***Муниципальное дошкольное образовательное учреждение***

***«Детский сад общеразвивающего вида №27 п. Разумное***

***Белгородского района Белгородской области»***

***Флеш-тренинг***

***«Овладение психологией процветания»***

*Подготовила:*

*Кохан Галина Юрьевна,*

*педагог-психолог МДОУ «Детский сад*

*общеразвивающего вида № 27 п. Разумное»*

*2016 г.*

# Цель: формирование потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залоге успешности в педагогической деятельности; создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов.

**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:** 30 мин.

**Ведущий:** педагог-психолог.

**Ход тренинга**

1. **Упражнение «Пожелание»**

**Цель:** настрой на работу, зарядить участников положительными эмоциями, развивать в них творческие способности.

Ведущий просит участников группы встать в круг и говорит инструкцию: «Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что скажем друг другу пожелания на день и сделаем это так. Первый участник, передавая сердечко, здоровается с любым участником тренинга и высказываем ему пожелание. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из вас не получит пожелание».

1. **Упражнение «Собери целое»**

Цель: активизация на работу.

**Инструкция**: Работа в группах. Педагогам раздаются фрагменты афоризмов про здоровье. Задача – собрать части высказываний в единое целое и пояснить смысл высказывания.

«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно» (Л.Н. Толстой)

«Кто крепок телом, может терпеть и жару и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе и радость, и остальные чувства» (Эпиктет)

«Нет на свете прекраснее одежи, чем бронза мускулов и свежесть кожи» (В.В. Маяковский)

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» (Гиппократ)

«Гимнастика удлиняет молодость человека» (Д.Локк)

«Если будешь следовать природе, то навсегда останешься здоровым (У. Пенн)

«Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире» (Д.Локк)

**Итог: 100% здоровье = 10% медицина + 20% наследственность + 20% окружающая среда + 50% образ жизни.**

Из этого видно, что та составляющая формулы здоровья – 50 % зависит от самого человека. Каждая профессия, так или иначе, влияет на здоровье человека. Работа с детьми связана с постоянными стрессами, необходимостью сдерживать собственные чувства. Все это воздействует на психику, а в конечном итоге и на физическое состояние педагога. Вам важно научиться сохранять и поддерживать свое здоровье.

1. **Методы быстрого снятия эмоционального или физического напряжения**

**Упражнение «Лимон»**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Упражнение «Горный водопад»**

**Цель**: снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция**: «Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 глубоких вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струиться по вашей голове… вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, мышцы шеи… белый свет течет по вашим плечам. Затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как в спине исчезает напряжение, и она становиться мягкой и расслабленной… А свет течет по вашей груди, по животу…. Вы чувствуете расслабление… пусть свет течет по вашим рукам, по ладоням, пальцам. Ваши руки и ладони становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно…. Теперь поблагодарите этот водопад за то, что он вас так чудесно расслабил…. Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

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

**Инструкция:** Работа по группам. Участникам предлагается придумать и презентовать аудитории рекламу какого - либо компонента здорового образа жизни: закаливания, сна, правильного питания, позитивного восприятия жизни, регулярной двигательной активности, полноценного сна и т.д.

1. **Видео-ролик «Психологический настрой»**
2. **Ритуал прощания «Волшебная шкатулка»**

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

*Материал к ритуалу прощания:*

* Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
* Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
* Все твои желания и мечты реализуются – поверь в это!
* Мои мысли помогают мне реализоваться в жизни.
* Обстоятельства моей жизни – материал для успеха.
* Я извлекаю пользу из любых ситуаций.
* Моя жизнь – путь творческого раскрытия.

«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно» (Л.Н. Толстой)

«Кто крепок телом, может терпеть и жару и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе и радость, и остальные чувства» (Эпиктет)

«Нет на свете прекраснее одежи, чем бронза мускулов и свежесть кожи» (В.В. Маяковский)

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» (Гиппократ)

«Гимнастика удлиняет молодость человека» (Д.Локк)

«Если будешь следовать природе, то навсегда останешься здоровым (У. Пенн)

«Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире» (Д.Локк)

Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!

Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!

Все твои желания и мечты реализуются – поверь в это!

Мои мысли помогают мне реализоваться в жизни

Обстоятельства моей жизни – материал для успеха

Я извлекаю пользу из любых ситуаций

Моя жизнь – путь творческого раскрытия