**Семинар-практикум для воспитателей дошкольных учреждений**

**«Укрепим свое здоровье»**

**Цель.**

1. *Поддерживать желание и стремление педагогов вести здоровый образ жизни (ЗОЖ).*

2. *Сформировать адекватное отношение к собственному здоровью как к одной из высших жизненных ценностей.*

3. *Научить практическим методам и приемам по укреплению и сохранению физического и психического здоровья.*

***Звучит приятная музыка. Регистрация участников семинара.***

**Регистрация участников семинара-практикума**

Участникам семинара предлагается выбрать бейджик с разными цветами (желтый, зеленый, синий), они должны выбрать один из цветных бейджиков, отображающих их данное настроение и пишется на нем имя (оно может быть настоящим или придуманным).

Обозначение бейджиков:

* желтый – хорошее настроение;
* зеленый – среднее состояние;
* синий – плохое настроение

***Уважаемые педагоги!***

***Добрый день, мы рады приветствовать вас в нашем учреждении.***

**Разминка для участников семинара «Я - особенный»**

**Цель.** *Первичное знакомство с участниками семинара-практикума.*

Каждый член группы называет свое имя и сообщает группе, почему он особенный. Необходимо назвать хотя бы одну особенность, которая его отличает от всех остальных участников семинара. Это могут быть какие-то внешние признаки (цвет волос или глаз, форма носа и другое), хобби и увлечения, достижения в жизни, необычные события и т.д. Если хоть кто-то из членов группы говорит, что у него тоже есть такая особенность, то первоначальное названная особенность в зачет не идет и надо назвать что-то иное.

**Правила семинара-практикума**

1. **Отключите мобильный телефон.**
2. **Равенство** – уважительное общение в ходе семинара. Все должностные регалии остаются за пределами пространства.
3. **Активность** – предлагается активно принимать участие во всех упражнениях и высказываниях.
4. **Толерантность** – на семинаре находятся разные люди, и они не обязаны мыслить одинаково: каждый имеет право высказать свою точку зрения согласно своим убеждениям.
5. **Правило «стоп»** - каждый участник имеет право, ничего не объясняя, не принимать участие в каком-либо упражнении, остановить разговор, касающейся его личности.
6. **Получите удовольствие!**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Дискуссия «Почему педагоги болеют? »**

Профессию педагога можно отнести к группе риска: постоянное перенапряжение приводит соматическим заболеванием: язве желудка, гипертонии, ишемической болезни сердца, сахарному диабету.

***Возникает закономерный вопрос: «Почему педагоги болеют? »***

*Во-первых, они перегружены*.

*Во-вторых, они получают недостаточно высокую заработную плату*, которая не позволяет полноценно восстанавливать здоровье, приобретать качественные продукты, выезжать на отдых в санатории, на морские курорты.

*В-третьих, на нервно-психическом состоянии педагога негативно отражаются не всегда обоснованные требования родителей и критика его действий*.

*В-четвертых, молодежь реже и реже приходит работать в детские сады и школы, где остаются старые кадры, в основном пенсионного возраста*.

Вывод

Необходимо сформировать у педагога желание сформировать у педагога желание сохранять свое здоровье и заботиться о нем начиная с самого элементарного, а именно с утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе, здорового сна продолжительностью 7-8 часов, оптимистического взгляда на жизнь, приема лекарственных средств только по назначению, приятия себя.

**Доклад «Что такое стресс? Как с ним бороться?»**

*Ваганова Светлана Станиславовна,*

*старший воспитатель*

*МБОУ «СОШ № 7»*

*структурное подразделение «Детский сад»*

Понятие стресс вошло в наш лексикон достаточно прочно. Явление стресса открыл канадский ученый-биолог и врач, в дальнейшем Нобелевский лауреат, Ганс Селье.

**Стресс (от англ. Stress – напряжение, усилие, давление) – это системная реакция организма на любое биологическое, химическое, физиологическое, психологическое воздействие на организм.**

При благоприятных условиях это состояние трансформируется в оптимальное состояние, а при неблагоприятных условиях – в состояние нервно-эмоциональной напряженности, характеризующееся снижением работоспособности и эффективности функционирования систем и органов, истощением энергетических ресурсов.

