



ОПЯТЬ – ДВАДЦАТЬ ПЯТЬ

Упражнения и практики для «освобожденных от физкультуры»

Наглядное пособие по профилактике профессионального выгорания.
Приложение к программе обучения педагогов по формированию культуры здорового образа жизни: «Для освобожденных от физкультуры»



Наша основная задача – приобщить Вас к участию в регулировании своего образа жизни, развивая полезные привычки.

Предлагаем воспользоваться предложенными материалами по выполнению отдельных физических упражнений и медитативных практик для составления собственной, индивидуальной системы занятий физической культурой. Это поможет снизить уровень заболеваемости простудой в течение учебного года, улучшит психологический климат на работе, а главное - повысит уровень самоорганизации, самоконтроля и настроения.

С заботой о Вас!

Коллектив Службы здоровья.





Релакс - практики для «освобожденных от физкультуры»

Несколько простых расслабляющих практик для повышения работоспособности и укрепления здоровья педагогов

Я – попробую!

Название техники	Краткое описание	Результат, контингент
«Прогрессивная мышечная релаксация»	Напрячься – прочувствовать – расслабиться.	Доступно для людей с любыми физическими возможностями. Снижается уровень тревоги.
«Медитация»	Успокоить дыхание, закрыть глаза и представить себе что-то, связанное с ощущением покоя.	Доступно для людей с любыми физическими возможностями. Снижается уровень стресса.
«Квадратное дыхание» («Успокоение»)	На счет 4 вдох, на 4 – задержка дыхания, на 4 - выдох	Снижение нервного напряжения. При наличии ограничения по здоровью - с лечащим врачом.
«Пушинка»	Перед носом на расстоянии 10–12 см висит пушинка. Дышать плавно носом, чтобы пушинка не колыхалась.	Доступно для людей с любыми физическими возможностями. Снятие сильного нервного возбуждения.
«Парадоксальное расслабление»	Предельно напрячься всем телом, ощутить максимальное напряжение мышц, затем резко расслабиться.	Если имеются серьезные ограничения по здоровью - с лечащим врачом. Быстрое снижение высокого уровня возбуждения нервной системы.

Я – справлюсь!

«Прогрессивная мышечная релаксация» Э. Джекобсона.

Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону представляет собой комплекс упражнений, направленных на снятие напряжения.

Его метод основан на следующих принципах: после сильного напряжения мышцы стремятся к расслаблению; за полной физической релаксацией следует спад эмоциональной активности, за счет чего достигается состояние покоя.

Между блоками необходимо делать перерыв на релаксацию 20-30 секунд.

Перед началом и после завершения комплекса упражнений необходимо закрыть глаза и сделать 2-3 глубоких вдоха.

Прогрессивная мышечная релаксация

автор: физиолог и психиатр Эдмунд Джекобсон



До и после упражнений -
закрыть глаза и сделать 2-3 глубоких вдоха.

Между блоками - делать перерыв
на релаксацию 20-30 секунд.

