



*ЗДОРОВЬЕ  
ПЕДАГОГА*

# ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

- По определению ВОЗ «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».
- Как педагогу сохранить своё здоровье, а вместе с ним и свой профессионализм, трудовую мотивацию, интерес к новому, гибкость ума и творческий потенциал?



# ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГОВ

- большое нервно-психическое напряжение;
- повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты;
- необходимостью освоения большого количества профессиональных знаний;
- отсутствие эмоциональной разрядки;
- большое количество контактов во время рабочего дня;
- обилие коммуникативных перегрузок из-за необходимости межличностного общения при значительном числе конфликтных и стрессовых ситуаций
- как следствие - профессиональный эмоциональный стресс.



# ПРИЗНАКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Усталость, чувство истощения;
- восприимчивость к изменениям во внешней среде;
- ухудшение работоспособности, памяти, внимания;
- головные боли, раздражительность;
- расстройство желудочно-кишечного тракта;
- одышка, бессонница;
- подавленное настроение либо безразличие;
- чувство фрустрации, неудовлетворённости;
- импульсивность;
- ригидность.





# *ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ*

- Режим дня;
- Чередование работы и отдыха, при этом отдых не должен быть связан с работой, также не рекомендуется заниматься работой во время отдыха;
- Желательно делать всю работу в рабочее время, для чего стоит овладеть навыками тайм-менеджмента и самоорганизации;
- Хорошее питание, регулярные прогулки и физические нагрузки, такие как, например, спорт на свежем воздухе;
- Здоровый и достаточный сон. Засыпать рекомендуется до 22:00. В этом случае в организме происходит правильный обмен веществ;
- Иметь хобби, занятие для души, на которое необходимо отвести определённое время на неделе;
- Концентрироваться на позитивных моментах.



## МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ: ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

- В ситуации стресса: прислушайтесь к своему дыханию и определите какое оно: поверхностное, глубокое. Представьте что перед вашим носом висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.
- В ситуации гнева и раздражения: глубоко вдохните, задержите дыхание так надолго, как это возможно, выдохните. Повторите несколько раз.

*Маски релаксации для мышц лица:*

- Маска Удивления: с медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как только возможно. На вдохе задержать дыхание и отпустить с выдохом брови.
- Маска Гнева: медленно вдыхая носом нахмурить брови, задержать дыхание. С выдохом расслабить брови.
- Маска Поцелуя: одновременно с вдохом постепенно сжимать губы трубочкой, зафиксировать с усилием, задержать дыхание. С выдохом расслабить губы.
- Маска Смеха: чуть прищурить глаза, с вдохом слегка сжать губы, растянуть в улыбке. С выдохом расслабить губы.

# УЛЫБКА И ПОЗИТИВ

- Улыбка поднимает настроение, располагает к нам окружающих, позволяет выглядеть молодо и мило. Научившись поддерживать позитивное настроение на работе и дома, вы будете способствовать своему оздоровлению.
- Не думайте о плохом. Наденьте на руку резинку, и при появлении плохой мысли, оттяните ее и ударьте себя - плохая мысль уйдет сразу.



## *КАК СОХРАНИТЬ ГОЛОС*



- Больше нервничайте;
- Разговаривайте на полтора тона ниже, чем обычно;
- Не срывайтесь на крик даже в критических ситуациях;
- Устраивайте для своего голоса «щадящие» дни;
- В шумной обстановке не пытайтесь перекричать детей, а в спокойной - не переходите на шепот. В обоих случаях происходит раздражение голосовых связок.

# РАЗГРУЗОЧНАЯ ГИМНАСТИКА

## Упражнение 1

- Из положения стоя наклонитесь, стараясь достать руками пол, при этом максимально выдыхая воздух.
- Задержитесь в этом состоянии несколько секунд. Постепенно распрямляясь, медленно делайте вдох через нос, руки в стороны (параллельно полу).
- Поднимайте руки вверх, соединяя ладони вместе. Задержите дыхание.
- Медленно выдыхайте воздух через рот, наклоняйтесь вперед, руки свободно «свисают». Максимально расслабьтесь.

## Упражнение 2

- Исходное положение сидя на полу, на стуле. «Сверните тело в клубок», максимально сгруппируйтесь. Задержите дыхание. Затем с усилием сделайте вдох. Задержите дыхание на 2 сек. Затем выдохните и распрямитесь, быстро и энергично. Низким голосом скажите: «Ух!». Повторите упражнение 6-8 раз.

## Упражнение 3

- Стоя, ноги на ширине плеч, ладони за головой. Наклонитесь в сторону (потяните локоть к полу). Вдохните и задержите дыхание, почувствуйте натяжение мышц туловища. Выдохните, возвращаясь в исходное положение. Повторите упражнение 10-20 раз.