Следует отметить, что не всякое воздействие вызывает стресс. Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает лишь тогда, когда влияние стрессора превосходит обычные приспособительные возможности индивида.

Условно можно разделить стресс на первобытный и цивилизованный. Первобытный, или физиологический стресс переживали наши предки. Для них стрессорами могли стать нападения хищников или других врагов, преодоление серьезного препятствия, охота на опасного зверя. В такую минуту необходимо отреагировать немедленно: нужно собрать все свои силы, волю, чтобы остаться в живых. Для этого в организме словно объявляется боевая тревога, то есть в организме в случае опасности происходит ряд изменений: резко увеличивается уровень адреналина в крови, повышается артериальное давление, сердцебиение и дыхание учащаются, а для успешного управления движением активизируются анализаторы да и весь мозг.

Переход организма в «режим атаки или бегства» обеспечивал выживание нашим предкам в первобытную эпоху, однако сейчас, во времена цивилизованного стресса, он наносит лишь вред нашему организму.

Существует несколько разновидностей цивилизованного стресса.

**Культурный стресс** – возникает в том случае, когда нельзя ударить, накричать или убежать. Это происходит чаще всего в тех случаях, когда непосредственная реакция не только не улучшит создающуюся ситуацию, но может еще больше усложнить ее. Такой стресс встречается чаще всего в работе младшего и среднего руководящего состава при общении с начальством и коллегами. Естественная реакция в данном случае запрещена нормами трудовой этики и культурными традициями, сложившимися в обществе.

**Информационный стресс.** К сожалению, практически нигде не учат как правильно усваивать информацию. Каждый, кто хоть раз брал на себя ответственность, в той или иной степени знаком с информационным стрессом: нужно срочно принять оптимальное решение, для чего необходимо быстро и правильно оценить имеющуюся информацию. Здесь и возникает проблема: информационная перегрузка, человек не успевает справиться с задачей, нарушает требуемый от него темп. Ответственность, которая на нем лежит, это и есть стрессор. Этот тип стресса характерен для любого рода деятельности в нашем обществе.

**Коммуникативный стресс.** Существует такое понятие как стресс встречи с незнакомцем. В природе люди жили небольшими группами, где все друг друга хорошо знали. При редком появлении незнакомца запускалась мощная ориентировочная реакция, сопровождающаяся выбросом гормонов стресса. Ничего удивительного, ведь встреча с чужаком могла сулить смерть от рук каннибала, гибель близких, заключение в рабство. А что происходит в современном мире: чужаки встречаются каждый час, каждую минуту! По пути на работу и обратно, находясь на работе, человек не всегда имеет возможность отказаться от общения с окружающими, но ведь это общение не всегда желаемо и приятно. Наибольшую нагрузку испытывает некоммуникабельный человек, попавший в большой коллектив или на работу, требующую постоянных контактов с людьми, зачастую незнакомыми. Кроме того, мы непроизвольно реагируем на случайных прохожих и даже на знаки присутствия людей: надписи, рекламные щиты, газетные заголовки, мусор. Избыток коммуникаций и приводит к стрессу.

Существует еще одна разновидность стресса – **стресс бездеятельности**. Возникает он в том случае, когда человеку, настроенному на активное действие, оказывается нечего делать, им овладевает скука. Скука – это тоже разновидность стресса, не менее опасная, чем все остальные. Плюс ко всему у современного человека недостаток движений, сидячий образ жизни при избытке впечатлений.

От первобытного стресса стресс современный отличается неотреагированностью. Физиологический (первобытный) стресс быстро проходит: человек среагировал – напал или убежал – стресс выполнил свою прямую функцию и закончился. Дальше идет как обычно. А при цивилизованном стрессе организм мобилизовал все свои ресурсы, а выплеска энергии не произошло, напряжение осталось. Поэтому «пар», который некуда выплеснуть ударяет по собственному организму. Высокое давление будет еще много часов разрушать кровеносные сосуды, мобилизованные жиры отложатся на поверхность артерий в виде бляшек. И чем больше таких переживаний, тем сильнее засоряются артерии, ускоряя приближение сердечного приступа.

Говорят, что стрессов можно избегать.

Во-первых, не попадать в стрессовые ситуации, что для современного человека сказочное везение.

