Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

"Центр развития ребёнка – детский сад "Парус"

г. Урень Нижегородской области

Рефлексия для педагогов

«Психогимнастические упражнения»

Выполнила: педагог-психолог

Леднева Евгения Вадимовна

2023

В любой профессии, изобилующей стрессогенными ситуациями, а именно к этому разряду профессий относится работа воспитателя дошкольного учреждения, — важным условием сохранения и укрепления психического здоровья работника выступает его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние «зажимы» и расслабляться. В течение 3-5 минут, затраченных на выполнение упражнений, педагог сможет снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе.

**Психогимнастические упражнения** способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослаблению его психической напряженности.

**Упражнение «Руки».** Упражнение лучше проводить в конце рабочего дня, когда накопилась усталость, снизилась работоспособность. Упражнение снимает усталость, помогает установить психическое равновесие, баланс

— Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук на землю, — вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну-две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдитесь.

**Упражнение 1 «Пушинка»**

Представьте ,что у вас перед носом пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

**Упражнение 2 «Шарик».**

Закройте глаза, представьте легкий пинг-понговый шарик. Вдох-и шарик медленно и плавно поднимается от центра вашего живота к горлу. Выдох-и шарик также медленно опускается вниз. Вдох-шарик медленно вверх, выдох-шарик медленно вниз.

**Упражнение 3**

Участники становятся в круг.

Инструкция: «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к середине круга. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась одна чья-то рука. При этом постараемся не браться за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три».