

Памятка для педагогов
«Сохранение и укрепление психологического здоровья педагогов»

Дыхательные упражнения «вечернего» и «утреннего» типов в цифровой записи.

Первой цифрой обозначена интенсивная продолжительность вдоха, второй - выдоха. В скобки заключена продолжительность паузы - задержки дыхания.

«Вечернее», успокаивающее, дыхание:

1. 4-4-(2); 4-5-(2); 4-6-(2); 4-7-(2); 4-8-(2);
2. 4-8-(2); 5-8-(2); 6-8-(3); 7-8-(3); 7-8-(3); 8-8-(4);
3. 8-8-(4); 7-8-(3); 6-7-(3); 5-6-(3); 4-5-(2).

«Вечерний» тип дыхания характеризуется постепенным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха. В дальнейшем вдохи удлиняются, пока не сравняются с выдохами. Затем все фазы дыхательного цикла вновь укорачиваются, возвращаясь к исходной последовательности, но все же вдох укорачивается быстрее. Продолжительность паузы после выдоха всех случаях равна половине вдоха.

«Вечернее» дыхание используется для того, чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение, препятствующее, в частности, засыпанию.

«Утреннее», мобилизующее, дыхание:

1. 4-(2)-4; 5-(2)-4; 6-(3)-4; 7-(3)-4; 8-(4)-4;
2. 8-(4)-4; 8-(4)-5; 8-(4)-6; 8-(4)-7; 8-(4)-8;
3. 8-(4)-8; 8-(4)-7; 7-(3)-6; 6-(3)-5; 5-(2)-4.

«Утреннее» дыхание - это как бы зеркальное отражение «вечернего» дыхания. Удлиняются не выдохи, а вдохи, дыхание «изживается» не после выдоха, а после вдоха. Все остальные условия упражнения и для «вечернего», и для «утреннего» варианта остаются общими. Следует тщательно соблюдать паузы, а также научиться распределять вдохи и выдохи на весь мысленный счет.

«Утреннее» дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому и безболезненному переходу от сна к бодрствованию, мобилизации внимания.

ТИБЕТСКИЙ МАССАЖ

1. Положите ладони рук на ушные раковины. Большие пальцы расположите за ушами, указательные пальцы должны «проходить» по всей ушной раковине. Резко проведите ладонями по ушам вниз. Сделайте так 30 раз.
2. Правую ладонь положите на лоб, левую ладонь поместите сверху. При движении мизинец проходит над бровями. Двигайте ладони вправо-влево, не мене 20 раз в каждую сторону.
3. Кругообразными движениями массируйте закрытые глаза костяшками согнутых больших пальцев. Выполните не мене 15 движений
4. Обхватите горло одной рукой и проведите по нему сверху вниз. Поменяйте руку. Выполните не мене 20 таких движений каждой рукой.

5. Лежите на спине, максимально втяните живот. Затем, наоборот, максимально выпятите его. Повторите каждое движение не менее 20 раз.
6. Теперь садитесь на пол. Левую ногу положите на колено правой ноги, и ладонью правой руки, помассируйте свод стопы, сделав не менее 20 движений. Повторите тоже самое, с правой ногой.
7. Сидя, сложите пальцы рук в замок и расположите их на затылке. Кругообразными движениями массируйте затылок, слегка откинувшись назад. Выполните не менее 10 движений.
8. Снова положите ладони на ушные раковины. Только пальцы на этот раз расположите на затылке – так, чтобы они касались друг друга. Поочередно постукивайте кончиками пальцев по затылку.

Спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Припеваем следующие звуки:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы; расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА - помогает повысить настроение;

Цветовая культура

Белый цвет может уменьшить психическое напряжение, но быстро утомляет;

Серый - успокаивает, черный - «давит», страшит, но в малых дозах помогает сосредоточиться.

Красный цвет возбуждает, воодушевляет, но при этом учащает дыхание и пульс, а на лиц слабых и уставших он действует раздражающе.

Коричневый цвет - в большом количестве может вызвать апатию.

Зеленый и синий цвета успокаивают и усыпляют, снижают АД и частоту дыхания, желтый - дает надежду, помогает мечтать и фантазировать.

Голубой цвет делает человека более миролюбивым и безмятежным, фиолетовый вызывает скрытую активность, повышает внушаемость.