Во-вторых, научиться правильно и своевременно снимать стресс, не позволяя ему накапливаться.

В любом случае, необходимо перестроить свою жизнь так, чтобы искоренить сами предпосылки не только стрессов, но и стрессовых ситуаций. Одни из этих стрессоров мы можем предотвратить, другие можем, но не хотим, третьи – не можем предотвратить при всем желании.

**Общие рекомендации по сохранению здоровья**

Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, можно не только предотвратить развитие различных заболеваний, но и достичь снижения синдрома профессионального выгорания:

1. *Научитесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки*. Выбор и соблюдение рационального ритма и режима работы приводят к экономичному расходованию энергетического потенциала нервной системы, освобождают мозг от излишней информации и снижают нервно-психическую напряженность.
2. *Поддерживайте себя в хорошей физической форме.* Не стоит забывать, что между состоянием тела и эмоциями существует тесная связь: гиподинамия, неправильное питание, курение, злоупотребление спиртными напитками усугубляют развитие различных заболеваний. Полезны прогулки на свежем воздухе, посещение бассейна. При физической деятельности после напряженной умственной работы возникает, как говорил И. П. Павлов, «мышечная радость», которая повышает настроение и энергетический потенциал человека.
3. *Закаляйтесь.* Во время закаливающих процедур, помимо укрепления иммунитета, происходит выброс большого количества гормонов радости – эндорфинов.
4. *Обеспечьте себе достаточный по продолжительности сон.* Во время сна через наш мозг проходят миллионы нервных импульсов; полезная информация, накопленная за день, остается в памяти, а ненужная – удаляется.
5. *Рационально питайтесь.*
6. *Избегайте ненужной конкуренции.* Бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, однако такое случается далеко не всегда. Помните, что чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению психоэмоциональных заболеваний.
7. *Овладевайте навыками саморегуляции.* Релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительный внутренний настрой способствуют снижению стресса, ведущего к выгоранию, а также уменьшению риска развития различных заболеваний (от стенокардии и гипертонии до онкологической патологии).
8. Ежедневно тренируйте память, заучивая новые слова (например, иностранного языка, решая кроссворды, собирая пазлы и т. д.
9. *Заведите домашних питомцев.* Доказано, что психосоматические заболевания встречаются реже у людей, которые имеют в доме кошек, собак, рыбок в аквариуме или других питомцев.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Игры и упражнения для расслабления и снятия повышенной тревожности**

**«Дышите глубже, вы взволнованы»**

Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Дыхание состоит из трёх фаз вдох – пауза – выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно увеличить время на все 3 фазы. Начните с 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза.

Медленное и глубокое дыхание – понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряжённость.

То есть изменяя ритмику дыхания можно из расслабленного спокойного состояния перейти в более активное, бодрое.

Предлагаю вам поработать с дыханием. Начнём…(практические упражнения)

Когда человек сталкивается с неприятной ситуацией, внутренне напрягается: зашкаливает давление, учащается пульс, мышцы напрягаются, готовясь к действию, но… Действия-то не происходит и «неотработанные» эмоции запечатлеваются в теле – вот и ходит человек, жалуясь «на сердце», на «гипертонию», а в мышцах, как след неотреагированных эмоций, образуются участки «застывшего» напряжения, или повышенного мышечного тонуса. Возникают мышечные зажимы.

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят клин клином вышибают и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

**Для этого подходит**  ряд упражнений, таких как «Сосулька», « Мышечная энергия», «Лимон» и др.

### Упражнение «Мышечная энергия»

### (выработка навыков мышечного контроля)

### Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

### Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

### Упражнение «Лимон»

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

#### Музыкотерапия

Потрясающая сила воздействия музыки на людей известна с древнейших времен. Достаточно вспомнить звуковое сопровождение различных религиозных обрядов, начиная с шаманизма и заканчивая мировыми религиями. Но, как установила наука, музыка способна не только помогать душе, но и **лечить тело**.

Лечение посредством музыки получило название **музыкотерапии**. Музыкотерапия — это **психотерапевтический метод**, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. Преимуществом данного вида лечения является комплексное воздействие на организм посредством слухового, биорезонансного, вибротактильного факторов.

