|  |  |
| --- | --- |
| ЛИТЕРАТУРА  1. Агафонова И.Н. Развитие стрессоустойчивости у дошкольников // Справочник старшего воспитателя ДОУ. – 2010. - № 8  2. Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы.//№3, 2002.  3. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии», Просвещение, 2004  4. Котикова Н.В. Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми // Справочник старшего воспитателя ДОУ. – 2008. - № 7  5. Куприна, Н. Г. Теория и методика музыкального развития детей дошкольного возраста: учеб. пособие. / Н. Г. Куприна; Урал. гос пед. ун-т. – Екатеринбург, 2003.  6. Немов.Р.С. Психология. 3т. М.: Владос, 2003.  7. Новикова Г. П. Эстетическое воспитание и развитие творческой активности детей старшего дошкольного возраста: метод. рекомендации. – М.: АРКТИ, 2002.  8. Прохорова А.О. Регуляция эмоционального состояния, аутогенная тренировка. М.:Айрис Пресс, 2001.  9. Прохорова Г.А. Перспективное планирование работы психолога ДОУ. Практическое пособие. – М; 2005.  10. Скопинцева О.А. «Развитие музыкально-художественного творчества старших дошкольников – Волгоград: Учитель, 2008.  11.Справочник педагога-психолога. Детский сад//. №1,№2,№3,.2012г  12.СтоляренкоЛ.Д.Основы психологии.Практикум. Рн/д.: Феникс, 2003.  13.Смирнов Г.В. Аутогенная тренировка. Изд-во Саратовского университета 2003г.  14. Улашенко Н.Б. «Музыка. Подготовительная группа. Нестандартные занятия» - Волгоград. ИТД «Корифей». 2008.  15. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. — М., 2004  16. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности М.: Владос, 2001г  17. Шкуринская Е.А. Профилактика эмоциональных нагрузок в педколлективе. Волгоград.: Учитель, 2008.  18. Яковлева Н.Г. «Психологическая помощь дошкольнику», Просвещение, 2002;  **Все материалы семинара на Сайте педагога-психолога:** **nsportal.ru/user/171140** | Комитет по образованию  Администрации г. Саратова  Семинар для педагогов-психологов  Экспериментальная деятельность в ДОУ  **«Музыкотерапия - как средство сохранения физического и психологического здоровья дошкольников»**  **1. «Музыкальное сопровождение режимных моментов»**  **2. «Релаксация в работе с детьми и педагогическим коллективом»**    D:\работа\семинар\фото к през\ris8.jpg  **Дата проведения:** 26.04.2013г.  **Время проведения:** 10.00 ч.  **Место проведения:** МДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления № 108» г. Саратова.  **Семинар проводит:** педагог-психолог МДОУ  «Детский сад присмотра и оздоровления №108»  г. Саратова Нетесова М.В.  Саратов 2013г. |
| План семинара:  **10.00 - 10.05** - Регистрация участников семинара.  **10.05 -10.10** - Вступительное слово, повестка дня. - Методист по дошкольному образованию ГМЦ г. Саратова: **Сталь Т.М.**  **10.10- 10.15** –Знакомство с планом семинара. - Руководитель методического объединения педагогов-психологов Администрации г.Саратова: **Кузнецова С.Е.**  **10.15 - 10.25** - Презентация детского сада №108, просмотр фото из архива ДОУ. – Заведующая МДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления №108» г. Саратова: **Синцова И.А.**  **10.25 - 10.40** - «Теоретические аспекты исследования музыкотерапии». - Педагог – психолог МДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления №108» г. Саратова: **Нетесова М.В.**  **10.40 - 10.50** - «Экспериментальная деятельность в ДОУ. Музыкальное сопровождение режимных моментов».Опыт применения музыкотерапии в ДОУ.- Педагог-психолог: **Нетесова М.В.**  **10.50 - 11.00** –Просмотр видеофильмов. Музыкальное сопровождение режимных моментов в подготовительной к школе группе «Завтрак. Обед. Ужин». «Отзывы детей и родителей» - Педагог-психолог: **Нетесова М.В.**  **11.00 - 11.10** - Теоритическое обоснование и практическое применение Релаксации в подготовительной к школе группе. – Воспитатель МДОУ «Детскийсад присмотра и оздоровления №108» г. Саратова: **Мулевая Е.А.**  **11.10 – 11.25** – Открытое занятие по релаксации с детьми подготовительной к школе группы. «Волшебное путешествие» - Воспитатель МДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления №108» г. Саратова: **Бендюкова О.М**.  **11.25 - 11.35 -** «Психопрофилактика и психокоррекция стрессовых состояний педагогического коллектива в условиях профессиональной деятельности». Опыт применения авторской программы в ДОУ. - Педагог-психолог: **Нетесова М.В**  **11.35-11.45** - Выполнение обучающих релаксационных упражнений с участниками семинара. -Педагог-психолог: **Нетесова М.В.**  **11.45 - 11.50** - Обмен мнениями, дополнительные вопросы, заполнение отзывов о семинаре.  **11.50 - 11.55** - Решение организационных вопросов. - Руководитель методического объединения педагогов-психологов Администрации г. Саратова: **Кузнецова С.Е.**  **11.55 - 12.00** - Подведение итогов семинара. - Методист по дошкольному образованию ГМЦ г. Саратова: **Сталь Т.М.** | И каждый час, и каждую минуту  О чьих-то судьбах вечная забота,  Кусочек сердца отдавать кому-то.  Такая вот у нас работа…  **Музыкотерапия:** Психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства. Лечебное действие музыки на организм человека известно с древних времен. Музыкотерапия относится к комплексным средствам эмоционального и психосенсорного воздействия. Выделяют три основных направления лечебного действия музыкотерапии:  -эмоциональное активирование  -регулирующее влияние на психовегетативные процессы.  -повышение эстетических потребностей.  **Релаксация:** Это физическое и психическое расслабление.  Цель релаксации – подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождения от излишнего физического и нервного напряжения или, наоборот, обеспечение возможности собраться. |
| Отзыв о семинаре  МДОУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_    Роспись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_Я\_Солнышко\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Пояснительная записка к программе:**