## Упражнение 4

- Произнесите серию слогов «ли, ти, ни, ки, ги». Почувствуйте, как ваш язык «выпускает звуки» из все более дальних отсеков рта и горла. Попробуйте пропеть эти звуки тихо, затем громче. Произнесите «а-и-ай-су-ю». Повторите упражнение 8-10 раз

## Упражнение 5

- Упражнение - пение с закрытым ртом: напевайте «mmm» - губы сжаты, язык «на доньшке» рта, нёбо вибрирует; напевайте «nnn» - язык касается твердой передней части нёба; пропойте в нос «ngngng» - задняя часть языка поднимается к мягкой задней части нёба, колебания отдаются в гортань и шею. Прodelайте каждое из этих упражнений 8-10 раз.

## Упражнение 6

- Упражнения для языка, если он устал («еле ворочается»). Чтобы снять это состояние: а) произнесите гласные звуки, которым предшествует согласная «до», «ла», «лэи»; повторите то же самое, но поднесите руку ко рту на расстояние 7 см, а при начальном «л» каждого слога коснитесь руки языком. Повторите упражнение 8-10 раз.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА

Нижеприведенные психологические зарядки, адресованные педагогам ДОО, помогут овладеть приемами релаксации и концентрации, способствуют повышению энергетического потенциала воспитателей. Для желаемого результата зарядку рекомендуется проводить 15-20 мин. каждый день.

## **Комплекс 1**

Каждое упражнение повторяется 3-5 раз.

1. Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторить: «Я одобряю себя!»
2. Ноги, на ширине плеч вращая головой по часовой стрелке, повторить: «Я думаю о хорошем!»
3. Ноги на ширине плеч, делать наклоны туловища вправо – влево, повторять: «Каждый день чудесен!»
4. Принять позу цапли: «Руки в стороны, подняв ногу, согнутую в колене, повторить: «Я – королева!» (правая нога – левая нога).
5. Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторять: «Мои мечты сбываются!»
6. Лопатки сведены, приседая и выпрямляясь: «Я решаю любые проблемы!»
7. Массируя мочки ушей, зажмуривая попеременно, левый и правый глаз повторить: «Будущее прекрасно!»
8. Правой рукой, поглаживаем левый локоть, повторять: «Я любима!» (затем левой рукой правый локоть)
9. Перекатываясь с носка на пятку, повторять: «Мне все удастся!»
10. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, попеременно напрягая и расслабляя ягодичные мышцы, повторять: «Я спокойна!»

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА

## Комплекс 2

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».
2. Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней», вытянув руки над головой: «Не боюсь я никого», напрячь ягодичи: «Чудо как я хороша», расслабить ягодичи: «Проживу теперь сто лет».
3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично».
4. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь я богаче».
5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком».
6. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».
7. Руки на бедрах. Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен и я прекрасна!»
8. Руки на талии, делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».
9. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается», глубокий выдох: «И все у меня получается».
10. Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получается так, как надо».

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА

## Комплекс 3

1. Поставьте руки на ширину плеч, согните колени и медленно опуститесь, повторяя: «Вот это я!».
2. Сжав кисти в кулак, колотите по воздуху, повторяя: «Я полна сил!».
3. Выполняйте круговые вращения бедрами, как при верчении обруча, при каждом вращении повторяя: «Мне легко».
4. Соединив локти, массируя мочки ушей, подмигивайте попеременно правым и левым глазом, повторяя: «Радость во мне».
5. Левую ладонь (тыльной стороной) положите под подбородок, правую на макушку, кивайте головой, повторяя: «Я настроена на успех».
6. Руки за спиной сцеплены в замок, подтягивать попеременно левое и правое колено как можно выше, повторяя: «Я верю в себя».
7. Положить ладони на плечи, поднимать руки над головой, повторяя: «Я всегда защищена».
8. Ноги на ширине плеч, ладони на бедрах, отклоняться назад как можно глубже, повторяя: «Я счастлива на своем рабочем месте».
9. Руки, сжатые в кулаки, - на ягодицах, подтягивать попеременно левую и правую ногу к ягодицам, повторяя: «Я говорю и думаю позитивно».
10. Ладони на коленях, слегка наклонившись, развернуть ступни внутрь, медленно возвращать их в исходное положение, повторяя: «У каждой проблемы есть решение».

# *БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!*

- Улыбайтесь чаще
- Уважайте других: детей, родителей, коллег
  - Будьте добрыми
  - Живите с юмором
  - Сохраняйте здоровье