

ПУТЕШЕСТВИЕ В “ГОРОД ЗДОРОВЬЯ”

(игра с элементами тренинга для
педагогов)

Подготовил: Барановская С.В.,

педагог-психолог

I квалификационной категории

*МАДОУ «Детский сад №1
города Белогорск»*

Цель: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

Задачи:

- обучить способам психической саморегуляции;
- снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения;
- содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
- сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

Ожидаемые результаты.

- овладение умениями и навыками психической саморегуляции;
- снижение уровня психического выгорания;
- улучшение настроения и самочувствия.

«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?

Один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке.

Здоровье педагога – это союз физического и эмоционального благополучия.

Однако между здоровьем детей и здоровьем педагогов существует непосредственная связь и взаимозависимость. И прежде всего – это психологическое здоровье.

Уважаемые коллеги! Если бы Вам выпала уникальная возможность побывать среди учебного года в курортном городке «Городе здоровья», согласились бы? Все согласны?

Тогда предлагаю Вам оставить на время городскую суету, все проблемы, волнения и накопившиеся дела.

Всем в дорогу нам пора,

Впереди ждут чудеса!

Прими участие скорей,

(раздаю путевки) **сайд2**

Да зови своих друзей.

(жестом поднять)

Путешествие мы начинаем, **слайд 3**

Всем здоровья пожелаем.

Всех ждет

Ритмика + пластика,

Да ещё гимнастика,

Да ещё массаж

Вот так чудо ералаш!

1,2,3 все за мной скорей иди!

(выход, встают полукругом к проектору)

Представьте себя на берегу моря с прозрачной, ласковой, светящейся от солнца водой. (**слайд4**) (музыка)

Представьте свою голову расписным кувшином с ручками (показ). Представили? Наклоняем расписной кувшинчик вниз к морю и выливаем из него грязную воду, боль, обиду, злобу! И заполняем его чистой, прозрачной, светлой водой, наш кувшин наполнился прозрачной водой, а голову покинули неприятные ощущения!

Итак, пора бы заняться курортными новостями, чтобы их не пропустить, предлагаю помассировать ушки.

Массаж ушей

Чтоб ушами лучше слышать, (показ)

Разомнём их поскорей («пробегаем» пальцами по ушам)

Вот сгибаем, опускаем (вперёд, назад)

И опять всё повторяем. (повтор)

Козелок мы разомнём (разминаем)

По уху пальчиком ведём (круговые движения пальцами по ушам)

И ладошкой прижимаем (прижали)

Сильно, сильно растираем (растираем)

Ушки приготовили, а стрелять глазками не разучились? Сейчас проверим!

Зарядка для глаз

«Стрельба глазами» (Водим глазами вправо, влево).

«Мотылёк» (Глаза закрываем, открываем).

«Заборчик» (Глаза вверх, вниз).

«Совёнок» (Вращаем глазами по часовой стрелке, «рисую в пространстве» максимально большой круг. Вращаем глазами против часовой стрелки).

Уважаемые отдыхающие, хватит глазками стрелять, пора осанку проверять.

Проверим свою осанку

Сделаем разминку.

Держим ровно спинку.

Голову назад, вперёд,

Вправо, влево поворот.

Руки вверх поднять прямые,

Вот высокие какие.

А теперь танцует таз,

Посмотрите — ка на нас!

Этим славным упражненьем

Поднимаем настроенье!

Дальше будем приседать:

Дружно сесть

И дружно встать.

Прыгать нам совсем не лень,

Словно мячик целый день!

В путь дорогу нам пора, ждёт нас всех морская волна. (слайд 5)

Проказник ветер прилетел

В морской волне зашелестел. (набираем воздух через нос: ш-ш-ш-ш-ш..)

Подул немного посильней

И волны закачал сильней (громче ш-ш-ш-ш...)

Совсем плутишка разошёлся

И по глубинам он прошёлся (глубокий вдох через нос и долгий выдох через сложенные трубочкой губы)

Энергетическая гимнастика

1. Представьте, что вы нырнули в воду....., струйки воды омывают ваши руки....., ваше тело.....(поглаживание своего тела, начиная с головы через плечи и заземляем)
 2. Ладонки (погладьте ладонь о ладонь, легкие поглаживания запястий снизу вверх, внутреннюю часть руки)
 3. Душ лица (постукиваем пальцами свое лицо)
 4. Указательным пальцем поглаживаем ушные раковины сверху вниз.
 5. Повернулись к соседу спиной, представьте, что вода струится по вашей спине (поглаживаем спинки сверху вниз), поменялись.
- Нам приятно, хорошо, тело наше расслаблено.