***«Психопрофилактика и психокоррекция стрессовых состояний педагогического коллектива в условиях профессиональной деятельности»***

Предлагаемая программа ориентирована на оказание помощи и поддержки педагогам испытывающим чрезмерные психоэмоциональные нагрузки.

**Цели программы:**

1. Способствование сохранению физического, психологического, социального здоровья педагога, формирование позитивного мышления.
2. Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.
3. Создание благоприятной психоэмоциональной атмосферы в группах детского сада.

**Задачи:**

1. Знакомство с теоретическими и практическими подходами в области здоровьесбережения, стрессоустойчивости.
2. Ознакомление с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний.
3. Отработка на практике технологий снятия психоэмоционального напряжения, общее оздоровление организма.
4. Формирование позитивной «Я»-концепции.
5. Развитие и совершенствование ресурсов личности.
6. Стимуляция интереса к самопознанию, самоизменению, самосовершенствованию.
7. Формирование потребности в самоуправлении и саморегуляции своих эмоциональных состояний

**Объектом** психокоррекции являются воспитатели и педагоги ДОУ.

**Объем** программы рассчитан на 3 месяца, - 10 занятий при частоте встреч 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия 20-30 минут.

**Форма работы** – групповая.

**Материально**-**технические ресурсы:**

- пространство для проведения занятий (музыкальный зал, спортивный зал, любое помещение, где могли бы свободно разместиться и активно двигаться 7-10чел.)

- музыкальное сопровождение: музыкальный центр, музыкальные композиции.

- ковер для выполнения упражнений лежа; стулья для выполнения упражнений сидя; столы для рисования.

- различные канцтовары (карандаши цветные, краски, кисти, бумага).

**Программа « Психопрофилактики и психокоррекции стрессовых состояний педагогического коллектива в условиях профессиональной деятельности».**

**Цели упражнений**:

- принятие своей индивидуальности

-осознание внутренних ресурсов

-формирование доверия к себе, своей способности справиться с любой жизненной ситуацией.

-освоение навыков саморегуляции

-повышение способности контролировать свои реакции в стрессовой ситуации.

-психомышечная тренировка

-развивать умение вставать на позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и к своей ситуации, формировать позитивное принятие себя

-углублять позитивное эмоциональное состояние и создавать условия для его поддержания вне занятий.

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ 2**  Вводная часть:   1. Рисунок «Воспоминания детства».   Основная часть:   1. Упражнение «Самомассаж». 2. Упражнение «Руки». 3. Упражнение «Самохвальство». 4. Визуализация «Маяк».   Заключительная часть:   1. Упражнение «Разговор со своим телом». |

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАНЯТИЕ 1**  Вводная часть:   1. Упражнение. «Настроение».   Основная часть:   1. Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках». 2. Упражнение «Дыхание на счет 7-11». 3. Упражнение «Снятие мышечного напряжения». 4. Упражнение «Достижение состояния покоя». 5. Визуализация «Поплавок в океане». 6. Упражнение «Прогулка». 7. Упражнение «Я в лучах солнца».   Заключительная часть:   1. Упражнение «Осознание своего дыхания». | |
| **ЗАНЯТИЕ 3**  Вводная часть:   1. Рисунок «Счастливые воспоминания».   Основная часть:   1. Упражнение «Расслабление всего тела». 2. Упражнение «Простое расслабление мышц». 3. Упражнение «Голова». 4. Визуализация «Идеальный пейзаж». 5. Упражнение «Почувствуйте счастье». 6. Упражнение «Ловец блага». 7. Упражнение «Негативные установки».   Заключительная часть:  9. Упражнение «Свободное дыхание». | | **ЗАНЯТИЕ 5**  Вводная часть:  1. «Индивидуальное рисование».  Основная часть:  2.Упражнение «Маска релаксации».  3.«Релаксационный тренинг».  4.Визуализация «Мешок» и «Шар».  5.«Расслабление».  6.Упражнение «Избавление от самокритики».  Заключительная часть:  7.Упражнение «На релаксацию».  8.Упражнение «Настроение». | |
| **ЗАНЯТИЕ 4**  Вводная часть:  1. Рисунок «Мечта».  Основная часть:   1. Упражнение «Быстрое расслабление». 2. Упражнение «Думайте нежно». 3. Упражнение «Уровень счастья».   Заключительная часть:  5. Упражнение «Передышка». | | **ЗАНЯТИЕ 6**  Вводная часть:   * 1. Антистрессовая релаксация.   2. Дыхательная тонопластика по В. Леви «Подыши от души».   Основная часть:   * 1. Профилактика усталости глаз.   2. Визуализация «Мудрец из храма».   Заключительная часть:  5. Медитация «Дом моей души». | |

