

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска
«Центр внешкольной работы «Галактика»**

**Проект
«ЙОГА ДЛЯ ПЕДАГОГА»**

*Комплекс оздоровительных и просветительских
мероприятий для педагогических работников
МБУДО ЦВР «Галактика»*

Авторы:
Щедренко Ольга Станиславовна,
*заведующий структурным подразделением,
председатель первичной профсоюзной организации
МБУДО ЦВР «Галактика»*
Акулов Валерий Николаевич,
*педагог дополнительного образования
МБУДО ЦВР «Галактика»*

**Новосибирск
2020**

Оглавление

ПАСПОРТ ПРОЕКТА.....	3
Описание организации.....	5
Постановка проблемы.....	5
Актуальность	6
Цель и задачи проекта.....	7
Основное содержание проекта.....	8
Ресурсное обеспечение	10
Прогнозируемые результаты.....	10
Показатели результативности проекта	10
Практическая значимость проекта	11
Перспективы развития проекта.....	11
Приложение 1	12
Приложение 2	16
Приложение 3	18

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

<i>Наименование</i>	Йога для педагога
Назначение проекта	<p>Проект представляет собой комплекс оздоровительных и просветительских мероприятий для педагогических работников МБУДО ЦВР «Галактика» и включает в себя два содержательных блока: практико-тренировочный и информационно-просветительский. Технология реализации проекта способствует овладению педагогами навыками здоровьесберегающих практик (йога, цигун), направленных на развитие духовного, психического и физического здоровья. Применяемые оздоровительные практики прежде всего позволяют избежать негативных последствий трудовой деятельности: стресс, хроническая усталость, ослабление иммунитета, эмоциональный дисбаланс, проблемы опорно-двигательного аппарата.</p>
История реализации проекта	<p>Педагоги нашего коллектива - профессионалы высокого уровня, которые делятся своим мастерством, знаниями не только со своими учащимися, но с коллегами. В 2015 году в рамках проекта «Мастерство и творчество» Валерий Николаевич Акулов провел мастер-класс «Гимнастика для позвоночника», который предусматривал комплекс упражнений с элементами йоги. Проведенный мастер-класс вызвал массу положительных отзывов со стороны педагогов, они выразили свое желание перевести данные занятия в регулярный формат. При согласовании профсоюзного комитета с администрацией учреждения проект «Йога для педагога» начал реализовываться в 2015 году и успешно развивается по сегодняшний день.</p>
Авторы	<p>Щедренко Ольга Станиславовна, заведующий социально-педагогического структурного подразделения, председатель профсоюзного комитета Акулов Валерий Николаевич, педагог дополнительного образования</p>
Целевая аудитория	<p>Педагогический коллектив МБУДО ЦВР «Галактика»</p>
Цель проекта	<p>создание условий для овладения педагогами навыками здоровьесберегающих практик, направленных на развитие духовного, психического и физического здоровья.</p>
Задачи проекта	<ul style="list-style-type: none"> • научить применять на практике элементы оздоровительной гимнастики «цигун»; • обучение дыхательным практикам йоги; • познакомить педагогов с различными приемами саморегуляции, снятию физического и психоэмоционального напряжения на рабочем месте; • создать систему информационной поддержки

	<p>педагогов, направленной на знакомство с эффективными здоровьесберегающими технологиями;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способствовать повышению уровня работоспособности и стрессоустойчивости в коллективе; • способствовать улучшению психоэмоционального фона в коллективе
<i>Прогнозируемый результат</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Улучшение состояния физического и психического здоровья. • Овладение педагогами здоровьесберегающим технологиям по укреплению и сохранению собственного здоровья. • Уменьшение количества больничных, за счет улучшения состояния здоровья сотрудников. • Повышение работоспособности и стрессоустойчивости в коллективе; • Улучшение психоэмоционального фона в коллективе.
<i>Показатели эффективности проекта</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Востребованность проекта (динамика увеличения количества участников проекта). • Снижение заболеваемости среди участников проекта. • Совершенствование практических знаний в области здоровьесберегающих технологий. • Высокий уровень мотивации к самостоятельным физкультурным занятиям.
<i>Перспективы развития проекта</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Привлечение социальных партнеров, с целью расширения тематики мастер-классов (диетологов, психологов, врачей). • Организация мастер-классов в онлайн - формате, с целью расширения целевой аудитории проекта. • Вовлечение в практические занятия родителей учащихся МБУДО ЦВР «Галактика».

