Приложение 4.2.2.

**Семинар - практикум**

**«Здоровье – дело престижное,**

**или игры для взрослых**

**в борьбе за собственное здоровье».**

****

В своей практике мы часто обращаемся к проблемам физического воспитания дошкольников. Но задумывались ли Вы, что нередко самочувствие детей, их настроение зависит и от здоровья воспитателей. Об этом мы и хотим начать разговор.

«Здоровый вид лучше, чем рекомендательные письма» - гласит французская поговорка.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится о том, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Как это ни удивительно, но у детей тоже есть свои критерии здоровья: «Мы любим нашу воспитательницу за то, что она красивая и никогда не болеет…»

Так уж повелось, что до недавнего прошлого многие у нас считали, что если человек заболевает, то в первую очередь в этом виновата медицина. И именно врачи, которые не сумели быстро поставить на ноги больного. А о том, как человек до своего заболевания относился к собственному здоровью, в каких условиях жил и работал, почему- то мало задумывались…

Однако в последнее время учеными доказано, что здоровье только в 7- 8 % случаев зависит от здравоохранения, более же чем наполовину – от образа жизни людей. А раз так, то должна всемерно возрастать роль каждого человека в борьбе за собственное здоровье, более того, необходимо, чтобы это стало по- настоящему престижным делом. И тут нужен механизм не только морального, но и социально- экономического стимулирования здорового образа жизни.

Если взглянуть глазами стороннего наблюдателя на условия, в которых работаем мы, воспитатели детских дошкольных учреждений, то здесь, казалось бы, нет ни каких- либо особых вредностей. Но это только на первый взгляд. Специфика работы воспитателя такова, что ее вполне можно причислить к разряду вредных профессий.

Взять нервные нагрузки. Они чрезвычайно велики. Не потому ли столь часты у нас, воспитателей, расстройство сна, повышенное артериальное давление, головные боли и некоторые другие невротические явления? Совсем нередки жалобы на отсутствие бодрости, повышенную утомляемость. А гриппоподобные заболевания? По статистике эти инфекции – одна из наиболее частых причин невыхода на работу сотрудниц нашего дошкольного учреждения. Постоянные статистические нагрузки ведут к тому, что совсем нередки у воспитателей боли в позвоночнике, варикозное расширение вен. Этот список заболеваний можно было бы продолжить…

А теперь давайте хотя бы на секунду представим себе такую ситуацию. Воспитатель, постоянно держащийся за поясницу или, что еще хуже, то и дело чихающий и кашляющий, а рядом бодрые, жизнерадостные дети. Наверное, хуже антирекламы здорового образа жизни не придумаешь. А ведь такая картина - весьма привычное зрелище в наши дни, когда многие сотрудники дошкольных учреждений выходят на работу нездоровыми. И оправдательный мотив у всех один – неким их заменить. При этом нередко забывают, что нездоровый человек, не в состоянии трудиться с полной отдачей сил, а нередко еще и является источником распространения инфекции…

Мы хотим дать некоторые советы, которые могут помочь Вам в повседневной борьбе за свое здоровье.

Однако, как и в каждом деле, без контроля здесь не обойтись.

Контроль за самочувствием – залог бодрости.

Практикум. Сейчас мы научимся осуществлять контроль за работоспособностью наиболее быстро устающих частей тела: шеи, поясницы, пальцев рук и ног.

Выполнение: Надавите на верхнюю часть плеча большим пальцем. Если при надавливании ощущается боль, то это часто сопутствует быстрому развитию утомления рук. В то же время болезненность при надавливании на позвонки вдоль спины говорит о быстрой ее утомляемости. Гибкость, хорошая подвижность в суставах шеи, позвоночника, поясницы, пальцев рук и ног показывает, что Вы полны энергии и готовы к работе.

Для проверки гибкости шеи нужно наклонить голову к правому, а затем к левому плечу и проконтролировать себя –нет ли напряжения и боли.

Наклоны туловища вперед с доставанием руками пальцев ног много скажут о состоянии поясницы.

Гибкость рук проверяется соединением их вместе ладонями и попыткой отвести пальцы назад под углом 90\* по отношению к ладоням. Затем, лежа или сидя, следует попробовать разогнуть пальцы ног как можно больше (хотя бы до угла 70\*).

