Первичная профсоюзная организация МБДОУ детский сад обще-развивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей №17 «Ромашка» Профессионального союза работников народного образования и науки Российской Федерации
(ППО МБДОУ детский сад № 17 «Ромашка» Общероссийского Профсоюза образования)

Проект

«Производственная гимнастика

«В гармонии с собой»»

Е.В. Дмитриева педагог – психолог
Председатель ППО МБДОУ детский сад № 17 «Ромашка»
Общероссийского Профсоюза образования

Ессентуки 2022

Паспорт проекта
«Производственная гимнастика «В гармонии с собой»»

Наименование программы:	Проект «Производственная гимнастика «В гармонии с собой»»
Сроки реализации	10.01. 2022 – 31.12. 2022г.
Цели и задачи проекта	**Цель проекта** – снятие эмоционального напряжения, формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов посредством производственной гимнастики с помощью песочной терапии. **Задачи проекта:** 1.Совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию. 2.Анализ собственных источников негативных переживаний, выявление ресурсов. 3.Снятие напряжения, получение психологической поддержки посредством производственной гимнастики с помощью песочной терапии. 4. Профилактика профессионального выгорания педагогов посредством производственной гимнастики с помощью песочной терапии. 5. Сплочение коллектива участников проекта.
Краткое содержание проекта	Проект создан для педагогических работников, членов ППО МБДОУ детский сад № 17 «Ромашка» Общероссийского Профсоюза образования г. Ессентуки
Количество участников, задействованных в реализации проекта	Количество педагогов, специалистов членов ППО МБДОУ детский сад № 17 «Ромашка» Общероссийского Профсоюза образования г. Ессентуки
Кадровое обеспечение проекта	Педагог – психолог, музыкальный руководитель, воспитатели члены ППО МБДОУ детский сад № 17 «Ромашка» Общероссийского Профсоюза образования г. Ессентуки
Ожидаемый результат	**Ожидаемые результаты:** В результате совместной работы над проектом у педагогов: • Стабилизация эмоционального состояния педагогов и их психофизическое оздоровление; • Повышение самосознания и адекватной

	самооценки; • Повышение профессионализма, личностный и профессиональный рост. • Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов по вопросу эмоционального комфорта педагогов. • Сплочение коллектива участников проекта.

«Только руки знают, как распутать то,
над чем тщетно бьется разум».
К. Г. Юнг

Актуальность.

В течение последних трех десятилетий проблемы психологического здоровья педагогов в современном мире очень актуальны. В профессиональной деятельности воспитателей достаточно много ситуаций, связанных с переживанием стресса и высоким эмоциональным напряжением. Педагоги испытывают интеллектуальные, физические, эмоциональные нагрузки - это приводит к переутомлению, нарушениям деятельности сердечно - сосудистой системы и сна — симптомам, указывающим на наличие синдрома эмоционального выгорания. Профессия педагога связана с межличностным общением и в связи с этим отличается интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния, относится к той профессиональной сфере, которая наиболее подвержена влиянию профессионального выгорания. В современных условиях данный синдром имеет официальный диагностический статус. Следует также учитывать, что это одна из профессий альтруистического типа, где вероятность возникновения психического выгорания достаточно высока. Профессия педагога требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных контактов с другими людьми он испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в сильном эмоциональном напряжении, частых стрессах, «эмоциональном выгорании». Ситуации крайнего эмоционального напряжении приводят к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья педагогов, поэтому они нуждаются в психологической поддержке, в обучении приёмам снятия эмоционального и мышечного напряжения.

Производственная гимнастика с использованием песочной терапии отличается от других производственных гимнастик простотой манипуляций, возможностью создавать новые формы, кратковременностью существования создаваемых образов. Возможность разрушения песочной картины, возможность ее реконструкции, многократного создания новых сюжетов, превращает работу с песком в своеобразный ритуал, который помогает снять эмоциональное напряжение, тревожность педагога.

Песочная терапия — один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии (основатель направления – К. Г. Юнг). Это способ

снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, посредством работы с песком.

