«Сохранение и укрепление здоровья педагога».

*(Консультация- практикум).*

**Гимнастика, физические упражнения, ходьба**

**должны прочно войти в повседневный быт каждого,**

**кто хочет сохранить работоспособность, здоровье,**

**полноценную и радостную жизнь.***(****Гиппократ)***

В последние годы, как в нашей стране, так и за рубежом, в сознании людей активно формируется качественно иное отношение к понятию «здоровье». Проблема здоровья населения страны стала в настоящее время одной из приоритетных в политике нашего государства. Многосторонность этой проблемы обусловлена как разнообразием демографического состава современного общества, так и характером, направленностью, подходами, способами и средствами сохранения здоровья, сложностями формирования у населения активной позиции к его сбережению.

В образовании здоровье участников учебно-воспитательной деятельности — это такая составляющая процесса развития личности, без которой не мыслится ни определение содержания обучения и воспитания, его методов, ни оценка результативности их содержательной и практико-ориентированной сути.

Воспитатели и дети выступают партнерами в процессе здоровье сбережения, действуют в одном образовательном пространстве и их деятельность в этом пространстве имеет единую цель — научить и научиться тому, что выработано предыдущими поколениями. Это долговременный и нелегкий труд, рассчитанный на человеческую жизнь и требующий не только формирование интеллектуальных, моральных, но и физических возможностей, как ученика, так и учителя.

Проблема профессионального здоровья педагога в настоящее время настолько значима, что необходимо создание нового направления психолого -медико социальной профилактики и восстановления здоровья педагога.

Под профессиональным здоровьем мы понимаем способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность педагогической деятельности и развитие личности педагога. Основу профессионального здоровья составляет психическое здоровье как мера способности воспитателя дошкольного учреждения выступать активным и автономным субъектом собственной жизнедеятельности в изменяющемся мире.

Главным критерием труда воспитателя дошкольного учреждения сегодня является объем его учебной нагрузки, а качество труда определяется конечным результатом, (это может быть оценка отдельного образовательного действия, результаты учебной деятельности детей, технологичность педагогической практики, характер взаимодействия педагога, школьника, родителей, сформировонность навыков и умений работника образовательного учреждения в области анализа, обобщения своего опыта работы, склонность к опытно-экспериментальной и научно-исследовательской деятельности и т.д.).

Между тем все больше возникает вопросов о влиянии объективных факторов на качество труда педагога. Так, в последнее десятилетие усилилось внимание практиков народного образования и ученых к проблемам здоровья школьников, как фактора влияния (объективного и субъективного одновременно) на качество труда учителя.

Изучение и обобщение опыта сохранения здоровья учащихся показали большую необходимость анализа состояния здоровья и учителей. Укрепления здоровья обучающихся нашей школы был осуществлен экспертный анализ состояния здоровья учителей, их отношения к здоровью. В опросе участвовали все педагогические работники образовательных учреждений.

Проблема сохранения и укрепления здоровья воспитателя – педагога ныне стоит очень остро. Особенности труда тоже вызывают много осложнений в здоровье. Серьёзные хронические заболевания педагог с помощью упражнений и занятий не вылечит, но сможет поддержать своё физическое и психологическое самочувствие, а также настроиться на позитивное восприятие возникающих трудностей. А это уже залог решения проблемы сохранения здоровья.

Изучив источники, предлагаемые тренинги, занятия, циклы упражнений, направленные на коррекцию нарушений в здоровье педагога или на профилактику я выяснила, что необходимо создать свою систему: современный педагог не может тратить, на заботу о своём здоровье, много времени - такова реальность.

Работа педагога всегда связана с большими психологическими нагрузками, а для него важно быть позитивно настроенным для восприятия окружающего. По - этому рабочее утро (и не только рабочие) предлагаю начинать с психологической зарядки, содержащие речевые установки на весь день и подкреплённые соответствующими движениями. Они направлены на овладение приёмами релаксации, способствующими повышению энергетического потенциала.