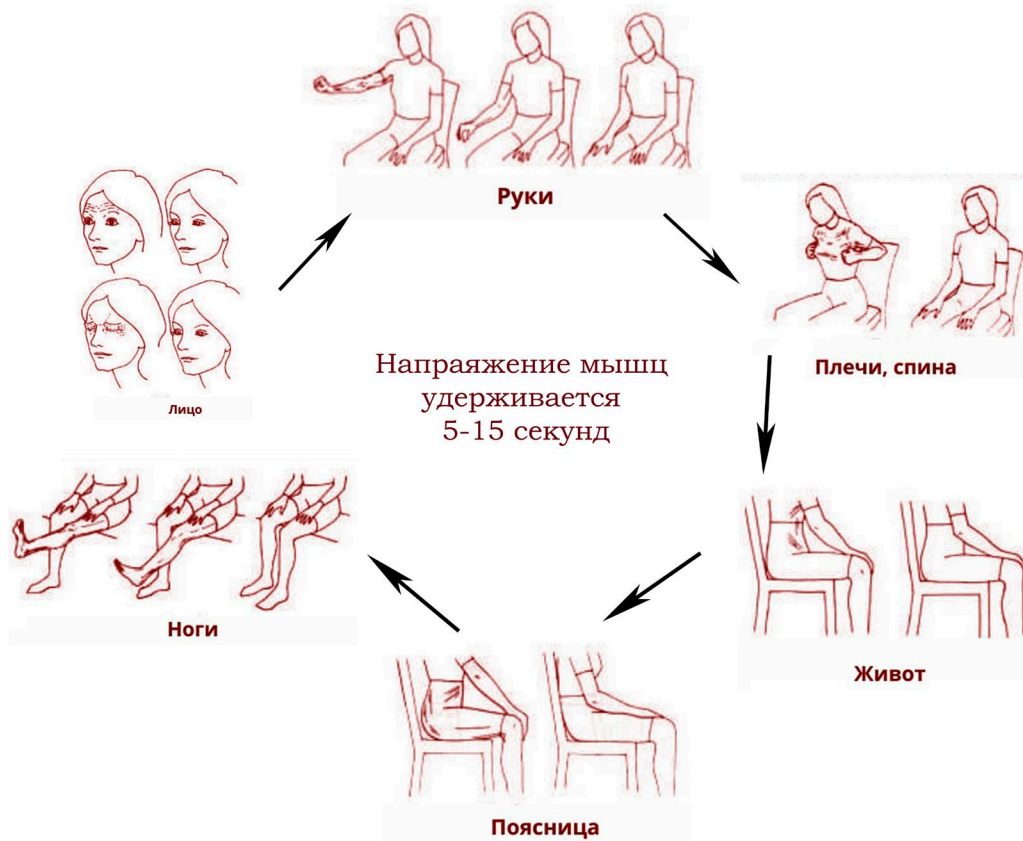
Напряжение мышц
удерживается 5-15 секунд

Выполняются по схеме:

напрячься – прочувствовать – расслабиться

Я – сумею!

<p>Для шеи, зоны затылка и лицевых мышц</p>	<p>Наклонить <u>голову</u> вниз. Подтянуть подбородок к груди, напрячь мышцы шеи. Зафиксировать, затем медленно поднять голову. <u>Брови</u> вверх, напрягая мышцы лба. Ощутить - зафиксировать - расслабиться. Наморщить <u>нос</u>. Напрячь мышцы средней части лица - зафиксировать - расслабиться. Сжать <u>зубы</u>. Уголки губ растянуть в улыбке: напряжение щек, подбородка и скул. Зафиксировать - расслабиться.</p>
<p>Для расслабления рук и плечевого пояса</p>	<p>Сжать <u>руки</u> в кулаки. Напрячь пальцы и предплечья. Зафиксировать - расслабить кисти. Согнуть руки в локтях. Напрячь бицепс - зафиксировать - разогнуть руки. Поднять плечи вверх максимально - зафиксировать - ощутить напряжение мышц плечевого пояса и шеи - расслабиться.</p>
<p>Упражнения для спины и живота</p>	<p>Свести сильно лопатки. Зафиксироваться в точке максимального напряжения - расслабиться. Напрячь живот. Зафиксировать - расслабиться.</p>
<p>Упражнения для ног</p>	<p>Упереть пятки в пол и напрячь мышцы бедер. Зафиксировать - расслабить ноги. Потянуть носки на себя. Зафиксировать медленно расслабить ноги. Поджать пальцы ног - зафиксировать медленно разжать пальцы.</p>



Я – освою!

