

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6 «Здоровье»

Семинар-практикум для музыкальных руководителей: «Психологическое здоровье педагогов, как основа благоприятного климата ДОУ с элементами танцевальной терапии»

Подготовила и провела: педагог-психолог Лукьянова И.Н.

Ставрополь, 2019 г.

(Слайд 2)

Цель: создать условия для формирования у педагогов способности сохранять собственное психологическое здоровье, которое является предпосылкой к профессиональному долголетию, самосовершенствование с помощью заданных или произвольных танцевальных движений, сопровождающихся музыкальным оформлением, а также выражение и проработка эмоций через спонтанные движения тела, способствующие формированию стратегии достижения успеха, доброго отношения друг к другу.

Задачи:

1. познакомить педагогов со здоровьесберегающими технологиями по сохранению психологического здоровья.
2. показать и отработать приемы снятия мышечного напряжения на основе работы с собственным телом;
3. развитие коммуникативных навыков педагогов;
4. снятие эмоционального напряжения у педагогов.
5. помочь осознанию членами группы собственного тела и возможностями его использования.

Ход семинара:

I. Вводно-организационная часть:

Добрый день, уважаемые педагоги! (слайд 3)

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.

II. Теоретическая часть

Время предъявляет повышенные требования не только к личностным качествам педагогов, но и к уровню их физического и психического здоровья. Здоровый и духовно развитый педагог получает удовлетворение от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества, стремится к совершенствованию, продлевает профессиональное долголетие.

Педагогическая деятельность насыщена разного рода напряженными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования.

Для исключения этих ситуаций из вашей педагогической деятельности, мы предлагаем использовать танцевальную терапию. Танцевальная терапия представляет собой особый вид психотерапии, в котором для развития

эмоциональной, физической, когнитивной или социальной жизни человека используются движения. Прежде всего, такая методика направлена на тех людей, которые переживают серьезные эмоциональные стрессы, тяжелые заболевания или периоды снижения способностей. Существуют как групповая танцевально-двигательная терапия, так и индивидуальная. Это позволяет помочь человеку сформировать навыки общения, и увидеть собственный позитивный образ, и наконец-то обрести эмоциональное успокоение.

III. Практическая часть

Мы с вами неоднократно говорили о том, что психологическое здоровье зависит только от самого человека. У каждого человека бывают взлёты и падения, без них просто нет жизни. И, конечно же, каждый человек сам выбирает для себя способы саморегуляции и настроя на деятельность.

Я предлагаю вам несколько таких упражнений.

Упражнение «Танец отдельных частей тела» (слайд 4)

Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен:

- ❖ танец кистей рук
- ❖ танец рук
- ❖ танец головы
- ❖ танец плеч
- ❖ танец живота
- ❖ танец ног

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

Вопросы для обсуждения: (задает педагог-психолог)

- какой танец было легко исполнить, какой трудно?
- почувствовали ли освобождение от зажимов, где они локализовались?

Упражнение «Не урони вазу» (слайд 5)

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.

Цветотерапия (слайд 6)

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?**

Упражнение «Ведущий и ведомые» (слайд 7)

Группа выстраивается в колонну. Звучит музыка, и участники начинают двигаться, причем первый участник становится ведущим, а остальные – ведомыми. В качестве ведущего участник спонтанно и свободно самовыражается, максимально используя свой танцевально-экспрессивный репертуар, остальные члены группы следуют за ним, стараясь повторять его движения. Через 30 сек. первый участник переходит в конец колонны и становится ведомым.

Вопросы для обсуждения:

1. Что чувствовали участники, будучи ведущими/ведомыми?
2. Когда участникам было более комфортно – когда повторяли движения других или когда сами были ведущими?

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.

(слайд 8)

- Трех 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 слабых к средним и наоборот.
- Тщательно массируйте кончики мизинцев в течение 2 минут каждый.

Притча: (слайд 9)

«Пришла женщина к Богу и попросила полегче крест, а то слишком у неё тяжёлая жизнь: дети не радуют, муж относится не должным образом, да и на работе проблемы. Бог ей предложил выбор, завёл на склад, где крестов было видимо-невидимо. Женщина один подержала – тяжёлый оказался, ещё один – тоже тяжёлый, она попробовала все кресты по очереди и, подойдя к выходу, заметила небольшой крестик. Дама очень обрадовалась, всем подошёл ей этот крест, и она твердо указала Богу на свой выбор. На что Всевышний ей ответил: «Так это твой крест и есть, ты выбрала свой крест!»

Уважаемые женщины, я знаю, что каждая из вас несёт свой нелёгкий крест с достоинством, но каждой хочется, чтобы мир вокруг нас был ещё лучше и ещё благосклоннее к нам. Прежде всего Любите себя и не позволяйте никому сомневаться в том **ЧТО ВЫ ПРЕКРАСНЫ!!! (слайд 12)**

Я очень всем благодарна за то, что вы нашли время и не поленились придти сегодня на семинар. Хочу вам пожелать здоровья, женского счастья, нежной Любви, открытых улыбок и Внутренней Гармонии вам и вашим близким. *(слайд 10)*

Я приготовила письма для ваших близких. Отдайте их своим родственникам, чтобы они их прочли. *(слайд 10)*



Добрый день.

Очень рада, что моё письмо сейчас находится в ваших руках. Я не займу много вашего времени. Я лишь хотела сказать вам спасибо. Спасибо за то, что вы поддерживаете, всегда находитесь рядом со своим близким человеком.

Ведь профессия _____ сложная и требует уравновешенности, спокойствия и любви к детям.

_____ замечательный, профессиональный педагог. Она всегда придёт на помощь, поддержит в трудной ситуации. В этом есть и ваша заслуга.

Для каждого человека важна его семья и _____ не исключение.

Именно в своей семье человек чувствует себя нужным, любимым, счастливым и, конечно, же, находит новые силы для профессиональной деятельности.

Я желаю вашей семье процветания и благополучия, что бы всегда вы находили нужные слова и любили друг друга.

Педагог-психолог





КОМУ: родственникам и близким

*ОТ КОГО: педагога-психолога МБДОУ детский сад №6 «Здоровье»
Лукьяновой И.Н.*

