**Тренинг для педагогов.**

Цель:

* Профилактика и сохранение психологического **здоровья педагогов** в образовательной среде.

Задачи:

* Знакомство с понятием профессиональное *«выгорание»*, с его характеристиками.
* Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.
* Нахождение внутренних ресурсов, творческое самораскрытие.
* Повышение уровня сплоченности **педагогического коллектива.**

Уважаемые педагоги, я представляю игровое тренинговое занятие. Для того, чтобы вам ясна была цель окунемся в историю. Римский император Диоклетиан после того как 20 лет **успешно расширял империю**, подавлял восстания, окультуривал варваров плюнул на все и уехал в деревню – выращивать капусту, как утверждали злые языки. Последующие 16 с лишним столетий неблагодарные потомки считали Римского императора заурядным сумасшедшим, и только недавно психиатры поставили ему точный диагноз – император просто сгорел на**работе.**

Профессия **педагога** - **работа сердца и нервов**. Она одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности **педагога**. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к **работе,** новаторство, проектная деятельность, **педагогические технологии.** Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем. Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению **педагогов,** известному как *«синдром эмоционального выгорания»*.

Итак, *«синдром эмоционального выгорания»* – это состояние психического, эмоционального и физического изнеможения, проявляющееся в профессиях связанных с людьми. Это ощущение усталости, бессонница, негатив к **работе**, людям, детям, чувство вины, тревожность и раздражительность.

Предлагаю вам сегодня немного поиграть, и эмоционально разгрузиться.

Для начала озвучу правила **работы в группе**:

* Доверительный стиль общения *(насмешки и злословие исключаются)*;
* Общение по принципу *«здесь и сейчас»* *(обсуждение только того над чем ведется****работа****)*;
* Обращение на ты;
* Активность *(даже если упражнение кажется неинтересным – нужно его выполнить)*;
* Искренность в общении;
* Уважение к говорящему *(у каждого должна быть возможность высказаться)*.

**Упражнение – энергизатор**:

Цель: сплочение коллектива, снятие напряжения.

Для того, чтобы немного размяться после **работы,** я предлагаю **поиграть в игру**. По моей команде вам необходимо поменяться местами друг с другом по определенному признаку как можно быстрее.

• У кого дочери;

• У кого двое детей;

• У кого сыновья;

• У кого на шее цепочка;

• Кто пришел сегодня в брюках;

• У кого карие глаза;

• Кто родился зимой;

• Кто хочет в отпуск;

• Кто любит свою работу;

• Кто любит себя;

• работает всю жизнь в одном учреждении;

• любит свою работу;

• работает педагогом уже больше 10 лет;

• мечтал быть педагогом с детства и т.д.

Вывод: мы все разные, но всегда есть то что нас объединяет.

**Упражнение «Я подарок для человечества»**

Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность, над тем, что вы являетесь подарком для человечества. Охарактеризуйте одним словом, можно прилагательным. Аргументируйте свое утверждение фразой: «Я подарок для человечества, так как я «…». Ответы могут быть самыми смелыми и необычными. Напоминаю, что никто никого ни за что сегодня не осуждает.

**Упражнение “Снежный ком”.**

Цель: Снизить эмоциональное напряжение.

Как правило, в тренинговых группах принято называть друг друга по имени, поэтому забудьте все на некоторое время, что у вас есть имя и отчество. В течении тренинга обращаемся друг к другу именно так как вы себя охарактеризовали. Напишите пожалуйста свои имена на бейджиках.

**Творческое задание «Изготовление визиток-бейджиков»**Всем участникам предлагается сделать визитки, используя бумагу, фломастеры, карандаши.

**Упражнение *«Снеговик»*.**

Цель: снятие психомышечного напряжения.

Давайте снимем все накопившееся напряжение в нашем теле. Встанем и превратимся в снеговика - *«замерзнем»*. Представьте все проблемы, которые на вас навалились, занятия, диагностики, акции, ГМО, родители.

Предлагается *«замерзнуть»* так сильно, как это только возможно. Психолог дотрагивается до некоторых участников, проверяя, насколько твердыми стали мышцы рук. Затем сообщается, что выглянуло солнце, поют птички и наш снеговик растаял. Проверяется степень *«оттаивания»*: рука участника, поднятая вверх ведущим, свободно падает без всякого напряжения.

Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшим снеговиком, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

**«Волшебный клубочек»**

Воспитатели перекидывают друг другу клубочек и говорят комплименты. При этом не отпуская нитки распустившегося клубка, образуют паутинку.

Перекидывая клубочек, обращайтесь на ты и по вымышленному имени.

Вот видите дорогие девочки, какую паутину мы с вами сплели. Мы все так же связаны друг с другом невидимыми нитями. И если мы будем вместе, сообща решать появившиеся проблемы, помогать и поддерживать друг друга. Нас никто не сломит, как в той притче про веник и прутики веника.

