**ТРЕНИНГ**

**«ОТ ЗДОРОВОГО ПЕДАГОГА К ЗДОРОВОМУ РЕБЕНКУ!»**

**Краткая аннотация**

Сегодня ни у кого нет сомнения, что большая часть проблем у человека возникает в связи с его здоровьем. Поэтому практическая опора на знания в области оздоровления очень актуальна. Особенно это важно в процессе педагогической деятельности.

 Тренинг направлен на повышение грамотности в области физического здоровья педагогов. Задачи тренинга разнообразны: от пропаганды здорового образа жизни, раскрытия новых личностных ресурсов до закрепления игровых умений. Тренинг рассчитан на два часа. Планируется создание циклов тренингов, посвященных вопросам физического здоровья. Ожидаемые результаты имеют длительную направленность. Достижения будут ощутимы для педагогов.

**Обоснование (проблемы, цель, задачи, целевые группы)**

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.

Перед началом дальнейшей работы, я думаю, нам стоит познакомиться. Как правило, у педагогов принято называть друг друга по имени и отчеству, но сегодня мы на некоторое время забудем о том, что у нас есть отчество, будем просто называть по имени

Проведенный опрос среди педагогов показал, что проблема сохранения профессионального и личностного здоровья педагогов является значимой. Причин, которые приводят к ее возникновению, много, но самой главной оказалась собственная пассивность каждого отдельного педагога, отсутствие способности помочь самому себе. Но и этому есть тоже свое объяснение:

1. В дошкольной организации нет системы по оздоровлению педагогов.
2. Неграмотность педагогов в вопросах сохранения и поддержания своего здоровья.
3. Пристрастие к пагубным привычкам, в частности к курению.

**Цель**: повышение валеологической грамотности педагогов.

**Задачи:**

1. Пропаганда и формирование здорового мышления у педагогов.
2. Раскрытие новых личностных ресурсов.
3. Популяризация идей ведения здорового образа жизни среди педагогов.

 **Время проведения тренинга:** 10.11.2017 год

 **Критерии оценки эффективности**:

* В результате проведения тренинга повысится уровень знаний о поддержании собственного здоровья и эмоциональное благополучие педагогов, раскроются новые личностные ресурсы.
* Повышение творческой активности педагогов, активизация их деятельности с детьми.
* Повышение интереса к формированию и развитию валеологического мышления, грамотности педагогов в вопросах укрепления собственного здоровья.

**Перспективы дальнейшего развития данной работы:**

* Сбор и подготовка практического материала для дальнейшей организации мероприятий по заявленной тематике.
* Подготовка и проведение на базе дошкольной организации цикла мероприятий, посвященного вопросам здоровья педагогов.
* Проведение физкультурно-психологических тренингов по повышению валеологической грамотности и здоровья педагогов.

*«Счастье не имеет ничего общего с успехом,*

*счастье не имеет ничего общего с амбициями,*

*счастье не имеет ничего общего с деньгами, властью, престижем.*

*Счастье связано с сознанием…»*

 *Ошо*

**Ведущий тренинга:**  Ирлык Г.А.,

Старший воспитатель МДОБУ №87

**Вступительное слово.**

 Основная цель нашей встречи обозначена в названии тренинга. Я очень хочу, уважаемые коллеги, чтобы Вы оставались здоровыми, чтобы у Вас было внутреннее желание творить, чтобы Вы умели достаточно быстро восстанавливать Ваши силы и знали, к каким методам и приемам можно для этого обратиться.

**1.Основные правила общения в группе**

* Осознавайте Ваши чувства, как источник творческого самовыражения и доверяйте им.
* Осознавайте свое собственное тело и заботьтесь о нем.
* Любая инструкция ведущего – это всего лишь некое предложение. У Вас всегда есть выбор.
* Если Вы приняли решение не следовать инструкции и быть наблюдателем, то наблюдайте без оценки и осуждения.
* Опыт переживаний может пробудить в Вас сильные эмоции, будьте внимательны к ним, принимайте все, что с Вами происходит, используйте для собственного преображения.

**Я даю Вам общую тему обсуждений: «Мое Здоровье»**

**1.Рисунок собственного «герба и девиза»,** который бы как можно точнее выражал Вашу личность, позицию по отношению к здоровью вообще  **(для каждого участника) (Приложение 1)**

**2.Работа с карточками «Позиции педагога» (для каждого участника) (Приложение 2)**

Для уточнения, какие позиции педагога в нашем коллективе более представлены, перейдем к следующему заданию.

