сам не займешь – соседу достанется!

2-й скоморох: Проходите, разомните кости!

Наш праздник приглашает вас в гости!

1-й скоморох: Велено до

вас Донести сейчас указ.

Скоморохи: Веселье – от всех бед спасение!

3-й скоморох: Ну а дальше по порядку будем делать

физзарядку: Встаньте посвободнее, повторяйте за нами

разминку. Проводится разминка!

Скоморохи: Если руки наши мерзнут, то в ладоши хлопайте.

Если ноги ваши мерзнут, то ногами топайте.

Дружно топайте ногами, Громче хлопайте руками

А не то вам Дед Мороз, отморозить может нос.

1-й скоморох: Вот как хорошо мы с вами размялись, а теперь пора начать наши соревнования.

4-й скоморох: Внимание! Капитанов групп получить маршрутные листы у наших дорогих гостей.

Вместе: Над землею закружила

Вновь зима свой хоровод.

Пусть здоровье, радость, силу

Зимний спорт нам принесет.

Все мы скажем: "Нет!" простуде.

Нам морозы нипочем.

Мы дружить с коньками будем,

С клюшкой, шайбой и мячом.

Ведущий: Учись дорожить

мгновеньем, Ведь жизнь ускоряет бег.

И доли секунд – решенья

В этом залог побед.

1 конкурс «Посадка картофеля». Правила игры: Команды выстраиваются в колонны на расстоянии 3- 4м от линии, старта и далее расположены 4 обруча. В ближнем к старту обручу лежат три кубика. Первый участник подбегает к первому обручу, берет 1-й кубик и относит его во второй обруч. Затем возвращается, берет еще один кубик, бежит и относит его в третий обруч, потом 3-й кубик переносит в четвертый обруч. После бежит обратно к своей команде и передает эстафету касанием руки следующему участнику, который в свою очередь переносит кубики в обратном порядке.

2 конкурс « Переправа в обручах». Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой, в руках у направляющего гимнастический обруч. Обруч надевают на пояс и по сигналу добегают до стойки, возвращаются обратно и берут в обруч второго участника, бегут к стойке. Возле стойки первый участник остается, а второй бежит за третьим и т.д. Выигрывает команда, которая первой переправится к стойке.

3 конкурс «На помеле». Метла в каждой команде, словно эстафету они передают ее друг другу, пробежав верхом на помеле и не сбив кегли. Если сбив вернуться и поставить, потом продолжать.

4 конкурс « Отгадай - ка»

- Белая морковь, зимой растет (сосулька)
- Всю зиму смирно лежит, а весной убежит (снег)
- Шуба в избе, а рука на улице (печь)
- Старик у ворот, тепло уволок. Сам не бежит и стоять не велит (мороз)
- Таять может, а не лед, не фонарь, а свет дает (свеча)
- Сам вода, да по воде плавает (лед)
- Свищет, гонит, вслед ему кланяются (ветер)

5 конкурс «Снайперы». Каждому игроку из команд необходимо приготовить по одному снежку. После чего игроки одной команды по очереди будут кидать в мишень, а другая подсчитывать баллы. Затем поменяетесь ролями. Команда у кого самое большое количество баллов получает жетон. (на случай, если снег будет не липкий выдаются теннисные мячи по 4 на команду. В роли мишени – ведро.

6 конкурс «Лыжники». Первый участник одевает одну лыжу и, опираясь на палки, обегает елку. Возвратившись, передает эстафету следующему.

Ведущий: Отдохнули мы на славу, и победителю по праву похвалы достойны и награды и призы вручить вам рады.

Объявляют победителей. Скоморохи вручают призы.

4-й скоморох: Вам спасибо за внимание, за задор и звонкий смех, За огонь соревнований, Всем дающий нам успех.

2-й скоморох: Вот настал момент прощанья, будет краткой наша речь, говорим нам: До свидания, до счастливых новых встреч!!

Тренинг

«Самая красивая и обаятельная....»

Цель: развитие коммуникативной компетентности, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.

Задачи:

Снять эмоциональное и мышечное напряжение;

Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе;

Познакомить с приемом восстановления эмоционального равновесия.

Ход мероприятия

1. Погружение в проблему. Древняя притча "Счастье": *Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок. - Что ещё слепить тебе? - спросил Бог. - Слепи мне счастье, - попросил человек. Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.*

- Подумайте и скажите, почему Бог положил на ладонь оставшийся кусок глины?

Мы ищем счастье тут и там, За
ним мы бродим по пятам, Ему
твердим мы бесконечно – С
тобою быть хотим навечно!

Мечтая в счастье раствориться,
Мы долго, вглядываясь в лица.

Найти пытаемся ответ –

В чем счастье? Есть оно, иль нет?

Мы пребываем в заблуждении, Что
счастье - чьих-то рук творение, Что к
нам вот-вот придет волшебник, И
осчастливит нас, в сей миг!

- Как вы думаете: "Счастье - чьих рук творение?"

Вывод: А счастье ходит с нами рядом,

С улыбкой говоря: "Смотри!

Меня искать совсем не надо,

Я есть всегда, ведь я внутри!"

2. Игра «Нити счастья». Сегодня мы с вами будем волшебниками, которые могут всё. Я вам предлагаю соткать полотно своего счастья. Чтобы соткать полотно, нам нужны нитки. В моих руках моток обыкновенных ниток. Сегодня мы с вами будем превращать их в Нити Счастья. Встаньте в круг поплотнее, так, чтобы чувствовать друг друга. Мы будем передавать нитки друг другу. У кого окажется моток ниток, должен ответить на вопрос: "Что такое счастье?" и передать этот моток человеку стоящему справа от вас. Следующий участник повторяет предыдущий ответ и добавляет свой и т.д. по кругу. Обыкновенный моток нитей, совершая путь от одного человека к другому, становится мотком Нитей Счастья.

3. Игра «Полотно счастья». В моих руках Нити Счастья. В памяти нитей запечатлены все ваши ответы, рассуждения, мысли о счастье. Теперь при помощи этих нитей мы с вами будем ткать Полотно Счастья.

4. Игра «Имена» (плетем канву): Передавая Нити Счастья соседу справа, нужно назвать свое имя и на начальную букву своего имени нужно придумать прилагательное, характеризующее вас положительно. (Н-р: Валентина - веселая, Надежда - нежная). Имя - это то, что сопровождает человека на протяжении всей жизни. С именем маленький человек приходит в этот мир, с именем он проходит по жизни, встречает взлеты и падение. Имя может звучать благозвучно, ласково, возвышенно, приятно. Есть стародавнее поверье: каждый человек имеет свое отражение в окружающем мире. Имя для нас всегда желанно, и с ранних лет человек привыкает к звуку своего имени, трепетно к нему относится. А это тоже счастье! Приняв моток Нитей счастья, надо обмотать ей свой указательный палец левой руки и передать моток своему соседу. Таким образом, моток нитей движется по кругу, образуя канву нашего Полотна Счастья. Мы все связаны друг с другом Нитями счастья, и теперь пора приступать к ткачеству полотна. С какими чувствами и эмоциями, мыслями и желаниями, мы будем ткать это полотно, таким оно и получится. Передавать моток вы можете любому участнику, говоря ему комплимент.

