



# ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА. ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

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

*Конфуций.*



**Здоровье - это красота, это сила и ум,  
хорошее настроение.**

**Здоровье – это самое большое богатство.**

**Здоровье – это счастье!**



## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ МЫШЕЧНОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ.

- Расправьте плечи. Встаньте на цыпочки, поднимите руки и потянитесь вверх всем телом.
- Выполняйте полуприсед, немного согнув ноги в коленях.
- Вытяните руки перед собой и потянитесь вперед, сохраняя спину абсолютно прямой.
- Из этого же положения отведите прямые руки назад. Шею и подбородок потяните вперед.
- Наклонитесь вперед, руки отведите в стороны, колени выпрямите. Потянитесь.
- Поставьте ноги вместе, наклонитесь вперед, обхватите руками колени и постарайтесь коснуться их носом.
- Выполните по два поворота головой вправо-влево (подбородок почти касается груди).
- Встаньте на колени, прямые руки вытяните над головой, живот втяните, спину держите прямо. В течение минуты выполняйте мягкие пружинящие полуприседания, не касаясь ягодицами пят



## МАССАЖ МОСТИК

(1) Над речкой – узкий мостик, другого нет пути,  
Решили наши звери по мостику пройти.

(2) Сначала кошка ловко по мостику прошла,

(3) За ней змея тихонько на пузе проползла.

За ней змея тихонько на пузе проползла.

(4) Петух, как на параде, за ней маршировал...

(5) Потом рогатый козлик два раза проскакал, два раза  
проскакал.

(6) Последней, крикнув, утка вразвалочку прошла,

(7) Потом пришла старушка, домой всех увела, домой всех  
увела.

1 – погладить спинку снизу вверх

2 - переступить указательными и средними пальцами обеих рук  
по спинке снизу вверх

3 – волнистое движение ладони поставленной на ребро по  
спинке снизу вверх

4 - переступить под музыку, опираясь на кончики пальцев

5 – простучать кулачками на каждый слог по спинке снизу  
вверх, обратно и опять вверх

6 - «идти» ладонками обеих рук

7 – «идти» указательным и средним пальцем, в конце песни –  
пощекотать.



## Упражнение «Сквозь кольцо»

**Задача:** Создание положительного эмоционального настроения, умения координировать совместные действия, проявлять сплоченность, уверенность.

**Описание упражнения:** Участникам встать в шеренгу, взяться за руки; крайнему дается гимнастический обруч. Задача участников — не размыкая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном счете оказалось на другом конце шеренги. Нужно, пролезть сквозь обруч.



Му-ка,



улыбнись!



## РАСТЯЖКА СПИНЫ/МАХ НАЗАД

Данное упражнение растягивает грудную клетку, мышцы задней поверхности бедра, переднюю часть плеч и всю спину. Укрепляет спину и мышцы пресса, дает энергию всему телу.

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, носки ног строго вперед, руки в свободном положении.
2. Вдохните и тяните руки вверх, затем прогните спину.
3. Выдохните, сначала отклонитесь, затем отведите руки назад, согните колени и опустите голову резко вперед и расслабьте шею. Завершите выдох махом рук назад.
4. Сохраняйте колени согнутыми, начните вдох, когда возвращаете корпус в и. п., махом верните руки вперед. Сразу же начинайте второй повтор. Повторите 5 раз.



## НАКЛОН ТРЯПИЧНОЙ КУКЛЫ

Упражнения данного типа расслабляют и растягивают шею, спину и бедра.

1. Сядьте на стул, ноги расставьте шире плеч. Носки ног, колени и бедра слегка поверните наружу.
2. Наклонитесь вперед между колен, свободно опущенными руками коснитесь земли, голова и шея расслаблены.
3. Задержитесь на 4-6 дыханий, потом медленно распрямитесь, оставаясь при этом в сидячем положении. Повторите наклоны вперед 3-5 раз.





## ПОЗА ВОИНА С НАКЛОНОМ ВПЕРЕД

Растягивает спину, плечи, переднюю часть бедер.

**1.** Сядьте на край стула, поверните корпус направо, поставьте правую ногу вперед, пятку держите прямо под коленом. Левую ногу отставьте назад так, чтобы носок ноги был на земле.

Левое колено слегка согнуто, бедра и плечи расправлены, руки на правом колене.

**2.** Держите корпус прямо и не отклоняйтесь от центра, обхватите предплечья за спиной и «раскройте» грудь. Вдохните, втяните мышцы живота, тяните позвоночник вперед.

**3.** Выдохните и наклонитесь вперед к колену, опустите корпус на бедро так, чтобы прямая спина была параллельна земле.

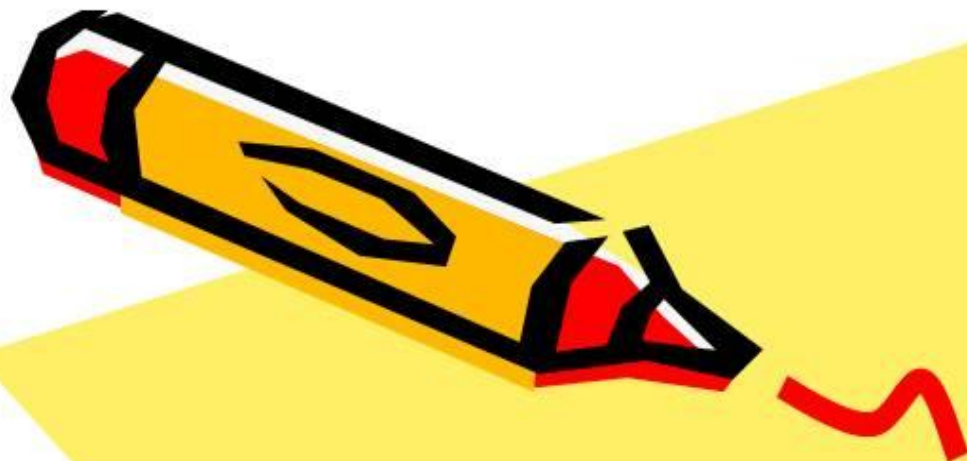
Голова свободно опущена вниз.

**4.** Вдохните, выпрямите спину и повторите всю последовательность 5-6 раз.

**5.** Поменяйте позицию: левая нога впереди, правая сзади.

Повторите наклон.





**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

