**Трофимова Гузель Рамдисовна,**

**МБДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления**

**для тубинфицированных детей № 60»,**

**республика Татарстан, г. Нижнекамск,**

**Педагог- психолог,**

**«Фитнес – терапия, как один из методов работы психолога с педагогическим коллективом»**

*«Фитнес - терапия – терапия души и тела»*

Работая, педагогом – психологом в детском саду, одной из форм моей профессиональной деятельности является организация и сплочение педагогического коллектива. Так сложилось, что тренинговые занятия по сплочению и эмоциональной разгрузке в методическом кабинете или в музыкальном зале в тихий час, когда первая смена уже закончила рабочий день, а второй смене нельзя отлучаться из группы – не прижилась, хотя такую форму работы никто не отменял.

Уставшие и измотанные ответственной работой сотрудники, прямиком стремятся домой. Подумав, как сделать, так, чтобы и «вашим и нашим», я пришла к выводу, что лучшей эмоциональной и физической разгрузкой будет создание, так называемой «Фитнес - терапии», которая включает в себя три этапа:

***Непосредственно фитнес*** (проводится под энергичную танцевальную музыку) – это разминка. ***Разминка*** имеет большое значение. Цель разминки - разогреть мышцы спины и конечностей. При разминке выполняют легкую нагрузку в течение 2-3 минут. Большое значение имеют упражнения на растягивание, например наклоны. При разминке используют комплекс упражнений для растягивания.

***Силовые упражнения***. Эта фаза занятия аэробикой, которая должна продолжаться не менее 40 минут, включает движения, укрепляющая мышцы и развивающая гибкость. Упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивания или любое другое силовое упражнение) вполне отвечают назначению этого этапа.

Вторым этапом «Фитнес - терапии», является ***релакспауза*** с элементами аутотренинга. Тренер включает спокойную релаксационную музыку, просит участников принять удобную для них позу (лечь на коврик или сесть в позе «лотоса») и закрыть глаза; некоторое время погрузиться в звуки музыки, расслабиться. Затем психолог зачитывает аутотренинговые выражения, например: «Я прекрасна!», «Я любима!», «У меня все получится!», «Я хорошо себя чувствую!» и т.д. Данный этап занимает около 10 минут.

Заключительным этапом, является этап ***фитотерапии.*** Психологом, заранее готовится отвар из трав индивидуально по вкусу, например сбор мелиссы, мяты, ромашки и т.д. За время силовых тренировок, отвар успевает остыть. Участники фитнес – терапии с удовольствием распивают освежающий напиток. В данном случае фитотерапия дает успокаивающий и расслабляющий эффект.

Плюсы и положительный эффект от данной работы очевиден: снижение массы тела, улучшение самочувствия в критические дни, легкая беременность и быстрое восстановление после родов, повышение выносливости, омоложение организма. Фитнес помогает восполнить недостаток кислорода, который вызывает депрессии и сонливость. Еще – это отличный способ выплеснуть эмоции или, наоборот, зарядиться ими. Наши занятия абсолютно бесплатны, что немаловажно.

Результатом такой работы, являются энергичные, заряженные позитивом, готовые к сотрудничеству и взаимообщению сотрудники! В нашем случае фраза: «Уставшие, но довольные, вполне актуальна»