



Здоровье педагога

## Общеукрепляющие упражнения для поддержания работоспособности в течение дня

### *Уважаемые коллеги!*

*Не секрет, что для сохранения трудоспособности в течение рабочего дня, необходимо делать перерывы, динамические или спокойные паузы, для снятия напряжения помогут простые двигательные и дыхательные упражнения. Хорошо поддерживает силы смена деятельности.*

Предлагаем вам комплекс простых упражнений, специально подобранных и удобных для выполнения на рабочем месте, даже сидя за компьютером.

Это двигательные упражнения для *рук, ног и шеи*, также для отдыха *глаз*.

*Отдельные рекомендации по охране голоса.*

Вы вправе из общего комплекса выбрать по желанию отдельные упражнения.

Продолжительность выполнения: 5-10 минут.

Данные упражнения заимствованы из лечебной физкультуры и проверены на практике.

### **Упражнения**

*Общие правила:*

- Темп умеренный.
- Дышите, не задерживайте дыхание.
- Делайте с удовольствием.

### *Руки*

Исходное положение (далее И.П.): Сидя на стуле.

- Руки свободно опущены вдоль туловища. Сжимаем – разжимаем пальцы (повторить 5-10 раз).
- Круговое вращение кистями в одну и другую стороны (5-10 раз).
- Кисти рук на коленях ладонями вниз, слегка приподнять плечи вверх – вдох, опустить плечи и расслабиться – выдох (5-10 раз).
- Вращение плеч назад (5-10 раз).
- Руки на поясе отвести локти назад, затем возвращение в исходное положение (5-10 раз).
- Руки на уровне груди, «ладонь в ладонь», локти в стороны. Крепко сжимать ладони, удерживая напряжение, 5 сек. (2-3 раза).
- Руки свободно опущены вдоль туловища, руками тянуться вниз, макушкой головы тянуть вверх (самовытяжение) (5 раз).
- Руки свободно опущены вдоль туловища, наклоны вправо-влево, тянуться пальцами рук до пола (5-10 раз).
- «Кистевой» замок вперед, затем вверх – растяжка лопаток (1-3 раза).
- Руки свободно опущены вдоль туловища. Свободное дыхание. Расслабление (20-30 сек)

### *Шея*

И.П.: Сидя на стуле.

- Руки свободно опущены вдоль туловища. Повороты головы вправо - влево (1-3 раза).
- Наклон головы **вперёд**, постараться достать подбородком до груди (1-3 раза).
- Наклоны головы вправо – влево (1-3 раза).
- Голову наклонить чуть вперед, «рисуем» дугу от одного плеча к другому. (1-3 раза).

## Ноги

И.П.: Сидя на стуле, стопы стоят на полу, угол в коленном суставе 90\*

- Руки на коленях ладонями вниз, стопы на полу, упор на носки. Одновременно поднять только пятки, затем опустить вниз (5-10 раз).
- Пятки остаются на полу. Одновременно поднять носки и опустить вниз (5-10 раз).
- Стопы на полу, перекаты с пятки на носок и обратно (5-10 раз).
- Перекаты с внешней к внутренней стороне стопы и обратно (5-10 раз).
- Поочередно разгибаем ноги в коленях (5-10 раз).
- Стопы на полу, походить на носочках, затем на пятках. Стараться выше поднимать колени (5-10 раз).
- Стопы на полу, ладони прижать с внешней стороны колен, надавливать ладонями, удерживать сопротивление коленями, 5 сек (2-3 раза).
- Стопы на полу, ладони прижать с внутренней стороны колен, надавливать ладонями и удерживать сопротивление коленями, 5 сек (2-3 раза).
- Свободное дыхание. Расслабление (20-30 сек)

И.П.: Стоя

- Стоя, руки поднять вверх и потянуться, при желании встаньте на носочки, продолжать тянуться (саморастяжение), 5 сек. (1-2 раза).
- Стоя, руки на поясе, повороты туловища вправо - влево (5-10 раз).
- Активно промаршировать, подключить руки (10 сек).
- Руки вдоль туловища, небольшой наклон вперед, свободное покачивание рук без напряжения (5-10 раз).
- Глубокий вдох (на 10 счетов – один, два, три ... десять) и выдох (на 10 счетов - десять, девять, восемь ... один).

## Глаза

Непрерывно каждые 20 минут отдых для глаз – 20 секунд:

- Быстро поморгать глазами (8-10 раз);
- В умеренном темпе открыть и закрыть глаза (8-10 раз);
- Посмотреть вдаль, затем на точку перед собой (8-10 раз);
- Нарисовать глазами знак бесконечности или восьмерку (8-10 раз);
- Горизонтальное движение глаз вправо влево снимет не только усталость глаз, также психологическое напряжение, позволит переключиться.

*Систематически выполняя упражнения хотя бы один раз в день, вы, несомненно, ощутите прилив сил и энергии, необходимых до окончания рабочего дня.*

*При желании упражнения можно выполнять вместе со своими учащимися, что внесёт разнообразие и положительные эмоции, повысит работоспособность на занятии.*

## Охрана голоса

Голос – рабочий инструмент педагога.

Для охраны *инструмента* необходимо **соблюдение гигиенического режима голоса.**

Несложные рекомендации:

- между занятиями следует просто помолчать;
- после рабочего дня постарайтесь около часа избегать продолжительных разговоров, говорите тихо и короткими фразами;
- помните, что острая, соленая, маринованная, копченая пища раздражает слизистую гортани. Также газированные напитки раздражают слизистую оболочку, поэтому пейте напитки только без газа.

Постарайтесь избегать сильных запахов парфюмерии, они долго сохраняются в помещении и могут вызвать негативную аллергическую реакцию, головную боль или кашель.

**Будьте здоровы!**

Методический отдел ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской»