Описание организации

Центр внешкольной работы «Галактика» создан в 1991 году и является правопреемником Районного Дома пионеров (дата создания 1966 год). Сегодня Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей города Новосибирска «Центр внешкольной работы «Галактика» многопрофильное учреждение дополнительного образования, действует в рамках Федерального и муниципального правового поля, Устава учреждения, лицензии на образовательную деятельность, полного комплекта нормативно-правовой документации локального уровня.

Образовательной деятельностью Центра охвачено 3560 детей в возрасте от 5 до 18 лет. Педагогический коллектив Центра: 65 человек, руководящих 8.

Занятия проводятся на базе ЦВР «Галактика», клубов по месту жительства «Калейдоскоп», «Искра», Молодежного шахматного клуба, школ Дзержинского района, учреждений образования, культуры, спорта Дзержинского района и города Новосибирска.

Миссия ЦВР «Галактика» заключается в создании условий для воспитания социально-активной личности при условиях повышения качества образовательных услуг в соответствии с новыми образовательными требованиями.

Деятельность профсоюзного комитета первичной профсоюзной организации МБУДО ЦВР «Галактика» основывается на требованиях Устава профсоюза работников народного образования и науки РФ, Положения о ППО, коллективного договора, планах работы профсоюза. Всю свою работу ПК строит на принципах социального партнерства и сотрудничества с администрацией ЦВР, решения всех вопросов путем конструктивного диалога в интересах работников ЦВР, на сегодняшний день 40% педагогических работников являются членами профсоюза.

Профсоюз МБУДО ЦВР «Галактика» уделяет внимание вопросам:

- Создание благоприятного психологического микроклимата, необходимого для поддержания эффективной работоспособности всех членов коллектива.
- Способствовать повышению профессионализма педагогических кадров и развитие творческого профессионального потенциала.
- Забота о здоровье и эмоциональном состоянии сотрудников, обеспечить право работника на здоровые и безопасные условия труда.
- Решение социальных проблем в современных условиях может быть только через взаимодействие профсоюзных организаций с органами власти, работодателем на основе социального партнерства.
- Соблюдение сторонами нормативных правовых актов.
- Контроль за выполнением принятых обязательств, соглашений.

Постановка проблемы

Проблема здоровья педагогов заслуживает большого внимания, так как от состояния здоровья педагога зависит успешность учебно-воспитательного процесса. Работа педагогов и других сотрудников образовательного учреждения зачастую связана с психоэмоциональным напряжением, что в свою очередь порождает психосоматические заболевания и усиливает проявления хронических болезней.

Под *профессиональным здоровьем* мы понимаем способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность педагогической деятельности и развитие личности учителя.

Профессию педагога можно отнести к "группе риска" по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний. Помимо большой занятости, к основным факторам, негативно влияющим на здоровье педагогов, относятся: интенсивная речевая нагрузка; нервно-психическое напряжение; напряжение органов зрения; малая двигательная нагрузка; длительное пребывание в вертикальном положении; высокая концентрация бактерий и микробов в учебных помещениях.

Каждый из перечисленных факторов провоцирует возникновение определенных заболеваний:

- 1) интенсивная речевая нагрузка формирует патологию голосообразующего аппарата, что в сочетании с гиподинамией у большинства педагогов приводит к неблагоприятным изменениям в дыхательной и сердечно-сосудистой системах;
- 2) нервно-психическое напряжение трансформируется в так называемые болезни стресса или психосоматические заболевания: гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, неврозы, психастении и пр.;
- 3) напряжение органов зрения приводит к быстрому утомлению глаз, снижению остроты зрения;
- 4) малая двигательная нагрузка на фоне неправильной позы при сидении за столом способствует развитию остеохондроза;
- 5) длительное пребывание в вертикальном положении приводит к развитию хронической недостаточности вен нижних конечностей, а у худых людей - к опущению внутренних органов
- 6) высокая концентрация бактерий и микробов в учебных помещениях повышает заболеваемость респираторными вирусными инфекциями и гриппом в период эпидемий.

