

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
– детский сад №2 «Солнышко» общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности
по социально-личностному развитию детей
закрытого административно-территориального образования
поселок Солнечный Красноярского края**

Смехотренинг для педагогов.

«Смех для всех»

**автор-составитель:
педагог-психолог Рясова Е.В.**

ЗАТО п. Солнечный

2017г.

Смехотренинг для педагогов.

«Смех для всех»

*Смех здоровье продлевает
И об этом каждый знает.
Так давайте посмеемся
Или просто улыбнемся.*

Цель: ознакомление педагогов со смехотерапией - одним из современных направлений психотерапии.

Задачи:

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

Ход мероприятия:

1. Приветствие. «Такое разное здравствуете...»

- **Добрый день уважаемые педагоги!** Вы все хорошо знаете, что слово «здравствуйте» имеет двойное значение, это и приветствие и пожелание быть в здравии одновременно. А хорошему человеку всегда приятно лишний раз сказать «здравствуйте», поэтому я предлагаю еще раз поздороваться друг с другом.

Упражнение «Интонация»

Цель: развитие экспрессии, навыков активного слушания, эмоциональной сферы.

Все стоят в кругу. Ведущий пускает по кругу мешочек с записками, на которых отражены различные интонации. Участник достает записку из мешочка и произносит слово «Здравствуйте» с разными интонациями (с благодарностью, с восторгом, иронично, огорченно, гневно, с признательностью, с обидой, с восхищением, искренне, с восхищением, с осуждением, с сочувствием, радостно, доброжелательно, учтиво, сухо, официально, с угрозой, ласково, восторженно, нежно, тепло, нежно, холодно, сухо, решительно, резко, безразлично, радостно, торжественно, виновато, грозно, задумчиво, небрежно, таинственно, с сожалением, значительно, обиженно, неуверенно, решительно, официально, радостно, с восторгом, с чувством страха, удовольствия, дисциплинированности, удивления, упрека, радости, неудовольствия, достоинства, иронии, безразличия, весело, удивленно, зло, громко, тихо, восторженно, задумчиво, вызывающе, скорбно; нежно, грубо, иронически, шутливо, злобно, тоном ответственного работника, разочарованно торжественно).

2. Разминка. Игровое упражнение «Да, я такая, а еще...»

- Тема сегодняшнего нашего разговора – смех. Мы поговорим о смехотерапии. Все ли мы умеем улыбаться? Странный вопрос, скажете вы, естественно, все. **Тогда, посмотрите друг на друга и улыбнитесь.**

- Я думаю, вы со мной согласитесь, что в бурлящем водовороте жизни мы, к сожалению, частенько забываем об этом важном средстве общения, а ведь улыбка – это элементарный способ показать окружающим, что все идет замечательно, и что вы просто рады встрече с ними. Нужно помнить, что волшебными качествами обладает именно истинная, исходящая изнутри, улыбка – только настоящая улыбка идет от самого сердца.

- Сейчас, вы улыбнулись друг другу, но была ли ваша улыбка искренней? Возможно да, а может быть, у кого и нет. Я вам предлагаю подарить друг другу настоящие улыбки и делать мы это будем с помощью комплиментов. Каждый сидящему справа говорит комплимент, а сидящий справа должен ответить: «Спасибо. Да, я такая, а еще я...» и называет свое положительное качество. При этом вы обязательно должны смотреть друг другу в глаза и улыбаться.

3. Теоретическая часть.

- Спасибо всем, за настоящие искренние улыбки. Я думаю, что каждый из вас сейчас получил небольшой заряд бодрости и хорошего настроения, которого хватит до конца нашей встречи. А теперь подумайте, сколько пользы принесет нашему организму пятиминутный смех? Ученые подсчитали, что пять минут смеха заменяют 40 минут отдыха.

На самом деле мало кто из нас задумывался о настоящей пользе смеха. Однако, еще 2000 лет назад Гиппократ отмечал в одном из своих сочинений пользу смеха и рассматривал его как лечебное средство. Лев Толстой утверждал, что «смех рождает бодрость», а Максим Горький писал, что «умный смех — превосходный возбудитель энергии».

Существует целая наука о смехе и называется она геотология. Она утверждает, что смех, смехотерапия способна положительно влиять на физиологию человека. Во время смеха снижается выброс гормонов стресса - адреналина и кортизона, и стимулируется выделение эндорфинов. При смехе оптимизируется дыхание, улучшается кровоснабжение органов и тканей. Автоматически улучшается самочувствие человека. Смех также стимулирует деятельность иммунной и нервной систем, успокаивает боль и увеличивает сопротивляемость недугу. Смехотерапия работает как личный косметолог. Смех задействует практически все мышцы лица, что способствует повышению их тонуса и, как следствие, улучшению внешнего вида.

Восемь причин, почему нужно чаще улыбаться?

Улыбка – это эмоциональное «стратегическое оружие», и вот причины, по которым стоит попробовать его использовать.

1. Вы хозяин своего настроения, а улыбка способна быстро его изменить в позитивное русло.