5. Игра «Оберег Счастья»: Педагог-психолог: Мы с вами соткали Полотно Счастья. Вот оно в наших руках. Мы с вами настоящие волшебники! Рассмотрите внимательно, наше с вами Полотно счастья. Не торопитесь, не упускайте никаких деталей, ведь в наших руках - чудо. Запомните это чудо рук творенье! Опустите Полотно Счастья на пол. Освободите свои пальцы от нитей. Постарайтесь не нарушить форму нашего полотна. Давайте разрежем на части наше полотно, и по одной частичке оставим себе на память о нашей встрече. И эти частички полотна Счастья становятся вашими личными оберегами счастья. Завяжите их себе на шею. (Участники вешают одну нить в виде ожерелья на шею) А короткие нити привязывайте к основной нити друг другу с пожеланиями. Свое пожелание начинайте словами: "Желаю вам:". (Например: Удачи, Счастья, Добра, Успеха, Радости, Здоровья и т.д). Сохраните этот оберег счастья. У каждого счастье в чем-то своем. Для кого-то это счастье побывать в зоопарке. Я вам предлагаю отправиться в зоопарк.

6. Упражнение «Посещение зоопарка»: Встаньте, пожалуйста, друг за другом (паровозиком по кругу). Педагог-психолог становится позади последнего из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди. Остальные повторяют за педагогом-психологом, по кругу делают массаж друг другу.

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 в зоопарк 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 находится загон со львами. Сейчас им 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 сильные прыжки кенгуру (*"топать" кончиками пальцев по спине*). Рядом находится вольер со слонами. Они медленно ходят по вольеру (*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 крокодил открывает свою пасть и хватает еду (*коротко и сильно щипать руки и ноги*).

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

Вот прогулка подошла к концу. Посетители зоопарка идут к выходу и садятся на скамейку (*кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера*).

7. Упражнение «Общее дыхание»: Послушайте и понаблюдайте за дыханием партнера впереди и постарайтесь достичь синхронности дыхания с дыханием партнера. (Вся группа начинает дышать на одном ритме). Мы с вами одно большое животное, которое дышит ровно, глубоко, спокойно. (Нужно дать возможность подышать синхронно). Молодцы!

8. Завершение тренинга. Секрет счастья (притча): Я раскрою вам секрет, как сделать свою жизнь счастливой. Один торговец отправил своего сына узнать Секрет Счастья у самого мудрого из всех людей. Юноша сорок дней шёл через пустыню и, наконец, подошёл к прекрасному замку, стоявшему на вершине горы. Там и жил мудрец, которого он искал. Однако вместо ожидаемой встречи с мудрым человеком наш герой попал в залу, где всё бурлило: торговцы входили и выходили, в углу разговаривали люди, небольшой оркестр играл сладкие мелодии и стоял стол, уставленный самыми изысканными кушаньями этой местности. Мудрец беседовал с разными людьми, и юноше пришлось около двух часов дожидаться своей очереди.

Мудрец внимательно выслушал объяснения юноши о цели его визита, но сказал в ответ, что у него нет времени, чтобы раскрыть ему Секрет Счастья. И предложил ему прогуляться по дворцу и прийти снова через два часа.

- Однако я хочу попросить об одном одолжении, - добавил мудрец, протягивая юноше маленькую ложечку, в которую он капнул две капли масла. - Всё время прогулки держи эту ложечку в руке так, чтобы масло не вылилось.

Юноша начал подниматься и спускаться по дворцовым лестницам, не спуская глаз с ложечки. Через два часа он вернулся к мудрецу.

- Ну как, - спросил тот, - ты видел персидские ковры, которые находятся в моей столовой? Ты видел парк, который главный садовник создавал в течение десяти лет? Ты заметил прекрасные пергаменты в моей библиотеке?

Юноша в смущении должен был сознаться, что он ничего не видел. Его единственной заботой было не пролить капли масла, которые доверил ему мудрец.

- Ну что ж, возвращайся и ознакомься с чудесами моей Вселенной, - сказал ему мудрец. - Нельзя доверять человеку, если ты не знаком с домом, в котором он живёт.

Успокоенный, юноша взял ложечку и снова пошёл на прогулку по дворцу; на этот раз, обращая внимание на все произведения искусства, развешанные на стенах и потолках дворца. Он увидел сады, окружённые горами, нежнейшие цветы, утончённость, с которой каждое из произведений искусства было помещено именно там, где нужно.

Вернувшись к мудрецу, он подробно описал всё, что видел.

- А где те две капли масла, которые я тебе доверил? - спросил Мудрец.

И юноша, взглянув на ложечку, обнаружил, что всё масло вылилось.

- Вот это и есть тот единственный совет, который я могу тебе дать: Секрет Счастья в том, чтобы смотреть на все чудеса света, при этом, никогда не забывая о двух каплях масла в своей ложечке.

Притча от Пауло Коэльо

Вывод: Счастье является наивысшим благом, и к нему следует стремиться, как к самому важному в этой жизни. Нужно суметь увидеть то, что находится рядом с нами, внутри нас, стараться лепить свое счастье самим. Все зависит от нас самих. Всего вам доброго, счастья вам, любви, успехов!

А свое мнение о нашей встрече вы сможете высказать с помощью анкет.

Тренинг

«Профилактика голосовых расстройств»

Цель: профилактика голосовых расстройств у сотрудников детского сада.

Задачи:

Познакомить сотрудников с видами голосовых расстройств;

Познакомить с упражнениями для тренировки дыхательного аппарата.

Ход мероприятия

Теоретический блок.

Ни один музыкальный инструмент не имеет такой выразительности, как человеческий голос. Педагогу необходимо при своем общении с детьми владеть голосом и уметь сохранить его красоту, гибкость, богатство оттенков. Ведь чем богаче интонации голоса, тем легче донести до слушателя существо мысли и оттенки чувств. Великий Станиславский говорил: «Даже хороший от природы голос следует развивать не только для пения, но и для речи».

Так что же входит в понятие «развитие голоса»? Над чем же, уважаемые коллеги нам с вами предстоит работать? Чтобы иметь красивую выразительную речь и избежать голосовых расстройств, достаточно будет уделить внимание трем компонентам: произношению, дыханию и непосредственно голосообразованию.

ПРОИЗНОШЕНИЕ

Произношение или, по-другому - дикция, предполагает правильную артикуляцию, обеспечивающую четкое, ясное произношение каждого звука в отдельности, а также слов и фраз в целом.

Первым звеном при занятиях по дикции, конечно, будет артикуляционная гимнастика. Вот несколько необходимых упражнений:

Открыть рот и подвигать челюстью влево вправо, вперед, назад.

Как можно сильнее вытянуть и растянуть губы.

Приподнимать верхнюю губу до десны, опускать нижнюю губу до десны.

Крестообразно двигать языком с широко открытым ртом, вращать языком по кругу.

Делать язык узким и длинным, широким и коротким, чашечкой, трубочкой.

Упражнять губы на звуке П, кончик языка на звуке Т, корень языка на звуке К.

Укреплять речевой аппарат: ПТК-ПТК-ПТК.

