

СПДС «Радуга» ГБОУ СОШ с.Нижнее Санчелеево

**Тренинг для педагогов «Психологический комфорт»
(здоровьесберегающие технологии).**

Педагог-психолог Жирнова О.С.



Цель: совершенствование уровня профессиональной компетентности педагогов дошкольных образовательных учреждений в работе по сохранению и укреплению собственного здоровья.

Задачи: создать благоприятную, доброжелательную атмосферу, способствовать снятию эмоционального напряжения при помощи метода хромотерапии.

Прежде чем начать игровой тренинг немного теории, вспомним, что же такое «педагогические технологии»

Педагогическая технология - это целостный научно - обоснованный проект определённой педагогической системы от её теоретического замысла до реализации в образовательной практике. Педагогическая технология отражает процессуальную сторону обучения и воспитания, охватывает цели, содержание, формы, методы, средства, результаты и условия их организации.

Педагогические технологии, используемые в работе с дошкольниками:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии.
2. Технология развивающего обучения.
3. Проектные технологии.
4. Технология проблемного обучения.
5. Интерактивные технологии.
6. Игровые технологии.
7. Личностно-ориентированные технологии.
8. Коррекционные технологии.
9. Познавательно-исследовательские технологии.

Подробнее остановимся на здоровьесберегающих технологиях.

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения и укрепления здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков здорового образа жизни. Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях — информационном, психологическом, биоэнергетическом. В современных условиях развитие человека невозможно без построения системы формирования его здоровья.

Выделяют (*применительно к ДОУ*) следующую классификацию здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

- здоровьесбережения и здоровьедобогащения педагогов;
- образовательные: обучения здоровому образу жизни.

Сегодня мы поговорим о технологиях здоровьесбережения и здоровьедобогащения педагогов, т. е. нас с вами, данные технологии направлены на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, на развитие потребности к здоровому образу жизни, сохранения и стимулирования здоровья.

Педагог стоящий на страже здоровья детей, прививающий здоровый образ жизни ребёнку и его родителям, сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, быть не переутомлён работой, объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью.

В процессе профилактического игрового тренинга мы познакомим вас с методами саморегуляции, навыками позитивного и созидательного общения, способами снятия эмоционального напряжения при помощи метода хромотерапии.

Тренинг — системный метод совершенствования посредством вопросов и руководства с целью постепенного улучшения результативности деятельности до заданного уровня. Тренинг достаточно часто используется, если желаемый результат — это не только получение новой информации, но и применение полученных знаний на практике. Тренинг выступает как тренировка, в результате которой происходит формирование и отработка умений и навыков; тренинг как метод создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем.

Хромотерапия (*цветотерапия*) это бесконтактный метод лечения светом и цветом, эффективность которого научно доказана. Он основан на том, что свет является электромагнитным излучением, проникает через ткани и несёт необходимую энергию. Воздействие соответствующего цвета на определённый внутренний орган может быть целительно. Хромотерапия применяется для лечения не только физических, но и психических заболеваний и расстройств. При использовании визуальной хромотерапии обычно решаются такие важные вопросы, как:

- уменьшение или удаление болевого синдрома до и после операционных вмешательств;

- терапия аритмии, псориаза и остальных подобных заболеваний;

- лечение при наркологической практике, а также введение пациента в состояние гипнотического воздействия в лечебных целях;

- активизация процессов восстановления в нервных клетках и укрепление иммунитета;

- снижение стрессовых влияний и ускорение расслабления;

- лечение бессонницы;

- продление состояния хорошего самочувствия;
- облегчение приступов мигрени и головных болей;
- уменьшение симптомов депрессии;
- активизация творческих процессов.

Цвет – это окрашенный световой поток различной интенсивности, а свет — это энергия. Учёные установили, что под воздействием определённых цветов, в организме человека происходят физиологические изменения. Цвета могут стимулировать, возбуждать. Подавлять, успокаивать, повышать и подавлять аппетит, создавать ощущение холода и тепла. Цветотерапия настраивает наши биологические часы, восстанавливает иммунную, половую, эндокринную и нервную системы.

Вся наша жизнь наполнена цветом. Мы постоянно занимаемся цветотерапией, даже не подозревая об этом. Достаточно вспомнить о наших цветовых предпочтениях. У нас есть любимые и нелюбимые цвета, приятные для глаз или раздражающие. Не существует плохих цветов. У каждого есть свои специфические свойства и сила. Здоровый, уравновешенный человек находится в гармоничном отношении со всеми цветами. Любуясь цветом, насыщая цветом свои органы чувств мы становимся более восприимчивыми и чувствительными.

Цвет в нашей жизни.

Красный: Это цвет силы и физической активности. Он традиционно считается цветом лидера, вожака стаи. Однако стоит помнить о том, что красный цвет сильно возбуждает нервную систему, что при чрезмерном его количестве в интерьере возможны вспышки агрессии. У некоторых людей переизбыток красного может вызвать гипертонический криз. Красный цвет разумно использовать на кухне и в столовой, он повышает аппетит.

Оранжевый: Цвет оптимизма и радости, цвет солнца и тепла. Лучшее лекарство против депрессий и нервных срывов, пессимизма, некоторых страхов и неврозов. Этот цвет положительно влияет на систему кровообращения, мышечную систему, повышает аппетит. Он помогает восстановительным процессам в организме человека. Оранжевый цвет любят и взрослые и дети, всем нам с детства знакома песенка:

Я окрашу целый свет,

В самый свой любимый цвет:

Оранжевое море,

Оранжевое небо,

Оранжевая зелень,

Оранжевый верблюд.

Желтый: Этот цвет помогает нам концентрироваться. Желтый цвет очень эффективен против угрюмости, пессимизма и различных депрессий. Он помогает создать хорошее настроение, придает большую ясность мыслям. Желтый благоприятно действует на пищеварение и нервную систему, помогает работе памяти.

