

Месяц	Тема	
	Педагоги - психологи	Инструктора по ФК
Сентябрь	<p>1.Первичная диагностика по методике «Изучение уровня эмоционального выгорания» К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой.</p> <p>2.Тренинг на снятие эмоционального напряжения «Сбрось усталость!» Снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.</p>	<p>1.Фитнес – гимнастика на фитболах «Здоровым быть здорово!» Способствуют укреплению мышц, особенно коре, спины, бедер и ягодиц, улучшению координации и равновесия, поскольку требует усилий для поддержания стабильности на мяче во время выполнения упражнений, помогает улучшить осанку, предотвратить боли в спине и повысить общую силу тела. Помогает улучшить гибкость и снять напряжение после интенсивных тренировок или длительного сидения. http://www.dou59.bel31.ru/index.php/events/item/1117-фитнес---гимнастика-на-фитболах-здоровым-быть-здорово</p> <p>2.«Играем в городки» Повышение физической активности, ловкости, скорости и координации движений, укрепление связей между друзьями или коллегами. Стимулирует соревновательный дух, снижает стресс и улучшает общее настроение. https://vk.com/wall-216959982_976</p>
Октябрь	<p>1. Тренинг с элементами арт-терапии «Искусство во благо» Самораскрытие участников тренинга, создание условий для проявления творческой, профессиональной и личностной индивидуальности. Методика «Цветок» символизирует эмоциональную сущность человека. Это упражнение – медитация, с помощью которого можно осуществить удивительное</p>	<p>1.Эстафеты «Один день из жизни педагога» Эстафета для взрослых - прекрасная возможность улучшить физическую форму и настроение. Эта активность способствует развитию выносливости, координации движений и командной работы. Участие в эстафетных гонках помогает развивать стрессоустойчивость, укреплять дружеские связи с коллегами или друзьями, а также повышать общий тонус и энергию организма. Взрослые могут наслаждаться</p>

	<p>путешествие в собственное подсознание и открыть внутренние. Участники фактически рисуют свой внутренний мир, а цветок является метафорой их состояния.</p> <p>https://vk.com/wall-216959982_994</p> <p>2.Тренинг «Стресс долой» Улучшение психологического самочувствия участников тренинга, активизации внутренних ресурсов. Повышение уровня стрессоустойчивости, формирование ответственного отношение к своей жизни.</p>	<p>занятиями спортом через эстафетные состязания и получить удовольствие от совместной работы в команде.</p> <p>https://vk.com/video-216959982_456239141</p> <p>2. Игры и эстафеты с мячами Игры и эстафеты с мячами для взрослых могут быть очень полезными, поскольку они способствуют физическому здоровью, социальной активности и эмоциональному благополучию. Участие в таких играх помогает улучшить координацию движений, силу, гибкость и выносливость взрослых. Кроме того, игры с мячами стимулируют социальное взаимодействие и развитие коммуникативных навыков. Взрослые учатся работать в команде, общаться, демонстрировать лидерские качества и решать задачи вместе. Игры с мячами также способствуют повышению общего настроения и душевному равновесию взрослых. В целом, они представляют собой отличный способ провести время активно, весело и с пользой для здоровья.</p>
Ноябрь	<p>1. Тренинг-игра «Познай себя». Способствовать сплочению группы, повышению коммуникативной грамотности участников, обучению навыкам конструктивного общения, осознание себя в процессе общения другими участниками. Помочь педагогу стать более социально-адаптированным через овладение элементарными приёмами психологической саморегуляции и познание самого себя, человеческих отношений; развить рефлексия как процесс познания и понимания подростком самого себя.</p> <p>2. Тренинг на сплочение педагогического</p>	<p>1. Забег «Мы едины – мы непобедимы» Укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшает кровообращение и повышает выносливость, бег стимулирует работу легких, что помогает улучшить обмен веществ и насыщение организма кислородом.</p> <p>https://vk.com/video-216959982_456239148</p> <p>2.Интенсивная танцевальная программа «Zumba-party» Зумба — это энергичный фитнес, включающий элементы танца, аэробики и афроамериканских и латиноамериканских ритмов. Улучшение кардио-восстановительной способности: она усиливает сердечно-сосудистую систему, улучшает</p>

