Уткина А.Ю., педагог-психолог

детский сад № 171 «Крепыш» АНО ДО «Планета детства «Лада»

г.о. Тольятти, Самарская область.

**Практикум для педагогов**

**«Релаксация»**

**Цель:** формировать у педагогов умения снижать напряжения, находить ресурсы для комфортного состояния.

**Количество педагогов**: 10-12 человек.

**Оборудование:** магнитофон, музыка для релаксации, антистрессовая программа доктора психологии Татьяны Зинкевич - Евстигнеевой, коврики.

**1**. **Вводная часть. Приветствие педагогов.**

**2**.**Упражнение «Я люблю…»**

**Цель:** узнать больше друг о друге.

Каждый из участников рассказывает, что он любит.

**3**.**Упражнение «Танец отдельных частей тела»**

**Цель:** снятие мышечных зажимов.

Звучит музыка. Педагоги становятся в круг. Ведущий называет по очереди части тела, которые могут танцевать(голова, плечи, кисти рук, живот и т.д.)

**4.Упражнение «Дотронься до …»**

**Цель:** снятие мышечных зажимов.

Педагоги становятся в круг. Ведущий говорит, что в процессе упражнения они будут дотрагиваться до своего соседа с право и с лево, например, дотронуться до плеча, до коленки, до спины и т.д.

**5.Упражнение «Золотой шар»**

**Цель:** формировать умение у педагогов расслабляться с помощью сказки.

Воспитатели занимают для себя удобное место, делают вдох выдох, чтобы настроиться на релаксацию и слушают запись сказки «Золотой шар». После прослушивания педагогам дается задание нарисовать, то что вы нашли для себя в этом дворце. После того как все нарисовали, задаются вопросы:

- Что вы нарисовали?

- Может ли вы взять из этого ресурс для себя (т.е. чтобы этот рисунок (предмет) помог в трудной ситуации в вашей жизни?)

**6. Упражнение «Тропический остров»**

**Цель:** формировать умение у педагогов расслабляться с помощью музыкального сопровождения.

Воспитатели занимают для себя удобное место и слушают запись «звуки природы». Психолог говорит следующее: закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Представьте себе, что вы оказались на прекрасном волшебном острове. Это может быть место, где вы однажды побывали, которое видели на картинке, или любое другое, нарисованное вашим воображением. На этом острове происходит все так, как хочется именно вам. Здесь водятся животные, которых любите вы, растут цветы, которые вам нравятся. Здесь вы можете делать все, что захотите. Можете просто лежать на пляже, слушая шум прибоя. Можете гулять по острову, исследуя его красоты. Дайте волю своему воображению… Вот к берегу причалил корабль. Вам пора возвращаться. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить от этого путешествия… Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

Вопросы после упражнения:

- Удалось ли вам побывать на острове?

- Получилось ли у вас быть свободным на острове? Какие ощущения вы испытывали, будучи свободным?

- Удается ли вам в жизни быть сводными в своей жизни?

**7. Заключительная часть**

- Что вам наиболее понравилось из предложенных способов расслабления?

- Что вы будете использовать в своей повседневной жизни?

- Какие способы расслабления вы уже используете в своей жизни?

**Список литературы:**

1.Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга [Текст]/ О.В. Евтихов. - Спб.: Речь,2005.- 201с.

2.Джордж, М. Искусство релаксации [Текст]/ М. Джордж.- М.: Просвещение: Владос,1998. – 291с.

3.Мостовая, Л. Создай себе настроение. Элементы саморегуляции для учителей [Текст]/ Л. Мостовая //Школьный психолог.- 2003.-№32- С.-13.