**Упражнение *«Посудомоечная машина»***

Цель: Снятия напряжения.

Встаем в 2 ряда друг напротив друга, и каждый должен пройти по этому коридору с закрытыми глазами. Участники гладят легкими движениями проходящего и подталкивают вперед. Так должен пройти каждый участник.

 Вывод: Этот коридор символизировал наш профессиональный путь. Этот путь мы проходим легче, если есть добрые поддерживающие руки наших коллег!

**У меня для вас есть сюрприз «Волшебная шкатулка»**

У каждого из вас есть возможность взять из шкатулки одно выражение. Всего вам доброго, удачи, любви и достатка! До новых встреч!

|  |
| --- |
| Пока ты сам не сдашься, никто тебя не победит. |
| Обратной стороной каждого поражения являются открывающиеся новые возможности. |
| Исполнение желаний превзойдет все ожидания. |
| Берегите в себе человека! |
| Цель определяет успех! |
| Откройте свое сердце для всего нового и интересного! |
| Дорога в тысячу миль начинается с первого шага! |
| Делайте, что можете, используя то, что есть, там, где вы сейчас! |
| Никогда не отказывайся от своей мечты! |
| Если вы проявите инициативу, успех не заставит себя ждать! |
| Будьте внимательны к подсказкам судьбы! |
| Доброта спасет мир! |
| Все дело в мгновении. Оно определяет жизнь! |
| Счастье охотнее заходит в тот дом, где всегда царит хорошее настроение! |
| Самый короткий путь к сердцу – это искренность! |
| Хорошо спланировано – наполовину сделано! |
| Жизнь – это то, что с тобой происходит, пока ты строишь планы! |

**Информационная карта проведения мастер-класса с родителями:**

|  |
| --- |
| **Информация о мастер-классе** |
| 1. | ФИО участника | Мирскова Жанна Мухтаровна |
| 2. | Образовательная организация | МАДОУ «Чебурашка» |
| 3. | Должность | Инструктор по физической культуре |
| 4. | Наименование дополнительной общеразвивающей программы (для номинации «Лучший мастер-класс педагога дополнительного образования) | «Детский фитнес» |
| 5. | Количество участников фокус-группы | 7 человек |
| 6. | Продолжительность  | 25-30 мин. |
| 7. | Тема | «Использование сказкотерапии в сочетании с фитбол-гимнастикой с детьми дошкольного возраста» |
| 8. | Цель | Расширение знаний педагогов по освоению и последующего применения фитнес  технологий, а именно использования элементов сказкотерапии с фитболами, в образовательной работе с детьми дошкольного возраста |
| 9. | Задачи | 1. Познакомить участников мастер-класса с технологией детский фитнес в ДОУ.
2. Дать элементарные представления о фитнес технологии – фитбол-гимнастика.
3. Дать слушателям возможность заимствовать элементы педагогического опыта для применения в собственной педагогической деятельности по здоровьесбережению.
4. Закрепить на практике полученные знания.
 |
| 10. | Предполагаемый результат | - Расширится осведомлённость педагогов о фитбол-гимнастике- Будут применять фитнес-технологию в образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста |
| 11. | Материально-техническое оснащение | *Технические средства:* проектор, экран для проектора, ноутбук, колонки, флэшноситель с фонограммой для практики*Демонстрационный:* мультимедийная презентация*Материал для практической деятельности:*коврик для фитнеса-8 шт., фитбол-мяч-8 шт., карточки с изображением сказки, мольберт, разноцветные круги в виде фитболов для магнитной доски, изображение полянки на листе ватмана |
| 12. | Ход проведения мастер-класса**I этап. Краткое представление здоровьесберегающей фитнес-технологии****Слайд 1****Инструктор:** Добрый день уважаемые родители! Тема сегодняшнего мастер-класса «Использование сказкотерапии в сочетании с фитбол-гимнастикой с детьми дошкольного возраста».-Я сегодня поделюсь с вами своим опытом работы и покажу, как можно укрепить здоровье и развить интерес к физкультуре с помощью мяча.**Инструктор:** Но для начало давайте выясним: для чего нужна работа  по физкультурно-оздоровительному  воспитанию в дошкольном учреждении?*(Ответы родителей).*- Как вы думаете, что включает в себя структура организации физической активности детей, что именно? - Всё перечисленное вами-это содержание нашей работы по организации физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми. И главная цель данной работы: сохранение и укрепление психофизического здоровья детей.**Слайд 2****Инструктор:** В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. У большинства детей имеется деформация стоп, искривление позвоночника, что приводит к дальнейшем к сколиозу, кифозу и другим заболеваниям. Еще одна причина ухудшения здоровья –снижение двигательной активности. **Инструктор:** Для оптимизации двигательной деятельности детей с учетом индивидуальных особенностей развития воспитанников и разных образовательных потребностей на занятиях физической культурой я использую современную инновационную технологию, это *детский фитнес.* Занятия с детьми стали более развивающими, интересными, познавательными и увлекательными.**Слайд 3****Инструктор:** *Что же такое фитнес?**Фитнес* – это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.*Детский фитнес* - это хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. **Инструктор:** Использование элементов детского фитнеса на моих занятиях позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, усиливает интерес к занятиям физическим упражнениям и, как следствие, укрепляет здоровье детей.**Слайд 4****Инструктор:** К специфическим особенностям занятий детским фитнесом, делающим его особенно привлекательным и популярным среди детей, относятся:* большое разнообразие упражнений (с предметами и без них);
* включение разнообразных форм (сюжет, образ, имитация животных) и методов (игровой, соревновательный и.т.д.);
* возможность эмоционального, творческого самовыражения, нервно-психической разрядки, получения удовольствия занимающихся от занятий и удовлетворения от выполнения различных двигательных действий;
* приобретение специальных знаний по здоровому образу жизни, методике занятий фитнесом, контролем за своим самочувствием, физическим развитием и физической подготовленностью.