Выполнение трех из четырех тестов заслуживает оценки «хорошо», двух из четырех – «удовлетворительно». Тем же, кому удается выполнить только один тест, необходимо заняться вплотную утренней физзарядкой и гимнастикой.

Бодрость за одну минуту

У большинства современных людей наблюдается дефицит личного времени (думаем, что воспитатели детских учреждений, в основном женщины, в этом отношении тоже не исключение). Поэтому хотим предложить Вашему вниманию своеобразный блиц- самомассаж. Его описание мы позаимствовали из книги известного специалиста Д.В. Керни «Акупунктура без игл». Самомассаж обладает поистине чудодейственным эффектом, за считанные секунды он поможет перезарядить «аккумулятор» Вашей энергии, освободиться от постепенно накапливающейся усталости.

Практикум. Выполнение: 1. Быстро потрите друг о друга пальцы ладони в течение 5 секунд.

2. Теперь быстро потрите разогретыми, теплыми пальцами щеки вверх- вниз в течение 5 секунд.

3. Постучите часто барабанной дробью по макушке головы в течение 5 секунд.

4. Сожмите руку так, чтобы кулак оставался в расслабленном состоянии. Энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю стороны предплечья 3 раза.

5. Осторожно надавите на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами 3 раза.

6. Найдите на шее пульсацию сонной артерии (непосредственно под углом нижней челюсти), осторожно нажмите на артерию, сосчитав до 5. Освободите. Дышите глубоко. Снова нажмите и перейдите затем на другую сторону шеи, чтобы проделать аналогичные манипуляции.

7.Большим пальцем нащупайте впадину на основании черепа (у места соединения головы с позвоночником). Нажмите, сосчитав до 3, отпустите. Повторите 3 раза.

8.Массаж рефлекторных зон ног:

а) сожмите кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку, разотрите ее до исчезновения боли;

б) плотно захватите большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавите его, отпустите. Повторите по 3 раза на каждой ноге;

в) быстро потрите верх ступни рукой (или, что более удобно, пяткой другой ноги).

9. Раскрытой ладонью похлопайте ногу спереди, сбоку и сзади от ступни до паха (если у Вас нет варикозного расширения вен).

Если, заканчивая самомассаж, Вы чувствуете, что по телу разлилась приятная теплота, цель достигнута: всего за 60 секунд Вы включили основные системы организма, как говорится на полные обороты.

Тонизирующий массаж лица.

Умеете ли вы умываться? Что за странный вопрос, а тем более взрослому? – может подумать кто- то из Вас. Однако, давайте не будем торопиться с выводами.

Знаете ли Вы, что утром во время умывания лица мы делаем тонизирующий гидромассаж определенных рефлексогенных зон? А на лице у человека есть представительство всех органов.

Как же сделать по всем правилам тонизирующее умывание?

Практикум. Выполнение: Начать его следует с середины нижней челюсти. При этом ладони, наполненные водой, скользят по ее краю к ушам (на нижней челюсти проецируются ступни, бедра, колени). Затем нужно перейти к умыванию лба – от середины к вискам, далее от основания носа к его кончику (здесь проекция легких, печени, желудка), затем от крыльев носа и углов рта к вискам, ушам и углам нижней челюсти. Эту процедуру необходимо повторить 3- 4 раза, наполнив ладони водой. Затем гидромассаж лица можно осуществлять и в других направлениях.

Одна из важных рефлексогенных зон лица – нос. Он связан с желудком, толстой и тонкой кишками, селезенкой, половыми органами, нервной системой. Вот почему, например, некоторые народности, в частности эскимосы, издавна массируют нос с целью стимуляции деятельности головного мозга и повышения сексуальной активности. Эскимосский массаж делается следующим образом.

Выполнение: Средним и указательным пальцами нажимаем на кончик носа и сплющиваем его. Затем сгибаем его вправо и влево, вверх и вниз. И в заключение вращаем кончик носа 1- 2 минуты.

Тайная сила рук.

Знаете ли Вы, что на руках у нас тоже имеются и рефлексогенные зоны, подобные тем, что расположены на лице?

