**Тренинг**«**Дружно**, **смело**, с **оптимизмом - за здоровый образ жизни**»

Цель: улучшение психологического самочувствия участников **педагогического** процесса воспитателей ДОУ.

Задачи:

1. Формирование положительного эмоционального состояния, с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы.

2. Снижение негативных состояний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния;

3. Ознакомление с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний с целью предупреждения и преодоления возможных последствий психического перенапряжения, поддержания **оптимального** уровня психических состояний в условиях профессиональной деятельности.

**1.Упражнение «*Рукопожатие»*  (музыка)**

Цель: настроить группу на позитивный лад.

Ход упражнения.

Участникам предлагается походить по кругу и поздороваться, как можно с большим количеством участников тренинга и пожелать того, что необходимо данному участнику в этот момент.

**2. Упражнение *«Найди общее»***

Цель: Формирование чувства близости с другими людьми, принятие участниками **тренинга друг друга**, формирование чувства ценности других и самоценности.

Материал: мяч или клубок

Инструкция. Участники **тренинга сидят в общем кругу**. Ведущий передаёт по кругу мяч. «Посмотрите внимательно на всех и подумайте, что нас всех может объединять». Каждый участник с передачей мяча называет 1 общий признак для всех присутствующих. **3.Основная часть *Медитативное упражнение***  **(музыка)**

Цель: Энергетическая подпитка, восстановление сил, развитие умения побыть наедине с собой, прислушаться к **внутреннему “Я”**.

Инструкция. Посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Помолчите несколько мгновений. Возьмитесь все за руки. Почувствуйте энергию, исходящую от руки соседа. Подумайте о том, что стремление всего коллектива совпадают с мечтами каждого из вас. Каждая из женщин стремится к **здоровью и благополучию**. Все ждут любви и стараются реализовать свой творческий потенциал. Сегодня мы будем усваивать новые позитивные идеи, которые могут улучшить нашу **жизнь**. Все хорошо, мы спокойны, мы в безопасности, все хорошо в нашем мире! Повторите! Все хорошо, мы спокойны, мы в безопасности, все хорошо в нашем мире! 1-2-3 откройте глаза.

**4. Китайская притча про осла и колодец.**

Однажды осёл упал в колодец и стал жалобно кричать, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: «Осёл мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей. Все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осёл сразу же понял, что к чему, и принялся кричать еще жалобнее и громче! Людям было очень жалко осла, поэтому они хотели закопать его как можно скорее.

Однако, очень скоро ослик замолк. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, тот стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот!

Возможно, и в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

-----Вот такая мудрая притча…ну а мы с вами продолжаем учиться набираться позитивного настроя.

**5 .Упражнение *«Звуковая гимнастика****»*

Цель: снятие мышечных зажимов, выплеск негативных эмоций, создание положительного настроя.

*Инструкция*: «Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, встревожены, мы начинаем сдерживать дыхание. Попробуйте высвободить дыхание.

Участникам предлагается пропеть звуки, которые определенным **образом** воздействуют на организм. Исходная позиция – стоя с выпрямленной спиной, состояние спокойное, расслабленное. Перед произнесением каждого звука делается глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносится звук насколько хватит дыхания.

Звуки:

А - воздействует благотворно на весь организм

Е – воздействует на щитовидную железу

И – воздействует на мозг, глаза, нос и уши

О – воздействует на сердце и легкие

У – воздействует на органы, расположенные в области живота

Я – воздействует на работу всего организма

М – воздействует на работу всего организма

Х – помогает очищению организма

ХА – помогает повысить настроение

**6. Упражнение *«Танец отдельных частей тела»***  **(музыка)**

Цели: осознание и снятие мышечных зажимов; расширение экспрессивного репертуара. *«выплеснуть»* негативную энергию безопасным способом и **преобразовать ее в позитивную**

Материалы: Музыкальная запись с четким ритмическим рисунком.

Инструкция.: Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен

- танец головы

- танец попы

- танец плеч

- танец ног

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

- какой танец было легко исполнить, какой трудно?

- почувствовали ли освобождение от зажимов, где они локализовались?

**7.** Рефлексия. Обсуждение в кругу: насколько обогатился ваш репертуар способов и методов снятия психоэмоционального напряжения в процессе взаимодействия с участниками группы.

**8.Упражнение “Подарок”:** Каждый пишет какое-нибудь пожелание на сердечке и дарит своему соседу справа свой подарок с добрыми пожеланиями.