# Производственной гимнастики для педагогов и  работников общеобразовательных школ.

В профессиональной деятельности педагогов достаточно много ситуаций, связанных с переживанием стресса и высоким эмоциональным напряжением. Педагоги испытывают интеллектуальные, физические, эмоциональные нагрузки - это приводит к переутомлению, нарушениям деятельности сердечно - сосудистой системы и сна — симптомам, указывающим на наличие синдрома эмоционального выгорания. Профессия педагога связана с

межличностным общением и в связи с этим отличается интенсивностью и

напряженностью психоэмоционального состояния, относится к той

профессиональной сфере, которая наиболее подвержена влиянию

профессионального выгорания. В современных условиях данный синдром имеет официальный диагностический статус. Следует также учитывать, что это одна из профессий альтруистического типа, где вероятность возникновения психического выгорания достаточно высока. Профессия педагога требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных контактов с другими людьми он испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в сильном эмоциональном напряжении, частых стрессах, «эмоциональном выгорании». Ситуации крайнего эмоционального напряжении приводят к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья педагогов, поэтому они нуждаются в психологической поддержке, в обучении приёмам снятия эмоционального и мышечного напряжения..

Реализация данного проекта «Производственная гимнастика «Храм тела »» направлена на профилактику эмоционального выгорания, формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

**Цель проекта**

* снятие эмоционального и умственного напряжения.

**Задачи проекта:**

1.Совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

2.Анализ собственных источников негативных переживаний, выявление ресурсов.

3.Снятие напряжения, получение психологической поддержки посредством производственной гимнастики с помощью йога терапии.

Содержание проекта по производственной гимнастике «Храм тела» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках конкурса «Производственная гимнастика» соответствует предельно допустимой нагрузке педагогов.

Программа производственная гимнастика по направлению йога терапия совершенствует развитие личностных качеств и стабилизирует внутреннюю душевную гармонию.

***Комплекс упражнений производственная гимнастика с элементами йоги.***

### 1. Поза горы

**Для чего:** Для баланса, красивой осанки и тонуса мышц всего тела.

**Как выполнять:** Встаньте прямо, поставьте стопы рядом друг с другом. Держите спину ровно, не наклоняйте голову, подбородок должен находиться параллельно полу. Сложите руки возле груди или опустите свободно вдоль тела. Почувствуйте под ногами твердую опору, а головой тянитесь вверх. Для достижения максимального эффекта можно закрыть глаза.

**Как упростить:**Асану для начинающих можно выполнять у стены, так проще держать спину ровной. Важно, чтобы у стены не было выступающих плинтусов, которые помешают правильному положению тела во время упражнения.

### 2. Поза стула

**Для чего:** Для тонуса ягодичных мышц, бедер и стретчинга спины.

**Как выполнять:** Встаньте прямо и поднимите прямые руки вверх, растягивая позвоночник. Смотрите перед собой, не наклоняйте голову и не сгибайте спину. Затем опустите таз назад, словно делаете [приседание](https://goodlooker.ru/prisedaniya-dlya-devushek.html), но не опускайтесь до параллели с полом. Чтобы не потерять баланс, перенесите вес тела на пятки.

**Как упростить:** Для неподготовленных людей сложно находиться в позе стула 30 или 40 секунд, но динамичную вариацию асаны выполнять проще. Делайте 1-2 вдоха в позе стула, затем выпрямляйте ноги и делайте 1-2 вдоха в модифицированной позе горы с поднятыми руками.

### 3. Поза дерева

**Для чего:**Для баланса, растяжки спины, тонуса рук и укрепления мышц ног.

**Как выполнять:**Встаньте прямо, стопы полностью стоят на полу, тело вытянуто в одну линию. Согните одну ногу в колене и поставьте стопу на внутреннюю часть бедра другой ноги. Помогите себе руками, если не хватает гибкости. Перенесите вес тела на ногу, стоящую на полу. Сложите руки возле груди или поднимите обе руки вверх, смыкая ладони. Не забудьте повторить упражнение для другой ноги.

**Как упростить:** Ставьте стопу не на внутреннюю часть бедра, а на голень противоположной ноги. Так держать баланс легче, а польза от этого упражнения из йоги для начинающих останется прежней.

### 4. Поза воина I

**Для чего:** Для баланса, тонуса мышц ног и рук, гибкости спины.

**Как выполнять:** Встаньте прямо и поднимите прямые руки вверх, сомкните ладони. На выдохе сделайте выпад назад, сгибая переднюю ногу под углом 90 градусов. Глаза смотрят вперед и вверх, подбородок немного поднят вслед за руками. Сохраняйте равновесие на несколько циклов дыхания, затем повторите для другой ноги.

