

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей №7 «Колосок» с.Благодатное Петровского городского округа Ставропольского края

Семинар – практикум для педагогов «Формула здоровья»

Подготовила:
воспитатель МКДОУ
ДС №7 «Колосок»
Шершненко В.И.
18.11.2021г.

Цель: формирование потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии (как залого 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.

Оборудование: волшебная шкатулка.

План семинара-практикума:

1. Теоретическая часть.

1.1. Выступление для педагогов: «Волшебное слово»

2. Практическая часть: «Формула здоровья»

2.1. Разучивание комплекса упражнений

2.2. Упражнение «Реклама здорового образа жизни»

2.3. Игра «Слон, пальма, крокодил»

2.4. Упражнение «Идёт дождь, снег» (массаж)

3. Итоговая часть. Рефлексия.

Ход семинара-практикума:

1. Теоретическая часть.

1.1. Выступление для педагогов: «Волшебное слово»

Воспитатель: 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., кланясь, 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 «здасьте», тем самым как бы обнуляя положительную энергетику этого слова.

2. Сообщение ведущего «Формула здоровья» (тезисы)

«Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствия...» (*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 является состоянием полного физического, душевного социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

Психологическое здоровье

- Использование термина «психологическое здоровье» подчёркивает неразделимость телесного и психического в человеке, важность и того и другого для полноценной жизни развития.
- Если исключить влияние генетических факторов или катастроф, то психологическое здоровый человек, скорее всего, будет здоров и физически.

Эмоциональное здоровье

В жизни человек испытывает много разных эмоций: радость и грусть, печаль и восторг, злость и разочарование, недоверие и т. д.

Нравственное здоровье

- Это понимание, что такое хорошо, что такое плохо;
- Умение делать добро;
- Быть милосердным;
- Быть толерантным (т.е. терпимым к взглядам других, их обычаям, мыслям).

Духовное здоровье

- Это осознание себя частичкой общества (Я не один, а Я в семье, в саду, в городе, в стране);
- «Я ответственен за то, что происходит, в этом смысл моего существования». Без осознания этого (а оно идет от родителей, телевидения, журналов) мы, родители, можем вырастить физически крепких, но безнравственных людей, которые будут агрессивно, пессимистично идти к своей цели любым путем, ставя, своё Я выше всего. Они могут и вас, родителей, затоптать, ведь они будут бездуховны.

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

2.1. Разучивание комплекса упражнений

Инструкция ведущего: Ступни ног плотно стоят на полу. Сначала, не отрывая пальцев, 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 почувствовать 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 в руках.

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, к ушам 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.

2.2. Упражнение «Реклама здорового образа жизни»

Инструкция. Участникам предлагается рекламы здорового образа жизни.

Примеры рекомендаций

1. Никогда не страдай в одиночку не держи в себе свои тревоги, проблемы.
2. Поговори с тем, кому доверяешь - подругой, или (молчаливым и благородным слушателем).
3. Расслабься и дай волю слезам расслабься и дай волю слезам вода их смоеет, а шум воды успокоит.
4. Тщательно проанализируй ситуацию - там, где нет выхода, должен быть вход в новую ситуацию жизнь.
5. Используйте все виды терапии:
 - природотерапия: полистай альбомы, с натюрмортами, прогулки по лесу;
 - музыка тихая, негромкая, любимая;
 - трудотерапия: вымой посуду, полы;
 - помогает частое мытьё *рук* под струёй холодной воды;
 - лечение сном: спи, когда хочется и сколько хочется, спи днем (15-40 минут), дневной сон-сон красоты;
 - массаж;
 - погуляйте на свежем воздухе;
 - приласкай кота, собаку;
 - разрядка эмоций: выразить вслух или письменно всё, что вы хотели сказать;
 - улыбка: всегда обезоруживает человека в его негативном отношении к вам,
 - поэтому выходя из дома, не забудьте **«положить в карман» - улыбку, надевать её** при каждой сложной жизненной ситуации.

2.3. Игра «Слон, пальма, крокодил»

Педагог-психолог предлагает всем встать в круг. Нужно изобразить три фигуры.

«Слон» - левой рукой взять себя за нос, правую продеть в образовавшую петлю. Соседи справа и слева изображают уши слона, расставив руки.

«Пальма» - встать на цыпочки, руки вверх, кончики пальцев сомкнуты. Соседи справа и слева – «ветви пальмы», машут руками.

«Крокодил» - двумя руками человек изображает пасть крокодила, соседи изображают внизу расставленными кистями рук лапки крокодила.

Психолог в очень быстром темпе называют одну из трёх фигур, и при этом показывает на любого из участников. Этот человек должен быстро сориентироваться и изобразить фигуру, а его соседи помочь ему. Тот, кто показал неверно или ничего не показал, становится ведущим.

- Как настроение?
- Готовы работать? Продолжаем?

2.4. Упражнение «Идёт дождь, снег» (массаж)

Педагог-психолог предлагает всем встать в круг. Предлагается в определённом ритме выполнять одно из следующих действий: постукивать пальчиками (как дождь идёт), похлопывать ладошками (как снег идёт). «Повернулись все друг за другом, идёт дождь по плечам, по спине, по ногам и т.д., идёт снег по плечам, по спине, по ногам и т.д. Повернулись в другую сторону и... (ждут сигнала ведущего).

Удалось выполнить задание?

Изменилось ли ваше настроение? Как себя чувствуете?

Продолжим дальше?

3.Итоговая часть. Рефлексия.

Ритуал прощания «Волшебная шкатулка»

Каждому участнику предлагается вытащить из «волшебной шкатулки» записку с пожеланием.

Материал к ритуалу прощания

- Будет пусть душа полна любовью, тело - бодростью и золотым здоровьем!
- Дари улыбку - всем, Дружбу - некоторым, любовь - одному, тайну - никому.
- Желаем жизни подлинней и радостных моментов в ней!
- Желаем, чтоб Ваши мечты исполнялись, а все неудачи скорей забывались!
- Желаем, чтобы была жизнь ключом, чтоб горя не было ни в чем!
- Желаем веселья и доброго смеха, здоровья, достатка, в делах лишь успеха!
- Желаем здоровья, желаю успеха, чтоб слезы в глазах были только от смеха!
- Желаем счастья и добра, чтоб жизнь, как день была светла!
- Живи для счастья, для души, ведь жизнь одна, и надо ЖИТЬ!
- Здоровье, бодрость сохрани и много-много лет живи!
- Иди вперед к своей удаче! И будет сердце пусть горячим!
- Как солнечный день, как чудесная сказка, пусть жизнь твоя будет всегда так прекрасна!
- От солнышка- тепла, от людей- добра, от друзей- верности, Счастья сполна!
- Пусть будет рядом доброта, здоровье, мир и красота!
- Пусть в жизни будут все решаемы задачи, желаю в их преодолении удачи!

Хотим Вам пожелать: физического, духовного, психического эмоционального и нравственного ЗДОРОВЬЯ! И удачи! Будьте здоровы!