	<p>коллектива «Коллектив – это мы!» Способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами; повышение групповой сплочённости; снятие мышечного и эмоционального напряжения педагогов; улучшение эмоционального состояния педагогов.</p>	<p>кровообращение и помогает сжигать лишние калории, настроения и психологического благополучия. Укрепляются мышцы, ног и ягодиц, идет коррекция фигуры и поддержание здорового веса. Танцевальные движения и приятная музыка помогают снять стресс, улучшить эмоциональное состояние и повысить уровень энергии. https://vk.com/wall-178302404_934</p>
Декабрь	<p>1. Тренинг «Тайм-менеджмент для педагогов: «Искусство управления временем» Обучение участников эффективным техникам управлением времени.</p> <p>2. Тренинг для педагогов «Смехотерапия» Повышение уровня жизненных сил и творческой активности, снижение уровня эмоционального выгорания педагогов школы.</p> <p>http://www.dou59.bel31.ru/index.php/events/item/1118-встречи-педагогов-в-рамках-сетевого-проекта</p>	<p>1. Коллективный тренинг с игровым парашютом Коллективные игры с парашютом для взрослых могут принести значительную пользу. Они способствуют развитию коммуникативных навыков, взаимодействия в группе и сотрудничества. При участии в таких играх взрослые могут научиться слушать друг друга, работать в команде и решать задачи вместе. Более того, коллективные игры с парашютом стимулируют физическую активность, улучшают координацию движений и помогают поддерживать хорошую физическую форму. В дополнение к физическим и социальным выгодам, участие в таких играх также способствует повышению общего настроения и эмоциональному благополучию взрослых.</p> <p>2.Квест – игра «Полезная кинезиология» Упражнения способствуют улучшению когнитивных функций: память, внимание, сосредоточенность и общая мозговая активность, помогает развивать творческое мышление, повышает эффективность решения проблем и задач, способствует общему улучшению умственного здоровья и повышению самооценки.</p>
Январь	<p>1.Промежуточная диагностика 2. Онлайн-тренинг «Самомассаж» В век высоких технологий онлайн-встречи это идеальный вариант для организации совместного мероприятия. Самомассаж способствует расслаблению мышц, повышению циркуляции крови и улучшению физического</p>	

	<p>состояния. Такие тренинги могут включать в себя методики самомассажа для различных частей тела, а также подробные инструкции по проведению процедур.</p> <p>Правильная техника самомассажа и знание особенностей вашего организма сыграют ключевую роль в достижении наилучших результатов.</p>	
Февраль	<p>1. Метафорические ассоциативные карт</p> <p>Освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия. Осознание своих личностных качеств и оптимизация отношений к себе и своей личности. Актуализация внутренних качеств, помогающих справиться с трудной жизненной ситуацией.</p> <p>2. Тренинг на снятие эмоционального напряжения «Все в твоих руках!»</p> <p>Снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога. Развитие рефлексии, оптимизация самооценки, снятие мышечного и эмоционального напряжения, развитие эмоционально-экспрессивных средств общения.</p>	<p>1. Выполнение норм ГТО</p> <p>Способствует укреплению мышц, улучшению выносливости, гибкости и координации движений. улучшению самодисциплины, усилению воли и настойчивости, улучшению сердечно-сосудистой системы,</p> <p>Помогает развивать характеристики личности, необходимые для успешной жизни и достижения целей, снижать уровень стресса, повышать настроение и общий тонус организма.</p> <p>В целом, выполнение ГТО для взрослых может помочь улучшить здоровье, физическую форму и общее самочувствие, что является важным аспектом заботы о себе.</p> <p>https://vk.com/wall-216959982_1806</p> <p>2. Тренинг «Шагаем за здоровьем» (степ платформы)</p> <p>Кардиотренировка, направленная на развитие и укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Помимо этого, занятия способствуют снижению веса: за час можно сжечь от 300 до 600 калорий. Среди прочих положительных эффектов: укрепление костей, связок и сухожилий, повышение выносливости.</p>
Март	<p>1.Ресурсный тренинг «Магия подсознания»</p> <p>Улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья участников тренинга.</p> <p>Опробирование навыка использования подсознания, для постановки и достижения личных и профессиональных целей, решая проблемы и преодолевая барьеры. Строить</p>	<p>1.Мастер – класс на равновесие и координацию «Баланс души и тела»</p> <p>Улучшает координацию и равновесие, помогает укрепить мышцы, улучшить осанку и снизить риск травм, развитию вестибулярного аппарата, что важно для общей координации. Способствуют улучшению психологического состояния, помогая справиться с стрессом и напряжением, улучшают концентрации внимания и реакции на изменения положения</p>

