МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «СЕВЕРЯНОЧКА» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ



Мастер - класс для педагогов

"В здоровом теле - здоровый дух"

 подготовила: педагог-психолог С.Ю. Бармак

с. Горки 2014г.

Общеизвестно, что профессия педагога - одна из наиболее энергоемких.

 Для ее реализации требуется огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. Достаточно быстро происходит эмоциональное истощение педагогов. Синдром хронической усталости лежит в основе многих психосоматических заболеваний, происхождение которых напрямую связано с состоянием души человека. В результате повышается тревожность и агрессивность, процветает самоцензура, ограничивающая свободное творческое самовыражение личности педагога. Для профилактики этих заболеваний, в нашем ДОУ в рамках недели здоровья проходят мероприятия с педагогами.)

**Цель:** Развивать чувство коллективизма, чувство единства, сплоченности, формировать у воспитателей ответственность за свое здоровье, мотивацию на здоровый образ жизни даётся домашнее задание воспитателям подобрать в течение недели пословицы, поговорки о здоровье, смешные анекдоты. **Ведущий:**

"Здравствуйте" - это слово одно из первых и у тебя, и у меня. Ты услышал его сразу, как только начал ходить жить и говорить. Нет дня, чтобы человек не произнес его. Проснулся, открыл глаза: "Здравствуйте!". Так на земле начинается день. "Здравствуйте!". Кажется на первый взгляд, какое оно простое и самое обыкновенное слово. А какое оно солнечное! И сколько радости, света несет в себе! В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелание здоровья.

"Здравствуйте", - говорят люди. Одно только здравствуйте! - а на лицах улыбки, и беседа дружней. Слово "Здравствуйте" - очень старое. Связано оно со словом "дерево". Когда-то давно люди, произнося слово "здравствуйте", желали другим быть здоровыми, крепкими, могучими как дерево дуб. И теперь, когда мы произносим это слово, желаем человеку быть здоровым, крепким, сильным.

**1. Ведущий:** Одной из формул здоровья является эмоциональное состояние.

"Цвет способен на все. Он может родить свет,

успокоение или возбуждение.

 Он может создать гармонию или вызвать

потрясение; от него можно ждать чудес,

но он может вызвать и катастрофу".

Ж.Вьено

Сказано очень верно. Ведь цвета влияют на организм человека, на его нервную систему и сферу эмоций.

Предлагаю пройти по залу и выбрать из палитры красок тот цвет, который соответствует вашему настроению. Звучит спокойная музыка. (По всему залу, на полу, лежат геометрические фигуры восьми цветов, на обратной стороне дается интерпретация каждого цвета).

Согласно исследованиям ряда авторов, физиологическое воздействие цветов можно свести к следующему:

 "Цвет сам по себе что-то

 выражает - от этого

 нельзя отказаться, это надо

 использовать" - считал

 В.Ван Гог.

*Фиолетовый* - соединяет эффект красного и синего цветов, угнетающее влияет на нервную систему, действует на сердце, легкие и кровеносные

сосуды, увеличивая их органическую выносливость.

*Коричневый* - успокаивает, вызывает депрессию и печаль, усыпляет, притупляет эмоции. Чтобы коричневый цвет не вызывал депрессию, его нужно применять с добавлением желтого и оранжевого.

*Синий* – успокаивающее действие переходит в угнетающее, способствует затормаживанию функций физиологических систем организма.

*Голубой* – снижает мускульное напряжение и кровяное давление, успокаивает пульс и снижает ритм дыхания. Он наиболее успокаивающий, вызывает чувство свежести.

*Красный* – проникающий, увеличивает мускульное напряжение, а следовательно, кровяное давление и ритм дыхания. Стимулирует мозг, активизирует все функции организма. Цвет жизни и действия.

*Оранжевый* – одновременно является и согревающим, и стимулирующим, то может в разных случаях и успокоить, и раздражать. Этот цвет улучшает пищеварение, ускоряет пульсацию крови.

*Жёлтый* – тонизирующий, способствует мускульной деятельности, стимулирует зрение, а следовательно, и нервы. Успокаивает слишком возбужденное состояние, стимулирует мозг, активирует умственную работу. Цвет хорошего настроения и веселья.

*Зелёный* – уменьшает кровяное давление и расширяет капилляры. Успокаивает и облегчает невралгии и мигрени. Пробуждает в человеке терпение, на продолжительное время повышает двигательно-мускульную работоспособность.

**2. Игра-приветствие:**

 Участники делятся на пары. Первые номера становиться внутренним кругом, вторые – внешним. Первые номера остаются на месте, вторые – передвигаются вокруг них по часовой стрелке, при этом каждая пара произносит стихотворение-приветствие и выполняет соответствующие действия:

Здравствуй, друг! Здороваются за руку.

Как ты тут! Хлопают по плечу друг друга.

Где ты был? Дергают за ушко друг друга.

Я скучал! Кладут руки себе на сердце.

Ты пришел! Разводят руки в стороны.

Хорошо! Обнимаются.

***3.«Знакомство»***

*Цель:*

* + настроить каждого участника на работу в группе;
	+ вызвать ощущение доверия и психологического комфорта в данной группе людей.

 *Психолог:* перед началом дальнейшей работы, я думаю, нам стоит вновь познакомиться. Как правило, в тренинговых группах принято называть друг друга по имени, поэтому на некоторое время забудьте о том, что у вас есть отчество. Давайте устроимся по удобнее, представимся, передавая мяч и называя свое имя, а также слово, отражающее настроение или наше состояние (Катя – дружелюбная).