Если в жизни ребенка начинается новый этап, (поступление в детский сад или первый класс, окружите его желтыми предметами, это поможет ему преодолеть неуверенность в себе. Дети чаще всего тянутся к желтому цвету, он радует их в одежде, игрушках, предметах интерьера.

Зеленый: Это цвет покоя, цвет внутренней гармонии. Зелёный успокаивает и благоприятно влияет на сон, контролирует состояние раздражительности при нервных расстройствах. Он довольно эффективен в борьбе с головными болями и невралгией, нормализует кровяное и глазное давление и, по исследованиям офтальмологов, несколько повышает остроту зрения.

Голубой и синий: Это цвета уверенности и спокойствия, они положительно влияют на отношения в семье или коллективе. Однако, синий цвет противопоказан людям с низким давлением, что следует учитывать на практике применения этого цвета в хромотерапии.

Фиолетовый: Этот цвет обладает способностью частично снимать психофизические стрессы у человека. Он стабилизирует психику, балансирует душевное равновесие. У людей искусства фиолетовый цвет служит сильным стимулятором творческого мышления.

Белый и чёрный: Они, в строгом смысле, цветами не являются. Это так называемые ахроматические цвета, то есть цвета, лишённые цветового тона. Белый и чёрный (*особенно*) почти не используются в цветотерапии.

Метод хромотерапии практически не имеет противопоказаний. Благоприятно влияет на душевное состояние, которое, в конечном итоге, и определяет здоровье и благополучие человека.

Начинаем практическую часть игрового тренинга
(«*круглый стол*»)

Упражнение №1. «Я сегодня здесь, потому, что... (*продолжите фразу*)

Упражнение № 2 «*Приветствие*» (*поприветствуем свою правую и левую соседку ладонями, объятиями*).

Приглашение

Приглашаем вас сегодня отправиться в Оранжевую страну. В тех местах на земле, куда упали волшебные лучи Оранжевой Феи, появились рыжие коты и лисицы, запели ярко-оранжевые канарейки, вспыхнули оранжевыми огоньками цветы настурций, ноготков, лилий. На плодовых деревьях налились и созрели сочные мандарины и апельсины, даже глубоко под землю проникли волшебные лучи Феи и окрасили в оранжевый цвет морковь.

Упражнение №3 «*Погружение в цвет и его ощущение*»

(звучит спокойная, релаксирующая музыка)

Расслабьте мышцы тела, опустите свободно руки и спокойно посмотрите на предметы оранжевого цвета. Попробуйте почувствовать, какие ощущения вызывает оранжевый цвет, какое настроение создаёт? Он вам кажется лёгким или тяжёлым, тёплым или холодным, радостным или грустным, общительным или скрытным, слабым или сильным? *(участники отвечают на вопросы)*.

Оранжевый цвет тёплый и мягкий, он взбадривает, однако по сравнению с красным, более спокойный и лёгкий. Оранжевый создан для счастья и общения. Этим цветом пользуются клоуны всего мира, т. к. оранжевый вселяет радость, уверенность в себе, доброжелательность, терпимость. Оранжевый цвет избавляет от недоверия и чувства превосходства.

Упражнение №4 «Оранжевая шляпа доброты» (Ведущий в шляпе начинает игру: говорит доброе слово и передает шляпу дальше по кругу, затем шляпа возвращается Ведущему, и он добрым словом замыкает круг)

Упражнение № 5 Оранжевая сказка «Рыжий город» (участники тренинга зачитывают сказку по ролям: Автор, Мальчик, Девочка). Оранжевая сказка «Рыжий город»

Автор: Одного Мальчика дразнили рыжим. Мальчик этот очень переживал и решил уйти из дома, всё равно куда. Лёг спать пораньше и видит сон: будто он ушёл из дома и идёт куда глаза глядят. Смотрит – ворота. А на них написано: «Добро пожаловать в Рыжий город!». Вошёл он и ахнул! В этом удивительном городе всё было рыжим-прерыжим. Рыжие ручьи текли по рыжим травам и впадали в рыжую реку. А над рекой рыжая радуга повисла. Рыжие рыбаки ловили в реке рыжих рыбок. По радио передавали рыжую музыку и все рыжие-прерыжие люди радостно улыбались. Тут к Мальчику подошла рыжая Девочка.

Девочка: Ты почему такой грустный?

Мальчик: Меня все рыжим дразнят, и я очень из-за этого переживаю.

Девочка: Какой глупенький. А ну-ка посмотри на солнышко, какого оно цвета?

Мальчик: Ну рыжего и что.

Девочка: И мы рыжие, значит все мы маленькие солнышки. Радоваться надо!

Автор: И тут Мальчик проснулся. Выбежал во двор, а мальчишки тут как тут: «Рыжий, Рыжий, конопатый!» А он только рассмеялся и хитро подмигнул рыжему солнышку. Вопрос к участникам тренинга: Чему учит эта сказка?

Упражнение № 6 «Ах как вкусно». Угощение из оранжевого сада. Попробуйте кусочек оранжевой моркови. Подержите этот кусочек во рту, медленно раскусите, тщательно прожуйте и только потом проглотите. Что вы ощутили, какая морковь? Теперь попробуйте апельсин с мандарином. Чем они отличаются от моркови по вкусовым ощущениям? Угощайтесь апельсиновым соком, какой он на вкус? *(участники отвечают на вопросы)*

Упражнение № 7 «Аплодисменты» У нас сложилась очень хорошая группа, и мы все заслужили аплодисменты *(участники тренинга аплодируют друг другу)*

Уважаемые коллеги, наш игровой тренинг подошёл концу. Мы благодарим всех участников.