**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Росинка».**

**Мастер - класс**

**для педагогов ДОУ:**

**«Играя, укрепляем психическое здоровье».**

**Подготовил: воспитатель**

**детского сада «Росинка»**

**Желтикова О.В.**

**Мышкин**

**19 февраля 2018 г.**

**Цель мастер - класса** (практикума): создание условий для формирования у педагогов умения и желания заботится о своем здоровье.

**Задачи:**

-познакомить педагогов с некоторыми способами снятия напряжения;

-формировать потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии, как залоге успешности в педагогической деятельности;

-сформировать у педагогов навыки саморегуляции, чувства эмпатии, позитивного отношения, искренности и открытости.

**Место проведения:** музыкальный зал.

**Продолжительность тренинга:** 30-40 минут.

**Количество человек в группе:** 12 человек.

**Ход занятия:**

Каждому человеку нужны ресурсы – источники запасов сил, благодаря которым можно противостоять неприятностям, сохранить свое положительное эмоциональное состояние. Важное условие сохранения и укрепления психического здоровья педагога – развитие умения «сбрасывать» напряжение, усталость и умение расслабляться.

**«Будьте добрыми, если захотите**

**Будьте мудрыми, если сможете.**

**Но здоровыми вы должны быть всегда!»**

**Конфуций**

Ведущий: « Я прошу вас в начале нашего занятия подумать и на каждую букву слова ЗДОРОВЬЕ назвать то, что оно нам даёт.

З – значимость, замечательное самочувствие.

Д – долголетие, доброту, доверие.

О – очарование, обаяние

Р – радость, решительность

В – веру, восхищение, воодушевление.

Е – естественность.

Я предлагаю вам упражнения для снятия эмоционального и мышечного напряжения.

**Упражнение «Не урони вазу»**

Представьте себе, что вы несете тяжелую вазу с большим букетом. Чтобы не уронить вазу и не испортить букет, руки у вас вытянуты вперед. Так держать вазу неудобно, тяжело, и руки напрягаются. Напрягите пальцы и полностью обе руки. Еще больше напрягите! Подержите так. Вам тяжело удерживать руки в таком положении, но вазу уронить нельзя. Напряжены руки от кончиков пальцев до самых плеч. Аккуратно поставьте вазу на пол и уроните руки на колени. Мышцы рук расслаблены. Отдохните. Прислушайтесь к своим ощущениям. Ваши руки тяжелые, приятно расслаблены и теплые.

**Часто бывает, что человек ощущает чувство тяжести в душе, думает о чем-то отрицательном. Это упражнение помогает избавиться, сбросить с себя негативную информацию.**

**Упражнение «Кошка»** (рекомендуется выполнять в минуты злости, раздражительности) Давайте с вами вспомним, как ведет себя кошка, кидаясь на добычу. Покажем, как кошка выпустила когти (показ). Подержите как можно дольше растопыренные, согнутые в суставах пальцы. Кисти рук напряглись, задеревенели. Почувствуйте, как утомительно и неприятно это состояние. А теперь кошка убрала когти! Руки спокойно опустились на колени, пальцы расслабились. Зафиксируйте свои ощущения в расслабленном состоянии. Что чувствуете при напряжении? При расслаблении?

**Игра «Калейдоскоп»**

**Цель:** переключить внимание участников с внешнего мира на внутренний.

**Материалы:** ручки, листы бумаги.

**Примечание:** игра состоит из трех заданий. На выполнение каждого задания отводится определенное время. По завершении работы педагогам предлагается зачитать свои записи по желанию.

**Инструкция участникам.**

1.Выберите свое любимое животное и три прилагательных для его описания, запишите.

2.Выберите еще одно животное, которое вам нравится, подберите к нему три прилагательных, запишите.3.Закройте глаза и представьте себя на пляже во время заката. Подберите три прилагательных для описания этой сцены. Откройте глаза и запишите все.

Послушайте значение определений:

-первые три прилагательных описывают вашу личность в повседневной жизни;

-вторые три прилагательных – идеального партнера;

-третьи – вашу духовность.