Набор карточек – каждый вытаскивает ту, которая ему попадется и высказывает свое мнение - «за» и «против» такой позиции. Говорит, подходит ли эта роль ему.

**Позиции:** «Здоровый», «Больной», «Невростеник», «Спортсмен», «Ленивый», «Умеющий играть», «Физкультурник», «Трудоголик», «Все по барабану», «Плывущий по течению», «Любящий детей», «Ненавидящий всех», «Добрый», «Веселый», «Бегун», «Нервный», «Коллектив по барабану», «Нытик», «Совершенно здоровый», «Очень больной», «Стремящийся к здоровью» (количество позиций зависит от количества участников).

По окончании процедуры все участники еще раз говорят о 3-5 самых близких ему позициях. ***Фиксируем на доске. Подводим итоги.*** Такие у нас педагоги.

**3.Разминка «Броуновское движение»**

**4.Упражнение «Старый город» (Приложение 3)**

Работа со своим внутренним миром, своими переживаниями, самая главная работа по восстановлению и раскрытию собственных ресурсов организма. Именно такую работу я предлагаю Вам сейчас. Сядьте, пожалуйста, на коврики спиной друг к другу. Закройте глаза.

**Обмен собственными приемами и методами восстановления эмоциональных и физических сил педагога.**

В каждом из нас есть свой Внутренний мир – что с ним делать? Как помочь себе? Преобразовать то, что не удовлетворяет? Самостоятельно проанализируйте, что получилось у каждого. Ведущий раскрывает значение используемых символов.

**5.Возвращение к собственному «гербу и девизу»**

Посмотрите внимательно еще на то, что вы рисовали и писали в начале нашей встречи, может быть, Вам захочется что-то изменить и добавить. Внесите в него как можно больше позитивной энергии и уверенности в собственном здоровье и радости, успешности! То, что каждый посчитает ему более всего необходимо. Пусть эта картинка и девиз, как аффирмация, будет помогать Вам.

Все педагоги, как правило, это …

Здоровый педагог – это …

 Больной педагог тот, который …

Я бы не хотела работать с педагогами, которые …

Я бы очень хотела работать с педагогами, которые …

Я бы хотела, чтобы педагоги ...

**Приложение 1**

**Упражнение «Мой герб и девиз»**

В средние века, в эпоху рыцарей и прекрасных дам, не существовало паспортов, водительских прав и других документов, удостоверяющих личность, люди знакомились между собой, представлялись друг другу и могли с первого взгляда определить кто перед ним. А происходило все очень просто: каждый знатный человек имел свой герб и девиз.

Герб – это особенность человека. На гербах изображали разные вещи: фигуры животных, качествами которых хотел бы обладать или обладал хозяин герба, здания, города, предметы – солнце, стрелы… По гербу можно было узнать все о его хозяине, о его характере, интересах, увлечениях, достоинствах.

Чаще всего помимо изображений, на гербах писали и девиз человека. Девиз – это принцип, которым руководствовался тот или иной человек в своей жизни. Девизы могли быть разными «После нас хоть потоп», «За честь и Родину». Чаще всего девиз представлял из себя короткую фразу с глубоким смыслом.

Сегодня давайте и мы с вами придумаем себе герб и девиз. Ваш герб может быть любым, но он должен походить на вас, в нем должны быть отражены ваши достоинства, особенности. Он может быть маленьким, большим, круглым, квадратным, но он должен подходить именно вам. Придумайте, пожалуйста, еще и девиз себе. Это должна быть небольшая фраза, но емкая и содержательная, и главная она должна быть частью каждого из вас. Творите, изображайте, загляните в себя и подумайте, как бы вы могли изобразить себя.

Создайте свой герб и девиз.

**Приложение 2**

**Упражнение «Старый город»**

Сядьте, пожалуйста, поудобнее. Расслабьтесь. Почувствуйте, как расслабляются ваши ноги, почувствуйте, как расслабляется ваш живот, почувствуйте, как расслабляются ваши руки, сначала кисти, потом расслабление поднимается вверх, расслабляются плечи, шея, лицо, вся голова. Почувствуйте, как расслабляется все ваше тело. Вдохните глубоко. Выдохните, вдохните еще. Выдохните. Вдох, выдох.