Произносить слова со стечением согласных (собрать, плотва, штамп, прыщ, чванливый, взвод, вплавь, вплести, вправить, сдвинуть, искра, раскармливать, холст, взгляд, гротескный, груздь, застлать, мгновение, сгладить, столбняк, ствол, ястреб, костры, шпроты, всплыть, вскрыть, здравница, схватка, встретить, надсмотрщик, обмундирование, острастка, метростроевец, дуршлаг, странствие, транскрипция, бодрствование).

Проговаривать скороговорки, ускоряя темп:

Пришел Прокоп - кипел укроп.

Ушел Прокоп - кипел укроп.

Как при Прокопе кипел укроп,
так и без Прокопа кипел укроп.

Сшит колпак не по-колпаковски,
переколпаковать бы колпак,
да перевыколпаковать.

На дворе трава, на траве дрова:
раз дрова, два дрова –
не руби дрова на траве двора.
Корабли лавировали,
да не вылавировали.
Всех скороговорок не перескороговоришь,
не перевыскороговоришь.)

ДЫХАНИЕ

Дыхание по праву считается жизнью речи. Если в спокойном состоянии вдох и выдох одинаковые и происходят через нос, то при речевом дыхании мы делаем короткий вдох через нос и длинный, постепенный, экономный выдох через рот. Упражнения по дыхательной гимнастике позволяют сохранить достаточный запас воздуха при произношении длинных фраз. Вот некоторые из них:
Встать прямо и спокойно дышать, не поднимая и не опуская плечи.
Вдох через нос – задержка - выдох через рот.
Вдох через нос на счет до 5, выдох через рот до 5, 10, 15 и тд.
Произношение фраз на одном дыхании: «Как у горки на пригорке жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка и т.д.»

ГОЛОС

Работа над голосом позволяет максимально использовать силу, высоту и тембр при минимальной нагрузке на голосовые связки. Для работы над голосом необходимо:

Принять «правильное положение»: хорошо открыть рот, губы овалом, язык плашмя, небная занавеска приподнята (как при легкой зевоте), грудная клетка слегка расширена.

Петь поочередно на одном дыхании: И, Э, А, О, У, М, В, З, Ж.

Произносить слоги, широко открывая рот: МУ-МО-МЫ-МИ-МЕ-МА
МУМ-МОМ-МИМ-МЕМ-МАМ.

Выполнять упражнения желательно ежедневно. На первый взгляд их кажется много, но по времени они занимают не более 5 минут и при этом гарантированно помогут вам не только избежать голосовых расстройств, но и сделать свою речь яркой, красивой и выразительной.

Р а з д а т о ч н ы й м а т е р и а л

Упражнения для профилактики голосовых расстройств

АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Открыть рот и подвигать челюстью влево вправо, вперед, назад.

Как можно сильнее вытянуть и растянуть губы.

Приподнимать верхнюю губу до десны, опускать нижнюю губу до десны.

Крестообразно двигать языком с широко открытым ртом, вращать языком по кругу.

Делать язык узким и длинным, широким и коротким, чашечкой, трубочкой.
Упражнять губы на звуке П, кончик языка на звуке Т, корень языка на звуке К.
Укреплять речевой аппарат: ПТК-ПТК-ПТК.

Произносить слова со стечением согласных (собрать, плотва, штамп, прыщ, чванливый, взвод, вплавь, вплести, вправить, сдвинуть, искра, раскармливать, холст, взгляд, гротескный, груздь, застлать, мгновение, сгладить, столбняк, ствол, ястреб, костры, шпроты, всплыть, вскрыть, здравница, схватка, встретить, надсмотрщик, обмундирование, острастка, метростроевец, дуршлаг, странствие, транскрипция, бодрствование).

Проговаривать скороговорки, ускоряя темп (Пришел Прокоп - кипел укроп. Ушел Прокоп - кипел укроп. Как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.

Сшит колпак не по-колпаковски, переколпаковать ы колпак, да перевыколпаковать.

На дворе трава, на траве дрова: раз дрова, два дрова - не руби дрова на траве двора.

Корабли лавировали, да не вылавировали.
Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.)

РАЗВИТИЕ ДЫХАНИЯ

Встать прямо и спокойно дышать, не поднимая и не опуская плечи.

Вдох через нос – задержка - выдох через рот.

Вдох через нос на счет до 5, выдох через рот до 5, 10, 15 и т.д.

Произношение фраз на одном дыхании: «Как у горки на пригорке жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка и т.д.»

РАЗВИТИЕ ГОЛОСА

Принять «правильное положение»: хорошо открыть рот, губы овалом, язык плашмя, небная занавеска приподнята (как при легкой зевоте), грудная клетка слегка расширена.

Петь поочередно на одном дыхании: И, Э, А, О, У, М, В, З, Ж.

Произносить слоги, широко открывая рот: МУ-МО-МЫ-МИ-МЕ-МА
МУМ-МОМ-МИМ-МЕМ-МАМ.

Выполнять упражнения желательно ежедневно в течение 5 минут. Это гарантированно поможет вам не только избежать голосовых расстройств, но и сделать свою речь яркой, красивой и выразительной.

УДАЧИ!

ТРЕНИНГ

«Стресс и способы регуляции эмоционального состояния».
(Профилактика профессионального выгорания педагогов)

Цель: снять эмоциональное напряжение педагогов, выявить степень стрессогенного состояния, освоить способы управления эмоциональным состоянием, способы улучшения настроения.

Задачи:

Выявить степень стрессогенного состояния.

Сформировать у педагогов навыки конструктивного выражения негативных эмоций и чувств.

Сохранять психическое здоровье педагогов.

Оформление: стендовая информация «Первая помощь при стрессе», «Советы психолога», «Релаксационные техники для дошкольников», «Упражнения на релаксацию», «Картотека. Психологическая разминка».

Оборудование: ручки, записи с музыкой природы, магнитофон, бланки с тестом «Нужно ли Вам учиться бороться со стрессом?» (по А.И. Ташевой, 2000), карточки с вопросами к упражнению «Без маски», звёзды разного цвета, бланки «Анкета обратной связи».

Участники: педагоги (20 человек).

Условия проведения: кабинет методиста, в котором стулья стоят полукругом.

Время проведения: 30-35 минут.

Ход занятия

Здравствуйте, Уважаемые коллеги!

Мы начинаем наше тренинговое занятие!

Наш психологический тренинг рассчитан на то, чтобы коснуться психологической темы: эмоционального состояния человека, а именно стресса, лучше понять самих себя, лучше понимать других, учиться выражать свои чувства, переживания, практиковать приемы релаксации и просто хорошо провести время.

Итак, я предлагаю Вам сразу перейти в практическую плоскость занятия, а именно, к основной части, к упражнениям.

Упражнение «Без маски».

Давайте сейчас попробуем поведать друг другу что-то о себе без всякой подготовки. Перед Вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточки и сразу продолжать фразу, начало которой написано на Вашей. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! (Приложение 1)

(Выполнение задания).

Это упражнение дает нам осознать ту или иную проблему, вербализовать её – значит наполовину её решить.

Тест «Нужно ли Вам учиться бороться со стрессом?» (по А.И. Ташевой, 2000)

Стресс – это важнейший инструмент тренировки и закаливания, ибо он помогает повышать сопротивляемость организма. Стресс может способствовать возникновению не только тяжелого страдания, но и большой радости. Он способен привести человека к вершинам творчества. Профессия педагога относится к одной из профессий, в которой часто возникают стрессовые ситуации.

