

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №3  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности  
по физическому развитию детей»  
г. Кингисеппа

**Мастер – класс для педагогов ДОУ**

# **«Искусство релаксации»**

Дубинина С.Н – руководитель физ.воспитания

2020 г.

**Цель:** ознакомление педагогов с понятием релаксация, и обучение навыкам психологической само регуляции.

### **Задачи:**

- способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;
- повысить групповую сплоченность;
- снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов;
- улучшить эмоциональное состояние педагогов.

**Оборудование:** макет "сердца группы"; калоши (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательного большого размера с веселым дизайном); карточки с ситуациями; рефлексивный кубик, магнитофон или музыкальный центр с записями спокойной, релаксационной музыки; удобные мягкие стулья или кресла, текст медитационной визуализации.

### **Ход мастер - класса**

**Вед:** Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем мастер - классе! Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться, и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое и, самое главное, - выразить друг другу радость встречи.

### **Упражнение № 1 "Давайте поздороваемся"**

Педагоги по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по залу и здороваются со всеми, кто встречается на пути. Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок - здороваемся за руку;

2 хлопка - здороваемся плечами;

3 хлопка - здороваемся спинами

( можно усложнить, плечо – спина, колено – колено, ладонь – живот и т.д.)

Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время игры.

### **Упражнение №2. «Броуновское движение»**

**Цель:** снижение мышечного напряжения и внутренней зажатости.

### **Ход упражнения.**

Участникам предлагается под музыку активно перемещаться по комнате. Как только музыка выключается и участники, должны взявшись за руки, объединиться в группы по какому-либо признаку (например, по цвету глаз, элементам одежды, домашним животным и т.д.)

### **2. Приемы релаксации, связанные с дыханием.**

Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

### **Прием 1.**

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

### **Прием 2.**

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см. висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

## **3. Упражнения на мячах**

1. МРК «Карусель»
2. Упражнения на осанку и релаксацию

## **4.. Упражнение-медитация ЗВЕЗДНАЯ НОЧЬ**

Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. Представьте себе: поздний вечер, вы лежите на мягком, как перина, стог сена. Ваше тело расслаблено... Вы вдыхаете аромат свежескошенной травы, запах опьяняет и помогает еще больше расслабиться... Откуда-то издали слышится стрекотание сверчков... Наступает состояние блаженства, абсолютного умиротворения... Вечерний сумрак сменился ночью. Небо без единого облачка. Вот далеко-далеко появилась первая звезда. Вторая. Третья. И с появлением каждой новой звезды стал вырисовываться причудливый рисунок. Все рисунки разные, это может быть и красивый цветок, и корабль, медленно плывущий по волнам, и лицо улыбающегося человека или еще что-то... Какие-то звезды еле-еле видны, до других, кажется, можно достать рукой. Вам легко и приятно... Дышитесь свободно, и с каждым вдохом тело расслабляется больше и больше... Приятно тяжелеют руки... плечи... живот... ноги... Мышцы лица расслаблены... Так приятно ощущать спокойствие и безмятежность... Вдруг вы видите падающую звезду. Говорят, это к счастью. Она медленно движется по небосклону, увлекая ваш взгляд за собой. Загадайте желание, и пусть оно непременно сбудется... Пусть состояние покоя, безмятежности сохранится до конца дня. Сделайте глубокий вдох... Вернитесь в реальный мир. Медленно потянитесь, откройте глаза.

## **5. Упражнение «Калоши счастья» (10 мин.)**

Цель: развитие позитивного мышления педагогов. Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желателен большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями, рефлексивный кубик Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

*Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре «Калоши счастья»*

**Заведующий отчитал вас за плохо выполненную работу.**

- Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.
- В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

**Методист неожиданно пришла с проверкой, а у вас не готова документация.**

**На работе задержали зарплату.**

**По дороге на работу вы сломали каблук.**

**Вас попросили поработать в 2 смены на неопределённое время**

**Родители высказали вам недовольство в чём либо.**