

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Леньковский детский сад «Аленушка» Благовещенского района Алтайского края

Тренинг "В здоровом теле - здоровый дух"

Подготовила воспитатель
Тюменцева Валентина Ивановна

с. Леньки 2022г.

Тема: «В здоровом теле - здоровый дух».

Цель: Снятие напряжения у педагогов, развитие сплоченности в педагогическом коллективе.

Общеизвестно, что профессия педагога - одна из наиболее энергоемких.

Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. Достаточно быстро происходит эмоциональное истощение педагогов. Синдром хронической усталости лежит в основе многих психосоматических заболеваний, происхождение которых напрямую связано с состоянием души человека. В результате повышается тревожность и агрессивность, процветает само цензура, ограничивающая свободное творческое самовыражение личности педагога.

Ведущий:

1. "Здравствуйте" - это слово одно из первых и у тебя, и у меня. Ты услышал его сразу, как только начал ходить, жить и говорить. Нет дня, чтобы человек не произнес его. Проснулся, открыл глаза: "Здравствуйте!". Так на земле начинается день. "Здравствуйте!". Кажется на первый взгляд, какое оно простое и самое обыкновенное слово. А какое оно солнечное! И сколько радости, света несет в себе! В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелание здоровья.

"Здравствуйте", - говорят люди. Одно только здравствуйте! - а на лицах улыбки, и беседа дружной. Слово "Здравствуйте" - очень старое. Связано оно со словом "дерево". Когда-то давно люди, произнося слово "здравствуйте", желали другим быть здоровыми, крепкими, могучими как дерево дуб. И теперь, когда мы произносим это слово, желаем человеку быть здоровым, крепким, сильным.

Ведущий: Одной из формул здоровья является эмоциональное состояние.

"Цвет способен на все. Он может родить свет,
успокоение или возбуждение.

Он может создать гармонию или вызвать
потрясение; от него можно ждать чудес,
но он может вызвать и катастрофу".

Ж. Вьено

Сказано очень верно. Ведь цвета влияют на организм человека, на его нервную систему и сферу эмоций.

Уважаемые коллеги! Сегодня мы с вами отправимся в морской круиз.

Приглашаю вас на палубу роскошной яхты. На ней мы отправимся на поиски бесценного сокровища – здоровья. Путь на яхту лежит через цветные барханы, волшебный ветер настроения принёс их к нашему берегу. Предлагаю вам выбрать один цвет, который соответствует вашему настроению.

Звучит спокойная музыка. (По всему залу, на полу, лежат цветные полотна восьми цветов, каждый листок с определением цвета).

Музыка (Поля Мариа) «Ностальгия» (Коррекционные технологии воздействия музыкой и цветом)

Согласно исследованиям ряда авторов, физиологическое воздействие цветов можно свести к следующему:

"Цвет сам по себе что-то выражает - от этого нельзя отказаться, это надо использовать" - считал
В.Ван Гог.

Фиолетовый - соединяет эффект красного и синего цветов, угнетающее влияет на нервную систему, действует на сердце, легкие и кровеносные сосуды, увеличивая их органическую выносливость.

Коричневый - успокаивает, вызывает депрессию и печаль, усыпляет, притупляет эмоции. Чтобы коричневый цвет не вызывал депрессию, его нужно применять с добавлением желтого и оранжевого.

Синий – успокаивающее действие переходит в угнетающее, способствует затормаживанию функций физиологических систем организма.

Голубой – снижает мускульное напряжение и кровяное давление, успокаивает пульс и снижает ритм дыхания. Он наиболее успокаивающий, вызывает чувство свежести.

Красный – проникающий, увеличивает мускульное напряжение, а следовательно, кровяное давление и ритм дыхания. Стимулирует мозг, активизирует все функции организма. Цвет жизни и действия.

Оранжевый – одновременно является и согревающим, и стимулирующим, то может в разных случаях и успокоить, и раздражать. Этот цвет улучшает пищеварение, ускоряет пульсацию крови.

Жёлтый – тонизирующий, способствует мускульной деятельности, стимулирует зрение, а следовательно, и нервы. Успокаивает слишком возбужденное состояние, стимулирует мозг, активизирует умственную работу. Цвет хорошего настроения и веселья.

Зелёный – уменьшает кровяное давление и расширяет капилляры. Успокаивает и облегчает невралгии и мигрени. Пробуждает в человеке терпение, на продолжительное время повышает двигательную-мускульную работоспособность.

Вы выбрали себе настроение. Я предлагаю по приветствовать друг друга.

2. Игра-приветствие:

Участники делятся на пары. Первые номера становятся внутренним кругом, вторые – внешним. Первые номера остаются на месте, вторые – передвигаются вокруг них по часовой стрелке, при этом каждая пара произносит стихотворение-приветствие и выполняет соответствующие действия:

Здравствуй, друг! Здороваются за руку.

Как ты тут! Хлопают по плечу друг друга.

Где ты был? Дергают за ушко друг друга.

Я скучал! Кладут руки себе на сердце.

Ты пришел! Разводят руки в стороны.

Хорошо! Обнимаются.

3.« Игра комплементы »

Цель: формирование хорошего психологического климата и навыка эффективной коммуникации.

Педагог: перед началом дальнейшей работы, я думаю, нам стоит вновь познакомиться, называть друг друга по имени.

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 участника тренинга, напишет комплименты, добрые и ласковые слова, характеризующие этого человека. Каждый комплимент начинается на букву, присутствующую в имени участника.