Так же для восстановления умственной и физической работоспособности, устранения усталости, вялости, астенического синдрома, профилактики нарушения мозгового кровообращения, устранения бессонницы, нервозности, восстановления мышечного тонуса я предлагаю педагогам использовать травы в виде тонизирующего, витаминного чая. Чашечка тёплого тонизирующего чая помогает гармонизировать физическое и психологическое здоровье педагога.

У человека есть врожденная потребность в гармонии, балансе, поэтому его нервная система всегда зависит от состояния тела в целом. Если тело находится в напряжении, нервная система работает с перегрузками. Для коррекции соматических нарушений я, как инструктор по физической культуре, предлагаю цикл занятий для педагогов.

Каждое занятие имеет одинаковые составные части :

* дыхательная гимнастика.

**Зачем нужны упражнения дыхательной гимнастики?**

 Правильное дыхание поможет вам улучшить самочувствие и придаст бодрости. Если вы умеете правильно дышать, вам легче будет успокоиться и управлять своими эмоциями в стрессовых ситуациях. Отдельные упражнения дыхательной гимнастики полезны для снижения утомляемости и концентрации внимания. Они помогут вам "освежить" мозг и с новыми силами вернуться к интеллектуальной деятельности.

Упражнения дыхательной гимнастики помогают развить мышцы грудной клетки и связок. Их рекомендуют**выполнять перед занятиями спортом и утренней зарядкой**. Правильно выполненные дыхательные упражнения помогут бороться с бессонницей, вызванной стрессом и переутомлением.

Какие упражнения дыхательной гимнастики выбрать - решать только вам. От множества **различных комплексов дыхательной гимнастики** буквально глаза разбегаются.

Некоторые методики основаны на опыте йогов и целителей Древнего Востока, а некоторые комплексы более современны. Вам могут предложить дыхательные упражнения по Стрельниковой, Бутенко или Гроф, йогу, цзянфэй или [цигун](http://strana-sovetov.com/health/fitness/4216-quigong-for-beginners.html" \o "Цигун для начинающих). Выбор за вами, главный его критерий - насколько вам самим нравится тот или иной комплекс или методика.

Какие бы упражнения дыхательной гимнастики вы бы ни выбрали, при их выполнении нужно соблюдать**общие правила**. Первое и главное правило - **любые упражнения нужно выполнять с удовольствием**. Если вы дышите через силу, потому что "так надо" - польза от таких занятий будет ничтожной. Поэтому если упражнение перестало приносить вам позитивные эмоции или даже начало причинять дискомфорт - прекратите его выполнять.

Дышать правильно - вовсе не значит дышать глубоко. Глубина дыхания зависит от конкретного упражнения, но при выполнении любого упражнения дыхательной гимнастики нужно **дышать медленно**, чтобы организм лучше насытился кислородом. Чтобы упражнения были более эффективными, во время выполнения**сконцентрируйтесь** только на них, не отвлекаясь на посторонние мысли и внешние раздражители.

Дышать нужно **носом**, а не ртом, если только это не оговорено особо в инструкции к упражнению. Выполнять упражнения дыхательной гимнастики нужно в удобной одежде на улице или в хорошо проветриваемом помещении.

В качестве примера можем предложить Вам упражнения дыхательной гимнастики, основанные на методике [***йогов***](http://strana-sovetov.com/health/fitness/1948-yoga.html).