Мало кто задумывался о том, что песок это не только детское развлечение, но и возможность справиться со своим эмоциональным напряжением, тревожностью и агрессией. Игру с песком хорошо применять в работе с педагогами, когда им тяжело справиться со своими эмоциями. Песочная терапия – это процесс «самотерапии», т.е. человек может себе помочь справиться с эмоциональным напряжением, выплеснув все, что накопилось за день.

Новизной и отличительной особенностью проекта является использование производственной гимнастики с помощью песочной терапии, а именно игр с кинетическим песком, рисование песком, психологический игр с помощью создания картин с использованием цветного песка для снятия эмоционального напряжения воспитателей.

Реализация данного проекта «Производственная гимнастика «В гармонии с собой»» направлена на профилактику эмоционального выгорания, формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов посредством песочной терапии.

Цель проекта – снятие эмоционального напряжения, формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов посредством производственной гимнастики с помощью песочной терапии.

Задачи проекта:

1.Совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

2.Анализ собственных источников негативных переживаний, выявление ресурсов.

3.Снятие напряжения, получение психологической поддержки посредством производственной гимнастики с помощью песочной терапии.

4.Профилактика профессионального выгорания педагогов посредством производственной гимнастики с помощью песочной терапии

5. Сплочение коллектива участников проекта.

Вид проекта: практико-ориентированный с элементами творчества.

Продолжительность проекта: долгосрочный (январь 2022 года – 31 декабря 2022 года).

Основной регион реализации проекта: Ставропольский край, город Ессентуки

Участники проекта:

Педагог – психолог,

Музыкальный руководитель,

Воспитатели МБДОУ детского сада №17 «Ромашка»» г. Ессентуки

Стратегия и механизм реализации проекта

Координацию проекта осуществляет куратор проекта Е.В. Дмитриева педагог – психолог.

Формы работы:

Групповая - 1 раз в неделю.

Индивидуальная - по желанию педагогов.

- Производственная гимнастика по средствам игры с песком, психологической игры.
- Создание видеоролика по итогам реализации проекта.

Производственная гимнастика проводится в музыкальном зале, кабинете педагога – психолога.

Продолжительность от 5 до 15 минут.

Ожидаемые результаты:

В результате совместной работы над проектом у педагогов:

- Стабилизация эмоционального состояния педагогов и их психофизическое оздоровление;
- Повышение самосознания и адекватной самооценки;
- Повышение профессионализма, личностный и профессиональный рост.
- Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов по вопросу эмоционального комфорта педагогов.
- Сплочение коллектива участников проекта.

План реализации проекта.

Картотека игр - упражнений групповой производственной гимнастики.

1.Упражнение «Здравствуй, песок!»

Цель: снижение психофизического напряжения

2.Упражнение «Разговор с руками»

Цель: учить контролировать свои действия.

3.Упражнение «Волшебный песок»

Цель: развитие тактильно-кинетической чувствительности, снятие эмоционального напряжения.

4. Психологическая игра «Радуга настроения».

Цель: улучшение настроения воспитателей.

5.Упражнение «Песочный дождик»

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабление.

6.Упражнение «Песочный ветер» (Дыхательное упражнение).

Цель: снятие психоэмоционального напряжения

7.Игра-упражнение «Песочный круг»

Цель: снятие напряжение, восстановление гармоничного состояния

8.Игра «змея»

Цель: Развитие навыков эмоциональной саморегуляции

9.Игра с песком

Цель: Оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

10.Рисование песком.

Цель: Создание положительного эмоционального настроя воспитателей.

