

«Весёлый УИК - ЭНД».

Познавательно - развлекательная игра для педагогов.

Педагог – психолог МАДОУ д/с №19

Смирнова И.Л.

«Веселое сердце благотворно, как врачество, а унылый дух сушит кости».

Царь Соломон, Библия

Цель:

Создание позитивного настроения у воспитателей в процессе сплочения педагогического коллектива.

Задачи:

- снять эмоциональное напряжение с помощью смеха;
- помочь в преодолении барьеров межличностного общения.

План проведения:

1. Приветствие.
2. Игры – разминки: «А мы не спорим»,
«Всё в движении».
«Добавь словечко»
3. Мини – лекция «О пользе смеха».
4. Минутка песенной шутки.
5. Развлечение «Веселый педсовет»:
 - Клятва воспитателя;
 - Гимн воспитателей;
 - Выступление зам. зав. По УВР «Флэш - моб».
6. Ролевая игра «Снимаем фильм»
7. «Смехотворные минутки». Памятка.

Содержание и ход мероприятия:

Педагог – психолог:

Дорогие друзья, коллеги! Мы рады видеть вас на нашей познавательно – юмористической встрече: “Веселый «уик -энд”!

«Сегодня вас ждут веселье и шутки!

Скучать вы не будете здесь ни минутки!»

Итак! Начнем с разминки!

1.Разминка социально – личностная.

Игра «Поспорим».

Ведущий произносит фразу, после которой зрители должны хором сказать “**Мы не спорим!**”, если они согласны с утверждением, или “**Спорим – спорим!**”, если не согласны.

«Осенью идут дожди - Ждет весна нас впереди. Целый день мели метели - Птицы с юга прилетели.

Лист кленовый опадает - Ландыш белый расцветает. Яблоки в саду поспели - В роще соловьи запели.

Мы капусту посолили - И каток водой залили. На полях лежит туман. В огороде – лишь бурьян.

И каникулы всех ждут. День Победы тут как тут. Дни становятся длиннее. Скоро будет холоднее.

Лужи стали замерзать. Птицы стали улетать. Без конфет нам трудно очень. Скоро осень, между прочим. Обманула вас сейчас. Вы ошиблись много раз.

2.Разминка эмоционально – волевая.

Игра «Всё в движении»

Все в движении живет! Кто летит, а кто идет, Жестом надо показать! Я вам буду помогать.

Кто летает – взмахни рукой! Кто плавает – отметь волной!

Кто просто ходит – хлопай! Кто ползает – потопай!

Тяжелый колорадский жук...

Кандидат медицинских наук...

Конек быстрый-быстрый морской...

Жужжащий пчелиный рой...

Красивый белый мотылек...

Пушистый маленький хорек...

Длинный дождевой червяк...

Пузатый, маленький хомяк...

Воздушно – белая медуза...

Поэта или композитора муза...

Пятнистая юркая змея...

Он, она, ты и я...

Крылатая птица страус...

Дед Мороз или Санта-Клаус...

3. Интеллектуальная разминка «Загадки».

Для вас я приготовила загадки, но с подвохом. Слушайте внимательно, отгадывайте старательно, отвечайте быстро.

На обед сыночку Ване

Мама варит суп в...

(не в стакане, а в кастрюле)

Говорит нам папа басом:

«Я люблю конфеты с...

(не с мясом, а с джемом)

Попросила мама Юлю

Ей чайку налить в...

(не кастрюлю, а в чашку)
И в Воронеже, и в Туле,
Дети ночью спят на...
(не на стуле, а на кровати)
День рожденья на носу — испекли мы...
(не колбасу, а торт)
В ползунках всегда одет
Спит в саду с пустышкой...
(не дед, а братик)
Чинят крыши, мебель, рамы,
На рыбалку ходят...
(не мамы, а папы)
И капризна, и упряма,
В детский сад не хочет...
(не мама, а дочка)
К первоклашкам входит в класс
Лишь бесстрашный...
(не водолаз, а учитель)

4.Мини – лекция.

Педагог – психолог:

Все мы знаем, что юмор помогает высмеивать пороки и недостатки. Но, к сожалению, люди реагируют на юмор по-разному. Одним здоровый юмор помогает увидеть и искоренить свои недостатки. Другим же не хочется замечать свои недостатки. И тогда они говорят: Не смешно!