1. **Задержка дыхания.** Для выполнения этого упражнения нужно стать прямо, глубоко вдохнуть и задержать его на как можно долгое время, а затем с силой выдохнуть через рот. С каждым днем вам удастся задерживать дыхание дольше и дольше. Задержка дыхания развивает легкие и дыхательную мускулатуру, очищает воздух в легких и способствует обогащению органов и тканей кислородом.
2. **Возбуждение легочных клеток.** Вам нужно стать прямо и развести руки в стороны. Сделайте медленный вдох, а на выдохе стучите кончиками пальцев по груди в разных местах. Как только вы почувствуете, что легкие переполнились воздухом, задержите дыхание и постучите ладонями по груди. Это упражнение может вызвать головокружение, поэтому выполнять его нужно очень осторожно!
3. **Упражнение для развития эластичности ребер.** При выполнении этого упражнения дыхательной гимнастики вам нужно стать прямо, прижав руки к сторонам груди. При этом большие пальцы должны быть направлены в сторону спины, ладони - лежать с боков, а остальные пальцы обращаются к передней части груди. Вы как будто сжимаете руками с боков свою грудь, но не прикладываете при этом особых усилий. Глубоко вдохните и задержите дыхание ненадолго. На медленном выдохе постепенно сжимайте ребра руками.
4. **Упражнение для поддержания формы грудной клетки.** От вас требуется стать прямо, глубоко вдохнуть и задержать дыхание. Руки нужно вытянуть вперед и сжать кулаки на уровне плеч. Держа кулаки сжатыми, отведите руки назад, а потом верните их в исходное положение. Упражнение повторяется несколько раз с напряженными мускулами рук, затем можно выдохнуть через нос. Это упражнение позволит избежать сокращения грудной клетки, связанного с сидячим образом жизни.
5. **Упражнение "на ходу".** Поднимите подбородок, отведите плечи назад и идите вперед. Шаги должны быть равной длины. Вдох делается в восемь приемов без остановки на восемь шагов, точно так же делается медленный выдох через нос. Затем задержите дыхание на восемь шагов. Упражнение нужно повторять, пока вы не устанете.

После каждого упражнения следует проделывать **очистительное дыхание**. Для этого нужно встать прямо, опустив руки и расслабив плечи. Сделайте полный вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем медленно выдохните.

Упражнения дыхательной гимнастики полезны в любом возрасте. Они практически не имеют противопоказаний, хотя перед выбором конкретного комплекса стоит все же проконсультироваться с врачом или тренером. Но помните, что любые **упражнения дыхательной гимнастики нужно выполнять регулярно** - только так вы добьетесь желаемого результата.

* суставная гимнастика,

***Зачем нужна суставная гимнастика?***

Суставная гимнастика является очень полезной общеукрепляющей гимнастикой для всех возрастов, в том числе и для детей. Но методика преподавания во взрослых группах не подходит для работы с детьми. Опыт показывает, что акцент на терапевтический эффект в суставной гимнастике не работает, гораздо лучшие результаты дает акцент на образное представление выполняемых упражнений. Предлагается сле­дующий ассоциативный ряд, который каждый преподаватель может дополнять и изменять по своему усмотрению.  
Пусть дети представят:  
а) что руки и ноги выглядывают из воды, и они наблюдают за ними, сидя на дне;  
б) что они сидят в земле, и руки и ноги тяжелые;  
в) что руки и ноги легкие и отделены друг от друга;  
г) что они окончания языков пламени, и их движения резкие и быстрые.  
Если дети в группе недостаточно подготовлены физически, то необходимо уменьшить время выполнения упражнения либо составить свои комплексы, посильные для детей.  
Совмещайте полезное с приятным. Любое физическое упражнение представьте как игру, которая должна быть интересна детям.  
Дети - ветрены, и порой хватает одного слова, чтобы их состояние изменилось. С одной стороны, следует всегда думать, что говоришь ребенку, а с другой - необходимо вместе с ним играть, путешествовать в мире игры, возвращаться и радоваться. Объясните между делом, зачем нужна суставная гимнастика, когда ее можно использовать, при каких болезнях, каковы результаты ее выполнения.

* телесные и релаксационные упражнения,

***Что такое релаксация?***

(от латинского слова  *relaxatio* — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Непроизвольная релаксация (снижение тонуса скелетной мукулатур вплоть до полного обездвижения) может возникнуть как патологическое состояниев результате болезни, или в результате применения особых  лекарств — миорелаксантов.

Осознанная же релаксация является составной частью многих (возможно, даже большинства) психических, психотерапевтических и гипнотическихтехник, она также очень распространена в буддизме и в восточных оздоровительных учениях (в индийской йоге, ушу и т. д.), является важнейшим этапом при вхождении (по  буддийской технике) в медитативный транс

**Теоретическая сторона**

В основе теории мышечной релаксации лежит утверждение, что разум и тело человека крепко взаимосвязаны. Предполагается, что человек в состоянии нервного напряжения испытывает и мышечное напряжение. И наоборот: человек в состоянии мышечного напряжения начинает испытывать и напряжение умственное.