**Как упростить:** Если сложно держать баланс, то положите руки на талию, вместо того, чтобы поднимать их вверх. Также можно делать неглубокий выпад назад, что тоже упростит асану.

### 5. Поза лотоса

**Для чего:** Для гибкости коленей, притока крови к области таза, красивой осанки и достижения гармонии с собой.

**Как выполнять:** Сядьте на пол, ноги расположите в произвольном положении. Затем вытяните прямую правую ногу вперед. Немного «выверните» левую ногу, чтобы пятка была повернута к корпусу и положите ее стопу на бедро правой ноги. Затем притяните к себе правую ногу, «выверните» стопу и положите ее на бедро левой ноги.

**Как упростить:** Если не хватает гибкости для выполнения этого упражнения из йоги для начинающих, то не старайтесь расположить стопы на бедрах ног. Сомкните стопы или положите их друг на друга, главное – держите спину ровно и концентрируйтесь на правильном дыхании.

### 6. Поза кошки

**Для чего:** Для баланса, подвижности позвоночника, растяжки спины, улучшения осанки и снятия боли в шейном и поясничном отделе.

**Как выполнять:** Встаньте на четвереньки, чтобы ладони стояли ровно под плечевыми суставами, а колени находились под бедренными суставами. Затем на выдохе опустите голову вниз, округляя спину с максимальной амплитудой. На вдохе прогнитесь в спине, поднимая голову вверх. Выполняйте это упражнение из йоги для начинающих в медленном темпе, чтобы не травмироваться.

**Как упростить:** Выполняйте асану статично – задерживаясь в каждом положение на один цикл вдох-выдох. Делайте упражнение с минимальной амплитудой, чтобы избежать резких прогибов и выгибаний, что может быть травматично для людей с проблемным позвоночником.

### 7. Поза полумоста

**Для чего:** Для растяжки шейного отдела спины, подвижности позвоночника, тонуса ягодиц и бедер, успокоения разума, стимуляции пищеварения.

**Как выполнять:** Лягте на спину и согните ноги в коленях. Руки лежат свободно вдоль тела. Поднимите таз вверх, напрягая ягодичные мышцы. При этом голова лежит спокойно, не поворачивайте ее из стороны в сторону. Смотрите вверх, сконцентрируйтесь на ощущениях в теле. Постарайтесь поднять таз максимально высоко, чтобы достичь максимального стретчинга спины.

**Как упростить:** Поддерживайте поясницу ладонями или, наоборот, не поднимайте таз высоко, стараясь достичь не напряжения мышц, а их расслабления.

### 8. Поза бога рыб

**Для чего:** Для красивой осанки, растяжки бедер, укрепления позвоночника, уверенности в себе.

**Как выполнять:** Сядьте на пол и согните левую ногу в колене. Затем подтяните стопу к себе и положите лодыжку на пол параллельно бедру. Согните правую ногу в колене и поставьте стопу за бедро левой ноги. Затем поверните корпус и голову в противоположную сторону, опираясь на правую руку. Левую положите на колено правой ноги. Повторите для другой стороны.

**Как упростить:** Выполняйте скручивание с вытянутой ногой, слегка поворачивая корпус в сторону.

### 9. Поза ребенка

**Для чего:** Для мягкого растяжения спины и расслабления поясницы, успокоения организма и снижения чувства тревожности и усталости.

**Как выполнять:** Встаньте на четвереньки и опустите таз вниз на пятки и голени. Руки вытяните вперед или расположите по обеим сторонам корпуса. Шея расслаблена, лоб упирается в пол.

**Как упростить:** Выполняйте позу ребенка так, как вам удобно. Можно повернуть голову и расположить руки произвольно. Избегайте малейшего дискомфорта, иначе эта асана для начинающих не принесет пользы.

### 10. Поза трупа

**Для чего:** Для медитации и полного расслабления тела и разума.

**Как выполнять:** Лягте на спину, расположите руки по обеим сторонам корпуса, ноги лежат свободно, обездвижено. Почувствуйте пол пятью точками тела: затылком, плечами, ягодицами, икрами и пятками. Постарайтесь отключить мыслительный процесс, сконцентрируйтесь на дыхании. Всегда заканчивайте тренировку по йоге позой трупа, которая поможет успокоить разум и расслабить тело.

**Как упростить:** При некоторых проблемах с позвоночником сложно лежать на ровной поверхности. В таком случае выполняйте позу на диване или кровати. Главное в асане – тотальное расслабление, которого невозможно достичь, если есть малейший дискомфорт.