

ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ И ГАРМОНИИ

**ИВАНОВА Е.В
УЧИТЕЛЬ – ЛОГОПЕД,
РУКОВОДИТЕЛЬ СЛУЖБЫ ЗДОРОВЬЯ
ГБОУ ШК.№663 МОСКОВСКОГО
РАЙОНА**

- Римский император Диоклетиан после 20 лет успешного расширения империи, подавления восстаний и окультуривания варваров плюнул на все и уехал в деревню – выращивать капусту, как утверждали злые языки. Последующие 16 с лишним столетий неблагодарные потомки считали древнего римлянина заурядным сумасшедшим, и только недавно психиатры поставили ему точный диагноз – император сгорел на работе.
- Синдром профессионального выгорания – это состояние психического, эмоционального и физического изнеможения, проявляющееся в профессиях, связанных с людьми. Это ощущение усталости, бессонница, негатив к работе, людям, детям, чувство вины, тревожность, раздражительность.



Французская поговорка

«Здоровый вид лучше, чем
рекомендательные письма»



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

- **Сколько шагов за день проходит учитель, перемещаясь из кабинета в кабинет.....**
- **Оказалось, что за один учебный день мы преодолеваем 5-7 километров..**
- **Около доски только за один год учитель проходит 467 500 шагов или более 300 километров. Это – расстояние, к примеру, от Санкт – Петербурга до Пскова.**

«ЦАПЛЯ»

Упражнение улучшает кровоток в нижних конечностях, предотвращает варикоз. При регулярной практике этого упражнения перестают мерзнуть ноги и руки. Это упражнение используется в комплексе упражнений для определения реального биологического возраста.



- -Если вы можете выполнять его 30 секунд и более — ваш биологический возраст 20 лет.
- - 20 сек. – биологический возраст 40 лет.
- - 15 сек. – биологический возраст 50 лет.
- - Менее 10 сек. – биологический возраст 60 лет и старше.

«Энергетическая зевота»

Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче. Расслабляет мышцы челюсти. Зевание – естественный дыхательный рефлекс, который улучшает циркуляцию крови в голове. Очень вредно подавлять зевок, т.к. это вызывает спазмы в челюстных мускулах.

Исходное положение: Сидя. Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти. Повторить 5–8 раз.



Данная зарядка способствует повышению энергетического потенциала педагогов.

*** Очень я собой горжусь, я на многое гожусь!**

- Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигивать по очереди правым и левым глазом, повторяя установку.

*** Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удача!**

- Повторять установку, положив на лоб сначала левую ладонь, потом правую.

*** Я приманиваю удачу, с каждым днём становлюсь богаче!**

- Повторять установку, потирая ладонь о ладонь.

*** Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего!**

- Повторять установку, встав на цыпочки, а руки сомкнув над головой в кольцо.

УПРАЖНЕНИЕ «ЛОВЕЦ БЛАГА»

- Инструкция.

Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны.

Необходимо просто научиться видеть хорошее. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опоздали на автобус.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.



УПРАЖНЕНИЕ “ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА”

Инструкция: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим. Позволит избавиться от негативных эмоций и поднять настроение с помощью голоса.