Самое время узнать, как состоит дело со стрессоустойчивостью у нас. (Приложение 2).

Предлагаю Вам ответить на вопросы теста. (Раздаю бланки с тестом)

Необходимо ответить «да» или «нет» на десять вопросов. (Выполнение задания).

Очень важно самому и своевременно справляться со своими стрессами. Здесь важно помнить, что сам по себе стрессор — лишь повод для начала стресса, а

причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами. Например, одного человека перевернутая чашка – это пустяк, он может быстро всё убрать, а для другого человека – это повод для развода.

- Другими словами, стрессор один, а реакция на него абсолютно разная.

Существует много приемов снижения стрессового состояния, улучшения настроения. Я хочу Вам предложить некоторые способы регуляции, которые Вы можете использовать прямо на работе.

Упражнение «Мышечная релаксация»

Участники располагаются. Релаксация – это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению и нервного напряжения, поэтому состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом.

Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения. Умение расслабиться помогает приостановить ненужный расход энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности.

Расслабились мышцы – отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие.

Инструкция. Сейчас мы будем использовать для мышечной релаксации 10 групп мышц по методике Джекобсона.

Важно запомнить, что наша главная задача на глубоком, медленном вдохе напрягать определенную группу мышц, затем задержать дыхание на 5 секунд. А на медленном выдохе максимально расслабить эти мышцы. Затем восстановить дыхание и в течение 30-ти секунд сосредоточить внимание на возникающее расслабление.

Группы мышц	Упражнения
1. Кисти рук	1. Сжать кисти рук
2. Руки (кость, предплечье, плечо)	2. Попытаться дотянуться руками до противоположной стены, сильно растопырив пальцы
3. Шея и надплечье	3. Плечами дотянуться до мочек ушей
4. Мышцы спины	4. Свести лопатки и потянуть их немного вниз
5. Стопы	5. Попытаться дотянуться пальцами стоп до голени
6. Ноги	6. Встать на цыпочки и напрячь мышцы ног
7. Мышцы лба	7. Поднять брови высоко вверх
8. Мышцы носа, щек	8. Сморщить нос
9. Мышцы щек, шеи	9. Растянуть уголки губ («Улыбка Буратино»)
10. Мышцы губ	10. Вытянуть губы трубочкой

В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Один из эффективных элементов управления стрессом – дать мозгу выполнить какую-нибудь конкретную мыслительную задачу.

Например, вспомнить двадцать слов на английском языке, пять имен женщин на букву «А», посчитать, сколько человек в комнате одеты в брюки, сколько лампочек горит на потолке или другие подобные вещи, главное, занять мозг

четко поставленной задачей, с которой можно справиться, но она требует определенных мыслительных усилий.

Упражнение «Инвентаризация».

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором Вы находитесь 7 красных предметов, 'переберите' все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой 'инвентаризации'. Говорите мысленно самому себе: 'Красная обложка тетради, красные занавески, красная ваза для цветов' и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки. Можно находить и рассматривать предметы по любому признаку.

Подводя итог, хочу сказать, что любой человек в течение жизни сталкивается с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, вырабатывает собственные, «авторские» приемы восстановления.

Упражнение «Разноцветные звёзды» (с элементом сказкотерапии)

В завершении я хочу Вам рассказать небольшую сказку.

Сядьте как Вам удобно, расслабьтесь, закройте глаза...

(включая релаксационную музыку)

Итак, Высоко в темном небе, на огромной звездной поляне жили – были звёзды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленые звезды. Кто рождался под их светом зеленых лучей, становился очень добрым.

И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно...белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала звездочка. «Что ты даешь людям?» - спросили ее другие звезды.

Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными.

Можно открыть глаза...

Я хочу подарить Вам эти разноцветные звезды и хочу пожелать Вам светиться всегда и везде, Уважаемые коллеги, и призываю Вас иметь свой призыв по жизни. (Приложение 3)

(раздаю звезды разноцветные)

Упражнение «Закончи предложение».

Чтобы рефлексировать нам с Вами пройденное тренинговое занятие, попрошу Вас выполнить упражнение «Закончи предложение» (Приложение 4).

(раздаю Анкеты обратной связи).

Спасибо за внимание!

Приложение 1

Содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»
«Мне очень трудно забыть, но я...»
«Чего мне иногда по – настоящему хочется, так это...»
«Мне бывает скучно, когда я...»
«Особенно меня раздражает то, что я...»
«Мне особенно приятно, когда меня...»
«Иногда люди не понимают меня, потому что я...»
«Верно, что я еще...»
«Думаю, что самое важное для меня...»
«В последнее время в работе меня огорчало...»
«Мои друзья редко...»
«Я горжусь тем, что...»
«Моя сильная сторона в профессиональной деятельности...»
«Я люблю...»
«Меня радует...»
«Мне грустно, когда...»
«Я сержусь, когда...»
«Я горжусь собой, когда...»

Приложение 2

Тест «Нужно ли Вам учиться бороться со стрессом?»

(по А.И. Ташевой, 2000)

Инструкция:

Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов:

1. Часто ли Вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли Вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли Вам чувствовать, что Вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
4. Случалось ли Вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли Вы головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли Вы к астме или кожной сыпи и дают ли о себе знать, когда Вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли Вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли Вам кажется, что Вы тратите слишком много времени, на решение чужих проблем и у Вас не остается времени на себя?

Посчитайте положительные результаты, если их больше 4, пора задуматься о том, что стресс отнимает у Вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья.

Сценарий спортивного мероприятия среди сотрудников

МЫ – СПОРТИВНЫЕ ДЕВЧАТА

Цель: Пропаганда здорового образа жизни.

Задача:

сплочение коллектива

формирование положительного отношения педагогов к физкультурно-оздоровительным мероприятиям в детском саду

повышения интереса педагогов к занятиям физической культурой

Ход мероприятия:

Исполняется танец под музыку «живет, повсюду красота»

Ведущий: здравствуйте уважаемые коллеги. Сегодня мы проводим традиционные спортивные состязания между сотрудниками нашего детского сада. Встречайте наши команды.

Под музыку «я кошка, кошка, кошка» команда «кошек» исполняет танец кошек.

Команда «улыбка» исполняют песню «от улыбки»

Ведущий: вот такие у нас сегодня замечательные команды. И самое время представить наше справедливое жюри.

Представление жюри

За победу в конкурсе «кошки получают» бантик, а «улыбки» улыбку.

Ведущий: сейчас участники каждой команды определятся в каком порядке они будут стоять. А в этом им поможет эстафета

1 конкурс: Я ВЫШЕ (14 ПЛАТКОВ)

Участникам завязываются глаза. На ощупь команда должна построиться друг за другом по росту.

Ведущий:

2 конкурс: ЛОВИШКА (7 ЛЕНТОЧЕК)

Капитан противоположной команды за 1 минуту должен собрать как можно больше ленточек с участников.

