**Тренинг «Культура психологического и физического здоровья педагога»**

**«Здоровый педагог — успешный педагог»**

***Цель тренинга:***профилактика и сохранение психологического и физического здоровья педагогов в образовательной среде.

***Задачи тренинга:***

* профилактика синдрома эмоционального выгорания;
* снятие психического напряжения и эмоциональной усталости;
* изменение коллективного настроения, посредством группового взаимодействия;
* формирование хорошего психологического климата, навыка эффективной коммуникации и взаимодействия с помощью внутреннего сотрудничества и взаимопомощи внутри коллектива.

***Оборудование:***теннисный мячик, музыка,

***Целевая аудитория:***воспитатели.

***Количество участников:***11 человек.

***Время проведения:***1-1.40 часа.

**Содержание тренинга.**

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Вы мечтали когда-нибудь найти клад или владеть сокровищами? А может многим из нас сокровище дается при рождении. Но не все в состоянии сохранить, сберечь это сокровище.

«Здравствуйте!» - говорим мы друг другу при встрече, не задумываясь, что это не просто приветствие, а пожелание здоровья. Ведь здоровье – это и есть сокровище, самое ценное в нашей жизни. Говорят **«здоровье – это еще не все. Но без него все остальное – ничто».**

Сегодня предлагаю вам принять участие в тренинге с целью профилактики и укрепления нашего психологического, но и физического здоровья.

**Китайская поговорка гласит:**

«Расскажи мне – и я забуду.

Покажи мне – и я запомню.

Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь».

Человек усваивает: 10% того, что слышит

50 % того, что видит,

70 % того, что сам переживает,

90 % того, что сам делает.

1. **Упражнение «Перекинь мяч»**

**Цель:** вербальное и невербальное общение, сближает членов группы. Оно направлено на раскрепощение членов группы, на установление контактов друг с другом и поиску быстрого решения поставленной задачи.

**Материалы**: мяч. Время: 2-5 минут

**Содержание:** Участники стоят в тесном кругу, им дается небольшой мячик (размером приблизительно с теннисный) и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. Ведущий фиксирует потребовавшееся на это время. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких подгруппах. Упражнение повторяется 3-4 раза, ведущий просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до 1 с на каждого участника, ведущий просит изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого, потратив лишь 1 с на всю группу. Обычно через некоторое время участники придумывают и демонстрируют соответствующее решение.

**Решение:** (Оно состоит в том, что все они ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом и поочередно разводят ладошки в стороны. Мячик, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успевает побывать у каждого участника). Задача решена!

 **Психологический смысл упражнения.** Демонстрация того, как проблема может быть решена более эффективно с помощью нетривиального подхода к ней и как этому препятствуют стереотипы («перекинуть – значит подбросить вверх, а потом поймать»). Сплочение группы, обучение координации совместных действий. Вопросы для обсуждения: 1. Что мешало сразу же увидеть быстрый способ выполнения задания, какой стереотип при этом активизировался? 2. Кому первому пришла мысль перебрасывать мяч, не подкидывая, а роняя его, и что подтолкнуло к этой идее? 3. Какие ситуации, когда стереотипное видение мешало разглядеть простой и нетривиальный способ решения проблемы, встречались в жизненном опыте участников, и как удавалось преодолеть эти ограничения?

**1 лепесток «Здоровья» –**это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

1. **Упражнение «Шаг к здоровью»**

Цель: способствовать сохранению и укреплению физического психического здоровья

Сейчас мы будем двигаться шагами к здоровью. Сделай шаг вперед те, кто исполняет…

1. Выполняет ежедневно утреннюю гимнастику
2. Посещает бассейн, тренажер или занимается спортом
3. У меня отсутствуют вредные привычки
4. Правильно питаюсь
5. Я соблюдаю режим дня
6. Я занимаюсь профилактикой заболеваний
7. Отдыхаю выходные от работы
8. Работаю над собой

**2 лепесток «Здоровья»** – это главное жизненное благо. Без здоровья и невозможно и счастье.

Наше здоровье зависит от нашего настроения. А что может поднять нам настроение? Это музыка и танцы. Для этого предлагаю немного потанцевать.

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

**Цель: для поднятия настроения.** снятие психического напряжения и эмоциональной усталости.

Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен.

- танец головы;

- танец плеч;

- танец рук;

- танец ног;

- танец бедер;

- танец всего тела.

Педагоги стремятся максимально использовать в танце названную часть тела. При помощи данного упражнения мы с вами избавились от мышечных зажимов, «выплеснули» негативную энергию.

Т.к. мы сегодня говорим о нашем **психологическом здоровье**, которое непосредственно влияет на наше соматическое состояние, предлагаю вам выполнить следующее упражнение.