Следовательно, для того, чтобы расслабить тело, нужно расслабить разум (и наоборот); а психическое расслабление ведёт к расслаблению физическому, мышечному.

Воплощением этого вывода и занимается релаксация. Польза от систематических сеансов релаксации признана современной психотерапией.

Более того, релаксация фактически служит основой для большинства современных психотерапевтических методик.

Особенно важное значение релаксация приобрела во второй половине ХХ века, когда в развитых странах резко возрос темп жизни, люди стали меньше спать и стали более подвержены стрессу.

А разрушительное влияние психологического стресса на организм доказано уже давно.

Мышечная релаксация приобрела очень важное значение как средство противодействия ежедневному стрессу.

* фитотерапия.

**Что такое фитотерапия, и в чем ее отличие от традиционной медицины?**

— Принципиальное отличие фитотерапии от традиционной медицины состоит в том, что ее препараты в большей степени состоят из натуральных лекарств. В привычных для нас таблетках и мазях, конечно, есть натуральные растительные компоненты, но их очень мало. Основную их часть составляют синтетические вещества.

Кроме того, искусственно произведенные препараты помогают решить только одну конкретную проблему. Например, мази от угревой сыпи позволяют достичь эстетической красоты. Но с помощью этого средства вы не сможете вырвать болезнь с корнем. Скорее всего, причиной сыпи является нарушение работы органов пищеварения или гормональный дисбаланс, которые одной мазью не вылечишь.

Лечебные травы, как правило, имеют широкий спектр действия. А сами травы в отличие от химических препаратов не оседают в печени и не вредят ей.

**А какие болезни современного человека можно вылечить с помощью фитотерапии?**

— Благодаря комплексному подходу с помощью фитотерапии можно разрешить проблемы с заболеваниями, которые трудно поддаются лечению методами современной медицины. Среди них такие:

— гинекологические заболевания (бесплодие, миомы);

— заболевания молочных желез (мастопатия);

— болезни мужчин (импотенция);

— кожные заболевания (псориаз, витилиго, диатезы);

— эндокринные нарушения;

— заболевания почек и мочевыводящих путей (энурез, цисциты, мочекаменная болезнь);

— нарушения нервно-психической сферы (тики, невриты);

— заболевания опорно-двигательного аппарата (остеопороз, артрозы, артриты) и др.

Современная косметология также не может обойтись без фитотерапии. Сегодня есть отличные российские крема на полностью растительной основе, увлажняющие и питающие кожу. Есть также прекрасные фитованны с различными эффектами.

**— А можно ли лечиться травами самостоятельно?**

— Очень актуальный вопрос в наши дни. Так уж заведено у нашего народа, что мы предпочитаем лечиться сначала самостоятельно, а уж потом, когда перепробуем все, что можно, идем к доктору.

Конечно, никто не спорит, что если знать свойства того или иного растения, то можно применять его при определенных проблемах со здоровьем. Например, поласкать ромашкой горло при простуде. Но комплексное решение своему заболеванию вы провести не сможете, потому что не все знаете в этой области. А вероятность того, что вы неправильно будете использовать то или иное растение, очень велика. А зачем заниматься самовредительством, когда можно пойти к доктору, который профессионально занимается фитотерапией? У каждого врача есть своя специфика и наработки в лечении определенных заболеваний. Многолетний опыт и практика врачей-фитотерапевтов позволяют им справляться с самыми тяжелыми заболеваниями, причем делать это щадящим и всегда индивидуальным способом.

* Калланетика

**Калланетика** — это медленная, спокойная по форме гимнастика со статической нагрузкой. Она высокоэффективна и способствует подтяжке мышц и быстрому снижению веса и объемов тела. Активизирует иммунную систему организма. Идеально подойдет тем, кто предпочитает вдумчивые, спокойные занятия активным и сложным в координационном отношении танцевальным видам фит-неса. Эта удивительно эффективная программа тренировок поможет создать гармоничный баланс между телом и разумом, позволит обрести отличную физическую форму, развить концентрацию и предотвратить травмы.