Самые распространенные заболевания:

- 1) сердечно-сосудистой системы;
- 2) опорно-двигательного аппарата;
- 3) желудочно-кишечного тракта.

Проблема профессионального здоровья педагогов в настоящее время настолько значима, что необходимо создание нового направления психолого-медико-социальной профилактики и восстановления здоровья педагога.

Актуальность

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Перед образовательными учреждениями стоит задача обеспечения возможности сохранения здоровья учащихся, формирование у них необходимых формирование умения использовать полученные знания в

повседневной жизни, формирования профессиональных компетенций педагогов по применению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

В последнее время много говорят о создании здоровьесберегающей среды для учащихся в образовательных учреждениях. Но важно не только работать в этом направлении с детьми, но необходимо и оздоровление самих педагогов.

В ЦВР «Галактика» разработана программа формирования здоровьесберегающей среды «Наше здоровье в наших руках», в которой выделяется три направления:

1. охрана труда и здоровьесбережение сотрудников учреждения
2. охрана здоровья учащихся
3. пропаганда ЗОЖ среди родителей учащихся

Анализ кадровых и организационных ресурсов МБУДО ЦВР «Галактика» показал, что наличие профессионалов высокого уровня по направлению спортивно-оздоровительной работы и соответствующих помещений дают возможность сотрудникам заниматься физическим и духовным ростом в учреждении.

Почему же для оздоровления педагогов мы выбрали именно йогу?

Йога помогает достичь высокого уровня развития как в духовном так, и в физическом плане, избежать негативных последствий трудовой деятельности: стресс, хроническая усталость, ослабление иммунитета, эмоциональный дисбаланс, проблемы опорно-двигательного аппарата. Эта та физическая активность, заниматься которой можно в любом возрасте. Также это прекрасная возможность сплотить коллектив, совместные занятия сближают людей, у них появляются общие духовные ценности, темы и интересы, растет корпоративный дух.

Цель и задачи проекта

Цель: создание условий для овладения педагогами навыками здоровьесберегающих практик, направленных на развитие духовного, психического и физического здоровья.

Задачи:

- научить применять на практике элементы оздоровительной гимнастики «цигун»;
- обучение дыхательным практикам йоги;
- познакомить педагогов с различными приемами саморегуляции, снятию физического и психоэмоционального напряжения на рабочем месте;
- создать систему информационной поддержки педагогов, направленной на знакомство с эффективными здоровьесберегающими технологиями;
- способствовать повышению уровня работоспособности и стрессоустойчивости в коллективе;
- способствовать улучшению психоэмоционального фона в коллективе.

Целевая аудитория проекта – педагогические работники МБУДО ЦВР «Галактика».

Основное содержание проекта

Проект включает в себя два блока:



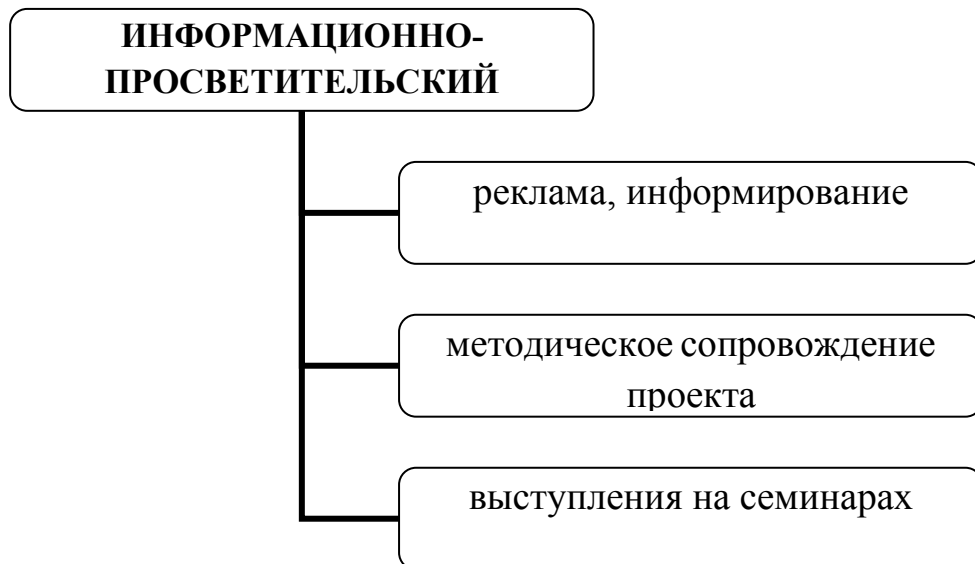
- Комплекс тренировочных занятий включает в себя элементы оздоровительной гимнастики цигун, дыхательные и релаксационные практики йоги. Данный выбор нетрадиционных оздоровительных практик обусловлен прежде всего многолетним опытом тренера по каратэ. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу, перед началом рабочего дня. Именно утренние тренировки, отражаются на общей трудоспособности и настроении, а дыхательная практика помогает в преодолении стресса и заряжает энергетикой на весь день.