«Техника медитации»

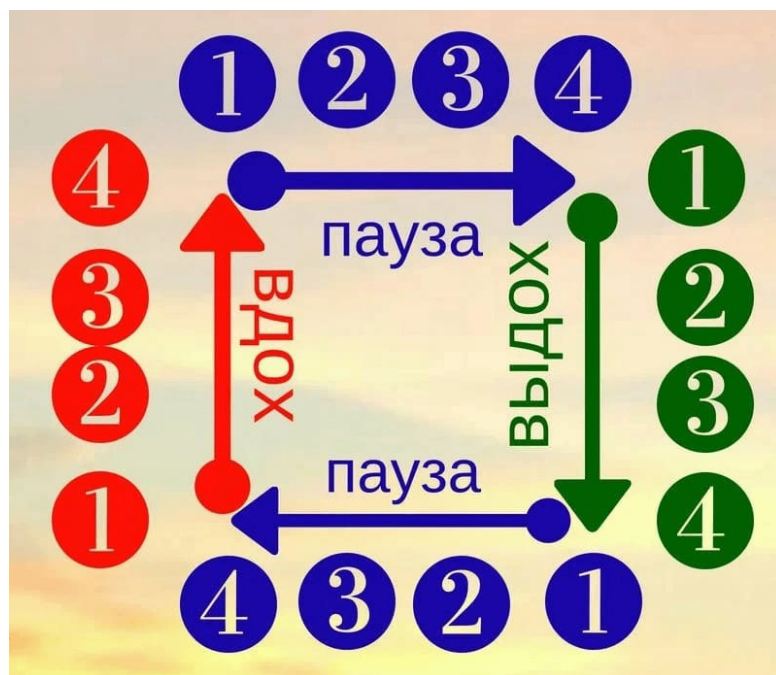


Практика медитации учит человека уметь остановиться, задуматься.

1. Почувствовать себя свободно и комфортно в положении сидя.
2. Успокоить дыхание, сделать его глубоким и ровным.
3. Нужно закрыть глаза.
4. Представить себе вещь или место, связанное с ощущением покоя и комфорта.
5. Добавить мелодию или звуки (лучше использовать наушники).
6. Исчезает напряжение в мышцах.
7. Мозг освобождается от негативных мыслей.

Я – смогу!

Техника «Квадратное дыхание»



Относится к технике осознанного контроля своего эмоционального, психического состояния.

Техника основана на возможностях саморегуляции и оказывает благотворное воздействие на нервную систему человека.

Сидя или стоя сосредоточить внимание на дыхании.

- На счет 1-2-3-4 сделать медленный глубокий вдох (животом).
- На следующие четыре счета задержать дыхание.
- Затем плавный выдох на счет 1-2-3-4.
- Снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Через 3–5 минут такого дыхания состояние станет заметно спокойней.
Если имеются ограничения по здоровью - обсудить с лечащим врачом.

Я – осилю!

Упражнение «Пушинка»



Относится к технике саморегуляции, упрощенный вариант.

Выполняется сидя на стуле с прямой спиной.

- **Представить: перед носом на расстоянии 10–12 см висит пушинка.**
- **Дышать только носом.**
- **Дышать так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.**

Можно организовать реальный тренажер: использовать стул и веревочку с перышком, сделав тренажер постоянным местом расслабления.

Если имеются ограничения по здоровью - обсудить с лечащим врачом.

Я – одолею!

Техника «Парадоксальное расслабление»



- Предельно напрячься всем телом.
- Достичь максимального уровня напряжения всего тела.
- Резко расслабить мышцы.

Происходит быстрое снижение высокого уровня эмоционального возбуждения.

Если имеются ограничения по здоровью - обсудить с лечащим врачом.



Расслабляющие и медитативные техники следует использовать при проблемах психофизиологического характера, а также для решения задач духовно-нравственного развития.

