|  |  |
| --- | --- |
| ЛИТЕРАТУРА 1. Агафонова И.Н. Развитие стрессоустойчивости у дошкольников // Справочник старшего воспитателя ДОУ. – 2010. - № 82. Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы.//№3, 2002.3. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии», Просвещение, 20044. Котикова Н.В. Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми // Справочник старшего воспитателя ДОУ. – 2008. - № 75. 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,.2012г12.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., 200416. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности М.: Владос, 2001г17. 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-психологовЭкспериментальная 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.