

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Керчи Республики Крым «Детский сад № 15 «Дельфин»

Проект

«Горизонтальный пластический балет в ДОУ» (тренинги с сотрудниками)

Подготовила Блохина Н.В.
инструктор по физическому воспитанию

Актуальность: этот проект направлен на агитацию у педагогов детских садов желания чаще обращать внимание на свое здоровье, не только физическое, но и психологическое, возникновение потребности в здоровом образе жизни, эмоциональном благополучии. Все это является неременным залогом успешности любой педагогической деятельности.

Обоснование выбора темы проекта связано в первую очередь с тем, что в нашем МДОУ «Детский сад № 15 «Дельфин» педагоги стремятся к сохранению физического и психического здоровья детей, а своему – недостаточно уделяют внимание. Поэтому необходима система оздоровительно-просветительской работы по укреплению психологического здоровья педагогов. Ведь педагог, владеющий здоровьесберегающими технологиями, ведущий здоровый образ жизни, с положительным эмоциональным настроем, может и успешно воспитывает здоровых детей.

Горизонтальный пластический балет (ГПБ) – это инновационная система физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровления (включая коррекцию двигательных нарушений) и творческого самовыражения взрослых через воплощение в различных ее направлениях.

Цель проекта: предупреждение возникновения и коррекция синдрома эмоционального выгорания у сотрудников ДОУ. Осознание педагогами необходимости изменения, преобразования своего внутреннего мира и поиск новых возможностей через многообразие творческого воплощения и перспективы самосовершенствования в «Театре горизонтального пластического балета!».

Задачи:

- осуществлять агитацию по здоровому образу жизни среди педагогов детского сада;
- способствовать проявлению интереса к участию в тренировках различной направленности;
- формировать у педагогов позитивные отношения к работе; повышение мотивации к профессиональной деятельности.

Участники проекта: воспитатели, помощники воспитателя, инструктор по физическому воспитанию. Средний стаж работы – 6 лет, средний возраст – 36 лет.

Срок реализации: долгосрочный (1 год) сентябрь 2016 – август 2017

Проект предусматривает реализацию следующих направлений в горизонтальном пластическом балете.

1. Пластик-шоу-классик – изначальная, коренная форма ГПБ, ставшая уже классикой в горизонтальном пластическом балете.

2. Предметный пластик-шоу – предусматривает реализацию тренировочных программ с различными мелкими ("ручными") предметами, каковыми могут являться: теннисные мячики, кубики, эстафетные палочки, кольца, обручи, гимнастические палки, скакалки и т.д.

3. Пластик-шоу-фитбол – предполагает балетный тренинг с использованием больших тренировочных мячей (фитболов) различного диаметра и формы 75-90 см. Сферичная форма мяча очень удачно подходит для поз разгрузки позвоночника в лежачем положении, а его упругие, эластичные свойства позволяют осуществлять покачивания, потряхивания и вибрацию тела, что великолепно расслабляет мышечные зажимы занимающегося и позволяет осуществить дозированную тракцию (вытяжение) позвоночного столба. Особый тренировочный эффект дает балансирование на фитболе в различных позах.

4. Групповой психофизический тренинг (пластик-шоу) – предназначен для целенаправленной работы с группой занимающихся по преодолению различных комплексов, "блоков", "зажимов", "освобождению стрессов", подъёма уровня энергетики, жизненных сил, формирования активной жизненной позиции. Группа генерирует общее биополе и как бы подпитывает каждого его участника. Большое значение здесь имеет произносимый инструктором текст, наполненный психотерапевтической направленностью. Здесь все в равных условиях и при этом все помогают каждому!

Предполагаемые результаты:

- Разработка и реализация системы здоровьесберегающих психологических мероприятий в целях укрепления психологического здоровья педагогов ДОУ с привлечением инструктора по физическому воспитанию.

- Повышенное внимание педагогов к своему здоровью, к личностному развитию.

- Коррекция различных типов двигательных нарушений (тонуса мышц, состояния суставов, положения конечностей, функций кистей, патологических искривлений в позвоночном столбе и др.).

- Формирование положительного отношения к себе, к своему телу (его полноценному функционированию), различным формам двигательной активности, общей физической культуре, отдельным видам спорта и окружающей среде.

Мы верим в неисчерпаемые возможности принципиально новой системы физического воспитания, которая, по нашему мнению, уже в ближайшее десятилетие станет основой «комплексной педагогики жизни». Педагог должен быть свободным от догм, предубеждений, «направленной к Истине, Гармонии и Счастью» человеком. Педагог, который осознает свое предназначение, во взаимодействии с детьми будет и поэтом, художником, музыкантом и режиссером. Такой человек не может не быть гармоничным, красивым. Он не только учит детей, но и будет обогащать их эмоционально, духовно, развивать в них стремление к красоте и гармонии.