Создательница такой системы упражнений — американский врач Каллан Пинкней. Система упражнений названа в ее честь. Еще в детстве у Каллан были проблемы с бёдрами, и чтобы избавиться от своих недостатков, она занималась танцами и прыжками в воду. Эти элементы Пинкней внесла в свою методику улучшения фигуры.

Каллан Пинкней уже за 60 лет, но ее фигуре могут позавидовать молодые женщины. Она уверяет, что разработанный ею комплекс упражнений действует омолаживающе на весь организм: после 10-ти занятий вы будете чувствовать себя на 10 лет моложе. Ведь один час калланетики равен семи часам классической гимнастики или 24 часам [аэробики](http://updiet.info/aerobika-dlya-poxudeniya.html).

Представьте себе, что вы взяли в руки апельсин и, выжимаете из него сок. Так и мы в калланетике выжимаем из тела лишний жир и шлаки. При этом мы щадим и укрепляем суставы, не перегружаем сердце, поэтому калланетика не имеет противопоказаний.

В Европе и многих других странах ею увлекаются люди разных возрастов — от 16-ти до 60-ти лет. Причем, эта система упражнений популярна не только среди женщин, в оздоровительных клубах занимается также огромное количество мужчин. Можно смело сказать, что из всех видов гимнастики именно калланетика дает возможность почувствовать свои мышцы, подтягивает кожу, дает энергию и повышает сексуальность. Это подтверждают женщины, занимающиеся калланетикой во всем мире.

**В чем же секрет такого успеха?**

* Во-первых, калланетика не требует посещения специально оборудованных спортзалов, познать все прелести тренировки вы можете дома. Не понадобится особое оборудование, специальная одежда или обувь. Достаточно надеть удобную для вас обычную спортивную форму, лучше яркую, создающую настроение, включить любимые мелодии и начать заниматься.
* Во-вторых, эта медленная и спокойная гимнастика подразумевает в то же время колоссальную интенсивную работу мышц во время занятий. Калланетика построена на основе статических нагрузок, позах классической йоги и растяжках после каждого упражнения, цель которых — предотвратить мышечные боли и недопустить излишнюю рельефность.

Статические упражнения направлены на микросокращения мышц. В калланетике нет рывков и прыжков (вы можете не беспокоиться за свои колени и спину), нет разности напряжения соседних групп мышц. Задей-ствуются все, в том числе мелкие мышцы. Основанные на стрейчинге (растягивании) и статике упражнения вызывают активность глубоко расположенных мышечных групп, поэтому быстро начинают худеть глубокие участки залежалой жировой ткани. Физиологический эффект основан на том, что при длительной статической нагрузке на мышцу возрастает уровень ее метаболизма (увеличивается скорость обмена веществ), это гораздо эффективнее, чем при циклической нагрузке, и что гораздо важнее – за счет этого сжигается большее количество [калорий](http://updiet.info/tablitsa-kaloriynosti). Вы не наращиваете массу мышц, а приводите их из дряблого состояния в естественную эстетическую форму, соответствующую здоровому организму.

***Калланетика,*** словно талантливый скульптор, поможет вам вылепить новую фигуру с безупречными формами: исправится осанка и исчезнет остеохондроз, поднимется грудь, станет подтянутым и плоским живот, улучшится форма ягодиц, вы сами удивитесь, как за короткий срок вы станете более гибкими, подтянутыми и, самое главное, – ваши движения обретут плавность и женственность. После занятий вы почувствуете удивительную легкость во всем теле, так как упражнения обладают оздоравливающим воздействием. Калланетика поможет вам достичь результатов, которые вы сможете «взвесить» и «измерить» уже после нескольких занятий.

Американцы называют калланетику «гимнастикой неудобных поз», так как упражнения составлены таким образом, что одновременно работают все основные мышцы тела. Это огромный плюс и принципиальное отличие от других видов [фитнеса](http://updiet.info/fitnes), где при напряженной работе лишь отдельных мышечных групп остальные части тела остаются не задействованными.

Вот всего лишь 8 возможных или побудительных мотивов к тому, чтобы начать совершенствовать себя уже завтра:

**Чем полезна калланетика?**

Регулярные тренировки калланетикой дают все полезные эффекты, и даже более того. Чем дольше и настойчивей вы занимаетесь, тем больше пользы получите от этой простой, но в то же время весьма эффективной системы.

