

ГУО «ДЦРР «Солнышко» г. Крупки»

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
ЗАНЯТИЯ С ПЕДАГОГАМИ**

«Учимся заботиться о себе»

Педагог-психолог
ГИТЛИК
Юлия Владимировна

ЦЕЛЬ: создание общей атмосферы эмоционального благополучия.

Материалы и оборудование: репродукции живописного портрета по количеству участников, релаксационная музыка, лист ватмана, клей, краски, карандаши, журналы с картинками, большой сверток с призом.

I. Вводная часть

1. Приветствие. Упражнение «Аллитерация имени».

Цель: развитие положительного отношения к себе.

Участники занятия сидят в кругу. Каждый участник придумывает себе прилагательное – положительное качество, которое начинается с той же буквы, что и его имя. Ведущий начинает: «Меня зовут интересная Ирина*». Второй участник продолжает: «Я представляю Вам интересную Ирину*, меня зовут ласковая Лена*». И так до последнего участника, который называет всех.

II. Основная часть

2. Игра-разминка «Ладони и колени».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Участникам, сидя в кругу, необходимо положить ладони на колени соседей справа и слева. Играющие передают хлопок от колена к колену. При этом надо внимательно следить за тем, чья рука лежит на следующем колене. Игра длится несколько минут.

3. Упражнение «Внешнее выражение эмоций».

Цель: развитие умения вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние «зажимы», расслабляться.

Каждый участник получает репродукцию живописного портрета. Он должен «оживить» портрет, т.е. принять позу, выражение лица и сказать несколько реплик, соответствующих мимике и позе изображенного.

Вопрос для обсуждения:

- Воспринимали ли Вас адекватно?

4. Разминка «Бой воздушными шариками».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу, образуя своеобразный коридор. Каждому игроку раздается по воздушному шару. Далее педагог-психолог предлагает педагогам устроить «бой», т.е. участники «боя» «со всей злости» бросаются друг в друга воздушными шариками.

5. Упражнение «Моечная машина».

Цель: снятие излишнего напряжения.

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек – «машина», последний – «сушилка». Машина проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, потирают бережно и аккуратно.

Сушилка должна его «высушить» - обнять. Прошедший «мойку» становится сушилкой, с начала шеренги идет следующая машина. Упражнение проводится под релаксационную музыку до тех пор, пока не «помоются» все машины.

6. Творческое задание «Коллаж».

Цель: активизация творческих способностей педагогов.

Участникам группы дается лист ватмана, клей, краски, карандаши, журналы с картинками. Необходимо за 10-15 минут придумать коллаж (с помощью картинок) на тему «Веселое настроение».

III. Заключительная часть.

7. Старинная английская игра.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Перед началом игры группа садится в круг, стулья придвинуты максимально близко друг к другу. Психолог включает веселую музыку и передает большой сверток с призом одному из сидящих рядом участников. Тот, получив сверток, тут же передает его по кругу следующему игроку, тот – следующему и т.д. внезапно музыка прекращается, и участник со свертком в руках быстро начинает разворачивать приз. Он может это делать до тех пор, пока вновь не зазвучит музыка. С момента звучания музыки приз снова «путешествует» по кругу до следующей музыкальной паузы. Как только музыка замолкает, участник с призом в руках продолжает распаковывать его и при появлении звуков музыки передает по кругу дальше. Приз достается тому, кто сумеет окончательно развернуть его и взять в руки.

8. Рефлексия.

Цель: получить обратную связь от участников занятия.

Каждый участник группы говорит, что ему понравилось, а что нет; что было трудно для выполнения, а что нет и почему.

9. Прощание.

Цель: завершение занятия, настройка группы на дальнейшее положительное эмоциональное состояние.

Все участники группы прощаются друг с другом до следующей встречи в свободной позитивной форме.

Литература:

1. Ю. Немцова, Т. Апанасевич Боремся со стрессом. Психологический тренинг для педагогов / Ю. Немцова, Т. Апанасевич // Пралеска. – 2011. - №6. – С. 27.
2. Моница Г., Лютова-робертс Е.К. / Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). – СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 224с.: ил.

К упражнению «Минус – на плюс»

<i>Ситуация</i>	<i>Положительная сторона</i>
1. Вас увольняют.	
2. Вы вышли на работу без зонта, а на улице начался дождь.	
3. По дороге домой у Вас отломался каблук.	
4. Придя в магазин, Вы вдруг обнаружили, что забыли кошелек.	
5. На работе Вы случайно заметили, что у Вас покрашен только один глаз.	