- Детский фитнес – это ни что иное, как шаг в здоровое будущее.**Слайд 5****Инструктор:** В детском фитнесе есть несколько направлений,такие как: степ-аэробика, игровой стретчинг, фитбол-гимнастика и др. Но мы сегодня познакомимся с одним из этих направлений - с *фитбол-гимнастикой*. **Слайд 6**Фитбол-гимнастика –одна из нетрадиционных форм работы с детьми. Фитбол является уникальным тренажёром. Упражнения на нем способствует тренировке вестибулярного аппарата, развивает координацию, формирует правильную осанку, благотворно влияет на подвижность и эластичность суставов.- Упражнения фитбол-гимнастикой создают веселую атмосферу и делает занятия с детьми эмоциональными и яркими.**Слайд 7****Инструктор:**  Фитбол может использоваться как ориентир, тренажёр-амортизатор, препятствие, предмет, как опора и массажёр.**Слайд 8-10****Инструктор:** Давайте в крации с вами рассмотрим его использования в работе с детьми:- **Фитбол как ориентир**-использование при выполнение п/и, эстафет- **Фитбол как амортизатор, тренажёр** – для развития силовых способностей мышц рук, ног (зажимы мяча)- **Фитбол как препятствие** – перешагивание, перепрыгивание, перекатывания на нем на спине, на животе- **Фитбол как предмет –** общеразвивающие упражнения, в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа), а также броски, ловлю, удары об пол (ведение) и.т.д.- **Фитбол как опора –** использование сидя верхом на мяче; лёжа: мяч под спину, под живот, под бок- **Фитбол как массажёр** – упражнение в парах- Все эти игры и упражнения с мячом благоприятно сказались на физическом, речевом и эмоциональном развитии наших дошколят.**II этап. Практическая часть** **Инструктор:** А сейчас, уважаемые родители, я предлагаю вам на практике опробовать некоторые упражнения с фитболом, но прежде чем начать ответьте на вопрос: Как вы считаете, какие методы и приёмы являются наиболее подходящими в работе с дошкольниками и вызывают наибольший интерес?- Дети больше всего любят играть в различные игры с фитболами. Эти игры вызывают у них большой интерес и массу положительных эмоций, что благотворно сказывается на их здоровье- А что ещё, кроме игр, больше всего любят наши дети?- Предлагаю вам поучаствовать в постановке сказки, но не простой, а физкультурно-оздоровительной!-Слышишь, сказка в дверь стучится!Ты скорей её впусти,Потому со сказкой этойНа к Здоровью по пути!- Я сейчас начну рассказывать, но мне понадобится ваша помощь. Нам нужно будет выбрать героев нашей сказки.*Участники берут по одной карточке с изображением персонажа сказки. Каждый участник, по ходу сказки выполняет упражнение, которое изображено у него на карточке. На экране слайды с показом каждого упражнения.***Сказка «Невоспитанный мышонок»****Инструктор:** Завершая свой мастер-класс, я предлагаю вам, уважаемые родители, проанализировать своё эмоциональное состояние, интерес к данной теме и выразить его с помощью условного изображения фитбола. - На магнитной доске с изображение полянки и солнца все по очереди выложите из выбранных вами кругов гусеницу, тянущуюся к солнцу. Что какой цвет обозначает вы можете посмотреть на слайде. *Инструктор завершает изображение своим кругом, благодарит участников за сотрудничество.***Инструктор:** Гусеница-насекомое неторопливое, но она хоть и медленно, но верно ползёт к своей цели и, в конце концов, становится прекрасной бабочкой. – Так и мы, не всегда быстро, но я думаю верно идем к поставленным целям, преодолевая сомнения, трудности и проблемы, встречающиеся у нас на пути.- Благодарю вас за сотрудничество! Будьте здоровы, берегите и укрепляйте здоровье «наших» детей! |