Вот самые общие результаты, которые станут для вас ощутимы уже через несколько недель тренировок:

-улучшится осанка,

-исчезнет остеохондроз и боли в спине,  
-улучшится обмен веществ и укрепится иммунная система,  
- естественно снизится вес,  
 -улучшится тонус тела,  
- улучшится гибкость и удлинятся мышцы без лишнего объема,  
 -укрепятся суставы, более сильной станет мускулатура,  
 -уменьшится подверженность стрессам и увеличится уверенность в собственн.

Эти занятия я назвала «Час здоровья» они являются основной частью предлагаемой программы «Здоровье педагога». Проводится «Час здоровья » один раз в неделю в тихий час. Упражнения достаточно просты, поэтому любой человек может выполнить их самостоятельно дома в течении недели.

Коллектив у нас большой и дружный, у каждого есть своё мнение на моё предложение, сохранить и укрепить здоровье современного педагога. Но я думаю, что Вы меня поддержите и придете в клуб «Здоровье педагога». Я думаю, что такие совместные мероприятия сблизят нас, позволят каждому раскрыть свои индивидуальные особенности, лучше узнать коллег.

Систематические занятия сохранят и укрепят здоровье педагогов, позволят укрепить сопротивляемость организма к болезням, снизят количество ОРЗ. Повысится общий эмоциональный фон в коллективе, благодаря чему увеличится работоспособность педагогов. А встречу с трудностями они преодолеют с мудростью и оптимизмом.

***Будьте добрыми, если захотите;***

***Будьте мудрыми, если сможете;***

***Но здоровыми вы должны быть всегда.***

***Конфуций***

**ПРАКТИКУМ**

**«ЧАС ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА»**

**Задачи:**Увеличивать подвижность и эластичность мышц и связок; снимать телесные зажимы и эмоциональное напряжение; повышать сопротивляемость болезням; тренировать коммуникативные навыки; обучать способам расслабления; задавать позитивный настрой.

**ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ.**

*Педагоги располагаются в зале по кругу. Инструктор по физкультуре объявляет тему встречи, и разъясняет задания.*

***1.Игра «Давай поздороваемся!» (2 минуты.)***

Игра направлена на объединение коллектива. В ходе игры педагоги сами придумывают весёлые способы приветствия, как реальные, так и выдуманные. Затем выбирается такое приветствие, которое становится приветствие недели.

***2. Дыхательная гимнастика (10 минут).***

***«Глоток»*** *-* И.п. – стоя. Дыхание полное, объединенное. Вдох через нос, выдох через рот. Выполняя вдох, сделать глотательные движение, сокращая мышцы гортани, выдохнуть (5-4 раза.)

***«Смех»*** *- И.п.-* стоя. Дыхание нижнее. Выполнять вдох носом, выдох через рот, проговаривая: «ха-ха-ха!», «хо-хо-хо!», «хи-хи-хи!» (5 раз).

***«Нижнее дыхание - дыхание животом»***

Нижнее дыхание - это дыхание животом. На вдохе через нос максимально надувается живот, а грудь и плечи остаются неподвижными и не поднимаются.

***«Дыхание с задержкой»-*** *И.п. – стоя.* Упражнение активизирует вдох, очищает организм. Выполнить вдох животом мысленно произнося фразу : «Я ровно дышу».

***3. Суставная гимнастика.***

***1*. Движение кистей и стоп вверх вниз**Исходное положение — глубокий наклон вперед.  
Техника выполнения — стараясь держать руки и ноги прямо и неподвижно, начать одновременные движения кистями рук и стопами ног вверх, а затем вниз. Движения делать энергично, до упора. Темп переменный, заканчивать медленно. Выполнять упражнение от 5 до 25 раз, считая движение вверх-вниз за 1 раз.  
Сознание направлять в область пупа через солнечное сплетение (мужчины); в область сердца (женщины).  
Варианты (изменение исходного положения кистей и стоп).  
1. Правая кисть и стопа — вверх, левая кисть и стопа — вниз.  
Движение кистей и стоп вверх вниз (облегченный вариант 1)  
2. Кисти — вверх, стопы — вверх.  
Движение кистей и стоп вверх вниз (облегченный вариант 2)  
3. Кисти — вверх, стопы — вниз.  
4. Правая кисть и стопа двигаются навстречу левой кисти и стопе, а затем врозь.  
5. Совершать движения, растопырив пальцы рук.