Наполняемость группы составляет до 8 человек, состав в течении года может изменяться, и более подготовленные педагоги переходят в формат домашних тренировок. Такой подход позволяет вовлечь в проект большего числа педагогов.

- Мастер-классы проводятся регулярно по запросам педагогических работников. Тематика мастер-классов направлена на ознакомление с приемами снятия статистического напряжения, саморегуляции эмоционального и физического состояния в процессе образовательной деятельности.

- Для организации самостоятельных занятий в домашних условиях разработан видеоурок, что способствует формированию устойчивой привычки к занятиям физическими упражнениями.

2 БЛОК



- В начале учебного года проводится информирование и реклама проекта среди педагогических сотрудников. Формируются группы педагогов, согласовывается и утверждается график практических занятий на учебный год.

- Специфика нашего учреждения в том, что образовательная деятельность ведется территориально на разных базах, соответственно не все педагоги имеют возможность посещать практические занятия. Для того чтобы познакомить с оздоровительными практиками большего числа педагогов, авторами проекта разрабатываются наглядные печатные и видеоматериалы для самостоятельных занятий.

- Важным направлением в реализации проекта является транслирование опыта в педагогическом сообществе, с целью приобщению педагогов к освоению эффективных здоровьесберегающих технологий. Овладение которыми позволит педагогам не только улучшить свое здоровье, но и сохранить здоровье детей посредством внедрения оздоровительных практик в образовательный процесс.

Этапы реализации проекта

Реализация программы проекта осуществляется в течение учебного года.

- ◎ **1 этап:** сентябрь. Реклама проекта среди сотрудников, анкетирование педагогов. Формирование групп для практических занятий. Утверждение плана тематических мастер-классов и графика практических групповых занятий на учебный год.
- ◎ **2 этап:** октябрь – апрель. Проведение групповых занятий в режиме 2 раза в неделю, по 1 часу. Проведение ежемесячно тематических мастер-классов, консультаций. Выпуск наглядных материалов.
- ◎ **3 этап:** май. Подведение промежуточных итогов проекта, определение перспектив на следующий учебный год.

Ресурсное обеспечение

Организаторы/разработчики проекта

- **Щедренко Ольга Станиславовна**, заведующий структурным подразделением, председатель профсоюзного комитета
- **Акулов Валерий Николаевич**, педагог дополнительного образования по дисциплинам каратэ и рукопашный бой. С 2000г. являюсь судьёй республиканской категории и тренером первой категории по каратэ. В 2004г. был присвоен III дан по каратэ (черный пояс).

Информационно-методические ресурсы	
Функциональная роль	Ф.И.О., должность
Утверждение графика практических занятий	Агапова Н.П., директор
Методическое сопровождение, организация семинаров для педагогов, мониторинговые исследования	Вальщикова М.В., методист Щедренко О.С., заведующий структурным подразделением
Информационная поддержка (подготовка рекламных, информационных и наглядных материалов)	Маньянова А.Г., методист Щедренко Т.С., методист
Материально-технические ресурсы	
Техническая поддержка (обслуживание ПК, Интернет, программное обеспечение)	Гуныко К.С., системный администратор
Поддержка проведения проекта (расходы на изготовление наглядных материалов)	Щедренко О.С., председатель профсоюзного комитета МБУДО ЦВР «Галактика»

Прогнозируемые результаты

- Улучшение состояния физического и психического здоровья.
- Овладение педагогами здоровьесберегающим технологиям по укреплению и сохранению собственного здоровья.
- Уменьшение количества больничных, за счет улучшения состояния здоровья сотрудников.
- Повышение работоспособности и стрессоустойчивости в коллективе;
- Улучшение психоэмоционального фона в коллективе.