11.Изготовление насыпушки «Сосуд настроения»
Цель: способствовать возникновению чувства общности, единства и сплочения коллег.
12.Игра «Картина из загадок».
Цель: поддержка психического здоровья педагогов
13.Упражнение «Построение мира на песке».
Цель: Нахождение быстрого решения в данной ситуации, развитие остроты ума, творчества, уверенности в себе.
14.Пальчиковые походы.
Цель: Снятие эмоционального напряжения, развитие тактильной чувствительности; повышение работоспособности головного мозга.
15. Психологическое упражнение «Мечта».
Цель: Снятие эмоционального напряжения, развитие творчества. Способствовать развитию коммуникативных навыков педагогов.
16. Упражнение «Я рисую радость»
Цель: Снятие психоэмоционального напряжения и гармонизации эмоционального состояния.
17. Упражнение «Взрослые детские игры»
Цель: Профилактика эмоционального выгорания, повышение стрессоустойчивости воспитателей.
18.Психологическая игра «Волшебники – мы создаём мир»
Цель: Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои психологические нагрузки.
19. Упражнение «Чувствительные ладошки».
Цель: Снятие эмоционального напряжения, развитие творчества.
20.Упражнение «Насыпание – пересыпание»
Цель: Снятие психоэмоционального напряжения и гармонизации эмоционального состояния.
21.Игра-упражнение «Точка, точка, запятая»
Цель: Снятие напряжение, восстановление гармоничного состояния
22.Упражнение «Узоры на песке двумя руками»
Цель: Развитие межполушарных связей, снятие эмоционального напряжения.
23.Игра-упражнение «Волшебное превращение»
Цель: Снятие эмоционального напряжения, развитие творчества.
24.Игра-упражнение «Мы создаем мир»
Цель: Снятие психоэмоционального напряжение.
25.Психологическая игра.
Цель: снятие психоэмоционального напряжение.
26.«Такие разные настроения»
Цель: знакомство с техническим приемам и способам изображения с использованием песка, развитие эмоциональной сферы.

Информация о проекте размещается на сайте образовательного учреждения, социальных сетях WhatsApp, Вконтакте.
Финансовое обеспечение проекта

Финансовое обеспечение проекта «Производственная гимнастика «В гармонии с собой»» осуществляется за счет бюджета МБДОУ детского сада №17 «Ромашка»» г. Ессентуки, с привлечением материальной помощи спонсоров.

Перспектива проекта

По итогам реализации проекта данная методика производственной гимнастики будет проводиться постоянно, а так же планируется расширение игр – упражнений для данной производственной гимнастики.

Приложение № 1

Комплекс игр - упражнений производственной гимнастики

1.Упражнение «Здравствуй, песок!»

Цель: снижение психофизического напряжения

Ход игры: Педагог - психолог просит по-разному «поздороваться с песком», то есть различными способами дотронуться до песка.

• дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно;

• легко с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу;

• дотрагивается до песка всей ладошкой — внутренней, затем тыльной стороной;

• перетирает песок между пальцами, ладонями.

Описывают и сравнивают свои ощущения: «тепло — холодно», «приятно — неприятно», «колючее, шершавое» и т.д.

2.Упражнение «Разговор с руками»

Цель: учить контролировать свои действия.

Обвести на песке силуэт ладоней. Затем предложите оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить бусинками, камушками или ракушками пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?»

3.Упражнение "Волшебный песок"

Цель: развитие тактильно-кинетической чувствительности, снятие эмоционального напряжения.

Задача: учить говорить о своих чувствах, учить взаимодействию.

Упражнения на восстановление сниженного и утраченного тактильного ощущения:

• скользи ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения

• выполни те же движения, поставив ладонь на ребро;

• сделай отпечатки кулачков, костяшками кистей рук, ребрами ладоней сделай причудливые узоры на поверхности песка, найди сходство с другими предметами (ромашка, солнышко, дождинка, травинка, дерево, ежик);

• пройдись по поверхности песка каждым пальцем поочередно правой и левой рукой (можно группировать пальцы по два, три, четыре и т. д.)

• поиграй на поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера

• погрузи в сухой песок кисти рук и начинай ими шевелить, наблюдая за тем, как изменяется песчаный рельеф
• освободи руки от песка, не совершая резких движений, только шевеля пальцами и сдувая песчинки
Анализ упражнений: что ты чувствовал при работе с песком? Тебе было приятно или нет?

4.Психологическая игра «Радуга настроения».

Цель: Упражнение проводится для снятия эмоционального напряжения, улучшения настроения.
Возьмите цветной песок, клей и чистый лист бумаги. Расслабленно, нанесите клеем, а затем цветным песком абстрактный сюжет — линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его.

5.Упражнение "Песочный дождик"

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабление.
Педагог – психолог: в нашей песочнице может идти необычный песочный дождик и дуть песочный ветер. Это очень приятно.
1. Медленно или быстро сыплет песок из своего кулака в песочницу, на ладонь взрослого (на свою ладонь).
2. Закрывает глаза и кладет на песок ладонь с расставленными пальцами, сыпет песок между пальцев.