***2.Движение головой вверх-вниз***  
Исходное положение — сидя.  
Техника выполнения — энергично, с усилием забрасывать голову вверх, направляя затылок к спине, стараясь достать подбородком грудь. Начинать с медленных движений. На первых порах упражнение делать осторожно (особенно при остеохондрозе, гипертонии). Темп переменный, заканчивать медленно. Выполнять от 5 до 25 раз, считая движение вверх вниз за 1 раз.  
Сознание направлять в область шеи, щитовидной железы.  
Вариант.  
Слегка наклонять голову то к одному, то к другому плечу.  
Исходное положение — вывеситься.  
***3. Повороты кистей и стоп вправо-влево***  
Техника выполнения — стараясь сохранить неподвижное положение, начать одновременные движения кистей рук и ступней ног вправо, поворачивая кисти и стопы до упора, а затем влево, поворачивая кисти и стопы также до упора. Руки и ноги — прямые, движутся только кисти и стопы, все остальное — неподвижно. Движения делать энергично. Темп переменный, заканчивать медленно. Выполнять от 5 до 25 раз.  
Сознание направлять в область пупа через солнечное сплетение (мужчины); в область сердца (женщины).  
Варианты (изменение исходного положения кистей и стоп).  
1. Стопы — вправо, кисти — влево.  
2. Стопы — внутрь, кисти — наружу.  
3. Растопырить пальцы рук. ***4. Наклоны головы к плечам***  
Исходное положение — сидя.  
Техника выполнения — энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить, чтобы плечи не поднимались. Вначале выполнять упражнение осторожно, постепенно переходя к резким движениям. Темп переменный, заканчивать медленно. Выполнять от 5 до 25 раз.  
Сознание направлять в область шеи, щитовидной железы.  
Вариант.  
Выполнять наклоны головы к плечам, отводя голову назад и вперед. ***5. Вращение кистей и стоп***  
Исходное положение — вывеситься.  
Техника выполнения — вращение кистями и стопами выполнять одновременно, кисти и стопы должны вращаться в одну сторону, затем в другую. Темп переменный, заканчивать медленно. Выполнять от 5 до 25 раз.  
Сознание направлять в область пупа через солнечное сплетение (мужчины); в область сердца (женщины).  
Варианты.  
1. Кисти — вправо, стопы — влево.  
2. Правая кисть и правая стопа вращаются в одну сторону, левая кисть и левая стопа — в другую сторону. ***6. Повороты головы влево вправо***  
Исходное положение — сидя.  
Техника выполнения — энергично поворачивать голову влево-вправо до упора. Вначале упражнение делать осторожно. Постарайтесь по мере освоения добиться быстроты движений. Темп переменный, заканчивать медленно. Выполнять от 5 до 25 раз, считая поворот влево вправо за 1 раз.  
Сознание направлять в область шеи, щитовидной железы.  
***7. «Ладушки».***  
Исходное положение — вывеситься.  
Техника выполнения — вытянутые вперед ноги соединять друг с другом, то подошвами, поворачивая стопы навстречу друг другу, то лодыжками, разворачивая подошвы в противоположную сторону. Руки в это время вытянуть вперед, пальцы рук энергично сжимаются и разжимаются. Делать это упражнение до 10 раз, считая касание лодыжками и касание ступнями за 1 раз. Затем постучать стопами и лодыжками друг о друга.  
Сознание направлять в область пупа через солнечное сплетение (мужчины); в область сердца (женщины). ***8. Перекатывание головы***  
Исходное положение — сидя.  
Техника выполнения — совершать круговые движения головой, как бы перекатывая ее по плечевому поясу. Шея при этом движется по поверхности воображаемого конуса с максимальным углом при вершине, у основания шеи. Нос описывает окружность как можно большего радиуса. Начинать движение медленно, постепенно наращивая темп. Перекатывания делают сначала в одну сторону, затем в другую. Вначале упражнение следует делать осторожно. Темп переменный, заканчивать медленно. Выполнять от 5 до 25 раз в каждую сторону.  
Сознание направлять в область шеи, щитовидной железы.