А теперь представьте себе город, любой город, который первый придет к вам в голову. Представьте, какие в нем улицы – широкие или узкие, длинные или короткие. Представьте, какие дома – высокие многоэтажки или маленькие одноэтажные, бревенчатые или каменные. Какого цвета ваши дома. Представьте, какое время года сейчас в городе – весна, зима, лето или осень… Что сейчас утро, вечер, день или ночь. Посмотрите по сторонам – одни вы в городе или вас окружают люди. Сколько их? Что они делают? Как они себя чувствуют? Хочется ли вам заняться теми же делами, что и они? Прислушайтесь, пожалуйста, что вы слышите? Пение птиц, шум ветра, скрип форточки или вокруг вас тишина? Как вы себя чувствуете в вашем городе? Пожалуйста, запомните это чувство.

А теперь давайте прогуляемся по нашему городу, по его улицам. У каждого из вас свой город. У кого-то он большой, широкий, а у кого-то небольшой. Вот мы гуляем по городу и, дойдя до самого его центра, попадаем на городскую площадь. Рассмотрите ее внимательно. Какая она? Какой формы? Какого размера? В центре площади находится фонтан. Давайте подойдем к нему поближе и рассмотрим его. Работает он или нет, большой он или маленький, круглый или квадратный. Постойте около него. Какие чувства он у вас вызывает? Чтобы вы хотели сделать сейчас, стоя около фонтана?

Но вдруг, на другой стороне площади, вы замечаете магазин. Давайте подойдем к нему. Первое, что нас встречает, это - витрина. Давайте внимательно рассмотрим ее. Что на ней изображено? Какая она? Яркая, красочная, броская или простая, неприметная, такая, которая не бросается в глаза. Рассмотрите внимательно, как называется ваш магазин. А теперь давайте зайдем в магазин.

Возьмите, пожалуйста, дверную ручку и потяните дверь на себя. Легко или трудно открывается дверь в магазин? Заходите. Что же ждет вас внутри. Осмотритесь. Как вам магазин, в который вы зашли? Хорошо вам в нем или нет? Давайте погуляем по нему, посмотрим, что в нем продается. Выберите, пожалуйста, в магазине вещь, которая вам больше всего понравится. Внимательно рассмотрите ее. Чем она вам понравилась?

В магазине начал приглушаться свет и вы почувствовали, что устали. В углу магазина вы увидели кресло, подойдите и присядьте в него. Почувствуйте, как вам стало хорошо, вытяните ноги. Свет в магазине становится тусклым, вас окутывает полумрак. В этом полумраке начинаются слышаться разные звуки. Сначала звуки тихие, ели слышные, но чем дольше вы сидите, тем громче они становятся. Это между собой беседуют вещи в магазине. Прислушайтесь, пожалуйста, о чем они могут беседовать между собой. Вы прислушиваетесь к беседе, которая льется спокойно и тихо, и ваши веки становятся тяжелыми. Вы засыпаете….

 Но вдруг вы просыпаетесь. За окном магазина уже темно. Вы встаете из кресла и выходите из магазина. Вот дверь магазина закрылась за вами. Холодный вечерний ветерок обдул вас. Вы открываете глаза и оказываетесь здесь у нас в комнате.

Интрепритация:

* Представление города и все, что есть в нем – это как человек видит свою жизнь, как видят его жизнь другие.
* Фонтан – это эмоции человека, как он может их проявлять и контролировать.
* Витрина магазина – это то, как видят человека другие, как он может себя преподнести.
* Дверь магазина – это вход во внутренний мир (легко или трудно открывается).
* Магазин (внутри) – это внутренний мир человека.
* Вещь – это потребность человека.

**Приложение 3**

**Анкета обратной связи:**

 Определите свою включенность в работу (от 1 до 10 баллов):

Какие упражнения дались мне легко?

Какие упражнения вызвали у меня трудности?

Какие упражнения я считаю неприемлемыми, не нужными?

Какие чувства посещали меня во время работы?

Какие мысли возникали у меня?

Удалость ли мне решить какие-нибудь свои вопросы?

Что бы я хотела пожелать себе?