Ведущий:

3 конкурс: НА ВОЗДУШНОМ ШАРЕ (8 ШАРИКОВ, ПО 2 НА 1 ЛЕНТОЧКУ)

К ногам участника привязываются по 2 шарика. Необходимо бежать аккуратно, не лопнув шары. Затем первый участник отвязывает шары и привязывает их к ногам следующего участника. Побеждает команда первая завершившая эстафету. Очко дается также той команде, которая меньше лопнула шаров

Ведущий:

4 конкурс: ШУСТРЫЙ МЯЧ (2 МЯЧА)

Команды строятся в круг по полкруга. Участники в разных направлениях оббегают круг с мячом, зажатым коленями. Вернувшись на свое место, передают мяч следующему участнику.

Ведущая:

5 КОНКУРС: ТАНЦБОЛ

Команды исполняют комплексы аэробики и читают стихи про спорт.

Ведущий:

6 КОНКУРС: ПОЗОЛОТИ РУЧКУ (ДВЕ КОРЗИНЫ, 14 ДОЛЛАРОВ)

В корзинах с бумагой смятой находятся смятые доллары. Участник подбегает к корзине и разворачивая бумаги ищет купюру. Бумагу брать по одной. После того как попадется доллар бежит к своей команде.

Ведущий:

7 КОНКУРС: МОЙ ВЕСЕЛЫЙ БЫСТРЫЙ МЯЧ (2 МЯЧА)

Участник, отбивая мяч об пол, обходит ориентир, вернувшись, встает позади команды и прокатывает его между ног первому участнику.

8 КОНКУРС: ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ИГРА (14 карточек с разными видами спорта)

Участник вытягивает карточку и движениями показывает указанный вид спорта. Команда должна отгадать за 30сек.

Ведущий: наши соревнования подходят к завершению и победа не за горами. Сейчас вы получите волшебные картонки самолеты, которые помогут вам быстрее приблизиться к победе.

9 КОНКУРС: ДАВАЙ ПРОКАТИМСЯ (2 КАРТОНКИ)

Одной ногой участник становится на картонку, другой отталкивается.

Ведущий:

10 КОНКУРС: ЭХО (12 ПЛАТКОВ)

Участникам завязываются глаза. Капитаны подзывают своих участникам к себе. По голосу команда должна собраться. 1 мин.

11 КОНКУРС: СИЛАЧКИ (КАНАТ)

Ведущий: на этом наши состязания закончены. Будьте здоровы и занимайтесь спортом. Предоставляется слово нашему жюри.
награждение

фигурное катание

футбол

хоккей

бокс

легкая атлетика

конькобежный спорт

плавание

волейбол

баскетбол

гимнастика (художественная)

тяжелая атлетика (штанга)

лыжный спорт

парашютный спорт

конный спорт

Практикум

Мастер-класс «Профилактика эмоционального выгорания»

Цель: профилактика эмоционального выгорания сотрудников.

Задачи:

Знакомство с понятием и характеристиками эмоционального выгорания;
Снятие напряжения за счет высказывания накопившихся отрицательных эмоций и получения психологической поддержки.

Ход мероприятия

1. Групповая игра «Здравствуй, друг!» Педагог - психолог проговаривает, участники сопровождают движениями и повторяют:

«Здравствуй, друг!» (здороваются за руку)

«Как ты тут?» (похлопывают друг друга по плечу)

«Где ты был?» (теребят друг друга за ушко)

«Я скучал!» (складывают руки на груди в области сердца) «Ты пришел!» (разводят руки в сторону)

«Хорошо!» (обнимаются)

2. Теоретическая часть. Общеизвестно, что работа с детьми – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. В последние годы проблема сохранения психического здоровья стала особенно актуальной. Среди специалистов и психологов бытует мнение, что выгорающая личность портит всем настроение и климат в коллективе, заражает всех своим выгоранием. И чтобы этого не случилось в нашем коллективе, мы решили научить предотвращать появление данного процесса у наших сотрудников.

Эмоциональное выгорание представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе. Ему в большей степени подвержены трудоголики - те, кто работает с высокой самоотдачей, ответственностью, установкой на постоянный рабочий процесс. Основными признаками эмоционального выгорания являются: истощение, усталость; психосоматические осложнения; бессонница; негативные установки по отношению к воспитанникам, коллегам; негативные установки по отношению к своей работе; пренебрежение исполнением своих обязанностей; увеличение объема психостимуляторов; уменьшение аппетита или переедание; негативная самооценка; усиление агрессивности; усиление пассивности; чувство вины.

Каким же образом мы можем помочь себе избежать выгорания? Профилактические и лечебные меры при СЭВ во многом схожи: то, что защищает от развития данного синдрома, может быть использовано и при его лечении. Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов саморегуляции и восстановления себя.

3. Практическая часть.

3.1. Упражнение «Ведро мусора». Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться,

люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: “я обижаюсь на...”, “я сержусь на...” После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

3.2. «Я в лучах солнца». На листе бумаги педагоги рисуют солнце, с тремя лучиками. В центре солнца пишут свое имя. А на лучиках 3 положительные качества своего характера, затем передают свои рисунки коллегам, те добавляют по одному лучику.

3.3. «Лимон». Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

3.4. «Плюс-минус». Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы. Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал. Затем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

4. Экспресс-приемы для снятия эмоционального напряжения.

Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).

Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.

Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме «4 + 4 + 4»: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре – на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет

легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно.

Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное – это установка человека на то, что жизнь – прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами – чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом – чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит на жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. Главное – это установка на радость.

Мастер- класс «В здоровом теле-здоровый дух»

Цель: Сохранение и укрепление физического здоровья педагогов.

Задачи:

Образовательная:

Помочь педагогам ощутить радость от совместной двигательно-игровой деятельности, установить тактильный контакт.

Развивающая:

Прививать и закреплять интерес к выполнению физических упражнений.

Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Воспитательная:

Оказывать помощь в овладении знаниями об укреплении и сохранении здоровья.

Оборудование:

Инструктор: Добрый день, уважаемые коллеги! Мне очень приятно видеть вас сегодня на нашем мастер – классе. Я надеюсь на ваше сотрудничество, и активную двигательную деятельность.

Мы живем в нашем теле, без него невозможно существование в этом мире, оно является выражением нашей души. Это единство нельзя разорвать. Когда душа и тело находятся во взаимодействии, влияют друг на друга, развивается гармоническая - уравновешенная личность.

Растяжка сопутствуют нам всю жизнь. Рождение — это растяжка. Глубокий вдох, (вдохните, пожалуйста) улыбка, (улыбнитесь) любое движение тела — растяжка. Растяжка — это гибкость, гибкость — это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощенность и уверенность в себе. И просыпаясь каждое утро, нужно выполнить несколько упражнений. Приступаем к гимнастике

Итак, вы проснулись. С добрым утром! Потянитесь и улыбнитесь, создайте себе хорошее настроение. В плохом настроении гимнастику лучше не делать, эффекта не будет!

Растирание ладоней. Не вставая с постели, растирайте ладони друг о друга так, чтобы почувствовали, что они стали горячими. Одновременно вы можете узнать, какое ваше биополе: если ладони сухие и горячие, то с вашим биополем все в порядке. Если же ладони остались теплыми, то ваше биополе снижено, а если стали влажными, то это говорит о том, что в вашем организме имеется сбой и надо обратить внимание, возможно имеются серьезные проблемы со здоровьем.

