**Уважаемыe коллеги!**



Для нас с Вами, как и для наших учеников, сейчас непростое время – это большое нервное напряжение и высокие нагрузки в режиме статики.

Да, конечно, нам необходимо выполнить все поставленные перед нами задачи, но в тоже время самой актуальной, на мой взгляд, является ***задача сохранения нашей нервной системы, а соответственно и здоровья в целом.***



Ведь как утверждал Гораций «Если у тебя все в порядке с желудком, грудью, ногами, никакие царские сокровища не смогут ничего прибавить».

А китайская пословица гласит: **«Лучшее время, чтобы посадить дерево, было 20 лет назад. Следующий подходящий момент - сегодня».**

Сегодня мы поговорим **об общем утомлении организма.**



**Утомление**- это снижение работоспособности, наступающее в процессе работы.

Если в работе пре­обладает умственное напряжение, утомление харак­теризуется снижением внимания, продуктивности умственного труда, увеличением количества допус­каемых ошибок, утомлением анализаторов.

Если преобладают в работе физические усилия, утомле­ние проявляется в снижении мышечной силы.

Утомление можно охарактеризовать такими ощущениями как: *головная боль, апатия, вялость, понижение внимания, раздражительность, боли в ногах и руках, сонливость и т. д.*

Существуют также и объективные признаки: *шумы в сердце, высокая частота дыхательных движений, аритмия, повышение или снижение кровяного давления и т. д.*

В настоящее время существует три группы мероприятий по восстановлению:

* психологические методы (планирование тренировок и будущих нагрузок),
* педагогические методы (поддерживают устойчивость психики)
* медико-биологические методы (физиологические процедуры, правильное питание).

Можно использовать как один метод, так и несколько в сочетании друг с другом.

Восстановление нужно проводить грамотно.

Не злоупотреблять одним методом восстановления, так как это может привести к привыканию и никакого эффекта не будет. Процедуры по восстановлению нужно сочетать и чередовать.

Очень важно, чтобы каждый человек овладел специальными знаниями и навыками по саморазвитию и оздоровлению собственного организма, ведению здорового образа жизни!

Самый простой и доступный метод для нас с Вами, не требующий никаких затрат – это гимнастика.

**Гимнастика для снятия общего утомления.**

*Упражнение № 1*

Исходное положение — стойка: ноги врозь.

* По счету 1 — руки к плечам;
* 2- руки поднять вверх, прогнуться;
* 3- руки через стороны опустить вниз;
* 4- прийти в исходное положение.

На счете 1-2 — вдох, на счете 3-4 — выдох.

Повторить 3 раза.

*Упражнение № 2*

Исходное положение —  ноги врозь, руки вверх.

* По счету 1- не сдвигая с места ног, повернуть туловище вправо,
* 2- вернуться в исходное положение, по счету
* 3- повернуть туловище влево, по счету
* 4- вернуться в исходное положение.

На счет 1- вдох, на счет 2- выдох, на счет 3- вдох, на счет 4- выдох.

Повторить 3-4 раза.

*Упражнение № 3*

Исходное положение —  ноги врозь,

руки перед грудью согнуты в локтях.

* По счету 1-2 — два рывка согнутыми руками назад;
* по счету 3-4 — два рывка назад прямыми руками;
* 5-6 — руки опустить.

На счет 1-2 -выдох, 3-4 — вдох, 5-6 — выдох.

Повторить 3-4 раза.

**Упражнения для кистей рук.**

Во время работы за компьютером очень напрягаются кисти рук. Онемение пальцев верхней конечности нередко сопровождается болью, а движение кистью руки вызывает затруднение и дискомфорт.

Неправильное положение и постоянное напряжение в кисти провоцирует развитие туннельного синдрома о котором мы поговорим позже, а пока нам предлагают

**простые и эффективные упражнения:**  
• сомкнуть кисти в замок и сделать вращательные движения. Сначала по часовой стрелке, потом против;

• поднять руки на уровень груди и вращать кистями вправо и влево;

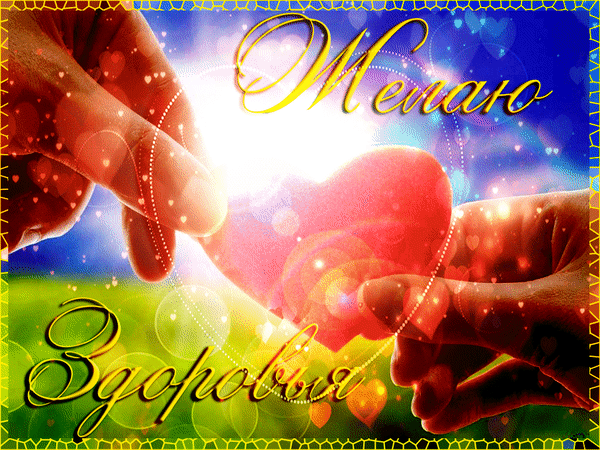
• поднять руки перед собой и быстро сжимать и разжимать кулаки;

• расположить кисть на столе, ладонью вниз и постукивать каждым пальцем по отдельности по столу;

• натянуть кисть на себя, затем от себя.

*Во время выполнения упражнения не стоит напрягаться. А количество повторений будет зависеть от вашего самочувствия. Боли при выполнении быть не должно*.

Удачи и здоровья Вам, коллеги!



Зав. отделом психолого-педагогического

и здоровьесберегающего сопровождения

МБУ ДПО «ИМЦ г.Юрги»

О.И.Будникова