МБДОУ детский сад «Чебурашка» комбинированного вида

Семинар-практикум

«Формула здоровья педагога»

Подготовлено педагогом – психологом

Муратовой Верой Викторовной

с. Усть – Большерецк

Цель семинара-практикума: формирование потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии (как залоге успешности в педагогической деятельности), умения и желания заботиться о своем здоровье.
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: 60 мин.
Ведущий: педагог-психолог.

Ход семинара-практикума

1. Ритуал приветствия «Волшебное слово»

Цели: настрой на работу, обозначение главной темы семинара-практикума.
Инструкция ведущего: «В нашей жизни есть слова, над смыслом которых ввиду частого их употребления мы уже не задумываемся. Произносим их автоматически, по инерции, иногда даже искажая. Одним из таких слов является "здравствуйте". Скажите, как вы понимаете это слово?.. Какой посыл, какую энергию оно несет?.. Подумайте, какие образы у вас возникают, когда вы говорите это слово другим людям?.. Представьте, что, произнося его, вы как бы открываете невидимый канал, по которому передаете другому человеку особую энергию. Что она несет?.. Удержите этот образ в своем воображении. А теперь давайте возьмемся за руки и с поклоном скажем друг другу "Здравствуйте!"... Древние утверждают, что во время поклона часть энергии как бы стекает с головы человека, т. е., кланяясь, мы по доброй воле обмениваемся энергией».
Примечание. На данном этапе следует обратить внимание педагогов на то, что часто взрослые, а вслед за ними и дети вместо «здравствуйте» говорят «здрасьте», тем самым как бы обнуляя положительную энергетику этого слова.

Выработка правил работы на семинаре

Инструкция ведущего: Вы уже поняли, что главная тема нашей встречи - здоровье. Подумайте и скажите, что необходимо человеку, чтобы чувствовать себя хорошо не толькофизически, но и психологически, наполненным энергией, уверенным в том, что способен свернуть горы, преодолеть все препятствия?.. Определите это словосочетанием.
Примечание. Все высказывания записываются на доске. На их основе далее вырабатываются правила работы на семинаре-практикуме, например:
Получать удовольствие!
Позволить себе быть свободным!
Избегать оценок и суждений!
Чувствовать свои собственные ощущения!
Во всем искать и находить позитив!

Упражнение «Поясни высказывания»

Цель: активизация на работу.
Инструкция. Работа в группах. Педагогам раздаются /разложенные на подносе / афоризмы про здоровье. Задача - пояснить смысл высказывания.
Материал к упражнению «Поясни высказывания»

- «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно». (А.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 одёжи, 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)

'

Сообщение ведущего «Формула здоровья» (тезисы)

«Вообще $^{9}/_{ю}$ нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него РЕШИТЕЛЬНО никакое ВНЕШНЕЕ благо не может доставить удовольствие (Артур Шопенгауэр).

До 1940 г. под здоровьем подразумевалось отсутствие заболеваний. Здоровым считали человека, у которого нет признаков заболеваний. В 80-е годы XX в. Всемирная организация здравоохранения дает такое определение: «Здоровье - это не только отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия». Таким образом, наше здоровье можно представить в виде равностороннего треугольника, сторонами которого являются физическое и психическое здоровье, а в основании - социальное благополучие. Здоровье формируется под влиянием сложного комплекса внутренних факторов и внешних воздействий. Ученые провели многочисленные исследования и сделали вывод - от чего зависит наше здоровье. Эти данные можно обобщить в виде формулы здоровья:

100-процентное здоровье = 10% медицина + 20% наследственность + 20% окружающая среда + 50% образ жизни.

Важно! 50% - образ жизни. То есть это та составляющая формулы здоровья, которая 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 воз действует на психику, а в конечном итоге и на физическое состояние педагога.

Вопрос педагогам: Что необходимо делать для сохранения и поддержания здоровья?

Разучивание комплекса упражнений

Цели: нервно-мышечная релаксация, снятие напряжения.

Примечание. На этом этапе рекомендуется привлечь инструктора по физкультуре.

Инструкция ведущего: «Ступни ног плотно стоят на полу. Сначала, не отрывая пальцем, поднимите максимально высоко пятки. Задержите их в таком положении и расслабьте. Через 5-10 секунд повторите упражнение. После этого выполняется упражнение для противоположной группы мышц. Не отрывая пятки от пола, поднимите носки как можно выше, Мягко расслабьте. Повторите то же самое еще раз.

Сделайте глубокий вдох, как бы вдыхая весь воздух, который вас окружает. После небольшой задержки дыхания - выдохните. Обратите внимание на разницу в ощущениях между периодами энергичного напряжения на вдохе и расслабления на выдохе. Старайтесь по чувствовать ощущение тепла внутри туловища, в верхней части живота, которое появляется сразу после полного выдоха.

Сожмите плотно кисти в кулаки. Сделайте это настолько сильно, насколько возможно. После нескольких мгновений напряжения расслабьте их. Для расслабления противоположной группы мышц максимально широко раздвиньте пальцы, задержите их в таком положении, сбросьте напряжение. По ходу выполнения упражнения и в паузах прислушайтесь к возникающим ощущениям, зафиксируйте момент потепления и возникновения приятной тяжести.

Мысленно попытайтесь достать до мочек ушей кончиками плеч. После сильного напряжения мышц расслабьтесь. Сконцентрируйте внимание на возникающих ощущениях размягченности, тепла.