Реализация проекта.

Проектом предусматриваются тренинги горизонтального пластического балета для сотрудников один раз в неделю в пятницу 40-60 минут.

Занимаясь пластик-шоу, нужно соблюдать такие требования по организации и проведению тренингов:

- Помещение должно быть относительно просторным (например, 5x10м, 6x14м, 8x16м). Стандартный музыкальный и спортивный залы детского сада соответствуют таким требованиям.

- Одним из главных условий является наличие удобного коврового (напольного) покрытие типа ковролина, который не должен быть жестким, иначе на коленях и локтях у детей могут появиться неприятные потертости.

- Для сопровождения группового тренинга по горизонтальному пластическому балету удобно пользоваться различными музыкальными проигрывателями (музыкальным центром, магнитолой, ноутбуком и др.).

- Все физические упражнения в горизонтальном пластическом балете выполняются под соответствующую музыку, с использованием элементов хореографии.

- Перед и после проведения тренинга необходимо проветривать помещение до ощущения легкой свежести.

- Каждый сотрудник может иметь при себе мягкое махровое полотенце и бутылочку с водой (при необходимости).

Перед тем как проводить практический тренинг, в первую очередь необходимо разработать и оформить план-сценарий по горизонтальному пластическому балету.

Примерный перечень тем горизонтального пластического балета (ГПБ)

<i>Дата</i>	<i>Специфика</i>	<i>Название</i>
<i>Сентябрь</i>	Пластик-шоу-классик с элементами коррекции шейно-воротниковой зоны и профилактики сутулости	<i>«Карнавал осенних листьев»</i>
<i>Октябрь</i>	Групповой психофизический тренинг (пластик-шоу)	<i>«Осеннее настроение»</i>
<i>Ноябрь</i>	Предметный пластик-шоу с элементами коррекции осанки	<i>«Танцующие среди зарослей камыша»</i>
<i>Декабрь</i>	Пластик-шоу-фитбол с элементами оздоровления позвоночника и коррекции осанки	<i>«В мастерской Пабло Пикассо»</i>
<i>Январь</i>	Групповой психофизический тренинг (пластик-шоу)	<i>«Январская мозаика»</i> <i>(«Зимние узоры»)</i>
<i>Февраль</i>	Предметный пластик-шоу с элементами коррекции осанки	<i>«Китайский Новый год»</i>
<i>Март</i>	Пластик-шоу-классик с элементами коррекции шейно-воротниковой зоны	<i>«Цветочные фантазии»</i> (<i>«Мечты весеннего цветка»</i>)
<i>Апрель</i>	Пластик-шоу-классик с элементами оздоровления позвоночника и коррекции шейно-воротниковой зоны	<i>«Воспоминания о лете»</i>
<i>Май</i>	Групповой психофизический тренинг (пластик-шоу) с элементами коррекции шейно-воротниковой зоны	<i>«Майская фантазия»</i>
<i>Июнь – август</i>	По желанию участников проекта	

Заключение

Резюмируя результаты проведенной работы, хотелось бы отметить, что польза от данных тренингов бесспорна: они не только способствуют снижению эффекта эмоционального выгорания в деятельности педагогов, но и формируют условия для создания благоприятного климата в коллективе в целом.

Кроме того, участие в тренингах в дальнейшем открывает возможности для свободного мышления, творчества, что в свою очередь позволяет педагогам создавать психологический комфорт в детском коллективе и стимулировать воспитанников на хорошие результаты.

Литература

1. Бойко Ю. В. Горизонтальный пластический балет / Ю. В. Бойко // Дошкільне виховання. – 2014. – № 1. – С. 24–27.

2. Бойко Ю. В. Пластик-шоу-классик: или с чего начинать усваивать эту технологию в дошкольном образовательном учреждении / Ю. В. Бойко. – Винница: ТОВ «Нилан – ЛТД», 2013. – 36 с., ил.

3. Ефименко Н. Н. Горизонтальный пластический балет: новая система физического воспитания, оздоровления и творческого самовыражения детей и взрослых / Н. Н. Ефименко. – Таганрог: Познание, 2001. – 176 с. : ил.

4. Ефименко Н. Н. Горизонтальный пластический балет («Пластик-шоу»): практическое приложение к авторской программе «Театр физического воспитания дошкольников» (десять примерных комплексов) / Н. Н. Ефименко. – Белгород-Днестровский: Тип. г. Белгорода-Днестровского, 1995. – 44 с.