О таких людях в народе говорят, что они «не того поля ягодка». Но не будем останавливаться, и заострять внимание на этом, продолжим разговор о смехе.

Люди склонны смеяться, заметив что-либо забавное. А смех вызывает реакцию всего нашего тела. Все мышцы сначала сжимаются, потом расслабляются. Дыхание и пульс на короткий срок учащаются, благодаря чему кровь обогащается кислородом. А в головном мозге вырабатываются эндорфины – вещества, уничтожающие боль и приносящие удовольствие.

Смех – также отличный помощник в преодолении неприятных и сложных жизненных обстоятельств. Если человек будет способен в трудном положении посмеяться над собой и своими неудачами, то ему повезет больше, чем другим людям. А самое интересное, что его проблема улетучится гораздо быстрее, чем, если бы он заиклился на ее разрешении. И не стоит переживать, что от смеха вы приобретете несколько новых морщин. Так или иначе, их появление неизбежно. Когда вы хмуритесь, морщины ведь тоже появляются. Пусть лучше будут «веселые» морщины, нежели «мрачные»!

Если вы зададитесь целью найти и увидеть юмор в повседневной жизни, то, скорее всего, вы его найдете. Ведь верно сказано, «кто ищет – тот найдет». Даже, если у вас, нет настроения веселиться, приложите усилие и ищите повод посмеяться, ведь улыбка - универсальный способ для создания хорошего настроения. Давно известно, что внешнее выражение эмоций, мимика человека оказывает влияние на его внутреннее состояние. Дарите улыбку всем. Вы сами не заметите, как настроение улучшится. А, кроме того, улыбка имеет свойство «заражать»

окружающих. И если вокруг улыбающиеся лица, то найти повод для огорчения и плохого настроения будет непросто.

Так давайте же смеяться, чтобы зло в виде болезней и неприятностей не смело к нам подступиться, чтобы наше здоровье всегда было отличным.

5. А сейчас минутка песенной шутки!

«От плохого настроения превосходно лечит пение.

Станет легче труд любой.

Если песенка с тобой»

Я предлагаю всем вместе спеть известную детскую песенку "Улыбка", вот текст этой песни... Но вместо существительных вы будете петь "ля-ля-ля", хорошо?

Под фонограмму поют песню "Улыбка".

Вот как она будет выглядеть:

От ля-ля-ля хмурый, ля светлей,
От ля-ля-ля в ля-ля ля-ля-ля проснется...

Смеяться, право, не грешно над тем, что кажется смешно!

6. Развлечение «Веселый педсовет»

Педагог – психолог: А сейчас коллеги, приглашаем вас на веселый педсовет.

На нашем педсовете сегодня присутствуют: воспитатели каждой группы называют название группы и девиз.

Внимание, друзья! Наступает торжественный момент. Прошу всех встать.

КЛЯТВА ВОСПИТАТЕЛЯ!

Я, вступая в ряды воспитателей детского сада, торжественно клянусь:

Вставать на работу по звонку будильника; если кто-то держит в постели, отцепить эти жадные руки и вставать, вставать, вставать. Клянусь!

Плохое настроение оставлять за дверью детского сада и каждое утро, надевать маску деловой, счастливой, богатой, обаятельной и привлекательной женщины. Клянусь!

Проводить занятия вовремя и профессионально, если Гульнара Раисовна открывает дверь в мою группу. Клянусь!

Торжественно обещаю еженедельно писать планы, как любовный роман, который стал бестселлером года. Клянусь!

Овладеть по совместительству такими специальностями:

- дворник,
- плотник,

- штукатур-маляр,
- дизайнер,
- оператор ЭВМ,
- овощевод,
- цветовод,
- садовод,
- швея-мотористка
- и прочими специальностями, необходимыми для повышения качества образования в ДООУ. Клянусь!

Ежедневно говорить родителям всех своих воспитанников, что их дети самые умные, воспитанные, лучшие на свете, послушные, не смотря на то, что после работы я пью валерьянку и другие успокоительные средства. Клянусь!

На прогулке, где обсуждаются все мировые вопросы и проблемы от соседей до мировых звезд, при виде администрации вовремя принять рабочий вид и оторвать пятую точку своей опоры от скамьи соседнего участка. Клянусь!

Быть активным работником нашего коллектива, принимать участие в конкурсах городского, областного, российского и галактического значения. Клянусь!

