

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №2 «Ладушки»

Антистрессовый фитнес

(Групповое занятие с педагогами)

педагог-психолог
Децина Т.Б.

ст. Староминская
2023г

Цель: профилактика профессионального выгорания, снятие эмоционального напряжения.

1.Определение стресса

Современный человек ежедневно попадает под воздействие стрессов. Определённое количество стрессов стимулирует и даёт много энергии, но если это количество переходит разумные границы, то стресс оказывает губительное действие на человека.

Стрессы нельзя копить в себе. Стрессы старят, глупят, толстят, ускоряют развитие целлюлита и образование морщин, а главное, сильно снижают иммунитет со всеми вытекающими последствиями. Стрессы надо уметь снимать. Причем даже на работе - в условиях, когда не подходят такие методы, как медитация, релаксация, ароматерапия, транквилизаторы и активные гимнастики.

Диагностика стресса

Каждый человек имеет свои индивидуальные особенности проявления стресса.

Так, если некоторые теряют аппетит, то другие, наоборот, начинают много есть.

Один из легких способов следить за спокойствием - обращать внимание на состояние ваших ладоней. Если они теплые, вы спокойны; если они холодные, то вы в напряжении.

Второй надежный способ - это так называемый "**стробизм глаз**". Посмотрите в зеркало, причем взгляд должен быть направлен прямо. Если вы находитесь в состоянии стресса, то на одном глазу между зрачком и нижним веком появляется белая полоса глазного яблока. Если в состоянии сильного стресса, то это наблюдается на двух глазах.

Существует интересный тест "**Субъективная минута**". Суть его в том, что надо взять часы со стрелкой и в течение одной минуты смотреть на минутную стрелку, при этом стараться почувствовать минутный временной отрезок. Отложите часы в сторону, засеки одну минуту и постарайтесь почувствовать этот временной промежуток, при этом не считайте про себя. Как только вы решите, что минута прошла, взгляните на часы и проверьте реально прошедшее время. Считается, что:

65 сек. - норма,

55-64 сек. - легкая тревога,

45-54 сек. - средняя тревога,

менее 45 сек. -

надо обратиться к психологу,

менее 35 сек. - срочно к врачу!

Практическая часть

Снимать стрессы на работе категорически нельзя перекурами, пирожными или крепким кофе. Можно применить только жевательную резинку, таблетки с мятой или маленький квадратик шоколада, причем не жевать его, а рассасывать.

Эффективный метод снятия стресса в любых производственных условиях - это маленький незаметный антистресс-фитнес. Приятная сиюминутная разминка на рабочем месте - вот что спасет от последствий нагрянувшего стресса.

1.

1. Сядьте повыше - на стол или подоконник (чтобы ноги свешивались).

2. Несколько раз переплетите ноги в одну и в другую сторону: заплетите в одну сторону - расплетите - заплетите в другую сторону. Несколько раз подвигайте сплетенными ногами вправо-влево.

3. Выпрямите ноги, напрягите, потом расслабьте.
4. Слегка согните ноги в колене, поставьте их параллельно друг другу и покачайте ими вправо-влево.
5. Встаньте, выпрямитесь, как струна, еще раз глубоко вдохните, выдохните ртом - и обратно за работу.

2.

Хорошо снимает нервное напряжение и успокаивает простое упражнение из гимнастики цигун: походите 5-10 минут спиной вперед.

3.

Весьма эффективным является следующее упражнение по релаксации:

1. Встать прямо, ноги поставить на ширину плеч. Вытянуть руки вперед ладонями вверх.
 2. Закрывать глаза и вдохнуть через рот. Сосчитать до пяти, напрячь тело и ноги. Напрячь руки, сжать кулаки и отвести руки к поясу.
 3. Когда начнете отводить руки к поясу, начните постепенно выдыхать и расслаблять тело.
- Повторите несколько раз.

4.

Упражнение, помогающее снять эмоциональное напряжение

«Место, где мне хорошо».

Инструкция:

Закройте глаза, расслабьте руки, дышите ровно и спокойно. Представьте место, где вам хорошо. Это место может быть реальным, а может быть придуманным, главное, чтобы вам там было хорошо.

5.

Упражнения, направляющие энергию на использование потенциала мозга без напряжения и снимающие последствия стресса

«Кнопки мозга»:

- Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите, сдавите изо всех сил основания ладони. Напряжены мускулы плечи груди. Втяните живот и потянитесь вверх, Как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 сек. Повт. 3 р.
- Сложите руки в замок, обхватите ими затылок, направьте локти вперед. Потяните голову к локтям, не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел. Тяните ровно, чтобы было приятно.
- Массаж ушных раковин. Осторожно поворачивайте уши 3 р. снизу вверх. Делайте упражнение тогда, когда вы рассеяны. Разотрите уши- вначале только мочки, потом всё ухо целиком ладонями: вверх-вниз, вперед- назад; при этом цокайте языком, как лошадка.