Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования «город Бугуруслан» «Детский сад общеразвивающего вида №23» с приоритетным осуществлением физического развития воспитанников

**Тренинг для педагогов «Здоровье дороже всего»**

Подготовила: воспитатель: Антонова Л.А.

**Тренинг для педагогов «Здоровье дороже всего»**

**Цель тренинга** : формирование потребности в здоровом образе жизни эмоциональном благополучии (как залоге успешности в педагогической деятельности, умения и желания заботиться о своем здоровье.

Задачи: мотивировать педагогов к сохранению и укреплению здоровья; формировать навыки саморегуляции, чувство эмпатии, позитивное отношение, искренность и открытость; поддержать благоприятный психологический климат в коллективе.

Продолжительность: 60мин.

Ход тренинга:

**1. Ритуал приветствия *«Волшебное слово»***

Цели: настрой на работу, обозначение главной темы тренинга.

Инструкция ведущего: В нашей жизни есть слова, над смыслом которых ввиду частого их употребления мы уже не задумываемся. Произносим их автоматически, по инерции, иногда даже искажая. Од ним из таких слов является *«здравствуйте»*. Скажите, как вы понимаете это слово?. Какой посыл, какую энергию оно несет?. Подумайте, какие образы у вас возникают, когда вы говорите это слово другим людям?. Представьте, что, произнося его, вы как бы открываете невидимый канал, по которому передаете другому человеку особую энергию. Что она несет?. Удержите этот образ в своем воображении. А теперь давайте возьмемся за руки и с поклоном скажем друг другу *«Здравствуйте!»* … Древние утверждают, что во время поклона часть энергии как бы стекает с головы человека, т. е., кланяясь, мы по доброй воле обмениваемся энергией.

Примечание. На данном этапе следует обратить внимание педагогов на то, что часто взрослые, а вслед за ними и дети вместо *«здравствуйте»* говорят *«здрасьте»*, тем самым как бы обнуляя положительную энергетику этого слова.

**2. Выработка правил работы на тренинге**

Инструкция ведущего: Вы уже поняли, что главная тема нашей встречи — здоровье. Подумайте и скажите, что необходимо человеку, чтобы чувствовать себя хорошо не только физически, но и психологически, наполненным энергией, уверенным в том, что способен свернуть горы, преодолеть все препятствия?. Определите это словосочетанием.

Получать удовольствие!

Позволить себе быть свободным!

Избегать оценок и суждений!

Чувствовать свои собственные ощущения!

Во всем искать и находить позитив!

**3. Упражнение *«Собери целое»***

Цель: активизация на работу.

Инструкция. [Работа в группах](https://www.maam.ru/obrazovanie/pedsovety). Педагогам раздаются фрагменты афоризмов про здоровье. Задача — собрать части высказываний в единое целое и пояснить смысл высказывания.

Материал к упражнению *«Собери целое»*

Здоровье за деньги не купишь.

Здоровье и счастье не живут друг без друга.

Здоров будешь – всё добудешь.

Здоровье дороже денег.

Береги честь смолоду, а здоровье под старость.

Двигайся больше – проживёшь дольше.

Здоровье - это главное жизненное благо.

Без здоровья невозможно и счастье.

**4. Сообщение ведущего *«Формула здоровья»* *(тезисы)***

«Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствия…» *(Артур Шопенгауэр)*.

До 1940 г. под здоровьем подразумевалось отсутствие заболеваний. Здоровым считали человека, у которого нет признаков заболеваний. В 80-е годы ХХ в. Всемирная организация здравоохранения дает такое определение: «Здоровье — это не только отсутствие болезней, а состояние физического, психологического и социального благополучия». Таким образом, наше здоровье можно представить в виде равностороннего треугольника, сторонами которого являются физическое, психологическое здоровье, а в основании — социальное благополучие. Здоровье формируются под влиянием сложного комплекса внутренних факторов и внешних воздействий. Ученые провели многочисленные исследования и сделали вывод — от чего зависит наше здоровье. Эти данные можно обобщить в виде формулы здоровья :

100-процентное здоровье = 10% медицина + 20% наследственность + 20% окружающая среда + 50% образ жизни.

Важно! 50% — образ жизни. То есть это та составляющая формулы здоровья, которая зависит от самого человека.

Вопрос педагогам : Что необходимо делать для сохранения и поддержания здоровья?

**5. Разучивание комплекса упражнений**

Цели: нервно-мышечная релаксация, снятие напряжения.

Инструкция ведущего:

-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. Обратите внимание на разницу в ощущениях между периодами энергичного напряжения на вдохе и расслабления на выдохе. 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 до мочек ушей кончиками плеч. После сильного напряжения мышц расслабьтесь. Сконцентрируйте внимание навозникающих ощущениях размягченности, тепла.

-Широко улыбнитесь. Настолько широко, чтобы получилась *«улыбка доушей»*. Сбросив напряжение, после 5-10-секундного перерыва сожмите губы вплотную трубочку. Мягко расслабив мышцы, почувствуйте, как внижней части лица, по щекам, к ушам распространяются легкие волны приятного тепла, исчезают остатки напряжения, нижняя челюсть тяжелеет, рот приоткрывается.

После выполнения всех упражнений сделайте паузу 1–2 минуты, чтобы почувствовать полное расслабление всех мышц лица и туловища.