	<p>свою мотивацию и уверенность, сохраняя долгосрочную мотивацию для достижения желаемых результатов. Создавать мощные аффирмации и использовать визуализацию для поддержания положительного мышления. Отработка техники саморегуляции и самовнушения для управления стрессом и эмоциями.</p> <p>2.Тренинг «Целеполагание» Осознание участниками тренинга своих жизненных и профессиональных целей, в осознании своих ценностных ориентаций и личных приоритетов.</p>	<p>тела, что может быть полезно как в повседневной жизни, так и в спортивных занятиях.</p> <p>2. Тренинг на координационной лестнице Улучшить координацию движений, равновесие и скорость реакции, помогают укреплять мышцы, развивать гибкость и повышать общую физическую подготовку. улучшению стрессоустойчивости и концентрации внимания.</p>
<p>Апрель</p>	<p>1. Релаксационного занятия для педагогов «Космический релакс» Снятие физического и психоэмоционального напряжения.</p> <p>2. Тренинг для педагогов ДОУ: «Тимбилдинг! Мы одна команда!» Формирование навыков успешного взаимодействия коллектива в различных ситуациях, повышение уровня доверия и заботы между членами коллектива. Настрой участников на рабочую обстановку, создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе.</p>	<p>1. Тимбилдинговые подвижные игры «Мы команда!» Способствуют усилению командного духа, сближению коллектива и повышению эффективности взаимодействия. Кроме того, такие игры помогают развивать лидерские качества, улучшать коммуникацию, повышать мотивацию и доверие между участниками.</p> <p>Подвижные игры также способствуют улучшению физической активности участников, помогая им быть более здоровыми и энергичными. Повышение уровня адреналина и эмоциональное напряжение, которые присущи подобным играм, способствуют развитию стрессоустойчивости и управлению негативными эмоциями.</p> <p>Более того, через подвижное взаимодействие в рамках игр, участники могут лучше понять свои роли и обязанности в коллективе, улучшая тем самым работу команды в целом.</p> <p>Наконец, подвижные тимбилдинговые игры способствуют улучшению атмосферы в организации, способствуя более благоприятной и дружественной обстановке.</p> <p>2.Преодоление веревочных препятствий (Фрироуп) «Ты все сможешь!»</p>

		<p>Способствуют развитию силы, ловкости, выносливости и координации движений, развитию мышечной гибкости и растяжке, требует преодоления сложных препятствий и способствует развитию силы воли.</p>
<p>Май</p>	<p>1.Итоговое совместное мероприятие «Зарница» ДОУ № 59,46 Игра "Зарница" для взрослых может принести большую пользу, поскольку она способствует физическому здоровью, развитию командного духа и укреплению социальных связей. Участие в игре требует от взрослых активности, координации движений и выносливости, что положительно влияет на общее физическое состояние. Кроме того, "Зарница" позволяет взрослым развивать такие навыки, как взаимодействие в команде, стратегическое мышление, принятие решений и решение задач в условиях соревнования. Это способствует формированию лидерских качеств, повышению самооценки и улучшению общей адаптивности в обществе. В целом, игра "Зарница" для взрослых может быть эффективным способом не только провести время с пользой для здоровья, но и развить множество полезных навыков.</p> <p>Участие в таких занятиях также может стимулировать чувство соревновательности и мотивировать взрослых к регулярным тренировкам. В целом, задания на координационной лестнице представляют собой эффективный способ поддержания физической формы и общего здоровья.</p> <p>2.Подведение итогов и размещение результатов проекта</p>	