**4. Упражнение «Гимнастика».**

**Цель:** укрепление духа и тела. Нервно-мышечная релаксация, снятие напряжения**.**

* **Ступни ног плотно стоят на полу**. Сначала, не отрывая пальцев, поднимите максимально высоко пятки. Задержите их в таком положении и расслабьте. Через 5–10 секунд повторите упражнение. После этого выполняется упражнение для противоположной группы мышц. Не отрывая пятки от пола, поднимите носки как можно выше. Мягко расслабьте. Повторите то же самое еще раз.
* **Сделайте глубокий вдох, как бы вдыхая весь воздух, который вас окружает.** После небольшой задержки дыхания — выдохните.
Старайтесь почувствовать ощущение тепла внутри туловища, в верхней части живота, которое появляется сразу после полного выдоха.
* **Сожмите плотно кисти в кулаки.** Сделайте это настолько сильно, насколько возможно. После нескольких мгновений напряжения расслабьте их. Для расслабления противоположной группы мышц максимально широко раздвиньте пальцы, задержите их в таком положении, сбросьте напряжение. По ходу выполнения упражнения и в паузах прислушайтесь к возникающим ощущениям, зафиксируйте момент потепления и возникновения приятной тяжести в руках.
* **Мысленно попытайтесь достать домочек ушей кончиками плеч**. После сильного напряжения мышц расслабьтесь. Сконцентрируйте внимание навозникающих ощущениях размягченности, тепла.

**3 лепесток «Здоровья»** укрепление духа и тела

**5. Упражнение «Подборка смешных видео роликов» Снятию стресса помогает как смех, так и слёзы.**

 *«Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться». Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеется, живет долго!*

Большинство людей признается, что после слез, они чувствуют себя лучше. Ученые считают, что слезы очищают организм от вредных продуктов стресса. ***Не бойтесь плакать.***

1. **лепесток «Здоровья» -**смех продлевает жизнь и укрепляет здоровье.

**6. Упражнение «Посещение зоопарка».**

**Цель:**снятиепсихического напряжения и физической усталости, формирование хорошего психологического климата.

Участники разбиваются по парам и встают друг за другом (или в один общий большой круг). Ведущий становится позади одного из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди.

1. В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки *(при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево)*.
2. Затем он открывает ворота зоопарка *(ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника)*.
3. Приходят первые посетители *(при помощи кончиков пальцев “сбегать” вниз по спине)*.
4. Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают *(короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).*
5. Рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и львы с жадностью едят мясо *(двумя руками мять шею и лопатки).*
6. Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду *(медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).*
7. Слышатся дикие прыжки кенгуру *(«топать» кончиками пальцев по спине).*
8. Рядом находится вольер со слонами *(медленно и сильно нажимать кулаками на спину).*
9. А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку *(делать ладонями движения, похожие на змеиные).*
10. Вот и крокодил разевает пасть и хватает еду *(коротко и сильно щипать руки и ноги).*
11. А здесь колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее *(запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).*

Сейчас посетители идут к выходу и садятся на скамейку *(кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи*

**5 лепесток «Здоровья»** Умение получать удовольствие от всего, что происходит вокруг.

**А напоследок *«Волшебная шкатулка»***

**Инструкция.** Каждому участнику предлагается вытащить из *«волшебной шкатулки»* записку с пожеланием.

**Материал:**

* Будет пусть душа полна любовью, тело - бодростью и золотым **здоровьем**!
* Дари улыбку — всем, Дружбу - некоторым, любовь - одному, тайну - никому.
* Желаем жизни подлинней и радостных моментов в ней!
* Желаем, чтоб Ваши мечты исполнялись, а все неудачи скорей забывались!
* Желаем, чтобы била жизнь ключом, чтоб горя не было ни в чем!
* Желаем веселья и доброго смеха, **здоровья**, достатка, в делах лишь успеха!
* Желаем **здоровья**, желаю успеха, чтоб слезы в глазах были только от смеха!
* Желаем счастья и добра, чтоб жизнь, как день была светла!
* Живи для счастья, для души, ведь жизнь одна, и надо ЖИТЬ!
* **Здоровье**, бодрость сохрани и много-много лет живи!
* Иди вперед к своей удаче! И будет сердце пусть горячим!
* Как солнечный день, как чудесная сказка, пусть жизнь твоя будет всегда так прекрасна!
* От солнышка- тепла, от людей- добра, от друзей- верности, Счастья сполна!
* Пусть будет рядом доброта, **здоровье**, мир и красота!
* Пусть в жизни будут все решаемы задачи, желаю в их преодолении удачи!

Хочется Вам пожелать: физического, духовного, психического эмоционального и нравственного **ЗДОРОВЬЯ**! И удачи! Будьте **здоровы**!

**Рефлексия за чашечкой чая**

1. **Упражнение «Продолжи фразу».**

**Цель:**формирование хорошего психологического климата, раскрепощения. Познания себя.

Платочек волшебный который раскрывает все секреты, ведь нам хочется поболтать с друг другом. Передаётся по кругу с фразой **«Вы не поверите, но...» «Как здорово, что в моей жизни есть…» «Мне всегда хотелось научится.»**

1. **Упражнение «Проанализируй «Какая я на работе. Какая я дома» …**

### **Упражнение «Нарисуй свой характер».**

Нарисуем свой характер. Заполните 8 предложенных квадратов, дополнив изображения по своему усмотрению.