**6. Упражнение *«Реклама здорового образа жизни»***

Инструкция. Работа по группам. Участникам предлагается придумать и презентовать аудитории рекламу какого-либо компонента здорового образа жизни, например: закаливания, паравильного питания, полноценного сна и т. д.

**Примеры рекомендаций**

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. На работе это можно сделать, громко запев, резко встать и пройдясь, быстро и резко написав или нарисовав что-то на доске или на листе бумаги.

2. Если у вас имеются нарушение сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. Считается, что стихи и проза отличаются по энергетике. Стихи ближе к ритму организма и действуют на него успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь по душ и, приговаривая события прошедшего дня, *«смывайте»* их — вода издавна считается мощным энергетическим проводником.

**7. Игры и упражнения по формуле *«Здоровья педагога»*. командами**

Цель: создать в группе атмосферу доброжелательности; определить существующие проблемы, которые можно разрешить.

**А)** Игра *«Слон, пальма, крокодил»*

Цель: повышение работоспособности, введение в работу.

Педагог-психолог предлагает всем встать в круг. Нужно изобразить три фигуры.

*«Слон»* - левой рукой взять себя за нос, правую продеть в образовавшую петлю. Соседи справа и слева изображают уши слона, расставив руки.

*«Пальма»* - встать на цыпочки, руки вверх, кончики пальцев сомкнуты. Соседи справа и слева – *«ветви пальмы»*, машут руками.

*«Крокодил»* - двумя руками человек изображает пасть крокодила, соседи изображают внизу расставленными кистями рук лапки крокодила.

Психолог в очень быстром темпе называют одну из трёх фигур, и при этом показывает на любого из участников. Этот человек должен быстро сориентироваться и изобразить фигуру, а его соседи помочь ему.

Как настроение?

Готовы работать? Продолжаем?

**Б)** Тема *«Виды спорта»*

Вопросы:

Угадайте, о каких видах спорта напоминают строчки из известных песен?

1 *«Вот кто-то с горочки спустился…»* *(санный)*

*2«Мы на лодочке катались….»* *(гребля)*

*1«Я по жизни загулял, словно в тёмный лес попал….»* *(биатлон)*

2«Твоя вишнёвая *«девятка»*, меня совсем с ума свела…» *(ралли)*

*1«Все бегут, бегут, бегут, бегут, бегут, бегут…»* *(легкая атлетика)*

*2«Кони в яблоках, кони серые….»* *(конный)*

*1«Я буду долго гнать велосипед….»* *(велогонки)*

2«Если вы в своей квартире, лягте на пол – 3-4,

**В**) Упражнение *«Автомойка»*

Участники стоят друг напротив друга, образуя *«дорожку»*. Инструкция: «Все мы – большая автомойка. По дорожке между нами проезжают машины, которые мы должны хорошо, бережно и тщательно помыть». Тот, кто сидит в начале шеренги, становиться машиной. Его задача – сказать какой он является машиной: какого цвета, какой марки, как и где его нужно особо тщательно помыть *(капот, колёса, днище, багажник, стёкла и т. п., какими движениями)*. Потом *«машина»* медленно едет по дорожке *«автомойки»*, которая её моет. Проехавшая машинасадится в конец шеренги, и становиться частью *«автомойки»*.

Было ли ваше желание удовлетворено автомойкой? Если нет, то почему? Поделитесь?

Какое чувство вас охватывало, когда вы были *«машина»* или *«автомойка»*?

Как настроение? Можно продолжать?

**8. Упражнение *«Рецепт на каждый день»***

Инструкция. Работа в группах. Участникам предлагается прослушать *«рецепт на каждый день»*, проанализировать его составляющие и их воздействие на человека. Затем по аналогии придумать и представить аудитории свой рецепт, аргументировав его полезность.

Материал к упражнению *«Рецепт на каждый день»*

Берем день и хорошо очищаем его от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма, равнодушия. Добавляем три полные *(с верхом)* ложки оптимизма, большую горсть веры, ложечку терпения, несколько зерен терпимости и наконец щепотку вежливости и порядочности по отношению ко всем. Всю получившуюся смесь заливаем сверху любовью. Готовое блюдо украшаем лепестками цветов доброты и внимания. Подаем ежедневно с гарниром из теплых слов и сердечных улыбок, согревающих сердце и душу

А теперь каждая команда приготовит свой рецепт

**9. Упражнение - релаксация *«В поисках себя»***

Материал: на каждого участника — рисунок мандалы, цветные карандаши.

Инструкция ведущего: «Медитация на мандалу, буддийский секретный символ, помогает лучше понять себя, расслабиться и почувствовать прилив сил». Эта мандала позволяет культивировать вокруг себя стабильность, здоровье и долголетие. Сосредоточитесь на ней - и сможете поправить не только психическое, но и физическое здоровье! *(мандала здоровья)*

10. Рефлексия.

Вопрос педагогам : Так что же такое здоровье?

Принятие себя таким, какой я родился, т. е.

адекватное оценивание себя и своих поступков.

Принятие других.

Хорошо развита рефлексия, умение распознавать свое эмоциональное состояние, мотивы поведения, последствия поступков.

Стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации.

- Что нового узнали на тренинге?

- Какие положительные эмоции и мысли появились?

- Чего не удалось достичь?

- Какую формулу здоровья вы лично выделили для себя?

11. Ритуал прощания *«Волшебная шкатулка»*

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

Материал к ритуалу поощания

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!

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