**Духовно-нравственное состояние –
основа физического и психологического здоровья.**



Упражнения для «освобожденных от физкультуры»

**Примеры физических упражнений для повышения работоспособности
и укрепления здоровья педагогов**

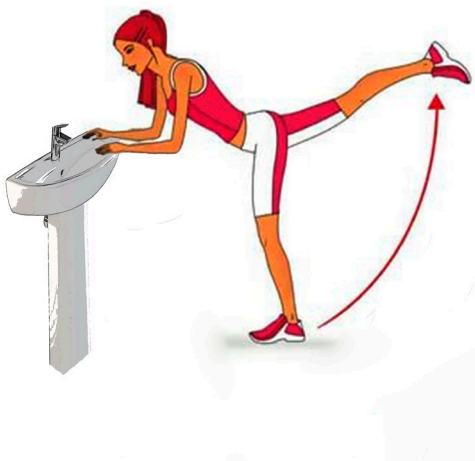
Я – способен!

Для ежедневной разминки.

Проснувшись, лежа в кровати:

- «велосипед» под любым углом (вены-суставы-пресс). От 20 до 120 раз.
- **Чистим зубы** (можно свободной рукой опираться о раковину):

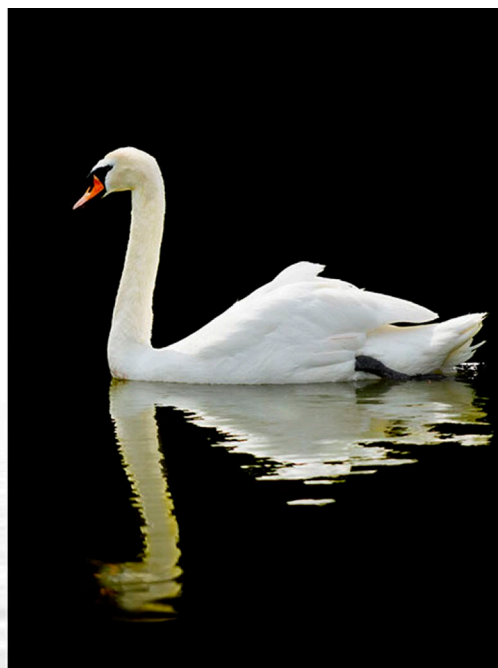
«статическая ласточка» с одновременным вращением стопы (чистим левую сторону – левая нога, правую – правая).



**5 минут занятий улучшают состояние в течение дня,
при ежедневном выполнении – в течение жизни.**

Я – могу!

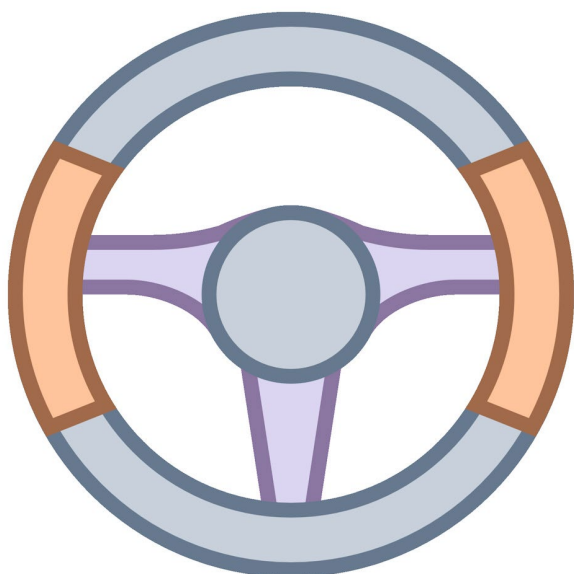
Упражнение «Белый-черный лебедь»



«Белый»: взмахи вытянутыми руками вверх-вниз через стороны (вниз - выдох). «Черный»: отведение прямых рук назад в районе пояса, соединение (выдох).

Я – верю в себя!

Упражнение «Руль»



Берем в руки «руль»
(шарф, палку, веревку, тряпку):
руки вытянуты перед собой
(30-40 см между руками),
напрягаем мышцы рук и пресса,
поворот вправо до отказа – выдох,
исходное – вдох, влево – выдох.

Время выполнения – от 3 минут.