(Например: И – интересная, Р – работоспособная, А – ангельская). 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.

Вопрос педагогам: "Что же такое здоровье?".

- Здоровье - сила и ум, настроение, эмоциональное состояние.
- Здоровье - это красота.
- Здоровье - самое большое богатство.
- Здоровье – счастье +

Ведущий: А что нужно делать, чтобы быть здоровым? (ответы педагогов).

4. 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 вперед, если отрицательный – не двигайтесь.

- Я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;
- Я ежедневно совершаю прогулки перед сном;
- У меня отсутствуют вредные привычки;
- Я соблюдаю режим дня;
- Я правильно питаюсь;
- Я эмоционально уравновешен;
- Я выполняю профилактику заболеваний
- Я сплю не менее 7-8 часов в сутки,
- Я занимаюсь спортом или физическими упражнениями,
- Я закаливаю свой организм (аромотерапия, фитотерапия, цветотерапия+).

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? Упражнение

5. Упражнение «солнышко лучистое».

Цель: снятие психического напряжения и эмоциональной усталости.

Т.к. мы сегодня говорим о нашем психологическом здоровье, которое непосредственно влияет на наше соматическое состояние, предлагаю вам выполнить следующее упражнение.

6. Упражнение «Назовите пословицы и поговорки»

Вопрос: "Назовите пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье", например:

«В здоровом теле здоровый дух».

"Здоровье дороже золота",

"Здоровье, ни за какие деньги не купишь".

«Чистота залог здоровья».

«Чистая вода для хвори беда».

«Смолоду закалишься- на весь век сгодишься».

«Смех здоровья души».

Ведущий: Умеете ли вы расслабляться? Расслабление это забота о самом себе, помощь самому себе, создание условий для нормальной работы всего организма, т.к. в процессе расслабления перераспределяется энергия, что приводит тело к равновесию и гармонии. Это позволяет устранить

беспокойство, возбуждение снимает напряжение со всех органов, восстанавливает силы и здоровье. Существует много способов расслабления. Назовите, какие вы знаете (предполагаемые ответы).

Для того чтобы избежать этих негативных явлений, необходимо научиться чередовать умственное напряжение с физической работой, то есть активным отдыхом, что сегодня я Вам и предлагаю сделать. Это музыка и танцы. Для этого предлагаю немного потанцевать.

7.Музыкальное 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.

8. Упражнение «Шарики в воздухе»

Цель : Разминка, обучение координации совместных действий, уверенному поведению при необходимости адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию.

Описание упражнения: Участники объединяются в команды по 3-4 человека и встают в круги, взявшись за руки. Каждая команда получает по 5 надутых резиновых шариков. Нужно удержать их в воздухе в течение 5 минут, не расцепляя рук. При этом нельзя просто положить их на что-либо или зажать

между телами, они должны все время именно летать в воздухе. Упавшие шары поднимать нельзя. Побеждает команда, которая сумеет удержать больше шаров.

Обсуждение: Какие качества нужно проявлять участникам, чтобы успешно справиться с таким заданием? (Сплоченность)

9. Упражнение «Кто быстрее?»

Цель: сплочение коллектива.

Группа выполняет задания быстро и четко.

Инструкция: Постройте, используя всех игроков команды.

- квадрат;
- треугольник;
- круг;
- ромб;
- угол;
- букву;
- птичий косяк.

Всем известно, что хорошее настроение связано со здоровьем. Смех продлевает жизнь (гормон радости)

Так как смех полезен для духовного и физического состояния человека. Когда человек смеется, усиливается приток крови к мозгу и клетки серого вещества получают больше кислорода. В результате уменьшается усталость, очищаются верхние дыхательные пути, улучшается циркуляция крови в сосудистой системе (сейчас потрудимся и посмеёмся) Как бы то ни было, смейтесь для профилактики и лечения! Это лекарство распространяется бесплатно.

10. Анекдот (педагог расскажет анекдот смешной)

11. Игра «Иммунитет»

Цель: развитие двигательной активности, знакомство со средствами укрепления здоровья

Выбираются водящие: "Вирус" 1 человек и "Иммунитет" 2-3 человека - чеснок, лимон и лук. По сигналу "Вирус" старается догнать и "заразить"

игроков. Те, кого "Вирус" "заражает", останавливаются и поднимают руки вверх. "Вылечить" "зараженных" может "Иммунитет".

12. Упражнение «Сквозь кольцо»

Задача: Создание положительного эмоционального настроения, умения координировать совместные действия, проявлять сплоченность, уверенность.

Описание упражнения: Участникам встать в шеренгу, взяться за руки; крайнему дается гимнастический обруч. Задача участников – не размыкая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном счете оказалось на другом конце шеренги. Можно передавать кольцо, а можно, наоборот, двигаться самим, пролезая сквозь него.

А сейчас мы возвращаемся на яхту и отправляемся домой. Занимайте свои места, обнимите друг друга за плечи и, покачиваясь под музыку, направляемся к берегу.

Я вижу землю, друзья. Мы причаливаем к берегу!

Ведущий:

В заключении мне хотелось бы от Вас узнать, изменился ли цвет Вашего настроения или эмоциональное состояние осталось прежним (при изменении меняется цвет).

Я надеюсь, что у вас всегда будет такое же замечательное настроение, вы всегда будете поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела - это тоже здоровье. Будьте здоровы!!! Спасибо за внимание!