Быть примером для подражания ребенка. Клянусь!

Предлагаю подтвердить клятву «Гимном дошкольного работника».

Гимн исполняется на мотив песни «Главное, ребята, сердцем не стареть».

1. Главное, девчата, сердцем не стареть,
 Песенку дошкольника до конца допеть.
 Трудный путь избрали мы, но этот путь тернистый.
 Только оптимисты могут одолеть.
 Припев: А мы с жарким пламенем юных сердец.
 Думай, дерзай и твори.
 И с таким настроением каждый у нас
 будет всегда впереди.
2. Главное, девчата, сердцем не стареть,
 Быть в душе романтиком, знать, искать, гореть.
 И под алым парусом стремительного детства вместе с детворой сквозь года лететь.

Педагог – психолог:

А сейчас, слово предоставляется зам. заведующего по УВР.

Только слово это будет танцевальным.

Флэш – моб. «Макарена».

Воспитатель, как ни кто другой, умеет быть веселым и непосредственным. И, сейчас, наши дорогие педагоги продемонстрируют свой творческий потенциал.

Ролевое упражнение «Снимаем фильм!»

Внимание! Снимаем короткометражный фильм о весне по стихотворению А.Н. Плещеева.

«Травка зеленеет.

Солнышко блестит.

Ласточка с весною

В сени к нам летит.

Пробирается медведь

Сквозь густой валежник.

Стали птицы песни петь,

И расцвел подснежник».

Роли: зеленеющая травка (2 чел.), солнышко, ласточка, медведь, валежник (3 чел)

Музыка (пьеса «Подснежник) из цикла П.И. Чайковского «Времена года» в оркестровом исполнении с пением птиц и звучанием колокольчиков.

Педагог – психолог в роли режиссера.

Давайте сначала поговорим о характерах героев, подберем движения.

Выходит «валежник», потягиваясь, хрустит и ложится на пол.

Режиссер-постановщик: Травка зеленеет.

Выбегает «травка», приседает на коврик, вращает кистями рук снизу – вверх, вправо – влево.

Выходит «валежник», потягиваясь, хрустит и ложится на пол.

Режиссер: Солнышко блестит.

Выполняя круговые движения, выходит солнце.

С противоположной стороны медленно, выполняя руками круговые движения, выходит «солнце» с надутыми щеками. Оно проходит по кругу, лицом к зрителям.

Режиссер: Ласточка с весною в сени к нам летит.

«Ласточки» бегут легко на носках с большими взмахами рук (лицом к зрителям).

Режиссер: Пробирается медведь сквозь лесной валежник.

«Медведь», переваливаясь с ноги на ногу, идет по кругу, руками «раздвигая траву».

Режиссер: Стали птицы громче петь.

«Птицы», приговаривая: «Чик – чирик!», пробегают на носочках по сцене, взмахивая руками.

Режиссер: И расцвел подснежник!

Артисты выбегают, присаживаются на корточки, медленно поднимают голову, затем поочередно поднимают и опускают руки: потянувшись, поднимаются на носочках, кружатся, руки вверху. Затем замирают (фото на память), берутся за руки, кланяются.

Фильм снят! Всем спасибо!

Наш веселый «уик – энд» завершается.

Ищите улыбку, цените улыбку,
Дарите улыбку друзьям.
Любите улыбку, храните улыбку -
Нам жить без улыбки нельзя!

«Смехотворная» гимнастика»
самолечение через смех и простые дыхательные упражнения.

Упражнения надо выполнять перед зеркалом.

- 1. Глубоко вдохнуть и на выдохе произносить: «ха-ха-ха», «хо-хо-хо», «ху-ху-ху», «хе-хе-хе».**
- 2. Растягивать губы в улыбку, затем плотно сжимать их. Повторить несколько раз.**
- 3. Выпятив нижнюю губу вперед, затем надкусить ее, повторить несколько раз.**
- 4. Сдвинуть рот вправо, влево.**
- 5. Попытаться нижней губой дотянуться до носа, расслабиться.**
- 6. Повторить первое упражнение.**

Увидев в зеркальном отражении смешные рожицы, вы обязательно начнете улыбаться. А значит, будет запущен в действие механизм выработки гормонов «радости». Советую вам попробовать!

Главное, регулярно выполнять эти **упражнения!**

Улыбок вам и хорошего настроения!