

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение*

*г. Шахты Ростовской области*

*«Детский сад №43»*

*«Я здоровым быть могу –  
сам себе я помогу!»*



*Автор: Плахотнюк Н.В., заместитель заведующего по ВМР  
ноябрь 2019 год*

# *Содержание*

1. **Здоровье педагога**
2. **Советы педагогам**
3. **Упражнения для снятия стресса**
4. **Самомассаж на работе – снимаем усталость и напряжение**
5. **Пословицы о здоровье**
6. **О здоровье с юмором**



# 1. Здоровье педагога

*Будьте добрыми, если захотите;  
Будьте мудрыми, если сможете;  
Но здоровыми вы должны быть всегда*  
*Конфуций*

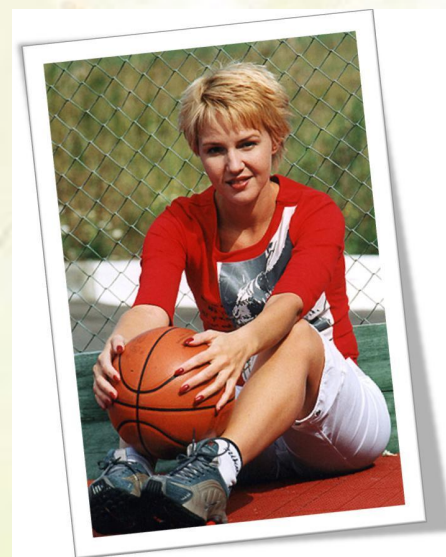
## Основные профессиональные заболевания:

- **Миопия (близорукость)**
- **Ларингит**
- **Синдром хронической усталости**
- **Гиподинамия**
- **Остеохондроз**



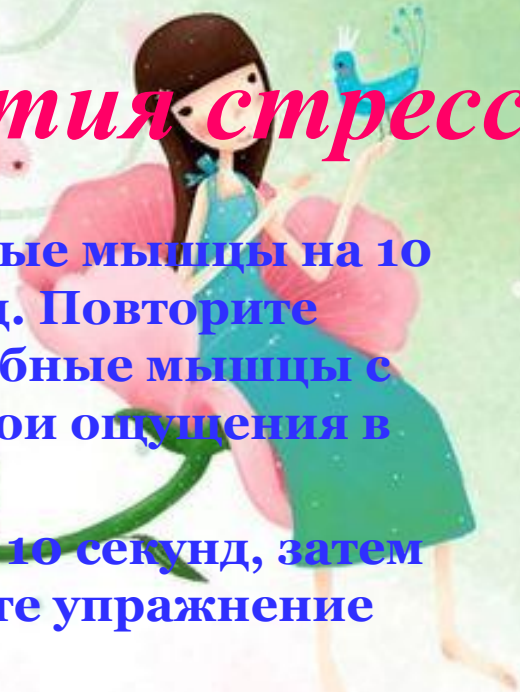
## 2. Советы педагогам

- Смейтесь хотя бы 10 минут в день, тогда ваш сон станет спокойным.
- Ежедневно съедайте 30 гр рыбы – снижает уровень холестерина
- Не подавляйте в себе негативные эмоции, вы рискуете заработать невроз
- Больше ходите пешком
- Если любите петь, то делайте это каждый день
- Бойтесь попасть в плен к врачам
- Живите по принципу «здесь и сейчас»
- Думайте больше о светлых и радостных сторонах жизни
- Не держите злобу на своих оппонентов.
- Считайте свои удачи, а не несчастья
- Старайтесь приносить радость другим
- Превращайте минусы в плюсы.
- Отдыхайте до того, как пришло чувство усталости
- Умейте расслабляться и сбрасывать лишнее напряжение
- Не задерживайте внимание на недостатках других
- Профилактикой от стресса является чувство юмора



### *3. Упражнения для снятия стресса*

- 1.** Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд, расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду, фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- 2.** Крепко зажмурьтесь, напрягая веки на 10 секунд, затем расслабьте тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- 3.** Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- 4.** Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
- 5.** Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьте. Повторите быстрее
- 6.** Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.
- 7.** Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте их. Повторите быстрее.



# 4. Самомассаж на работе, снимаем стресс и напряжение

1. Быстро потрите пальцами по ладони – 5 секунд.
2. Теперь быстро потрите разогретыми руками щеки вверх-вниз – 5 секунд.
3. Часто постучите барабанной дробью по макушке головы – 5 секунд.
4. Сожмите руки в расслабленный кулак. Энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю стороны предплечья – 3 раза.
5. Найдите на шее пульсацию сонной артерии, осторожно нажмите на артерию, сосчитайте до 5. Освободите. Дышите глубже. Снова нажмите и перейдите на другую сторону.
6. Большим пальцем нащупайте впадину в основании черепа. Нажмите, сосчитав до 3, отпустите. Повторите 3 раза.
7. Массаж рефлекторных зон ног:
  - Сожмите кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку, разотрите её до исчезновения боли;
  - Плотно захватите большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавите его, отпустите. Повторите 3 раза на каждой ноге;
  - Быстро потрите верх ступни рукой.
8. Раскрытой ладонью похлопайте ногу спереди, сбоку и сзади от ступни до паха.

## *5. Пословицы о здоровье*

- Больной - лечись, а здоровый – болезни берегись.
- Больной себе не поможет – врач скорее вылечит.
- Больному и золотая кровать не поможет.
- Двигайся больше – проживешь дольше.
- Держи голову в холоде, живот – в голоде, а ноги в тепле.
- Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровье нездорово.
- Здоровье дороже золота.
- Здоровье и счастье не живут друг без друга.
- Беспричинная усталость – предвестник болезни.
- Бог дал жизнь, Бог даст и здоровье.
- Здоровье не купишь – его разум дарит.

## *6. О здоровье с юмором*



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

- Здоровье – это единственное благо, которое каждый отнимает у себя сам.
- Как правило, здоровый образ жизни обретается вместе с болезнями.
- Если каждую нервную клетку оценить в доллар, то меня лишили состояния!
- Пациент так быстро пошел на поправку, что стало больно смотреть на врача.





*Мы открыли вам  
секреты,  
Как здоровье  
сохранить,  
Выполняйте все  
советы,  
И легко вам будет  
жить!*



**Желайте себе и  
окружающим  
только добра!**