Показатели результативности проекта

- Востребованность проекта (динамика увеличения количества участников проекта).
- Снижение заболеваемости среди участников проекта.
- Совершенствование практических знаний в области здоровьесберегающих технологий.
- Высокий уровень мотивации к самостоятельным физкультурным занятиям.

Практическая значимость проекта

Здоровье - одна из главных жизненных ценностей. Без здоровья все другие ценности не в радость. Участие в проекте позволяет педагогам улучшить свое самочувствие, повысить трудоспособность и настроения, а дыхательная практика помогает в преодолении стресса и заряжает энергетикой на весь день. Групповые занятия способствуют сплочению коллектива: совместные занятия сближают людей, у них появляются общие духовные ценности, темы и интересы, растет корпоративный дух. Проект раскрывает ценностные ориентиры на здоровый образ жизни и эмоциональное благополучие. Реализация данного проекта в учреждении дополнительного образования способствует не только оздоровлению самих педагогов, но и внедрению эффективных оздоровительных практик в образовательный процесс с детьми.

Перспективы развития проекта

- Привлечение социальных партнеров, с целью расширения тематики мастер-классов (диетологов, психологов, врачей).
- Организация мастер-классов в онлайн - формате, с целью расширения целевой аудитории проекта.
- Вовлечение в практические занятия родителей учащихся МБУДО ЦВР «Галактика».

Мастер-класс**«Гимнастика для снятия статического напряжения»**

В последнее время много говорят о создании здоровьесберегающей среды для учащихся в образовательных учреждениях. Но важно не только работать в этом направлении с детьми, но необходимо и оздоровление самих педагогов, так как, только психологически и физически здоровые педагоги могут воспитывать здоровых детей. Процесс деятельности педагогов и других сотрудников образовательного учреждения зачастую связан с увеличением нагрузки на нервно-психическую сферу и ограниченной двигательной активностью, что в свою очередь порождает психосоматические заболевания и усиливает проявления хронических болезней. Проблема профессионального здоровья педагогического коллектива в настоящее время настолько значима, что необходим поиск удобных и востребованных форм оздоровления сотрудников.

Мастер-класс по производственной гимнастике, призван помочь педагогическим работникам в профилактике заболеваний, вызываемых специфическими условиями труда в данной профессии.

Спикер: Акулов Валерий Николаевич, педагог дополнительного образования МБУДО ЦВР «Галактика» по дисциплинам: карате и рукопашный бой.

Целевая группа: педагогические работники, работа которых связана с низкой двигательной активностью.

Цель мастер-класса – ретрансляция опыта проведения производственной гимнастики.

Задачи мастер-класса:

1. Создание атмосферы открытости, доброжелательности, сотворчества.
2. Передача путем последовательного показа действий комплекса производственной гимнастики.
3. Совместная отработка предлагаемых упражнений.
4. Оказание помощи участникам мастер-класса в определении задач саморазвития и формировании индивидуальной программы самообразования и самосовершенствования.

Формы и методы проведения мастер-класса:




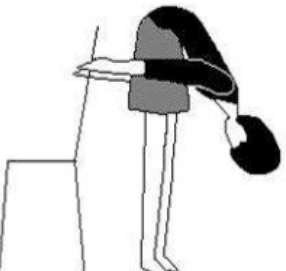
Индукция (вопрос, создание ситуации вопроса, которые покажут необходимость работы с данной темой).

Демонстрация своего педагогического опыта. (Практическая демонстрация приёма и комментарии к приёму.)

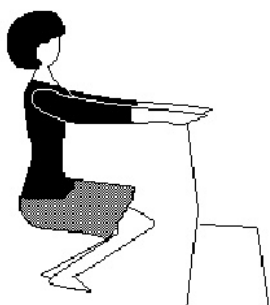
Рефлексия - отражение чувств, ощущений, возникших у участников в ходе мастер-класса.

Обсуждение полученного в ходе мастер-класса опыта.