6.Упражнение «Песочный ветер»

(Дыхательное упражнение).
Педагоги учатся управлять вдохом - выдохом, не затягивая песок в трубочку. Можно предложить сказать приятное пожелание своим коллегам, подарить пожелания песочной стране, «задувая его в песок». Они могут также выдувать углубления, ямки на поверхности песка.

7.Игра-упражнение «Песочный круг»

Цель: снятие напряжение, восстановление гармоничного состояния
На песке рисуется любыми способами круг и украшается его различными предметами: камешками, семенами, пуговицами, моментами, бусинами и т.д. После чего можно дать название своему «песочному кругу».

8.Игра «змея»

Цель: Развитие навыков эмоциональной саморегуляции
Имитируют движение змеи указательным пальцем или ребром ладони
«По тропе змея ползла.
Под корягу подползла.
И на камень заползла.
А потом с него сползла.
От ежихи уползла.
И подальше отползла.
По болотцу проползла.
И до норки доползла.

Спряталась!»

9.Игра с песком

Цель: Оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

Перед Вами песочница с песком. Вступите в диалог с песком, погладьте, погрузите руки в него, поиграйте, взаимодействуйте с ним.

Что за ощущение вызывает это прикосновение?

Отследите, какие возникают ощущения, чувства, образы.

Затем идёт обсуждение:

– Какие возникли чувства?

– Какие ощущения?

– Какие воспоминания?

– Какие образы?

10.Рисование песком.

Цель: Создание положительного эмоционального настроя

Ход упражнения:

Изобразить композицию на тему «Наше настроение», можно использовать технику рисования песком.

Рефлексия: расскажите о созданной композиции.

11.Изготовление насыпушки «Сосуд настроения»

Цель: способствовать возникновению чувства общности, единства и сплочения коллег;

Ход упражнения:

Я предлагаю Вам встать, создать один большой круг, крепко взяться за руки, друг другу улыбнуться и подарить хорошее настроение: «Я дарю улыбку», «Я дарю счастье», «Я Вас обнимаю». А сейчас, я предлагаю создать песочный сосуд нашего настроения. Каждому предоставить возможность наполнить сосуд песком «Сосуд настроение», и добавить слова: красота, мир, улыбка, здоровье и т.д.

12.Игра «Картина из загадок».

Предлагаю вам разгадать загадки, но не просто разгадать, а нарисовать ответы на песке, так чтобы ответы располагались на песке примерно там, где они обычно должны находиться.

- Жёлтая тарелка на небе висит. Жёлтая тарелка всем тепло дарит. (Солнце)
- Ветерок-пастушок затрубил в свой рожок. Собрались овечки у небесной речки. (облака)
- Как над речкой над рекой появился вдруг цветной чудо мостик подвесной, (радуга).
- Течёт, течёт – не вытечет. Бежит, бежит – не выбежит (речка).
- Она под осень умирает. И вновь весною оживает
  Коровам без неё беда она их главная еда (трава).

13.Игра «Построение мира на песке».

Цель: Нахождение быстрого решения в данной ситуации, развитие остроты ума, творчества, уверенности в себе.

14.Пальчиковые походы.

Цель: Снятие эмоционального напряжения, развитие тактильной чувствительности; повышение работоспособности головного мозга.

Рисуем круг один на пару. Берем три мелкие игрушки, показываем их партнеру, чтобы он их запомнил. Партнер закрывает глаза. Затем размещаем их в песке (внутри круга с песком). Партнер отправляется в «пальчиковый поход». (это очень важный поход). У партнера есть правила похода: двигаться микрошагами.

15. Психологическое упражнение «Мечта».

Цель: Снятие эмоционального напряжения, развитие творчества. Способствовать развитию коммуникативных навыков педагогов.

Закройте глаза, расслабьтесь. Попробуйте представить свою мечту в виде образа. У кого-то это может быть семейное счастье, встреча друга, путешествие, карьерный рост или просто отдых у костра. Откройте глаза и пусть каждый из вас, при помощи песка на стекле, материализует свою мечту. Участники изображают на песочном столе. Вы нарисовали свою мечту на стекле, посмотрите на неё внимательно, зафиксируйте этот образ в памяти. Теперь каждый раз, когда вы будете думать о своей мечте, вы будете представлять её в виде этого образа. И она обязательно исполнится.