Я – готов!

Упражнение «Плясовая»



Выполняется стоя, руки на поясе:

- раскрываем от пояса ладонями вверх,
- затем вверх через стороны соединяем над головой (вдох),
- затем - вниз через стороны чуть за спину опускаем (выдох).

Время выполнения – от 3 минут.

Я – нацелен!

Упражнение «Кнопка»



Выполняется сидя:

- одна рука неподвижно опирается локтем на стол ладонью к себе,
- затем носом тянемся к ладони, пытаюсь «нажать кнопку» (на выдохе),
- возвращаемся в исходное положение.

Время выполнения – от 3 минут.

Следить за положением шеи и нагрузкой.

Я – не сдамся!

Упражнение «Ивушка»



Выполняется стоя: одна рука на поясе, другая – наверху:

- выполняем плавные наклоны в сторону (где рука на поясе) с участием кисти руки (которая вверху), 3 раза с усилением в конце (выдох),
- в исходное положение и меняя руки - в другую сторону.

Можно усилить упражнение, выполняя наклоны обеими руками: сначала в одну сторону, затем в другую. Серия 3х3.

Я – упорный!

Упражнение «Аккордеон»

Исходное положение - руки на воображаемом аккордеоне.



Можно выполнять сидя или стоя:

- раскрываем верхнюю часть тела с разведением рук в стороны (выдох)
- лопатки максимально свести, задержаться на выдохе,
- затем сводим руки перед собой

на вдохе.

Время выполнения – от 3 минут.

Я – успешный!

Упражнение «Тень»



Выполняется стоя:

- встать к стене,
- прижать пятки,
- икроножные мышцы,
- прижать ягодицы,
- прижать лопатки,
- прислонить затылок (не задирая вверх голову)
- замереть на 30 секунд.

Можно усилить эффект книгой на голове и поднятыми вверх вдоль стены руками.

3 минуты занятий улучшают состояние в течение дня, осанку, при ежедневном выполнении – в течение жизни.

Я – преодолею!

Упражнение «Чебурашка -плие»



Выполняется стоя:

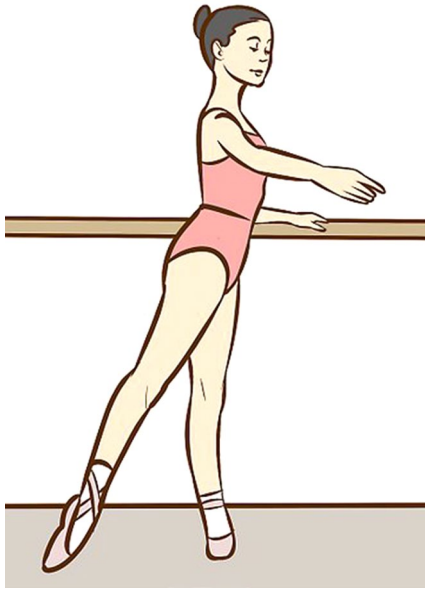
- положить руки за голову,
- ноги поставить на ширине плеч,
- носки прямо,
- выполняем полуприсед с прямой спиной (ВЫДОХ),
- затем возвращаемся в исходное (ВДОХ)

Время выполнения – от 5 минут.

Если есть ограничения по здоровью - обсудить с лечащим врачом.

Я – удивлю!

Упражнение «Почти балет»



Выполняется стоя у опоры боком:

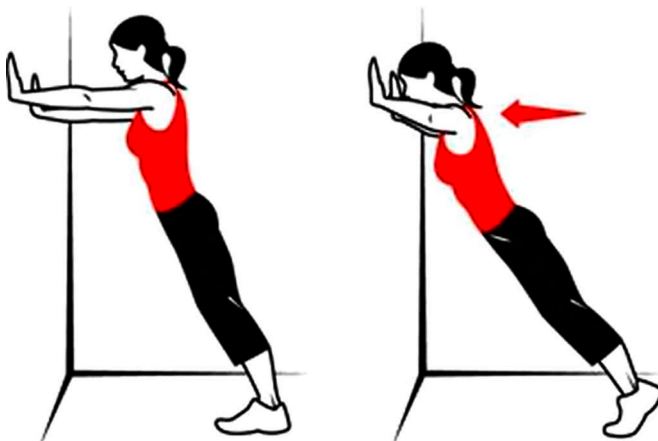
- свободная рука в сторону,
- ноги вместе,
- носки в стороны,
- пятки близко
- выполняется легкий полуприсед с отведением ноги и одновременным выпрямлением,
- свободная рука и голова повернуты в сторону от опоры (выдох),
- затем вернуться в исходное (вдох).

Время выполнения – от 5 минут.

Если есть ограничения по здоровью - обсудить с лечащим врачом.

Я – знаю!

Упражнение «Хлопок»



Выполнять стоя:

- встать лицом к стене на 1 шаг,
- поставить согнутые в локтях руки ладонями на стену
- параллельно полу на уровне глаз.
- Отжаться с хлопком.

Широкая постановка рук – тренируются грудные мышцы, мышцы спины и пресса, для тренировки трицепсов руки ставят ближе (узкая постановка).

Время выполнения – от 3 минут.

И ещё чуть-чуть ...

«Колесо»	«Колесо» - приводим в движение плечами поочередно вперед- назад, потом вместе.
«Пляж»	Руки за головой, наклоны вправо-влево через стороны (наклон -выдох), затем вправо-влево закручивания (поворот -выдох).
«Нырок»	Локти на столе – лицо «провалить» между руками (выдох), затем лопатки соединить (вдох), вернуться в исходное.
«Обними себя»	Перекрестный резкий обхват себя руками, не касаясь тела (на выдохе)
«Почти балет 2»	<u>Стоя</u> : руки соединяем перед собой в мягкое кольцо, плавный вдох, затем на (выдохе) медленный поворот вправо до отказа – выдох, исходное – вдох. Чередуем.
«Наклон у стены»	<u>Стоя</u> : встать в шаге от стены, прижать ягодичы, лопатки (вдох), затем – наклон вниз со свободным опусканием рук одновременно (выдох).
«Почти балет3»	<u>Стоя</u> : одна рука отведена в сторону ладонью вперед, другая – на опоре полусогнута, выполняем плавные подъемы ноги в сторону к вытянутой руке (выдох), затем в исходное положение (выдох), чередуем.
«Удивление»	<u>Стоя</u> : руки внизу - подъем и опускание плеч, затем удивляемся, разводя руки в стороны ладонями вверх и стремясь соединить лопатки (выдох)
«Почти балет 1»	<u>Стоя</u> , руки на поясе, ноги вместе –согнуть правую ногу, поднимая перед собой, затем медленно развернуть вправо на 90 градусов (выдох) и медленно опустить (руки разводим в стороны). В исходное положение.
«Чебурашка прямо»	<u>Стоя</u> : руки за голову, ноги на ширине плеч – наклон с одновременным подтягиванием колена и сведением локтей (выдох), затем в исходное (вдох).
«Чебурашка сбоку»	<u>Стоя</u> : руки за голову, ноги на ширине плеч, носки разведены – наклон вбок с одновременным подтягиванием колена через сторону, локти разведены (выдох).



Изучение комплекса упражнений не требует:

- специальной подготовки;
- специальной одежды;
- специальной корректировки расписания;
- дополнительных ресурсных вложений.

Верьте в себя,

берегите себя,

гордитесь собой!



*«Единственное, что дается человеку один раз в жизни,
и расходуется всю жизнь – это здоровье».*

Гиппократ



25 МИНУТ занятий улучшают состояние здоровья
в течение дня, при ежедневном выполнении –
в течение жизни!

Автор и разработчик:

Грумадене Ольга Юрьевна, руководитель Службы здоровья