Наш отдых продолжается!
Помогала нам вода,
А без массажа — никуда! . (слайд 6)
Теперь в помощниках, смотрите!
Шишки, камешки,
Берите все скорей в ладошки —
Пошалим немножко!
Это ручка — правая
Это ручка- левая
Я на шишку нажимаю
И зарядку делаю
Будет сильной правая
Будет сильной левая
Будут ручки у меня
Ловкие, умелые.

Посмотрите, что я нашла в этой счастливой долине -это «**Калоши счастья**». . (слайд 7)
У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком.

Конечно, на пути к счастью будут встречаться препятствия, но вы же в счастливых галошах.

Итак, разбиваемся на две команды, встали в шеренгу - рассчитайсь на **кошечки и пантерочки**. Кошечки вправо, пантерочки — влево.

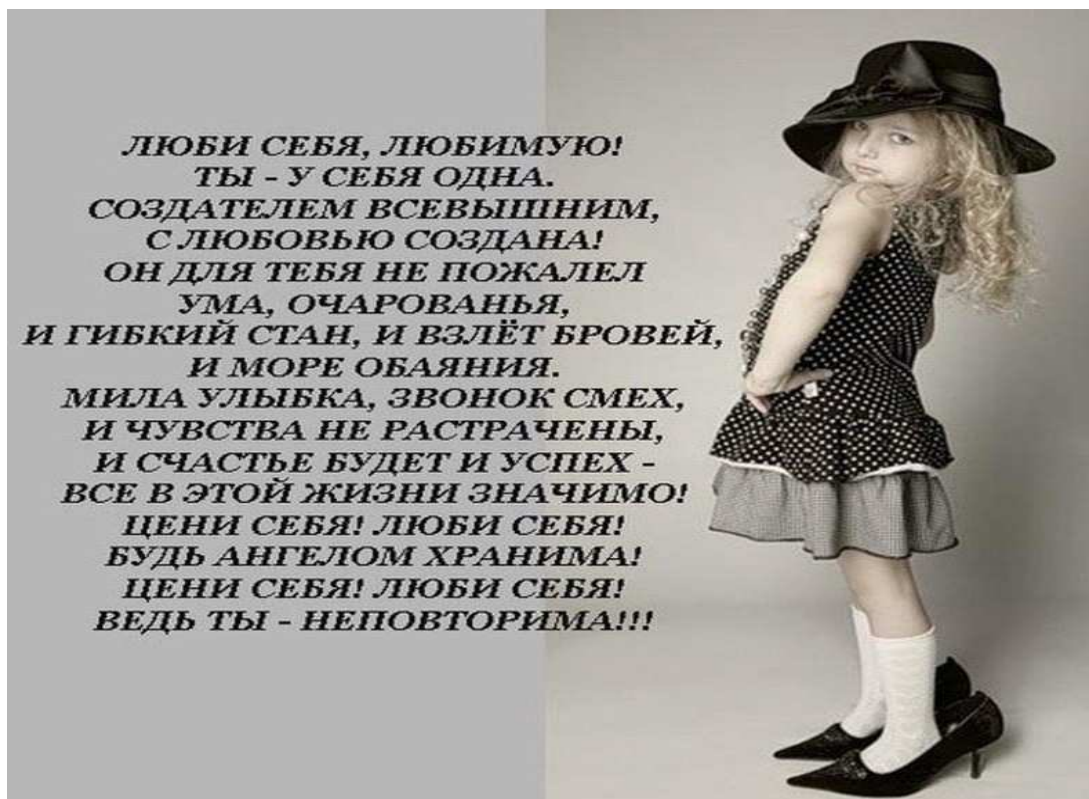
Будем соревноваться. Ваша задача, надев калоши преодолеть все препятствия (демонстрирую как пройти эстафету):