Вам не приходилось задумываться над тем, почему на востоке распространен обычай перебирать четки? Оказывается, такое потирание кончиков пальцев сильно укрепляет и успокаивает нервную систему. Еще древнегреческий философ Анаксагор говорил: «Рука у каждого человека… таит в себе чудодейственную силу излечения болезней». Современные исследования физиологов подтвердили: нервные окончания пальцев рук, да и всей ладони широко связаны с корой больших полушарий. Не случайно проекция кисти в коре головного мозга занимает самую большую площадь. На руке находится много точек и зон, обладающих общим успокаивающим и тонизирующим действием на организм.

Выполнение: Так, от кончиков до основания пальцев рук располагается зона, имеющая наибольшую связь с головным мозгом. Поэтому при утомлении иногда советуют давить со средней силой по 3- 4 секунды попеременно на переднюю, заднюю и боковые поверхности каждого пальца. Кстати, регулярный подобный массаж даже одного большого пальца способен повышать функциональную деятельность головного мозга. Подобные же воздействия на указательный палец активизируют деятельность желудка, на средний – кишечника, безымянный – нормализуют функцию печени, на мизинец – стимулируют работу сердца. Особое значение имеет ладонная поверхность возвышения большого пальца. Здесь находится зона щитовидной железы. Ее стимулирующий массаж рекомендуется при слабости, обусловленной пониженной функцией щитовидной железы. На тыльной стороне кисти (на вершине треугольника, образованного контурами большого и указательного пальцев) находится точка хэ- гу. Между складками лучезапястного сустава расположена успокаивающая рефлексогенная зона, массаж которой оказывает эффект при бессоннице, чувстве страха, перевозбуждении. С локтевой стороны между лучезапястными складками находится зона истерии. Легкое поглаживание этой зоны помогает обрести нормальное состояние при приступе истерии и других невротических реакциях, при снижении памяти, нарушении сна.

Вследствие широких связей с корой головного мозга локальная усталость мышц рук вызывает торможение центральной нервной системы, и как результат развивается снижение общей работоспособности человека. В свою очередь, проведение точечного массажа улучшает кровообращение в мышцах руки тем самым обеспечивает эмоциональную стабильность человека.

Еще один Ваш помощник - аутотренинг.

Для непосвященных скажем сразу аутотренинг – это метод самовнушения. Его с успехом можно использовать в борьбе с переутомлением и с эмоциональными стрессами. И отнюдь не случайно. Это хорошая восстановительная процедура. Достаточно 10 минут – и исчезает вялость, утомляемость, апатия, появляется чувство приятного отдыха и бодрости. Чтобы добиться хорошего результата, занятия следует проводить систематически.

Предлагаемый нами комплекс аутогенной тренировки поможет снять переутомление и зарядиться бодростью.

Практикум. Выполнение: Сядьте в кресло или лягте на постель, расслабьтесь, отвлекитесь от тревожных мыслей (хорошо представить голубое небо). Дышите глубоко и спокойно. Теперь Вы можете приступить к выполнению комплекса. Мысленно произносите его формулы и представляйте их в своем сознании.

1. Я спокойно отдыхаю. Расслабляю мышцы всего тела. Лежу (сижу) спокойно. Чувствую себя легко, непринужденно. Чувствую полный покой. Мое тело расслаблено. Мне хорошо и приятно. Я спокойно отдыхаю. Чувствую покой и безмятежность.

2. Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены мышцы левой руки. Плечи расслаблены и опущены. Руки расслаблены. Чувствую тяжесть рук. Приятное тепло чувствую в руках.

3. Расслаблены мышцы правой и левой ноги. Мышцы ног расслаблены. Ноги неподвижные и тяжелые.

4. Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Расслаблены мышцы живота. Чувствую приятное тепло во всем теле.

5. Расслаблены мышцы лица. Брови свободно разведены. Лоб разглажен. Веки опущены и мягко сомкнуты. Расслаблены крылья носа. Углы губ опущены. Рот слегка приоткрыт. Мышцы челюстей расслаблены. Язык расслаблен на дне рта. Чувствую прохладу на коже лба. Все лицо спокойное, расслабленное.

6. Дышу спокойно, легко. Приятная свежесть вливается в легкие. Мне дышится легко и свободно. Мне приятно, и я отдыхаю.

7. Сердце бьется спокойно, ровно и ритмично. Я почти не замечаю его биения. Оно бьется спокойно и ровно. Отдохнул, чувствую себя освеженным. Дышу глубоко. Чувствую бодрость и свежесть во всем теле.