**Принцип действия**

Дело в том, что нервная система человека и его мускулатура способны чувствовать ритм. Музыкальный ритмический рисунок выступает как раздражитель, стимулируя физиологические процессы в организме. Музыка может гармонизировать и ритмы отдельных органов человека, производя своеобразную настройку их частот.

Звучание каждого инструмента оказывает индивидуальное влияние на организм. Самое сильное и комплексное воздействие оказывает **орган**. Для печени полезнее всего звуки **кларнета**, звуки **саксофона** — для мочеполовой системы, **струнные инструменты** благотворно действуют на сердце.

**Классификации музыкотерапии**

Музыкотерапия может быть как **активной**, так и **пассивной**. При пассивной терапии пациенты прослушивают музыкальные произведения, подобранные врачом музыкотерапевтом. С психологической точки зрения, целью данной терапии является **эмоциональное и эстетическое переживание**, которое способствует отреагированию тех или иных проблем и достижению новых смыслов.

При **активной музыкотерапии** пациенты непосредственно **участвуют в музицировании**. Как правило, они используют достаточно простые музыкальные инструменты, для игры на которых не требуется специальной подготовки (колокольчики, барабан, цимбалы, и даже собственное тело — хлопки и т.п.). Цель этой терапии заключается в интеграции индивида в различные **социальные группы**, отработке **коммуникативных навыков** в рамках совместного музыкального творчества. Например, пациенты могут вести диалог друг с другом с помощью звуков, издаваемых на музыкальных инструментах.

С точки зрения **целей применения** музыкотерапия делится на следующие группы:

1. **Клиническая** — необходима в лечении и профилактике;
2. **Экспериментальная** — исследует различные музыкальные воздействия на организм человека;
3. **Интегративная** — сочетается с другими видами терапии, использующими искусство (арт-терапия): танец, рисование под музыку и т.д.
4. **Фоновая** — нужна в качестве фона при проведении психотерапевтических мероприятий,
5. **Тематическая** — подразумевает наличие сюжета, лекцию по выбранной тематике (например, творчество определенного композитора).

**История музыкотерапии** насчитывает несколько тысяч лет. Так еще **Пифагор, Аристотель и Платон** во времена античности указывали на целебное воздействие музыки. Величайший врач **Авиценна** использовал музыкотерапию при лечении нервных и психических заболеваний. Если говорить о современной европейской медицине, то первые упоминания о применении музыкотерапии относятся к **началу 19-го века** — подобное лечение в психиатрических учреждениях применял французский врач **Эскироль**.

Первоначально назначение пациентам музыкотерапии носило целиком **эмпирический** характер и опиралось на **интуицию** врача. Уже позже под данный метод была подведена серьезная **научная база**. Сейчас многие музыкотерапевты активно применяют в своей работе **компьютерные технологии**.

Какие **болезни** можно вылечить с помощью музыкотерапии? Перечень подобных заболеваний очень широк: **неврозы, неврастения, переутомление, бессонница, шизофрения, психозы**. Есть положительнее результаты при лечении **гипертонии, ишемической болезни сердца, гастритов, спастических колитов, язвенной болезни, хронического бронхита, бронхиальной астмы, болезней мочеполовой системы**. Особенно ценно лечение музыкой для пациентов, страдающих **аллергией на лекарственные препараты**, а также при **психосоматических нарушениях**.

В отличие от большинства других методов оздоровления, музыкотерапия приемлет **самолечение**. Есть даже специальные музыкальные сборники: в них объединены произведения, способствующие лечению определенной болезни. Разумеется, музыкотерапия не сможет заменить привычные медицинские процедуры, но способна снизить требуемые дозы принимаемых препаратов, а также особенно эффективна при обезболивании.

Как происходит **лечение** с помощью музыки? Средняя продолжительность сеанса колеблется от 30 до 45 минут. Общее количество сеансов зависит от диагноза, индивидуального состояния больного и других факторов. Обычно требуется от 10 до 20 посещений музыкотерапевтического кабинета. Данное помещение должно иметь хорошую звукоизоляцию, удобную мебель, чтобы пациент мог чувствовать себя комфортно во время сеанса. Предпочтительнее проводить сеансы без наушников. В процессе лечения могут применяться микронаушники, которые прикрепляются на точки акупунктуры и оказывают колебательные воздействия.