2. Хотите почувствовать себя счастливым человеком? Улыбнитесь прямо сейчас! Забудьте на мгновение о своих проблемах и просто улыбайтесь, а ваш организм в это время начнет вырабатывать такие замечательные химические вещества, которые помогут вам ощутить себя счастливыми.

3. Вы можете изменять не только свое настроение, но и эмоциональный настрой других людей. Вы когда-нибудь замечали, что если зайти куда-нибудь в группу с приятной улыбкой на лице, то мир вокруг вас тут же меняется? Люди тут же начинают улыбаться вам в ответ, они искренне хотят вам помочь. Любая неловкость или социальная напряженность мгновенно улетучивается.

4. Хотите завязать новое знакомство? Вам поможет в этом обычная скромная улыбка. Ведь именно она делает человека действительно красивым и реально привлекательным. А улыбчивые люди, кроме этого, более общительны и уверены в себе. Они словно магнитом притягивают к себе окружающих.

5. Улыбка – чудо-средство от стресса. Она легко помогает избавиться от усталости, перегруженности и изношенности.

6. Улыбаться гораздо легче с точки зрения физиологии и гораздо полезнее для здоровья, чем проявлять негативные эмоции. Когда люди злятся, сердятся или хмурятся, то в этих процессах участвуют более сорока трех лицевых мышц. Для воспроизведения положительных эмоций нашему лицу придется задействовать всего лишь около семнадцати мышц. Но улыбка сделает определенные мышцы вашего лица гораздо сильнее, поэтому его контур станет более подтянутым, а, следовательно, вы будете гораздо моложе выглядеть.

7. Ваш успех напрямую зависит от вашей улыбки, а все потому, что люди, которые не стесняются проявлять свои позитивные эмоции, выглядят более уверенными.

8. Улыбайтесь чаще – это замечательная привычка! Веселая и приветливая улыбка, а также жизнерадостность и смех покоряют умы и сердца людей, начиная с далеких времен.

4. Практическая часть.

Три правила смехотерапии:

1. Чаще смотрите кинокомедии, слушайте юморини, карикатуры. Вы также можете вырезать смешные картинки, наклеить их на холодильник, зеркало, для этого выберите наиболее видимые места, мимо которых вы постоянно проходите в своей квартире. Таким же образом можно применять смешные цитаты и веселые надписи. Благодаря этому вы будете находиться в приподнятом настроении.

- А сейчас мы посмотрим видеоролик. Я попрошу не сдерживать себя и смеяться от души!

(просмотр видеоролика)

2. Вытащите из своей «смехотеки» тот экспонат, от которого вы смеялись, это может быть книжка, статуэтка.

- Игра «Веселый скульптор»

Все участники делятся на три команды. Каждой из них предлагается изобразить скульптуру на заданную тему:

- Шире улыбка – дальше жизнь.

- Улыбайтесь, и все у вас получится!

- Улыбка – хороший способ выгладить лучше!

На подготовку игрокам дается 3—4 минуты.

3. Встаньте, вздохните и ... рассмейтесь! Получилось? Нет? Мы слишком серьезны, поэтому нам так сложно искренне рассмеяться. Услышав веселую шутку, мы всего лишь улыбнемся. А ведь именно смех, а не дежурная улыбка, приносит максимум пользы. **Потренируйтесь – и вы научитесь смеяться в любой момент.**

- Упражнения смехотерапии:

1. Делаете ряд простых упражнений (ваша фантазия), в которые включаете скандирование "хо, хо, ха, ха", движение по комнате, контакт глазами.

2. Упражнение "смех по телефону": каждый из участников делает вид, что говорит по мобильному телефону, а затем, установив друг с другом контакт глазами, скандируют свое "хо, хо, ха, ха".

3. Упражнение "мстительный смех": все участники указательными пальцами грозят друг другу, выкрикивая "ха".

4. Упражнение "почему я смеюсь": участники упирают руки в боки, смотрят на других и спрашивают: "Почему я? Ха, ха, ха".

Каждое упражнение со скандированием выполняется 1 – 2 минуты. После каждого упражнения «глубокое дыхание».

Упражнение « Галоши счастья»

Улыбка, она помогает.
И в тяжёлой ситуации тоже.
Особенно в тяжёлой ситуации.

(Для этого упражнения потребуются обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном.)

- Уважаемые коллеги, улыбка – это маленькая монетка в копилку счастья!!! Поэтому сейчас, я хочу предложить вам улыбнуться и 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.

Примеры ситуаций:

- заведующий отчитал вас за плохо выполненную работу;
- на работе задержали зарплату;
- по дороге на работу вы сломали каблук;
- вы внезапно заболели.

(Можно предложить педагогам самим придумать ситуации)

5. Заключительная часть. Фото с улыбками.

- В завершении нашего веселого мероприятия просто улыбнитесь друг другу. Улыбаясь, мы освещаем всех улыбками! Улыбка - это гармония души, мыслей и взгляда... Ну а жизнь - словно фотография. Получается лучше, когда улыбаешься! И что-бы вы никогда не забывали об этом, я предлагаю сфотографироваться с этими замечательными улыбками на вашем лице *(каждому раздается улыбка на палочке).*