



Эмоциональный комфорт и физическое благополучие педагога посредством производственной гимнастики и дыхательных техник

*"Ничего так не истощает
и не разрушает человека,
как продолжительное
физическое бездействие"
Аристотель*

Производственная гимнастика - набор элементарных физических упражнений, которые выполняются сотрудниками организации на рабочем месте и включаются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников. Производственная гимнастика состоит из трех частей:

1. Выполнение упражнений сидя на стуле (*подготовка организма*);
2. Выполнение упражнений стоя (*с большей интенсивностью*);
3. Выполнение упражнений на восстановление и расслабление (*элементы йоги, правильного дыхания*).

Комплекс упражнений для производственной гимнастики составляется с учётом особенностей трудового процесса. Для воспитателей такими особенностями являются длительное пребывание «на ногах» и в положении сидя (*век компьютеров*). Кроме того, самым удобным временем для гимнастики оказывается «*тихий час*», когда дети уснули.

Упражнения, сидя на стуле.

1. И. п. сидя, спина прямая, ладони к голове сбоку. Выполнять отталкивающие движения головой вправо-влево. Руками оказывать «*сопротивление*».
2. И. п. ладони на лоб и на затылок. Выполнять отталкивающие движения вперёд-назад. Упражнения 1-2 способствуют укреплению мышц шеи, снимают напряжение.
3. И. п. руки в «*замок*» спереди. Тянуться руками вперёд, округлить спину.
4. И. п. руки на поясницу. Выполнять прогиб спины назад.
5. И. п. руки в «*замок*» поднять вверх. Выполнять наклоны в стороны. Упражнения 3-5 на растяжку и укрепление мышц спины.



6. И. п. ноги вытянуть вперёд, поставить на пятки, руки в «замок». Выполнять наклоны вперёд, спина прямая.

7. И. п. полусогнутые ноги приподнять, руками опереться о край стола. Выполнять «отжимания».

8. И. п. руками держаться за сидение стула. Поднимать и опускать прямые ноги, удерживая на счёт 1-2-3-4 с напряжением мышц, в т. ч. ягодичных.

9. И. п. руками держаться за сидение стула. Поднимать и опускать полусогнутые ноги, не касаясь ими пола. Упражнение на укрепление мышц пресса.

10. И. п. вытянуть ноги перед собой. Согнуть пальцы ног в «кулачок», разогнуть. Тянуть стопы на себя, от себя. Выполнить вращательные движения стопами. Это упражнение способствует лучшей циркуляции крови, т. о. является профилактикой варикоза.

Профессия воспитателя эмоциональна, насыщена общением, событиями, мероприятиями. Справиться с высокой психологической нагрузкой помогут дыхательные упражнения. Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (*с участием мышц живота*) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (*грудное*) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 2. Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох, то попробуйте: глубоко выдохнуть; задержать дыхание так надолго, как сможете; сделать несколько глубоких вдохов; снова задержать дыхание.

Дыхательные техники:

- Маски релаксации для мышц лица (*мышечное дыхание*).

1. Маска удивления. И. П. : сидя, стоя. С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На высоте вдоха задержать на секунду дыхание и опустить с выдохом брови.

2. Маска гнева. И. П. : сидя, стоя. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание на секунду, с выдохом опустить брови.

3. Маска поцелуя. И. П. : стоя, сидя. Одновременно с вдохом постепенно сжимать губы (*"звериная улыбка" или амбушюр трубочкой*). Повести это упражнение



до предела. Зафиксировать усилие, на секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить круговую мышцу рта.

4. Маска смеха. И. П. : стоя, сидя. Чуть прищурить глаза, с вдохом слегка сжать губы и поднять углы рта – маска смеха, с выдохом – расслабить напряженные мышцы.

- Упражнение “Успокаивающее дыхание” И. П. : Сидя, сделать вдох – живот выпячиваем вперёд (“надуть” живот) на счёт 1-2-3-4; задержка дыхания на счёт 1-2; выдох – живот втягиваем на счёт 1-2-3-4. (продолжительность 3-5 минут).

Будьте в форме! Будьте здоровы!

,



#МКДОУ_Мещовский_детский_сад»
#Профсоюз_территория_здоровья