**Интересные факты о музыкотерапии**

* Известный французский актер **Жерар Депардье** в молодости сильно заикался. Эта болезнь ставила крест на его только начинавшейся карьере. Но врач посоветовал ему ежедневно не менее двух часов уделять прослушиванию **Моцарта**. Через два месяца Жерар полностью избавился от заикания. Так музыкотерапия позволила многочисленным поклонникам наслаждаться талантом выдающегося актера.
* Не исключено, что скоро медицина сможет бороться с **инфекционными заболеваниями** с помощью музыкотерапии. Некоторые специалисты утверждают, что существовавший на Руси обычай беспрестанно звонить в церковные колокола во время эпидемий имел и терапевтические основания.
* Исследования показали, что композиторы **военных маршей** интуитивно определяли характер их воздействия на человека. Ритмы маршей, которые звучали во время длительных походов, были чуть медленнее ритма спокойной работы человеческого сердца. Такая музыка повышала выносливость солдат, снимала усталость. А вот парадные марши имели более быстрый ритм, что оказывало бодрящее и мобилизующее воздействие.

**Ароматерапия**

**Запахи** окружают нас повсюду и, так или иначе, воздействуют на наше состояние и настроение. **Ароматы** растений снимают усталость, улучшают память, укрепляют сон. Найдя свой запах можно поправить здоровье, противостоять трудностям, иметь большой успех в своих начинаниях.

Использование **ароматических масел** ведёт свою историю с древнейших времён. Ещё **Гиппократ** прописывал своим пациентам **ароматические ванны** и **масляный массаж**. Целебные свойства эфирных масел признавались в Греции, Риме и Китае. Древние египтяне использовали ароматы для ухода за кожей, ароматизации одежды, добавляли в пищу и вино. А в древней Индии считалось, что ароматы настраивают ум и раскрывают душу.

Попадая в организм человека через дыхательные пути, ароматы оказывают целебное воздействие. Человек обретает душевное равновесие и покой. Такое использование летучих масел растений, в том числе **эфирных масел**, для психологического и физического воздействия называют **ароматерапией**. Ароматы аккумулируют в себе живую энергию заповедных уголков и передают ее нам. Деревья и травы выделяют особые вещества, которые усваиваются легкими и являются катализаторами биохимических процессов и обмена веществ, напрямую влияя на настроение, способствуют расслаблению, успокоению, снятию усталости, избавлению от бессонницы, являются **антидепрессантами**. Некоторые древние философы называли эфирные масла даром богов, отдавая должное их необыкновенным свойствам.

Многие эфирные масла являются натуральными антибиотиками, обладая бактерицидным, противовоспалительным и антисептическим действием. В настоящее время ароматерапия применяется, как правило, при лечении простудных и психоневрологических заболеваний. Это мягкий и безопасный подход к лечению и профилактике.

Центры обоняния в человеческом мозге расположены рядом с центрами, отвечающими за эмоциональное состояние, поэтому вдыхание ароматических масел способствует развитию эмоциональной сферы и помогает развитию интеллекта.

**Обоняние** играет гораздо большую роль, чем думают многие из нас. Существует огромное количество масел или их смесей, которые используются для снятия стресса: анис, апельсин, базилик, бергамот, душица, ель, жасмин, кедр, кориандр, лаванда, лимон, мандарин, мелисса, мята перечная, роза, розмарин. Эфирные масла можно вдыхать из флакона, разбрызгивать в комнате, добавлять при принятии ванны, использовать для массажа, при растираниях и в компрессах. Когда мы наносим ароматические масла на кожу, то они через поры кожи попадают в кровь, которая разносит их по всему телу. Когда мы вдыхаем запах масла, его пары через мембраны и основание носа попадают в мозг, и напрямую влияют на настроение, достигая участков мозга, отвечающих за эмоции.

Каждый из нас может использовать эфирные масла для профилактических целей, для поднятия жизненного тонуса, работоспособности, снятия усталости. В той или иной ситуации всегда найдётся аромат, необходимый именно вам.

**Масло розмарина** поможет сосредоточиться. **Масло мяты**, обладая антисептическим и обезболивающим действием, повысит иммунитет и сопротивляемость организма, снимет спазмы кишечника. **С маслом лаванды** ваши раны затянутся быстрее. **А масло эвкалипта** избавит от насморка и гайморита и поможет при мышечных болях.