Пальминг или биофарез. Это упражнение вам должно быть знакомо, таким образом, мы начинали упражнения для снятия усталости с глаз и восстановления зрения. После растирания ладоней, приложите внутренней стороной ладони к глазам и надавливайте на закрытые глазные яблоки – 1 надавливание за 1 секунду. Делаем 30 надавливаний. Сразу ладони не убирайте, оставайтесь в таком положении еще на полминуты, а если хотите улучшить

зрение, то оставьте ладони на глазах на 2 минуты. Что интересно, подобным пальмингом улучшается питание глазного яблока и нервных рецепторов глаза, тем самым улучшается зрение и исчезает седина.

Прокачивание ушей. Сцепите пальцы на затылке, как будто вы лежите на подушке и под головой у вас находятся скрещенные пальцы. Но в данном случае ладони рук прижмите к ушам. Нажимайте ладонями на уши в таком же темпе – 1 надавливание в 1 секунду, сделайте 30 надавливаний. Если появится боль при надавливании, то надавливания делайте полегче. Известно, что на ушных раковинах проецируются различные органы, поэтому подобных массаж ушных раковин поможет избавиться от многих заболеваний и одновременно будет улучшаться слух.

Подтяжка лица. Это упражнение улучшит лимфоотток, а также поможет избавиться от второго подбородка и сделает красивым овал лица. После упражнения вы ощутите прилив крови к лицу. Сожмите руки в кулаки так, чтобы большие пальцы оказались за ухом. Делайте сжатыми кулаками несильные растирающие движения от центра подбородка к ушам.

Массаж лба. Положите ладонь левой руки на правую и, слегка надавливая, внутренней стороной ладони делайте массажные движения от одного виска к другому. Даже если вы не будете касаться кожи, эффект от упражнения все равно будет. Таким способом происходит оздоровление носовых ходов и активизируется гипофиз.

Массаж теменной области. Левую ладонь положите на правую и делайте поглаживающие движения над головой, от одного уха к другому через теменную область. Темп тот же самый. Благодаря этому упражнению улучшается подвижность суставов рук, а также нормализуется артериальное давление.

Массаж щитовидной железы. Правую ладонь положите на область щитовидной железы, а левой ладонью делаем движения от щитовидки к пупку. При последнем 30-м движении опускаем обе ладони к пупку. Таким образом, улучшается работа щитовидной железы, повышается иммунитет.

Массаж живота. Снова левую ладонь положите на правую и медленно, круговыми движениями по часовой стрелке, массируете живот. Это упражнение способствует хорошей перистальтике кишечника и своевременному его опорожнению. Важно, делайте движения только по часовой стрелке, в противном случае вы можете себе навредить (возможен заворот кишок).

Тряска руками и ногами. Если вы сидите, то лягте на спину. Поднимите обе руки вверх, перпендикулярно к туловищу. Поднимите обе ноги кверху под прямым углом. Потрясите руками и ногами в течение 30 секунд, затем сделайте вращательные движения кистями рук и стопами ног, тем самым вы улучшается кровообращение.

Растирание стоп. Для выполнения этого упражнения необходимо сесть. Растираем стопы, особенно средней части, затем все пальцы ног. Помните, что

на стопах также проецируются все органы. Растираем сначала стопы, потом поднимаемся выше, к коленям. То же самое делаем со второй ногой.

Инструктор: Мы всегда ставим перед собой цель в укреплении и оздоровлении детей. Проводим мониторинг. А сегодня я хочу проверить вас на гибкость.

Начнем с разминки.

-Ходьба друг за другом, на носках, на пятках;

-Ходьба по ребристой доске;

-С перешагиванием через набивные мячи;

-По дорожке здоровья;

-Бег с захлестом, поскаками, с выбрасыванием вперед ног, приставным шагом;

-упражнение «обезьянка»

-ходьба с восстановлением дыхания.

Игровой тренинг

Игра «Веселые медвежата»

Воспитатели делятся на две команды и выстраиваются на линии старта, сидя на ягодицах. По сигналу первые игроки начинают двигаться на ягодицах вперед и возвращаются обратно, передав эстафету партнеру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Игра «Удержи кольцо»

Первый игрок команды по сигналу кладет кольцо на голову и начинает двигаться между предметами. Обратно возвращается по прямой, передав кольцо следующему участнику эстафеты. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету

Мониторинг:

-Прыжок в длину с места на гимнастический мат;

-Поднимание туловища из положения лежа на спине;

-Наклон вперед из положения сидя.

Инструктор: Вот вы и ознакомились со своими результатами. И чтобы они у вас улучшались, я познакомлю вас с пятью упражнениями тибетской гимнастики.

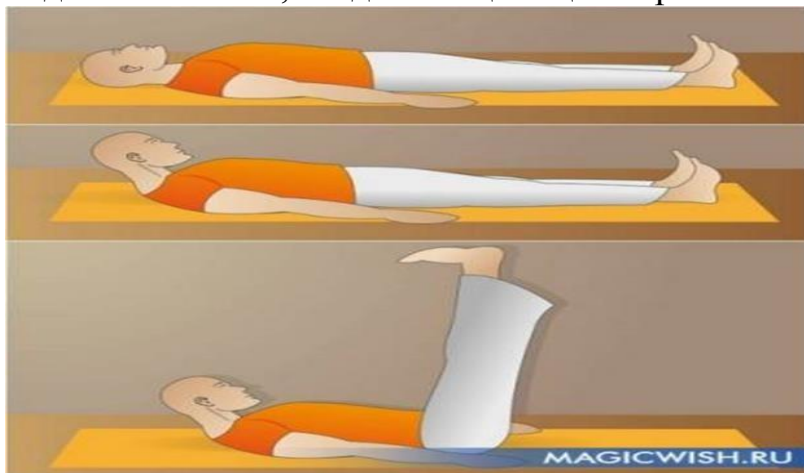
5 тибетских жемчужин — это упражнения, которые следует выполнять ежедневно:

1 упражнение. Исходное положение: стать прямо и вытянуть руки в стороны в горизонтальном положении.

Начинайте вращаться по часовой стрелке (слева направо) до тех пор, пока не возникнет ощущение головокружения (может появиться желание присесть или прилечь — это и сделайте).



2 упражнение. В лежачем положении вытяните руки вдоль тела. При этом, ладони следует прижать к полу, а пальцы соединить. Поднимите голову и прижмите ее подбородком к своей груди. Далее поднимите ноги в вертикальное положение, а таз находится на полу. Колени сгибать нельзя. Далее вернитесь в первоначальную позицию. При выполнении упражнения делайте вдох при поднятии головы, когда мышцы еще напряжены.