8. Полон сил и бодрости. Чувствую себя уверено. Чувствую себя бодро. Хочется встать и действовать. Открываю глаза. Встаю! (Быстро встать, руки поднять и развести в стороны, сделать резкий и глубокий вдох, при вдохе задержать дыхание, потом напряженно и глубоко выдохнуть, сделать несколько физических упражнений).

Никто не спорит, освоение приемов аутогенной тренировки- весьма трудоемкий и непростой процесс. Но, право, дело это очень стоящее. Вы потом не раз вспомните добрым словом.

Однако продолжим. Как видите, все приемы аутотренинга связанны с расслаблением различных групп мышц, регуляцией дыхания и самовнушением определенных формул.

Аутотренинг с успехом можно применять и в борьбе с бессонницей.

Практикум. Выполнение: Для этого в своем воображении следует воссоздать ощущения, свойственные состоянию покоя и сна. Затем надо лечь и расслабить мышцы всего тела. И начинайте мысленно произносить и представлять следующие формулы аутогенной тренировки.

1. Я лежу спокойно. Мне удобно и хорошо. Я спокоен, и мне приятно. Медленно течет время. Веки смыкаются. Тишина, покой и отдых. Чувствую полный покой.

2. Расслаблены мышцы правой и левой руки. Плечи расслаблены и опущены. Обе руки расслаблены. Чувствую тяжесть рук. Приятное тепло чувствую в руках и кончиках пальцев.

3. Расслаблены мышцы правой левой ноги. Мышцы ног расслаблены. Ноги неподвижные и тяжелые. Приятное тепло ощущаю в ступнях и пальцах ног. Чувствую полный покой.

4. Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Расслаблены мышцы живота. Чувствую тяжесть во всем теле. Приятное тепло ощущаю во всем теле

5. Расслаблены мышцы лица. Брови свободно разведены. Лоб разглажен. Веки опущены и мягко сомкнуты. Углы губ опущены. Расслаблены мышцы рта.

6. Дышу спокойно и ровно. Дышу медленно и спокойно. Сердце бьется ровно и спокойно. Все тело расслаблено. Приятное тепло ощущаю во всем теле. Чувствую полный покой…полный покой..

Игры для взрослых, или как можно уберечься от стресса…

Обычно первопричина неврозов, как известно, чаще всего кроется в стрессовых на работе и дома. А как их избежать? Мы зачастую думаем, что не виноваты в них и не можем их предотвратить. Между тем это далеко не так. Многое, а иногда целиком и полностью все зависит от нас самих.

Есть такая игра- «Я хороший». Суть ее заключается в следующем. Вы даете себе и близким слово определенное время (для начала хотя бы в течение двух часов) реагировать на любую неприятную ситуацию с улыбкой. Например, в автобусе Вам наступили на ногу и наговорили грубостей. В ответ улыбнитесь и пошутите. Этим Вы обезоружите своего обидчика, и Вы увидите: конфликт не состоится. Попробуйте поступать по этому рецепту и на работе, и дома – успех Вам будет обеспечен.

Возможен и другой вариант игры. Вы выбираете себе идеал, например героя романа с веселым, добрым характером, и каждый раз, прежде чем отреагировать на раздражение, представляете себе, что Вы – это он или она.

В семейной жизни пригодится игра «Я – ты, ты – я». Вы на определенное время меняетесь с мужем ролями: делаете его работу, пытаетесь реагировать на различные ситуации в его духе. Через некоторое время Вы поймете многое в поведении Вашей «половины». А понять – значит простить и постараться изменить свое отношение.

Однако во всех играх есть один существенный недостаток \_ они подавляют реакцию на раздражение и таким образом лишают разрядки. А это приводит, как известно, к накоплению в организме вредных сдвигов, которые могут вызвать невроз, а впоследствии и гипертонию.

Обычно люди при стрессах пытаются так или иначе разрядиться, чтобы израсходовать избыток выделившихся гормонов, обусловивших раздражение. Так вот, лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка, а также юмор и смех. Поэтому не забывайте почаще улыбаться.

Мы думаем, что предложенные советы помогут в улучшении Вашего здоровья. А здоровый, веселый, улыбающийся, ласковый педагог, умеющий создать обстановку взаимного понимания и доверия, - залог успешной работы любого педагогического коллектива.