Широко улыбнитесь. Настолько широко, чтобы получилась “улыбка до ушей". Сбросив напряжение, после 5-10-секундного перерыва сожмите губы в плотную трубочку. Мягко расслабив мышцы, почувствуйте, как в нижней части лица, по щекам, кушам распространяются легкие волны приятного тепла, исчезают остатки напряжения, нижняя челюсть тяжелеет, рот приоткрывается. После выполнения всех упражнений сделайте паузу 1-2 минуты, чтобы почувствовать полное расслабление всех мышц лица и туловища».

Упражнение «Рецепт на каждый день»

Инструкция. Работа в группах. Участникам предлагается прослушать «рецепт на каждый день», проанализировать его составляющие и их воздействие на человека. Затем по аналогии придумать и представить аудитории свой рецепт, аргументировав его полезность.

Материал к упражнению «Рецепт на каждый день»

Берем день и хорошо очищаем его от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма, равнодушия. Добавляем три полные (с верхом) ложки оптимизма, большую горсть веры, ложечку терпения, несколько зерен терпимости и наконец щепотку вежливости и порядочности по отношению ко всем. Всю получившуюся смесь заливаем сверху любовью. Готовое блюдо украшаем лепестками цветов доброты и внимания. Подаем ежедневно с гарниром из теплых слов и сердечных улыбок, согревающих сердце и душу.

Самомассаж

Инструкция ведущего: «Этот самомассаж стимулирует движение жизненной энергии, которую в восточной культуре называют "ци". Когда ци свободно движется в теле, все органы и системы работают без сбоев.
Помассируйте запястья, кисти, пальцы и разогрейте ладони, потерев их друг о друга. Легонько пошлепайте себя, двигаясь от головы к ступням, а потом в обратном направлении. Встряхните руки, чтобы высвободить напряжение.
Помассируйте лицо ладонями. Побарабаньте по голове кончиками пальцев, потом потяните себя вверх за волосы (как рекомендовал Янковский-Мюнхгаузен). Закончите, энергично растирая ладонями лицо и голову.
Большим и указательным пальцем защипните кожу между бровями и помассируйте ее. После этого вращайте глазами по часовой и против часовой стрелки.

Положите ладони одну на другую и круговыми движениями помассируйте грудную клетку солнечное сплетение и живот.
Завершите массаж легким поглаживанием головы, лица, туловища, рук и ног, включая с топы После этого соедините ладони перед грудью и выпрямитесь».

Упражнение «Реклама здорового образа жизни»

Инструкция. Работа по группам. Участникам предлагается придумать и презентовать аудитории рекламу какого-либо компонента здорового образа жизни, например: закаливания правильного питания, полноценного сна и т. п.
Примечание. На данном этапе участники могут совместно выработать рекомендации для поддержания физического и психического здоровья дома и на работе, поделиться собственными рецептами.

Примеры рекомендаций

- Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. На работе это можно сделать, громко запев, резко встав и пройдясь, быстро и резко написав или нарисовав что-то на доске или листе бумаги.
- Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. Считается, что стихи и проза различаются по энергетике. Стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
- Каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их - вода издавна считал и я мощным энергетическим проводником.

Коллаж «Условия эмоционального комфорта»

Материалы: фотографии, вырезки из журналов, ватманы, ножницы, клей, скотч, фломастеры, цветные карандаши.
Инструкция. Участники делятся на две группы. Задача первой группы - создать коллаж, рассказывающий об условиях эмоционального комфорта педагога на работе. Задача второй группы - та же, но касающаяся дома, семьи. По окончании работы проходит защита проектов.

1 Упражнение-релаксация «В поисках себя»

Материалы: на каждого участника - рисунок мандалы, цветные карандаши.

Инструкция ведущего: «Медитация на мандалу, помогает успокоиться и получить доступ к своим внутренним энергетическим ресурсам. Выберите карандаш, который нравится вам больше всего, и раскрасьте центральный круг... Другим цветом выделите часть мандалы, которая нравится вам больше. Выберите ее интуитивно! Пройдите карандашом по лучам звезды, находящейся в этой части, как если бы вы бродили по лабиринту. Посмотрите на получившуюся цветную нить. Спросите себя: "Что мне напоминает этот путь?" Запишите три слова, словосочетания или предложения, которые придут вам на ум, чтобы описать ваш путь. Поразмышляйте ними несколько минут...»

Подведение итогов

Инструкция. Участникам раздаются вырезанные из цветной бумаги цветы и бутоны. Задача - на лепестках цветов написать, что нового узнали на семинаре, какие открытия были сделаны, возможно - какие положительные эмоции и мысли появились. На бутонах записывается то, чего не удалось достичь.

Также на этом этапе можно задать вопрос: «Какую формулу здоровья лично вы вывели для себя?».

Ритуал прощания «Волшебная шкатулка»

Инструкция. Каждому участнику предлагается вытащить из «волшебной шкатулки» записку с пожеланием, аффирмацией и т. п.

Примечание. Можно рекомендовать педагогам сделать подобие «волшебной шкатулки» дома и каждое утро вытаскивать по одной записке.

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.

Использованная литература:

1. Е.С. Быкова,методист МБОУ ДОД - дом детского творчества «Мастер», п. Краснообск, Новосибирская обл.
2. Журнал «Справочник педагога – психолога» №10, 2015 год.