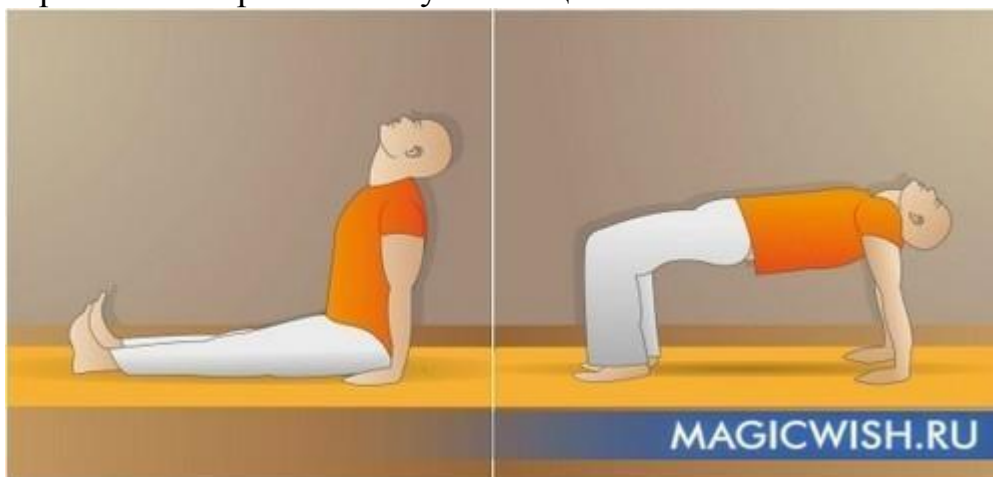
3 упражнение. Упражнение выполняется на стоя коленях. Ладони следует расположить на бедрах. Далее делаем наклон головы вперед, при этом, прижмитесь к груди, а далее назад. Кроме того, спина, также, должна

прогибаться, а грудную клетку расправляем. Вдох делается, прогибаясь

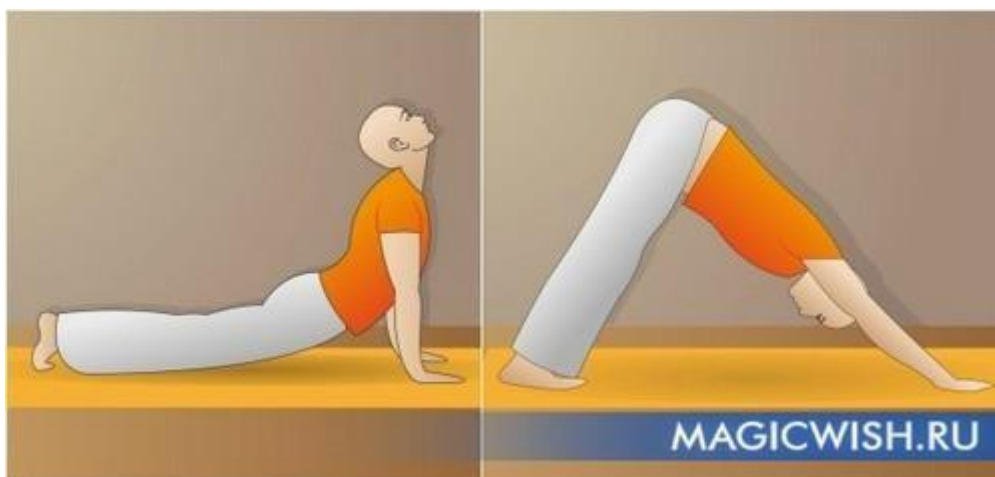


назад.

4 Упражнение совершается сидя на полу, вытягиваем ноги на ширине плеч. Распрямите позвоночник, а руки лежат на полу возле бедер. Далее опустите голову вперед, прижимая подбородок к груди. После этого, откиньте голову назад, приподнимая туловище. Находясь в этой позиции некоторое время вернитесь в первоначальную позицию.



5 упражнение. Лягте на пол. Кроме того, тело должно держаться на ладонях, а также пальцах ног. Кроме того, таз и ноги приподняты. Сделав вдох, согнитесь так, чтобы тело приняло форму треугольника, а затем тянитесь макушкой вверх и откиньте назад голову. Прогибайтесь на выдохе.



О пользе этих упражнений говорит образ жизни тибетских монахов, которые славятся своим долголетием и крепким здоровьем. Кроме того, совершение этих упражнений помогает улучшить фигуру, нормализовать обмен веществ, повысить тонус мышц, исправить осанку, а также повысить гибкость и очистить лимфатические узлы.

Релаксация. В конце комплекса рекомендуется упражнения на отдых. Легли на спину, руки 30-40см от тела, ладонями вверх. Ноги выпрямлены и расслаблены. Все внимание в солнечном сплетении. Спокойный вдох, длинный плавный выдох, выдох длиннее, чем вдох. Почувствуйте, как энергия расплывается, распределяется по всему телу. Отследите свое ощущение, расслабьте руки, ноги, тело, лицо. Почувствуйте, как тепло заполняет каждую вашу клеточку, все ваше тело расслаблено.

Уважаемые коллеги! Сегодня вы стали участниками мастер-класса «Методики оздоровления для педагогов». Я надеюсь, что время было проведено с пользой для вас. Вы запомнили упражнения и будете их выполнять дома. Мы заканчиваем встречу. Спасибо за участие.

Тренинг **«Зарядись позитивом!»**

Цель: установление эмоционального контакта между участниками тренинга, укрепление психологического здоровья педагога.

Задачи:

Способствовать развитию позитивного отношения к себе, осознание собственной самооценности;

Способствовать снятию негативных эмоций (злость, обида, страх).

Ход мероприятия

1. Введение в проблему. Ведущий: Добрый день, уважаемые коллеги! Я рада, что каждый из нас сегодня нашел время для нашей встречи.

Мы назовем нашу встречу сегодня «Зарядись позитивом» потому, что подходит к концу весна и впереди нас ждет лето – то время, когда мы должны хорошо отдохнуть и набраться сил для нового учебного года.

Ежедневно мы работаем с детьми, общаемся и взаимодействуем с родителями и друг с другом. От многочисленных контактов с людьми мы испытываем большие нервно-психические нагрузки, которые приводят к ухудшению состояния здоровья. Сегодня я предлагаю немного расслабиться, отдохнуть, поиграть и попутно что-то узнать о себе и о коллегах, а самое главное – выразить друг другу радость встречи. Для начала предлагаю друг друга поприветствовать.

2. Приветствие «Давайте поздороваемся».

Здравствуй те, кто родился осенью

Здравствуй те, кто вкусно сегодня пообедал

Здравствуй те, у кого карие глаза

Здравствуй те, кто тоскует по морю и песку.

Здравствуй те, кто любит комнатные цветы

Здравствуй те, кто любит сладкое,

Здравствуй те, кто рад нашей встрече

Ведущий: Отлично! Сегодня я хочу показать несколько техник, способов управления своим внутренним состоянием и зарядить вас позитивом. Чтобы начать работу, посмотрим, какое настроение и самочувствие у вас преобладает в настоящий момент. Возьмите, пожалуйста, по одной карточке такого цвета, который больше всего вам импонирует.

Карточки «Значение цвета»: синий цвет – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность; фиолетовый – тревожность, страх, огорчения; зелёный – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении; красный – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха; коричневый – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте; жёлтый – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья; чёрный – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

3. Упражнение «Трамвайчик». Сейчас мы отправимся в путешествие в мир общения на трамвайчике. Поставить пустой стул. У кого справа оказался пустой стул, тот пересаживается со словами «А я еду», следующий пересаживается со словами "А я тоже", третий со словами "А я зайцем",

четвертый со словами" А я с... (называют кого-нибудь из круга, и тот быстро перебегают на пустой стул). Далее продолжается так же, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается со словами "А я еду..." и т.д.