1. В первом квадрате вы изобразили свое действительное отношение к себе и представление о себе. Если вы нарисовали улыбающуюся или смешную рожицу, фигурку, то это свидетельствует о хорошем чувстве юмора, дипломатичности и миролюбивой натуре. Гротескная карикатура – признак неуживчивости, замкнутости. Солнце означает, что вы часто берете на себя роль лидера. Цветок – знак женственности, вы уделяете много внимания своей внешности и своему окружению. Глаз означает, что вы обладаете гордым и подозрительным нравом, стремитесь управлять формированием своих взаимоотношений с людьми и сознательно строите свою жизнь.

2. Второй квадрат. Отношение к дому. Если вы изобразили что-то выходящее за пределы внешнего прямоугольника, то вы имеете беспокойный характер, домоседкой вас не назовешь. И наоборот, если внутренний квадрат превратился в одинокий домик или символ жилища – признак того что вы тоскуете по домашнему теплу. Если рисунок расположении во внутреннем квадрате и вне его, то в таком случае ваши интересы в правильной пропорции делятся между домом и окружающим миром.

3. Насколько вы целеустремленный человек. Если получилась стрела, летящая в цель (то есть в мишень) – то у вас развитии честолюбие, и вы способны упорно [работать для достижения своей цели](https://www.maam.ru/obrazovanie/pedsovety). Если же вы дополнили рисунок другими линиями или стрелами, то вы честолюбивы, но не уверены в своей цели. Если вы нарисовали что-то совсем другое, не похожее на стрелы и мишени, в таком случае, возможно, вы неуправляемый, мятежный человек.

4. Отношение с окружающими. Чаще всего в этом квадрате помещают множество фигурок или рисунков. Много рисунков означает множество друзей. Если провели всего одну линию, то вы, скорее всего, скрытный, сдержанный, замкнутый человек. Если изобразили кирпич, то склонны к меланхолиям и капризам.

5 Ваша коммуникабельность. Если вы подчиняетесь рисунку, это означает, что обладаете редкой способностью быстро и легко располагать к себе чужих людей. Если не принимаете рисунок и, например, у вас получился угловатый геометрический узор, то вы выбиваетесь из общей компании; в ваших отношениях с обществом преобладает стремление к власти, обладанию, диктату; вы очень ревнивы.

6 Ваша уверенность, отношение к прошлому, настоящему, будущему. Если вы нарисовали что-либо над расположенной посередине волнистой линией, то чувствуете себя уверенно, в безопасности. Если наоборот, то мало верите в свои силы. Изобразив утопающий или тонущий предмет, вы показали, что вас тревожит ваше будущее. Если нарисовали цепочку или какой - либо линейный орнамент, то вы, без сомнения, способны упорно трудиться, очень сознательны и изредка допускаете ошибки.

7 Ваше отношение к труду, дисциплине. Если вы подчинились рисунку, дополнив его геометрическими фигурами так, что получился симметричный узор, то вы дисциплинированны и умеете организованно работать в коллективе. Если заштриховали черный квадрат, и у вас вышла картинка с кривыми линиями, несимметричная и не похожая на тривиальное геометрическое построение, то это говорит о том, что вы не склонны признавать авторитеты, упрямы и настойчивы.

8 Сильные и слабые стороны характера. Вы просто замкнули круги, значит, постоянно нуждаетесь в защите и поддержке, предпочитаете не решать ничего сами. К тому же на вас могучее влияние оказывают представления привитые в детстве. Если не замкнули круги – вы независимый человек, имеющий в жизни определенные цели. Если получилось человеческое ухо, то у вас скрытный характер. Если рисунок навел на вас мысль о ручке чашки, то вы обладаете сильным отцовским или материнским чувством.

 **Памятка «Двенадцать советов».**

1. Сделай себе небольшой подарок (букет цветов, ужин в ресторане).
2. Разреши себе побыть некоторое время в одиночестве.
3. Найди время с удовольствием заняться своим любимым делом.
4. Позволь себе полдня провести за «ничего неделанием».
5. Займись тем, чем ты давно уже хотела заняться, но на что никогда не хватало времени.
6. В выходной позволь себе подольше поспать.
7. Похвастайся перед другом или родственником своими достижениями.
8. Потрать некоторую сумму из своих сбережений и купи себе какую-нибудь безделушку.
9. Каждый вечер вставай под душ и «смывай» события прошедшего дня, т.к. вода издавна является мощным универсальным проводником.
10. Если у тебя имеются нарушения со сном, читай на ночь стихи, а не прозу. Так как стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
11. Высыпайся. Здоровый сон составляет 5-6 часов. Перед сном обязательно проветривай помещение. Это способствует улучшению сна.
12. Чаще совершай прогулки. Особенно прогулки полезны вечером.

**«Правила здорового педагога».**

Предлагаю вашему вниманию "Правила здорового педагога".

1) Спокойствие, только Спокойствие!

2) Выходите из дому только с сумочкой дамской!

3) Крепкий сон - важное условие твоего здоровья.

4) Полюби себя прежде, чем полюбить ближнего!

5) Всю работу выполняйте только на работе!