Алматинская область Жамбылский район

ТОО «Мерей- 2016» с. Узынагаш

 **Игра-тренинг для педагогов**

**«От здорового педагога к здоровому ребенку»**

 Подготовила: педагог-психолог

Кишканова И.А.

**Цель:** повышение  грамотности в области физического здоровья педагогов.

**Задачи:**  пропаганда здорового образа жизни, раскрытие новых личностных ресурсов,  анализ собственных источников негативных переживаний. Снятие напряжения, получение психологической поддержки.

**Оборудование и материалы**: Цветной песок (манка), бутылка (баночка), вывеска «Здоровье», ручки и листы бумаги, значки для команд, атрибуты для инсценирования сказки «Репка».

МИНИ-ЛЕКЦИЯ

Сегодня ни у кого нет сомнения, что большая часть проблем у человека возникает  в связи с его здоровьем.

Здоровье педагогов – проблема деликатная. Профессиональное здоровье педагогов – основа эффективности их работы. Педагоги в дошкольном образовательном учреждении являются важнейшим воспитательным средством и образцом поведения для детей. От них зависит эмоциональный комфорт каждого ребёнка. На работе педагогам приходится общаться не только с детьми, но и с их родителями, администрацией, коллегами. Психологические перегрузки, которые испытывают педагоги, нарушают их личностный баланс. В следствии ухудшается самочувствие, снижается работоспособность, ослабевает состояние физического и психического здоровья. Поэтому сохранение здоровья педагогов является одной из важнейших задач дошкольного образовательного учреждения.

**Упражнение «Приветствие**»

Инструкция: «Пожалуйста, разделитесь на три равные части:

"европейцев", "японцев" и "африканцев".

Теперь каждой группе придумать и поздороваться с участниками своим «способом».

Например, "европейцы" пожимают руку, "японцы" кланяются, "африканцы" трутся спинами.

**Упражнение *«Удовольствие»***

На листах написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят вам удовольствие.

Затем распределите их по степени удовольствия.

Это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

Например,

 

**Упражнение на внимание**

**«Ушки, макушки, плечики, коленки»**

Сейчас мы будем называть части тела, а вы должны как можно быстрее их показать. Давайте попробуем. «Ушки, плечики, макушки, коленки» (добавляя темп). А теперь встаньте парами. Вы показываете называемые части тела на своей паре.

**Радуга настроений. Метод арт-терапии**

Сейчас мы будем создавать вашу радугу настроений.

Перед вами разноцветный песок.

Насыпаем понемногу песка в бутылку. Только делайте это очень аккуратно, чтобы не перемешать слои песка, иначе вместо радуги в бутылке у вас получится песок грязно - коричневого цвета. Следующий цвет и т. д. пока вы не заполните ваш сосуд радужного настроения.

Закрутите крышку.

Продемонстрируйте свой шедевр. Посмотрите на радугу в бутылочке (баночке) внимательно и скажите, что приходит вам в голову, когда вы на него смотрите – ассоциации.

**Упражнение**

**«Я работаю над своим здоровьем».**

Педагоги встают 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 посещаю бассейн, тренажерный зал, или 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.

**Упражнение-драматизация «Кинофильм»**

Участникам, также разделенным на группы, предлагается постановка сказки «Репка» (условие: задействованы все).

- на киностудии "европейцев",

- на киностудии "японцев" и

- на киностудии "африканцев".

**Памятка «Двенадцать советов» Мадэлин Беркли-Ален.**

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.