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАНЯТИЕ 7**  Вводная часть:  1.Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой «Ладошки».   1. Визуализация «Заброшенный сад».   Основная часть:   1. «Техника релаксации». 2. Визуализация «Горная вершина».   Заключительная часть:  5. Медитация «Я родился». | **ЗАНЯТИЕ 9**  Вводная часть:  1.Отработка брюшного дыхания.   1. Упражнение «Говорящие руки». 2. Антистрессовый массаж спины.   Основная часть:   1. Визуализация «Путешествие на ковре самолете». 2. Упражнение «Броуновское движение».   Заключительная часть:   1. Визуализация «Мир во мне».   7. Самонастрой. (авторское). |
| **ЗАНЯТИЕ 8**  Вводная часть:  1. Визуализация «Душ».  2.Визуализация «Передача энергии».  Основная часть:  3.Антистрессовая гимнастика.  4.Упражнение «Вокализация на выдохе».   1. Упражнение «Тарабарщина». 2. Мини-лекция.   Заключительная часть:  7. Аутотренинг на расслабление «не урони вазу», «тормоз», «надуваем мяч», «холодно». | **ЗАНЯТИЕ 10**  Вводная часть:  1«Сочини свой танец».  2. «Очищение от тревог».  Основная часть:  3.Визуализация «Радуга».  4. Медитация «Облака». (авторское).  5.Медитация «Водопад». (авторское).  6. Освобождение дыхания.  Заключительная часть:   1. Упражнение «Комплименты». 2. Упражнение «Дружба начинается с улыбки». |

ЛИТЕРАТУРА

1. Звездина Г.П. Эмоциональное выгорание у воспитатлей ДОУ// Управление ДОУ №4, 2004г (стр. 15-18).

2. Малахова Е.Г., Антоненкова О.В., Бабахова М.Л., Каралашвили Е.А. Тренинг «повышение внутренних ресурсов».// Воспитатель.ДОУ №1, 2007г. (стр. 116-117).

3. Пастюк О.В., Фролова А.Н. Эмоциональный дискомфорт педагогов. Способы устранения.//Управление ДОУ, приложение 2007г (стр. 70, 101).

4. Тимофеева И.В., Мих Е.В. Использование элементов тренинга в методической работе ДОУ.// управление ДОУ№5,2007г (стр. 21-24).

5. ТруновД.Г. «синдром сгорания». Позитивный подход

к проблеме. // Журнал практического психолога.1998г. №5. (стр. 84).

6. Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы.//№3, 2002.

7. Задачи и функции психолога в ДОУ/ под ред. Венгера Л.А. руководство для практического психолога. НИИ дошкольное воспитание. АПН РСФСР. М: 1991г (стр. 3,7-8).

8. Валынкин П.В. Сборник нормативных документов психолога системы образования. Выпуск 3. Саратов.: ИПКиПРО, 2003.

9. Кряжева Н.А. Мир детских эмоций. 5-7лет. Ярославль, Академия развития, 2001. (стр. 68, 96).

10. Лободин В.Т., Лавренова Г.В. Лободина С.В. Как сохранить здоровье педагога.: метод.пособие.-М.: ЛИНКА-ПРЕСС,2005.(стр6-11).

11. Немов.Р.С. Психология. 2,3т. М.: Владос, 2003.

12. Осипова А.А. общая психокоррекция. М.: Сфера, 2002.

13. Прохорова А.О. Регуляция эмоционального состояния, аутогенная тренировка. М.:Айрис Пресс, 2001.

14. Прохорова Г.А. Перспективное планирование работы педагога-психолога ДОУ. М.: Айрис Пресс, 2004.

15. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Книга 2. М:. Владос пресс, 2003. (стр. 423,465).

16. Савельева Н. Настольная книга педагога-психолога ДОУ. Феникс. Рн/д 2004г.(стр. 526-530).

17. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Практикум. Рн/д.: Феникс, 2003.

18. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. М.: Академия, 2001.

19. Широкова Г.А. Справочник дошкольного психолога М.: Феникс Рн/д., 2004г. (стр. 37, 128, 162-173).

20. Шкуринская Е.А. Профилактика эмоциональных нагрузок в педколлективе. Волгоград.: учитель, 2008.