Содержание мастер-класса:
комплекс упражнений для снятия статического напряжения

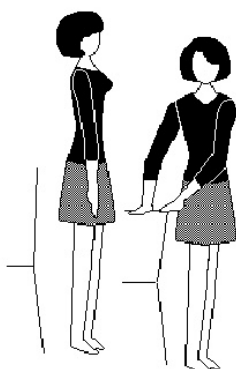
Упражнение 1	
	Сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх — вдох, возвращаются в исходное положение — выдох. Повторяют 3-4 раза.
Упражнение 2	
	Стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой — выдох, возвращаются в исходное положение — вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.
Упражнение 3	
	Стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад разводят руки в стороны — вдох, возвращаются в исходное положение — выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ногой.
Упражнение 4	
	Стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх — вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула — выдох. Повторяют 3-4 раза.

Упражнение 5



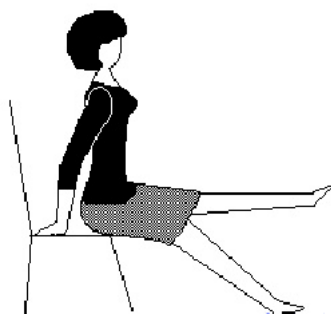
Стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая — выдох, выпрямляясь — вдох.

Упражнения 6



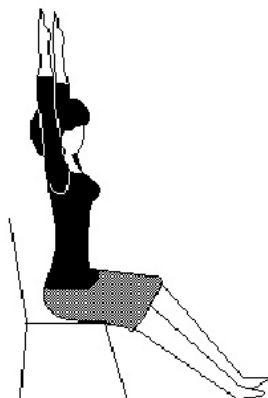
Стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте выдох, при возвращении в исходное положение — вдох. Повторяют 5-6 раз.

Упражнение 7



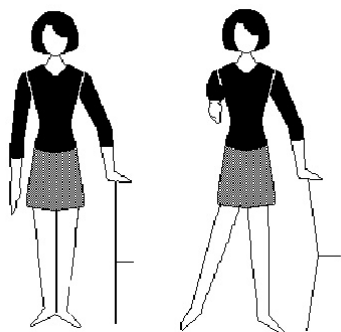
Сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

Упражнение 8



Сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх — вдох, возвращаются в исходное положение — выдох. Повторяют 3-4 раза.

Упражнение 9

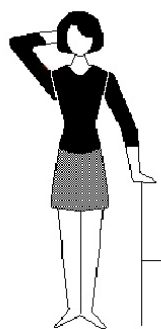


Стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперёд — вдох, возвращаясь в исходное положение выдох.

То же для левой руки и ноги.

Повторяют 5-6 раз в каждую сторону.

Упражнение 10



Стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок — вдох, возвращаясь в исходное положение — выдох, то же для левой руки.

Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.

Итог мастер-класса: Рефлексия. Обмен мнениями. Индивидуальные рекомендации. Ответы на вопросы.

Тезисы выступления Акулова В.Н.

на учебно-практическом семинаре «Профессиональная компетентность педагогического работника» для педагогических работников образовательных организаций города Новосибирска и НСО.

тема: « Приемы и способы саморегуляции эмоционального и физического состояния как условия сохранения здоровья педагога»

Освоение новых форм и методов преподавания, поиски эффективных путей воспитания, постоянное пополнение и обновление знаний – важная составляющая профессиональной компетентности педагога дополнительного образования.

Создание благоприятных условий для творчества детей, разностороннего развития ребёнка возможно только в позитивной «здоровой» среде, частью которой является каждый из нас - педагогов.

Я работаю над тем, чтобы в моём творческом объединении было «здоровое пространство» в котором царят здоровое общение и здоровые взаимоотношения между:

- педагогом и детьми;
- педагогом и родителями;
- педагогом и педагогическим коллективом.

Конечно же, такое пространство должно находиться в здоровом помещении в котором соблюдаются все санитарно-гигиенические нормы.

Энергетика чистоты и здоровья должна быть и внутри и вокруг нас. Поэтому очень важно с детства приучать детей к гигиене и занятиям физкультурой.

Но перед тем как начать формировать учебно-познавательные, коммуникативные, здоровьесберегающие и другие компетенции у наших учащихся, надо провести работу над собой. Над своим духовным и нравственным состоянием, состоянием своей энергетики.

Сегодня мне выпала честь поделиться своим личным опытом саморазвития. Я встал на путь познания, духовного развития через приобщение к восточным практикам, затем изучал старославянские практики.