**Цветотерапия**

Мы знаем, что цвет благоприятно влияет на эмоциональное состояние человека, давайте мы отдохнем и посмотрим на множество ярких красок в нашем мире, вспомним положительные моменты нашей жизни и расслабимся (музыкальная цветотерапия с наложением релаксационного текста) **Что Вы почувствовали? О чем вы думали в момент расслабления?**

**РЕЛАКСАЦИЯ «РАДУГА»**

Расположитесь удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами радуга.

Первый цвет голубой. Голубой цвет приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий - желтый. Желтый приносит радость, он согревает нас, как солнышко. Он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко он поднимает настроение.

Зеленый цвет - цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам «не по себе» и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет почувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали. Когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день.

**Игра «Колпак мой треугольный»**

**Цель:** развитие концентрации внимания, двигательного контроля, устранение импульсивности.

**Инструкция:** участники стоят в кругу. По очереди произносят фразу «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Каждый участник говорит одно слово… Затем слова заменяются жестами: колпак – руки над головой, мой – показывают на себя, треугольный – изображают треугольник руками. Произносят фразу, заменяя жестами сначала слово «колпак» и так далее.

**Упражнение по отработке выразительности интонации**

В силу разнообразия деятельности педагога, бывает так, что мы не всегда можем строить свои высказывания, отвлекаясь от главных мыслей. Наша интонация влияет на качество восприятия информации и уровень интенсивности ее запоминания. Поработаем над интонацией.

Произнесите совершенно по-разному одну и ту же фразу **«Я здоровая, успешная, спокойная»:**

Громко, тихо, растянуто, нежно, злобно, удивленно, торжественно.

**Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями**. Она рекомендована японским специалистом по точечному массажу **Иосиро Цуцуми**. Эта зарядка для тех, кто решил вернуть себя в рабочее состояние, стать жизнерадостным человеком, полным идей и вдохновения.

Трем ладони друг о друга, пока они не нагреются, а затем положим их на лицо. Закрываем глаза и чувствуем расслабление.

Точки вокруг глаз слегка раздражайте подушечками пальцев поочередно по ходу часовой стрелки (одну минуту).

Массируем брови, чередуя надавливания от слабого к среднему и наоборот.

Тщательно массируйте кончики мизинцев в течение 2 минут каждый.

**Следующая японская методика сохранения здоровья с помощью пальцевых упражнений:**

**Инструкция:**

Сжимаем правой рукой большой палец левой руки, чтобы почувствовалась легкая боль – снимаем чувство тревоги.

Сжимаем указательный палец - страх.

Сжимаем средний палец – злоба.

Безымянный палец – грусть.

Мизинец – повышаем самоутверждение.

В те минуты, когда вы особенно остро чувствуете давление обстоятельств, находитесь в стрессовом состоянии, вспомните советы, упражнения, которые благоприятно влияют на ваше эмоциональное состояние. Это поможет взглянуть на проблемы по-другому.

**Рефлексия:**

-какое упражнение, игра вам запомнились больше всего?

-какие чувства вы испытывали в ходе встречи?

-что нового узнали?

-чему научились?

-над чем задумались?

-что из того, что вы узнали на нашей встрече, может пригодиться вам в будущем?

**Игра «Аплодисменты»**

**Цели:** отметить каждого участника, позитивно завершить встречу.

**Инструкция:** педагог подходит к одному из участников встречи, говорит ему несколько хороших слов. Желательно , чтобы это были не общие фразы, а слова, которые относились к конкретному человеку. Педагог аплодирует этому участнику, предлагает группе поддержать его. Далее этот человек выбирает любого другого из присутствующих и тоже говорит ему несколько теплых слов. Теперь уже вдвоем хлопают этому человеку. Игра продолжается до последнего участника и завершается общими аплодисментами всей группе.

Прежде всего: Любите себя и не позволяйте никому сомневаться в том, ЧТО ВЫ ПРЕКРАСНЫ!!!