4. Аутотренинг «Парение в небе». Умение владеть собой – это мечта человека с древних времён. Как расслабиться или сдержаться? Как снять физическое и эмоциональное напряжение? Предлагаю вам аутотренинг. Сядьте удобно, примите расслабленную позу. Слушайте. (звучит АТ «Парение в небе»). Спасибо. А сейчас я познакомлю вас с некоторыми упражнениями, которыми вы сможете пользоваться в жизни для снятия эмоционального напряжения

5. Практическая часть.

5.1. Упражнение «Головной убор». Работа в детском саду очень стрессогенная. Мы зачастую вынуждены сдерживать собственные эмоции, контролировать действия и поступки, так как мы являемся примером для детей. Поэтому педагоги часто жалуются на головную боль. Это упражнение поможет снять неприятные ощущения. Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на голову надет тяжелый неудобный головной убор. Снимите его и выразительно, эмоционально бросьте на пол. Потрясите головой, погладьте ее руками, резким движением «бросьте» руки вниз.

5.2. Упражнение «Моё имя». Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).

5.3. Упражнение «Дождик». Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

6. Рефлексия «Солнышко». А в завершении нашей встречи я прошу вас взять эти листы бумаги с изображением солнца, в центре солнышка напишите свое имя, а над лучиком напишите пожелание или комплимент, а теперь передавайте свои листы по кругу, вписывая пожелания, комплименты своим коллегам. Листы, пройдя круг, возвращаются к своему хозяину.

Коллеги, я благодарю вас за эту приятную встречу. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру и жизнь заиграет новыми красками!

Спортивный досуг «Весеннее настроение»

Цель: сплочение коллектива; пропаганда здорового образа жизни.

Оборудование: спортивный инвентарь, 2 мольберта, ватман, маркеры.

Ход мероприятия

Команды выходят, строятся, ведущий приветствует участников соревнования, жюри и всех гостей!

Ведущий: Сегодня у нас с вами праздник – День Здоровья. Дни, недели, месячники Здоровья проходят у детей в течение всего года. Мы с вами активно формируем и развиваем у детей привычку к здоровому образу жизни. И хотелось бы сегодня узнать, а как сами сотрудники детского сада «Солнышко» относятся к этой проблеме?

Крошка сын к отцу пришёл.

И спросила кроха:

«Что такое хорошо

И что такое плохо? »

Делать надо всем зарядку,

Кушать овощи из грядки,

Это очень хорошо!

Если любишь шоколадки,

Сладости и мармеладки!

То в болезнях пропадёшь

И здоровья не найдёшь!

Надо спортом заниматься!

Бегать, прыгать, закаляться!

Солнце, воздух и вода-Наши
лучшие друзья!

Будь здоровым! Постарайся!

Радуйся жизни! Улыбайся!

Ведущий: Предлагаю считать наши веселые соревнования открытыми. Пожелаю я командам от души, Пусть результаты и успехи будут хороши!

Но для начала оглашаем правила сегодняшних состязаний:

- Бежать только в указанном направлении — шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству.

- Передвигаться только на тех конечностях, на которых разрешают правила. - Соблюдать олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее!», означающий: быстрее ветра не бегать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника жюри не бить.

- Использовать спортивный инвентарь строго по назначению — гирями более 16 кг в соперников не кидаться.

- Громче болельщиков не кричать, кроссовки в них не бросать.

- Соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды.

Конкурс «Броски в обруч». Участники соревнований обходят ряд препятствий, стараются попасть теннисным мячиком в обруч, побеждает команда, которая

первой справилась с заданием, она получает одно очко, за меткое попадание в обруч дополнительные очки.

Конкурс «Умственная разминка»

а) назовите зимние виды спорта;

б) назовите летние виды спорта;

в) назовите знаменитых спортсменов – женщин;

г) назовите знаменитых спортсменов – мужчин; (Команды называют по очереди, выигрывает та команда, которая ответила последней и получает 1 очко.)

Отгадайте загадки: (за правильный ответ 1 очко, если команда не знает ответа, право передается другой команде)

1. Его не купишь, не украдешь; его закаляясь, приобретешь (здоровье)

2. Льется речка – мы лежим, лед на речке – мы бежим (коньки)

3. Две курносые подружки не отстали друг от дружки. Оба по снегу бегут, обе песенки поют, обе ленты на снегу оставляют на бегу (лыжи)

4. Сперва с горы летишь на них, а после в гору тянешь их (сани)

5. Каждый вечер я иду, рисовать круги на льду. Только не карандашами, а блестящими... (коньками)

6. Стукнешь о стенку – а я отскочу,

Бросишь на землю – а я подскочу.

Я из ладони лечу –

Смирно лежать не хочу.

Что же это такое? (мяч)

7. Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы? Что за невод во дворе? Не мешал бы ты игре.

Мы играем в ... (волейбол)

8. Какой забит красивый гол! –

Тут постарался мяч (футбол)

Конкурс «Меткий стрелок». Броски в баскетбольное кольцо. Каждому игроку дается по три попытки, сколько попаданий, столько очков. Конкурс «Боулинг». Эстафета с кеглями, победившей команде 1 очко. Конкурс «Тоннель с обручем». Эстафета с прохождением через спортивный мешок – тоннель, за победу 1 очко. Конкурс «Заморочки из мешочка». Ведущий предлагает достать из мешочка предмет и ответить: «Какой вид оздоровления он отражает». За правильный ответ 1 очко.

фасоль – сухой бассейн

подушечка с травой – фитотерапия

диск – музыкотерапия

апельсин – ароматерапия

мыльные пузыри - игры на дыхание

кисти – арт-терапия

перчатка – пальчиковая гимнастика

цветок – цветотерапия.

Конкурс «Викторина»

Вопросы:

1. Назовите средства закаливания. (Солнце, воздух, вода.)
2. Приведите пример общих закаливающих процедур. (Душ, купание, загорание)
3. В каком возрасте можно начинать закаливание? (С рождения)
4. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
5. Что милей всего на свете? (Сон)
6. Массовое заболевание людей. (Эпидемия)
7. Рациональное распределение времени. (Режим)
8. Тренировка организма холодом. (Закаливание)
9. Наука о чистоте. (Гигиена)
10. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб).

По 1 очку за правильный ответ.

Конкурс «Веселый чтец». Ведущий: Вызывает по одному участнику, самому смелому. Дорогие друзья, вспомните свои детские дни рождения. Наверное, у многих родители любили хвастнуть своим одаренным чадом. Для этого они ставили вас на табурет или стул и просили громко и с выражением продекламировать какое-нибудь стихотворение. Сейчас мы посмотрим, кто из вас лучше углубился, в свое детство, как вы расскажите и покажите свое стихотворение, громко, с выражением. Лучшему чтецу – 2 очка. Конкурс «Передай мяч». Первый участник команды пробегает, с мячом в руках, змейкой между кеглями, передает мяч другому, сам становится сзади, бегут уже вместе и так далее, главное не сбить кегли. За победу 1 очко. Ведущий:

Все прошли мы испытания,

Завершились состязания!

Ну а итог соревнований,

Жюри объявят нам сейчас!

Члены жюри отмечают победителей, награждают их дипломами в номинациях «Самая дружная и сплочённая команда», «Самая весёлая и находчивая команда» и памятными подарками, поздравляют всех.