***9. «Царапанье»***Исходное положение — сидя.  
Техника выполнения — на вдохе приблизить кисти к плечам, отводя локти назад. Свести лопатки вместе. Через широко открытый рот сделать резкий выдох «Ха» и выбросить руки вперед с широко расставленными пальцами. Задержав дыхание после выдоха, совершать энергичные маховые движения руками вверх-вниз, как бы царапая расставленными пальцами пространство перед собой. Руки при этом сильно напряжены. Не вдыхая, приостановить маховые движения, вытянуть руки и ноги вперед (лучше вывеситься) и с усилием сгибать и разгибать разведенные врозь пальцы рук и ног, имитируя царапающие движения. Руки и ноги удерживать в неподвижном горизонтальном положении. Выполнять упражнение с большим усилием. Выполнять 3-5 раз.  
Сознание направлять в область пупа через солнечное сплетение (мужчины); в область сердца (женщины). ***10. «Змеиные» движения***  
Исходное положение — сидя или стоя.  
Техника выполнения — совершать круговые движения головой в горизонтальной плоскости. Подбородок перемещается параллельно полу, шея не сгибается. Движение следует совершать сначала в одну сторону, затем в другую. Темп переменный, заканчивать медленно. Выполнять по 8-10 движений в каждую сторону.  
Сознание направлять в область шеи, щитовидной железы.

***4.Калланетика.***

Направленного ***на усиление мышц спины***:

Лечь на живот. Правую руку убрать под голову, левую руку вытянуть вперед. Одновременно оторвать от пола правую ногу и левую руку, после чего удерживать такое положение 60 секунд.На первый взгляд – все очень просто. Но на самом деле нетренированный человек не удержит такое положение и 30 секунд.

***Упражнения из комплекса для мышц живота:***

Лечь на спину. Одну ногу поднять вверх перпендикулярно полу, вторую приподнять над полом на 5-10 сантиметров. Ноги прямые, носки вытянуты. Вытягиваем руки вперед, будто пытаемся дотянуться до чего-то, и приподнимаемся, отрывая лопатки от пола. Положение удерживать 60 секунд. Потом упражнение повторяется со сменой ног.Физически удерживать такое положение достаточно сложно, но мышцы живота в этом случае прекрасно тренируются.

***5. Телесно- ориентированные упражнения.***

*«Прикосновение» (5 – 7 минут.)*

Выполняется в парах: один - в позе звезды с закрытыми глазами, другой сидит возле партнера и прикасается к разным частям тела с разной степенью надавливания и разной площадью прикосновения. Затем педагоги меняются местами.

***6. релаксационное упражнение «Водопад» (5 – 7 минут).***

Инструктор по физической культуре под релаксационную музыку, произносит текст и используя оборудование *«Сухой дождь»,* выполняет поглаживание по телу педагогов.

***7. Фитотерапия.***

*По окончании релаксации педагоги удобно рассаживаются по залу для принятия фито чая. (10 – 15 минут).*

**ТЕМІРТАУ ҚАЛАСЫНЫҢ БІЛІМ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ БӨЛІМІ ТЕМІРТАУ ҚАЛАСЫ**

**ӘКІМДІГІНІҢ «№7 «Куаныш» БАЛАБАҚШАСЫ» КОММУНАЛДЫҚ МЕМЛЕКЕТТІК ҚАЗЫНАЛЫҚ КӘСІПОРЫНЫ**

**КОММУНАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «ЯСЛИ САД №7 Куаныш» АКИМАТА ГОРОДА ТЕМИРТАУ ОТДЕЛА ОБРАЗОВАНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ГОРОДА ТЕМИРТАУ»**

Консультация для педагогов.

Тема консультации:

Подготовила и провила:

Инструктор по физической ультруре

Калачёва Светлана Александровна.

Темиртау 2014 год.