* Запах зеленых яблок облегчает головные боли при мигрени.
* Запах апельсина повышает умственную работоспособность, оптимизм, веру в свои силы.
* Базилик восстанавливает объективность самооценки, устраняет комплексы.
* Бергамот помогает добиться успехов в познании, нейтрализует энергетику толпы.
* Лимон позволяет быстро и безболезненно адаптироваться к новым условиям, новым людям, помогает в работе творческим личностям.
* Мята усиливает дыхание, обновляет энергетику.
* Сандал помогает открыть в человеке талант.
* Эвкалипт содействует быстрому восстановлению после стресса.
* Лаванда способствует самопознанию, быстрому восстановлению сил.
* Роза благоприятствует преобразованию негативной энергии в энергию самосовершенствования.

Вдыхайте ароматы, которые щедро дарит природа, и здоровье всегда будет с вами!

**Смехотерапия**

Дар смеха дан нам от рождения! Смех является естественным механизмом регуляции нашего состояния, а также средством лечения. Он поддерживает нас, питает наши силы и позволяет чувствовать себя счастливыми.

При помощи смехотерапии можно решить накопившиеся психологические проблемы. Смеясь, мы преодолеваем стрессы, становимся более коммуникабельными, избавляемся от ненависти, злости и обиды, сбрасываем негативные эмоции и раздражение.

В соответствии с некоторыми исследованиями, смехотерапия может оказывать следующее воздействие:

* Улучшить общее самочувствие, настроение
* Уменьшить стресс, напряжение
* Научить расслабляться
* Улучшить сон
* Улучшить качество жизни
* Улучшить социальную адаптацию и отношения с окружающими
* Привить привычку чувствовать себя хорошо…

**Упражнения смехотерапии**

1. **«Здороваться»-** Когда вы здороваетесь с человеком (взять за руку), важно смотреть в глаза, ничего не говорить, а просто начать смеяться.
2. **«Здороваться двумя руками»** - Вы здоровались 1 рукой, теперь берете другую руку, начинаете вот так трясти руками и при этом активно смеяться. Не стесняйтесь повернуться к соседу.
3. **«Проверка легких»** (шарик)- Все знают, что насыщать кислородом организм очень полезно. Когда вы смеетесь, то лишний воздух уходит, активно работает пресс, а когда вдыхаете воздух с новой силой, то снова насыщаете организм кислородом

Смотрите, мы сейчас продемонстрируем на сколько активно мы используем наши легкие.

Нужно вдохнуть столько воздуха из этого шарика, а потом рассказать какой-нибудь детский стишок.

Тренируйте легкие, дышите полной грудью и занимайтесь смехойогой.

1. **«Рот на замке»** - Следующее упражнение позволяет волнообразно тренировать мышцы пресса. Представьте, что очень серьезные лица у вас, ротик на замке, в руке молния (рука возле уголка губ). Мы открываем молнию и начинаем смеяться - закрываем. Вот в принципе и все.
2. **«Телефон» -** Все мы разговариваем по телефону. Вы прикладываете руку к уху, и вам что-то смешное начинают рассказывать – ха-ха-ха. Скажите есть чувство, как будто взбодрились, значит все хорошо.
3. **«Крем»** - Вы прихорашиваетесь и представьте себе, что вам подарили смех-крем, крем который вызывает смех. Итак, выдавливаем, а теперь берем крем пальчиками и начинаем наносить – ха-ха-ха.

**Носите всегда с собой смех, радость и улыбку, спасибо за внимание**.

**ИТОГ СЕМИНАРА**

**Рефлексия**

Учитесь управлять собой.

Во всем ищите добрые начала.

И, споря с трудною судьбой,

Умейте начинать сначала

Споткнувшись, самому вставать,

В себе самом искать опору

При быстром продвиженье в гору

Друзей в пути не растерять…

Не злобствуйте, не исходите ядом,

Не радуйтесь чужой беде,

Ищите лишь добро везде,

Особенно упорно в тех, кто рядом.

Не умирайте, пока живы!

Поверьте, беды все уйдут:

Несчастья тоже устают,

И завтра будет день счастливый!