- **(кочки)** – преодолеваем кочки неприятных, преследующих мешающих, темных мыслей (идем в галошах по ним);
- **(дорожка)** – это река тревожности, волнений, страхов. (по ней нужно пройти необычным способом, ни разу его не повторить);
- **(барьер)** - ваша планка низкая самооценка (я не смогу, у меня не получится);
- **Болото** (обруч) невежества окружающих. Подумайте как его перейти чтоб не увязнуть в этом же болоте;
- впереди цель (**пьедестал с медалью**) – победа (здесь у вас минутка радости победы: ваши жесты, мимика, пантомимика, возгласы - которые помогут, вам передать ощущение победы) порадитесь немного;
- Возвращаемся гордым победителем – передаем эстафету;
- Бежит следующий участник.

Молодцы! (слайд 8)

А теперь все вместе выполним следующие упражнения:

- Описать в воздухе букву «А» правой ногой
- Описать в воздухе букву «А» левой ногой
- Описать в воздухе подбородком свое имя
- Вытянуть руки вперед, одновременно двумя руками описать в воздухе слово «счастье»
- Сцепив руки в замок, вытянув вперед, писать в воздухе: «Я –умная»
- Сжав руки в кулаки, кулаки на талии, делая движения локтями вперед - назад, повторять «Я ценю себя»
- Поворачивая голову вправо-влево повторять « Все идет хорошо»
- Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: « В моей жизни случается только хорошее» (слайд 9)



**ЛЮБИ СЕБЯ, ЛЮБИМУЮ!
ТЫ - У СЕБЯ ОДНА.
СОЗДАТЕЛЕМ ВСЕВЫШНИМ,
С ЛЮБОВЬЮ СОЗДАНА!
ОН ДЛЯ ТЕБЯ НЕ ПОЖАЛЕЛ
УМА, ОЧАРОВАНИЯ,
И ГИБКИЙ СТАН, И ВЗЛЁТ БРОВЕЙ,
И МОРЕ ОБАЯНИЯ.
МИЛА УЛЫБКА, ЗВОНКО СМЕХ,
И ЧУВСТВА НЕ РАСТРАЧЕНЫ,
И СЧАСТЬЕ БУДЕТ И УСПЕХ -
ВСЕ В ЭТОЙ ЖИЗНИ ЗНАЧИМО!
ЦЕНИ СЕБЯ! ЛЮБИ СЕБЯ!
БУДЬ АНГЕЛОМ ХРАНИМА!
ЦЕНИ СЕБЯ! ЛЮБИ СЕБЯ!
ВЕДЬ ТЫ - НЕПОВТОРИМА!!!**

Подходит к концу наше с вами пребывание и оздоровление в «Солнечной долине» (слайд 10)

Сколько интересного, необычного мы узнали, похорошели, загорели!

Вообще, есть чем с друзьями поделиться

Но вот незадача, фотоаппараты мы не взяли, придётся обойтись без них.

Игровое упражнение «Стоп кадр»

Представим себя фотографами и покажем, друг другу на стоп – кадре, те моменты оздоровления, которые больше всего запомнились в нашем путешествии.

Разрешите начать мне (уши)

(слайд 11) Посмотрите, как ярко светит солнышко. Предлагаю подставить ладошки к солнышку и поймать его золотистый лучик, чтобы согрелись наши сердца, наши души наполнились теплом жизни.

А вы знаете, солнышко есть в каждом из нас – это наши улыбки, хорошее настроение. Это радость и тепло, которое мы дарим друг другу и всем людям, окружающим нас.

Предлагаю каждому из вас взять лучики, написать качество, которое вы хотели бы пожелать своему коллективу и сделать одно большое солнце.

Так пусть же улыбки никогда не сходят с Ваших лиц и согревают всех вас как маленькие солнышки (Раздаем «солнышки»).

Все советы выполняю,

Ничего не забывая,

Будьте достойными

Статными и стройными!

Возвращаться нам пора, жаждали нас всех дела! (слайд 12)

Закончено путешествие.

Здравствуй, наш родной Белогорск!

Здравствуй наша родная земля!

Хотелось бы закончить нашу встречу на позитиве. Хотелось бы подарить ощущение победы и оаций каждому.

Литература:

1. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Автор-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2003.
3. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – СПб., КАРО, 2003.