 **Вопрос педагогам:** "Что же такое здоровье?".

- Здоровье - сила и ум, настроение, эмоциональное состояние.

- Здоровье - это красота.

- Здоровье - самое большое богатство.

- Здоровье - счастье+

**Ведущий:** А что нужно делать, чтобы быть здоровым? (ответы педагогов).

- следить за физическим состоянием, не заниматься самолечением,

- правильно питаться, следить за состоянием зубов,

- передавать виды деятельности,

- спать не менее 7-8 часов в сутки,

- заниматься спортом или физическими упражнениями,

- закаливать свой организм (аромотерапия, фитотерапия, цветотерапия+).

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. *Вопрос к командам: "*Назовите пословицы и поговорки, в которых говориться о здоровье", например: "Здоровье дороже золота", "Здоровье ни за какие деньги не купишь".

**Ведущий:** Умеете ли вы расслабляться? Расслабление это забота о самом себе, помощь самому себе, создание условий для нормальной работы всего организма, т.к. в процессе расслабления перераспределяется энергия, что приводит тело к равновесию и гармонии. Это позволяет устранить беспокойство, возбуждение снимает напряжение со всех органов, восстанавливает силы и здоровье. Существует много способов расслабления. Назовите, какие вы знаете (предполагаемые ответы).

Для того чтобы избежать этих негативных явлений, необходимо научиться чередовать умственное напряжение с физической работой, то есть активным

отдыхом, что сегодня я Вам и предлагаю сделать.

***4.Музыкальное упражнение «Танец вдвоем»***

*Цель:* установить контакт на невербальном уровне, почувствовать доверие к партнеру и самому себе.

*Психолог:* А сейчас зазвучит приятная музыка. Все участники с закрытыми глазами (можно надеть тканевые повязки на глаза) начинают выполнять танцевальные движения, после чего вы должны найти себе пару и продолжить танец вдвоем. Как только музыка перестанет звучать – откройте глаза и поблагодарите своего партнера.

*После упражнения участники делятся своими ощущениями.* *Важно выяснить, оправдались ли их ожидания от своего партнера, какие чувства они испытали, когда сняли темные очки.*

**5. Упражнение «Шарики в воздухе»**

**Цель упражнения**: Разминка, обучение координации совместных действий, уверенному поведению при необходимости адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию.

**Описание упражнения**: Участники объединяются в команды по 3-4 человека и встают в круги, взявшись за руки. Каждая команда получает по 5 надутых резиновых шариков. Нужно удержать их в воздухе в течение 5 минут, не расцепляя рук. При этом нельзя просто положить их на что-либо или зажать между телами, они должны все время именно летать в воздухе. Упавшие шары поднимать нельзя. Побеждает команда, которая сумеет удержать больше шаров.

**Обсуждение**: Какие качества нужно проявлять участникам, чтобы успешно справиться с таким заданием?

**6. Упражнение «Кто быстрее?»**

**Цель**: сплочение коллектива.

Группа выполняет задания быстро и четко.

**Инструкция**: Постройте, используя всех игроков команды.

* квадрат;
* треугольник;
* круг;
* ромб;
* угол;
* букву;
* птичий косяк.

7.**Игра “Поменяйтесь местами...”**:

Эта игра позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию. Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре и т.п. Когда правила игры становятся понятны, условия перемены мест усложняются. После подвижного упражнения можно спросить желающих, во-первых, кто, что и о ком запомнил, а во-вторых, кто хотел бы, чтобы рассказали другие, что о нем запомнили. Таким образом, участники меняются местами, а затем четверо сидящих рядом становятся членами одной малой группы.

*8. Упражнение «Я – дома, я – на работе».*

*Разделить лист пополам. Составить 2 списка определений (как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Как вариант можно предложить составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.*

*Проанализировать:*

*• похожие черты,*

*• противоположные черты*

*• одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях*

*• отсутствие общих черт*

*• какой список было составлять легче; какой получился объемнее?*

*• каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и т.д.*

*Комментарий: эти упражнения позволяют участникам посмотреть на их взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии.*

9.Прокрути обруч.

10. Эстафета "Караван".

Участники должны пройти по следам, разложенным по полу, остановится у "Верблюжьей колючки", пожевать ее (3 раза сказать "Ам", сжимая и разжимая пальцы), вернуться к своей команде на четырех ногах (ходьба с опорой на ступни и ладони) и передать эстафету следующему игроку.

***11.«Рефлексия».***

*Цель:* получить обратную связь от участников группы. Обеспечение возможностей выразить свои чувства, возникшие в ходе занятий.

 *Упражнение «Чему Я научился»*

Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

Предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился...

Я узнал, что...

Я нашел подтверждение тому, что...

Я обнаружил, что...

Я был удивлен тем, что...

Я был разочарован тем, что...

Самым важным для меня было...

Мне сегодня...

Что больше понравилось, что не понравилось…

Что выполнить было труднее всего, что легче…..

Ваши пожелания и т.д.

**Ведущий:**

В заключении мне хотелось бы от Вас узнать, изменился ли цвет Вашего настроения или эмоциональное состояние осталось прежним (при изменении меняется цвет).

Я надеюсь, что у вас всегда будет такое же замечательное настроение, вы всегда будете поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела - это тоже здоровье. Будьте здоровы!!!