*Тренинг для педагогов*

*«Успешность педагога – в его здоровье»*

**Составила:** методист Яснополянского МЦ

Приходько Ксения Валерьевна

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

**Задачи тренинга:**

1. Формирование хорошего психологического климата, навыка эффективной коммуникации и взаимодействия с помощью внутреннего сотрудничества и взаимопомощи внутри коллектива.
2. Снятие психического напряжения и эмоциональной усталости.
3. Профилактика синдрома эмоционального выгорания.
4. Изменение коллективного настроения, посредством группового взаимодействия.

**Оборудование:**листы формата А4, карандаши и ручки, вывеска «Здоровье», музыка, карточки с незаконченными предложениями.

**Целевая аудитория:**воспитатели.

**Время проведения:**1 час.

**Количество участников*:***4-5 человек.

**Содержание**

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Прежде чем мы с вами начнём наш тренинг, я хотела бы, чтобы вы ответили мне на вопросы, что такое «Сокровище»? Что можно отнести к сокровищам? (Ответы воспитателей). *«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».*Как вы уже поняли, сегодня мы с вами будем говорить о здоровье.И тема нашего тренинга звучит следующим образом **«Успешность педагога в его здоровье».** Как никогда в настоящее время эта тема актуальна.

Сегодня предлагаю вам принять участие в тренинге с целью профилактики и укрепления нашего психологического здоровья в образовательной среде.

1. ***Упражнение «Давай поприветствуем друг друга».***

Сейчас вам необходимо поприветствовать друг друга так, чтобы при этом вы не касались лица и кистей рук друг друга.

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 «Комплименты».***

**Цель:**формирование хорошего психологического климата и навыка эффективной коммуникации.

Всем из присутствующих говорили приятные слова, комплименты. Сейчас я предлагаю выполнить упражнение. Каждый из вас напишет на листе бумаге большими буквами свое имя в столбик. Затем мы поменяемся листочками. Каждый, выбравший себе листочек с именем одного из участников тренинга, напишет комплименты, добрые и ласковые слова, характеризующие этого человека. Каждый комплимент начинается на букву, присутствующую в имени участника.

После этого участники озвучивают свои комплименты по очереди. Тот участник, кому сказали комплименты, говорит: «Да я такая, а еще я…» и добавляет ласковое, хорошее слово о себе.

Вопросы:

* Как вы сейчас себя чувствуете?
* Приятнее было получать комплимент или говорить комплимент другому человеку?
* Трудно ли было выполнять упражнение?

1. ***Упражнение «Театр Кабуки».***

**Цель:**изменение коллективного настроения, посредством группового взаимодействия.

Игра напоминает игру «Камень, ножницы, бумага».

В театре Кабуки есть 3 главные роли:

*Принцесса.* Чтобы изобразить Принцессу надо присесть, покачивая плечами и сказать: «Хи!».

*Дракон.* Вверх поднимают обе руки изображая когти и произносят: «Р-р-р!»

*Самурай.* Выхватывают воображаемый меч и резко произносят: «Ха!»

Каждая из команд, посоветовавшись, выбирает себе роль. При этом надо учитывать, что Самурай убивает Дракона, Дракон съедает Принцессу, а Принцесса очаровывает Самурая. Победившая команда получает очко. Игра продолжается до 5 очков.

1. ***Упражнение «Я работаю над своим здоровьем».***

Педагоги встают со своих мест и выстраиваются в линию или встаю в круг, в центре круга вывеска «Здоровье».

Я буду задавать вопросы, если будет ответ положительный, то делайте шаг вперёд, если отрицательный – не двигайтесь.

* Я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;
* Я ежедневно совершаю прогулки перед сном;
* Я занимаюсь каким-либо спортом;
* У меня отсутствуют вредные привычки;
* Я соблюдаю режим дня;
* Я правильно питаюсь;
* Я эмоционально уравновешен;
* Я выполняю профилактику заболеваний.

Итак, кто из вас оказался рядом, ближе всего с бесценным сокровищем «здоровье»? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья. И каждому из нас есть над чем задуматься.

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

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

**Цель:**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.

Участники 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.

**6.** ***Упражнение «Словесная гимнастика».***

 Произнесите текст: «Зайку бросила хозяйка…»1. Шепотом.  
2. С максимальной громкостью.  
3. Волнообразно.  
4. Как будто вы страшно замерзли.  
5. Как будто у вас во рту горячая картошка.  
6. Как маленькая девочка.

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.

**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 «ничегонеделанием».
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.
    1. ***Упражнение «Правила здорового педагога».***

Предлагаю вашему вниманию "Правила здорового педагога". Чтобы узнать их, выполните задание: дополните фразу недостающими словами.

1) Спокойствие, только \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_! (Спокойствие)

2) Выходите из дому только с \_\_\_\_\_\_\_\_\_сумочкой! (Дамской)

3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_сон - важное условие твоего здоровья. (Крепкий)

4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_прежде, чем полюбить ближнего. (Полюби себя)

5) Всю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ выполняйте только на работе! (Работу)

* 1. ***Упражнение «Аплодисменты».***

Мы с вами хорошо поработали. И в завершении я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой – радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-крепко соединить в аплодисменты.

До новых встреч!