

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 73» города Ставрополя

**ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ
К ДНЮ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
«ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ТАНЦЕВАЛЬНО – ДВИГАТЕЛЬНОЙ
ТЕРАПИИ»
(ОКТАБРЬ 2024)**

Педагог-психолог: Батагова Т.М.
Музыкальный руководитель: Екимова О.В.

Цель: гармонизация межличностных отношений, сплочение коллектива, снятие мышечного и психического напряжения, создание благоприятного психологического климата.

Задачи:

- снять психическое напряжение, тревожность и стресс;
- закрепление положительных способов произвольной регуляции поведения.
- повышение жизненной стойкости и работоспособности

10 октября – День психического здоровья. Главной задачей Дня являлось и является информирование общества о существующих проблемах в области психического здоровья, повышение уровня оказания помощи в лечении психических заболеваний, внедрение в медицинскую практику новейших методик лечения и продвижение современных методов профилактики среди населения.

Состояние психического здоровья нельзя недооценивать. Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, реализовать свой потенциал и продуктивно работать, принося пользу обществу.

Ежегодно Всемирной федерацией психического здоровья определяется тематика, которая будет отражена во всех мероприятиях. Приоритетная тема 2024 года звучит так: «Психическое здоровье на рабочем месте»

ВОЗ и ее партнеры обращают внимание на неразрывную взаимосвязь между психическим здоровьем и трудовой деятельностью «Пора сделать психическое здоровье на рабочем месте приоритетом».

Акцент на работе был выбран неслучайно. Многие психологи отмечают, что основной причиной психических заболеваний являются нервные потрясения, связанные со стрессовыми ситуациями на работе, на которой каждый человек проводит большую часть своей жизни, чтобы обеспечить себе и своей семье средства к существованию. Технический прогресс требует от человека постоянного совершенствования личностных качеств и знаний в профессиональной сфере.

Современный темп жизни диктует необходимость быстрого принятия решений, провоцирует умственные перегрузки, конфликт интересов, а повышенная личная ответственность, огромный поток информации и дефицит времени не оставляет возможности для отдыха и расслабления. Все эти факторы усугубляются длительным течением и постоянством, вызывая хроническое состояние стресса в организме человека, нередко приводя к нервным срывам, депрессиям и другим психическим заболеваниям. Таким образом, работа, которая не приносит морального удовлетворения, негативно влияет не только на производительность труда и общую эффективность, но и сказывается в конечном итоге на физическом и психическом здоровье человека.

Танцевал человек всегда. Танец с древних времен люди использовали в качестве инструмента для выражения эмоций, чувств и отношений. Люди танцевали во время всех значимых событий. С развитием цивилизации, танцы стали для человека предметом искусства. Но в природе человека заложена любовь к танцу, и тогда была придумана танцетерапия.

Под танцевально-двигательной терапией (ТДТ) понимается метод, в котором тело является инструментом, а движение процессом, помогающим человеку пережить, распознать и выразить свои чувства и конфликты.

Танцами люди лечились. Ведь танец – это очень увлекательный и приятный способ лечения. Особенно полезно танцевать тем, кто держит негативные эмоции в себе. Танцевальная терапия прекрасно выводит из депрессии, помогает справиться со многими серьезными психологическими проблемами.

На сегодняшний день доказано, что использование музыки и танца является мощным инструментом воздействия на физическое и психологическое состояние.

Практическая часть

1. Коммуникативная игра «Когда друзья встречаются»
2. Танец «Части тела»
3. Танец парами «Заря, моя, зоренька»
4. Упражнение «Двигайся, замри»
5. Хоровод «Во поле березка стояла»

Всемирный день психического здоровья, проводимый в нашей стране 10 октября, ежегодно напоминает людям о том, что здоровье каждого человека находится в его руках. Только он сам может повлиять на состояние своего психического здоровья. Научитесь находить время для отдыха, времяпрепровождения с семьей. Это самый эффективный способ борьбы со стрессом, способствующий психоэмоциональной разрядке.