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

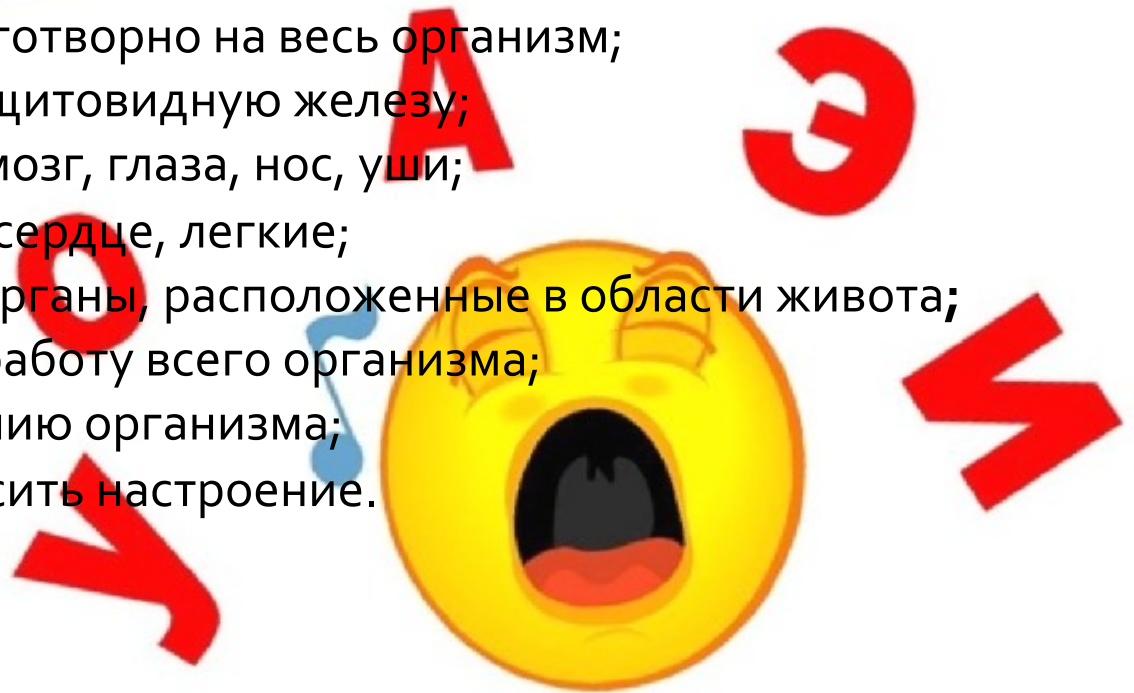
О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.



Вам не приходилось задумываться над тем, почему на востоке распространен обычай перебирать четки? Оказывается, такое потирание кончиков пальцев сильно укрепляет и успокаивает нервную систему. Так, от кончиков до основания пальцев рук располагается зона, имеющая наибольшую связь с головным мозгом.

- Регулярный массаж даже одного большого пальца способен повышать функциональную деятельность головного мозга.



«Улыбка»

- Посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.



НАУЧИТЕСЬ ПО ВОЗМОЖНОСТИ СРАЗУ СБРАСЫВАТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ, А НЕ ВЫТЕСНЯТЬ ИХ В ПСИХОСОМАТИКУ. КАК ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ В УСЛОВИЯХ РАБОТЫ В ШКОЛЕ:

- громко запеть;
- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- Одна из самых высоких нагрузок на учителей зафиксирована в Японии, эти трудоголики работают 54 часа в неделю. Работа учителем считается очень престижной, поэтому конкурс на рабочее место учителя в Японии – 20–30 человек на место.
- В Бангладеш учителя работают в плавающих классах. И это вовсе не роскошь, а необходимость. В Бангладеш наводнения – частое явление, ученики в это время не могут добраться до места учебы. Чтобы решить эту проблему, компании-спонсоры придумали плавучее обучение. Учителя на лодках забирают учеников из домов, в лодках же и проходит обучение, после занятий детей развозят обратно по домам.

ЧТО ПИТЬ УЧИТЕЛЮ, ЧТОБЫ МЕНЬШЕ ВЫГОРАТЬ

При правильном выборе напитка ваша психика будет крепкой, настроение — ровным, здоровье — железным, и повседневная рутина — терпимой.

❖ Кефир, биолакт, бифидок

❖ Мятный чай

❖ Свекольный сок

❖ Вода



СОВЕТЫ...

- ❖ Спокойствие, только спокойствие!
- ❖ Относитесь с юмором к себе и ситуации.
- ❖ Отправляйтесь домой только с дамской сумочкой.
- ❖ Всю работу делай на работе!
- ❖ Помни принцип здорового эгоизма:
«Возлюби себя прежде, чем возлюбить ближнего»
- ❖ Будь оптимистом!
- ❖ Здоровый сон – важное условие вашего здоровья.

