**Тренинг для воспитателей**

**«Позитив эмоций - основа вашего здоровья»**

(ко дню здоровья)

Цель: повышение эмоционального состояния.

Задачи:

1)введение в атмосферу тренинга;

2) создание доверительной атмосферы, сплочение группы;

*Материалы:* фломастеры или карандаши, танцевальная музыка, листы ватмана по числу участников, акварельные краски и кисти,

Ход занятия:

**Организационная часть**

*Ведущий.* Здравствуйте, дорогие друзья! Нас объединяет любовь к детям, беспокойство за них, трудности, с которыми мы сталкиваемся в процессе работы, желание помочь им стать уверенными в себе, успешными людьми. Но огромная ответственность, жизненные ситуации, часто нарушают наше драгоценное здоровье, поэтому мы сегодня попробуем за короткое время расслабиться и подресурситься. Сейчас проверим ваше эмоциональное состояние. (Закрывают глаза и представляют десятибалльную шкалу, на которой ставят отметку актуального состояния).

**Практическая часть.**

**Упражнение 1.** Приветствие (миксер - интерактив)

*Ведущий.* - А теперь, давайте разогреемся!Во Франции есть площадь, где присутствовавшие на ней всегда здороваются, это правило. Предлагаю всем встать и поприветствовать друг друга, поздоровавшись за руку с каждым за 10 секунд, никого не пропуская. Итак. Франция, площадь, время пошло! После того как все поприветствовали друг друга, ведущий просит всех встать в круг и объявить победителя, кто успел поприветствовать всех участников.

**Упражнение 2.** Игра «Ветер дует… »

*Ведущий*. Мы знает, что в группе может быть раз­ная «погода»: солнечная радость, грозовое напряжение, туманная не­работоспособность, прохладное невнимание и т. п. Но бывает и весь­ма ветрено. Прогнозы в данном случае хорошие, ведь ветер, который дует на нас, способствует освоению тер­ритории, на которой вам предстоит работать и общаться, а так­же присмотреться друг к другу внимательнее и даже узнать немало информации.

Участники сидят в кругу на стульях (свободных стульев быть не должно). Водящий стоит в центре круга и говорит: «Ветер дует на тех, кто...» и называет какой-нибудь внешний признак, который есть у участников, например: на тех, кто в черных ботинках.

Участники в черных ботинках меняются между собой местами (с сосе­дями меняться местами нельзя). Задача водящего — занять свободное место. Тот из участников, кто не успел занять место, становится водящим.

Ведущему необходимо постоянно держать динамику игры на высо­ком уровне.

**Упражнение 3**. Игра «Дистанция»(5 мин.).

У каждого учащегося по 4 карточки (дистанции общения). Все педагоги ходят по залу, встречаясь с коллегами, на счет (один, два, три) показывают друг другу одну из карточек дистанции общения. Если совпадают карточки интимной дистанции, то воспитатели обнимают друг друга, если - дружеские , то обмениваются рукопожатием, похлопыванием по плечу , если совпадают карточки общественной дистанции , то машут друг другу руками- «привет», если позиция открытая – кивают друг другу головой. Если дистанции не совпадают, то по обоюдному желанию педагоги могут договориться и изменить ее или оставить такой, какая есть.

Рефлексия:

1. Поднимите руки, кто успел встретиться с каждым?
2. Что чувствовали, когда карточки совпадали (не совпадали)?
3. Что-нибудь новое для себя открыли?
4. Как настроение? (показать рукой: большой палец вверх-хорошо, отлично;

открытая ладонь – все нормально; большой палец вниз - плохо).

**Упражнение 4.** Танцевально-психологическое упражнение «Единство» - 5 мин. (название упражнения не произносится).

Все выстраиваются в круг. Вместе с ведущим под песню «Бременские музыканты» начинают выполнять следующие движения: берутся за плечи и выполняют 8 боковых приставных шага вправо по кругу, хлопок в ладоши; затем - 8 боковых приставных шага влево по кругу и хлопок в ладоши. Затем берутся за руки движение вперед на счет 1 - 4 и назад 5 - 8. Движения выполняются до тех пор, пока не будет достигнута ритмическая синхронизация (как правило, она достигается после 2-3 повторов движений).

*Рефлексия:*

1. Как назовете это упражнение? Почему?
2. Что чувствуете?
3. Как настроение?

**Упражнение 5.** Психологическое упражнение «Я дарю тебе…» - 5 мин.

Все участники стоят по кругу. С помощью мимики, движения, без слов, под мелодичную музыку каждый, начиная с ведущего, по очереди «дарит» свое настроение, положительную эмоцию своему соседу слева.

Рефлексия:

1. Получилось подарить то, что хотелось?
2. Все поверили, что им подарили сердце, любовь?
3. Кто на ваш взгляд был наиболее убедителен?

**Заключительная часть – 5 мин.**

**Рефлексия**

1. Упражнение «Цветопись». (Рисуем свое эмоциональное состояние, настроение на ватмане).

2. Упражнение «Гармошка». (Читаем правила поведения в общении).

**Старайтесь*:***

1. Иметь в душе прекрасный идеал, высокую мечту и стремиться к ней.

2. Быть лучше, помня, что совершенствованию нет предела.

3. Расти профессионально, быть в курсе последних достижений педагогической науки, не останавливаться на достигнутом.

4. Быть всегда в равновесии, сдерживая отрицательные эмоции.

5. Выходить из конфликтных ситуаций с достоинством и юмором.

6. Прощать, сочувствовать, сопереживать, быть великодушным и снисходительным.

7. Жить легко, просто и радостно. Видеть во всем положительное.

8. Быть всегда доброжелательным. Дружелюбие — основа вашего здоровья.

9. Всюду навести порядок и уют. Создать оазис доброты, любви и красоты — в душе, в семье, в работе. Прививайте это детям.

10. Быть добрым и честным. Помните, что добро, сделанное вами, всегда вернется к вам многократно увеличенным.

**Помните*:***

1. "Терпение — дар Неба". Обладающий терпением, не унизится до раздражения.

2. Всегда есть тот, кому нужна ваша помощь, кому труднее, чем вам.

3. Великая миссия женщины — нести в мир любовь, красоту и гармонию.

4. Коллектив — это тоже семья. Укрепляйте мир нашей семьи добрыми мыслями, добрыми словами, добрыми делами.

5. Ваши объяснения должны быть простыми и понятными детям.

6. Когда ребенок разговаривает с вами, слушайте его внимательно.

7. Не скупитесь на похвалу.

8. Не создавайте конфликтных ситуаций.

9. Следите за внешностью и поведением.

10. Ваше отношение к работе, людям, предметам — образец для подражания.

**Воспитывая детей, стремитесь*:***

1. Любить ребенка таким, каков он есть.

2. Уважать в каждом ребенке личность.

3. Хвалить, поощрять, ободрять, создавая положительную эмоциональную атмосферу.

4. Замечать не недостатки ребенка, а динамику его развития.

5. Сделать родителей своими союзниками в деле воспитания.

6. Разговаривать с ребенком заботливым, ободряющим тоном.

7. Поощрять стремление ребенка задавать вопросы.

**В детском саду запрещается:**

1. Кричать и наказывать детей.

2. Выставлять проступки детей на всеобщее обозрение.

3. Приходить к детям с плохим настроением.

4. Обсуждать с родителями поведение чужого ребенка.

5. Оставлять детей одних.

6. Обсуждать с родителями поведение чужого ребенка.

7. Оставлять детей одних.