В ходе изучения пришло понимание того, что во всех духовных практиках есть общее, схожее начало или изначальное, а затем уже это изначальное обрастает разнообразными практиками (визуализациями, медитациями, аффирмациями, разнообразными ритуалами, упражнениями и т.д.).

Мы, работая с людьми, сталкиваемся со стрессовыми ситуациями, именно поэтому надо уметь, вовремя приходить в себя, чтобы своим состоянием не нанесли вреда учащимся и себе.

Сегодня я бы хотел рассказать о том общем, что есть во всех практиках и поделиться тем, как я это использую для снятия стресса и напряжения.

Существуют удобные телесные позы, в которых человеку легче всего достичь эталонного состояния:

- лежа на спине;
- сидя по-турецки;
- сидя на табуретке;

– «поза кучера».

В стародавние времена извозчики могли часами дремать, находясь в этом положении, в состоянии между сном и бодрствованием. Пребывание в «позе кучера» способствует глубокому расслаблению позвоночного столба, освобождая мышцы спины и позвонки от излишней закрепощенности, скованности и обеспечивая восстановление циркуляции спинномозговой жидкости внутри позвоночного столба.

В этой позе мы пребываем в состоянии динамического равновесия между сном и бодрствованием, а это очень и очень полезно для всего организма. Я предлагаю принять «позу кучера»:

- Сядьте седалищными буграми на край стула.
Желательно, чтобы стул был такой высоты, чтобы коленные суставы были согнуты под углом 90 градусов, а бедра были параллельны полу.
- Поставьте ступни на ширину плеч так, чтобы они были параллельны друг другу и касались пола всей своей поверхностью. Голени должны находиться в строго вертикальном положении.
- Наклоните туловище вперед и вниз и обопритесь локтями о бедра. Кисти ваших рук свободно свешиваются с внутренней стороны бедер.
- Естественно наклоните голову вперед, опустите подбородок к груди.
- Слегка покачайтесь туловищем вперед-назад, ища устойчивое равновесие между спиной, головой и локтями.
- Начните медленно переносить вес тела с ноги на ногу, чуть раскачиваясь из стороны в сторону и наклоняя голову вперед и вниз.
- Найдя максимально комфортное для вас, устойчивое положение, останьтесь в нем до тех пор, пока вам это приятно.

Теперь не выходя из «позы кучера» попробуем войти в эталонное состояние, его еще называют медитативным или состоянием покоя разума. Закройте глаза. Вспомните какой-то момент из вашей жизни, когда для вас все было просто и естественно и Вы находились в приятном для вас месте (вспоминайте), вам было комфортно во всех отношениях, вас радовали звуки, попробуйте услышать их. Температура воздуха была очень комфортной. Почувствуйте нежный ветерок, увидите ту картина, которая открывалась у вас перед глазами. У вас была приятная и естественная поза, ничто не отвлекало ваше внимание, вы полностью погрузились в окружающее пространство и практически слились с ним.

А теперь медленно открываем глаза, прислушиваемся к себе и своим ощущениям. Я надеюсь, что Вы запомнили это состояние и будете использовать это упражнение при необходимости. Скачайте себе в телефон хоть один трек для релакса, и тогда вы сможете выполнить это упражнение в любом пространстве.

Дорогие коллеги! Я настоятельно рекомендую использовать приемы и способы саморегуляции эмоционального и физического состояния. Это поможет нам не только сконцентрироваться на предстоящем действии, но и расслабляться после работы, поможет восстанавливать свою работоспособность. И, конечно, этим простым действиям мы сможем обучить и наших детей, потому что и для них эта практика жизненно необходима. Давайте вместе будем заботиться о своем здоровье и о здоровье наших детей.

Информационно сопровождение проекта

1. Видеоурок для самостоятельных занятий <https://youtu.be/1r6nlHK97p0>
2. Буклет «Комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника»
https://yadi.sk/i/EgR_t-W2lr2KUw
3. Буклет «Комплекс упражнений на снятие статического напряжения»
<https://yadi.sk/i/p1O3ySiE6kjIlg>
4. Статьи в журнале «Галактический вестник»
<https://www.calameo.com/books/0048156233093984a973a>
<https://www.calameo.com/books/0048156232f20a92c501a>