16. Упражнение «Я рисую радость»

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения и гармонизации эмоционального состояния.

«Я хочу вам предложить технику песочной терапии «Я рисую радость». Когда ее можно применять? Если вам грустно, скучно, нет цели в жизни или вы пребываете в «подвешенном» состоянии. А может быть, просто накопилась моральная и физическая усталость? Тогда нужно нарисовать свою радость.

17. Упражнение «Взрослые детские игры»

Цель: Профилактика эмоционального выгорания, повышение стрессоустойчивости воспитателей.

Завяжите глаза платком и предложите что-нибудь нарисовать на песке.

18.Психологическая игра «Волшебники – мы создаём мир»

Цель: Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои психологические нагрузки.

«Представь себе, что ты волшебник. И задумал превратить пустыню в сказочную страну и населить ее разными существами. Преврати пустыню в такой мир, в какой хочешь».

19. Упражнение «Чувствительные ладошки».

Цель: Снятие эмоционального напряжения, развитие творчества.

Положите ладони на песок. Давайте его погладим внутренней, затем тыльной стороной ладони. Расскажите, какие ощущения, ассоциации у вас вызывает песок?

Погладьте песок между ладоней.

Поиграйте на поверхности песка, как на пианино.

20.Упражнение «Насыпание – пересыпание»

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения и гармонизации эмоционального состояния.
Предлагается, насыпать сухой песок в бутылку. В одну с помощью воронки, а в другую без воронки.

21.Игра-упражнение «Точка, точка, запятая»

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения и гармонизации эмоционального состояния.
Точка, точка, запятая – вышла рожица кривая.
Ручки, ножки, огуречик – получился человечек.
Прочитайте стишок и нарисуйте на песке смешного человечка.

22.Упражнение «Узоры на песке двумя руками»

Цель: развитие межполушарных связей.
Берем в руки две кисточки. Рисуем двумя руками (кисточками) одновременно на песке разные узоры.

23.Игра-упражнение «Волшебное превращение»

Цель: Снятие эмоционального напряжения, развитие творчества.
Нарисуйте на песке круг, на что он похож, а затем попросите дорисовать картинку, так чтобы стало сразу понятно, что это такое. Круг может превратиться в солнышко, часы, колесо, лицо и др. (аналогично выполняются задания с квадратом, треугольником, овалом).

24.Игра-упражнение «Мы создаем мир»

Цель: Снятие психоэмоционального напряжение.
Построение в песочнице разнообразных живых и неживых сообществ.
В океане остров был чудесный,
Никому доселе не известный.
Замки, башни и дворцы
Возвели строители-творцы.
Но черные тучи вдруг набежали,
Солнце закрыли, ветер позвали.
Жители спрятаться только успели,
Огонь, ураган и дождь налетели.
Разрушено все: только камни одни.
Вот что осталось от этой страны.
Теперь не существует дивной красоты.
Остались лишь одни мечты, что…

25.Психологическая игра.

Цель: снятие психоэмоционального напряжение.
Твое злое настроение заставляет тебя делать и говорить разные вещи. А после того как злость ушла, тебе бывает грустно или неприятно. Открою тебе секрет — каждый большой и маленький человек имеет право злиться. Есть много игр, которые учат нас «сердиться правильно», то есть так, чтобы не обижать других. Одну из таких игр тебе подарит мокрый песок. Смотри, как можно с помощью песка вылепить и увидеть собственную злость, а потом победить ее. Педагог делает из мокрого песка шар, на котором обозначает углублениями или рисует глаза, нос, рот: «В этом шаре теперь живет твоя

злость». Затем любым способом разрушает песочный шар, приговаривая волшебное заклинание: «Прогоняем злость, приглашаем радость». После этого педагог руками медленно выравнивает поверхность песка и оставляет на ней отпечатки своих ладоней — успокоение, обретение равновесия и контроля над собственными чувствами: «Я победил свою злость. Я спокоен».

26.«Такие разные настроения»

Цель: знакомство с техническим приемам и способам изображения с использованием песка, развитие эмоциональной сферы.

Рисуем на песке лица с различными настроениями