**Тест "КРЕПКИЕ ЛИ У ВАС НЕРВЫ? "**

**(**Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы: «Да» или «Нет»)

1. Вы ощущаете прилив энергии только при стрессе?

2. Вы считаете свою работу важной и значительной?

3. У вас есть хорошие друзья, с которыми вы можете выговориться?

4. Вы можете по-настоящему «отключиться» в конце недели?

5. Занимаетесь ли вы регулярно (не менее одного раза в неделю) спортом?

6. Вы хорошо засыпаете и спите всю ночь напролет спокойно?

7. Вы находите взаимопонимание с коллегами по работе?

8. У вас нормальные масса тела и давление?

9. Вас нелегко вывести из себя?

10. У вас есть дела которых вы ждете с радостью (хобби, спорт, др.)?

11. Вы уделяете себе ежедневно хотя бы полчаса времени?

12. Вы живете в спокойном районе?

13. Во время приема пищи вы успеваете по-настоящему насладиться едой?

14. Вы выходите каждый день хотя бы на полчаса на свежий воздух?

15. Вы едите много цельнозерновых продуктов?

16. Вы - творческий человек?

17. Вы регулярно медитируете и расслабляетесь?

18. Вы смеетесь часто и охотно?

19. Можете ли вы, когда нужно, твердо сказать «нет»?

20. Вам удается иногда заставить других людей согласиться с вами?

Подсчитайте количество «НЕТ» и запишите это число.

КЛЮЧ ТЕСТА:

Если ВЫ ответили "НЕТ" на 9 вопросов или меньше, то Вы достаточно спокойны в повседневной жизни. Даже если иногда нервничаете, тем не менее Вам удаётся снимать напряжение, которое могло бы нанести вред Вашему здоровью. Всё в порядке. Поздравляю!

А если Вы ответили "НЕТ" на 10 и больше, значит Вы испытываете в данный момент сильное напряжение. Вы мечтаете о покое, но не можете расслабиться, возможно, страдаете бессоницей. Это значит – настало время пересмотра Вашей жизненной позиции и активной борьбы с напряжением.

**«Моя идеальная жизнь».**

Честно ответьте на следующие шесть вопросов (*запись ответов на маленьких листочках под буквами).*

А – Кто из друзей всегда поднимает вам настроение?

Б – Информация о чем для вас интереснее всего?

В – За каким занятием время летит незаметно?

Г – Кто ваш самый любимый человек?

Д – Где пройдёт ваш идеальный отпуск?

Е – Вспомни одну из самых счастливых минут в вашей жизни.

КЛЮЧ

День выдался чудесный! Солнце светит, птицы поют, а волосы блестят на солнце. Вы гуляете с (А), разговаривая о (Б). Вдруг мобильный издаёт несколько диких павлиньих криков. Это шеф, который сообщает, что вам в три раза повысили зарплату за то, что вы (В). Затем звонит (Г) и говорит, что вы отправляетесь в (Д), чтобы отметить такое событие. Вы чувствуете себя примерно как (Е), только в 234 раза счастливее.

**МБДОУ №16 «АЛЕНКА»**

****

**Семинар для педагогов**

**дошкольного образования**

**Азовского района**

**Комплекс антистрессовой гимнастики**

**«Педагог без стресса и тревог»**

**с. Круглое**

**30.11.2023**

**Упражнение «Пресс»**

*Цель*: подавление отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности.

Закройте глаза. Представить внутри груди мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя отрицательные эмоции и внутреннее напряжение. Важно добиться отчётливого ощущения физической тяжести пресса. Упражнение желательно повторить несколько раз в тихой обстановке.

**Упражнение “Замок”** (4 минуты)

*Цель:* снятие напряжения, нейтрализация отрицательных эмоций, приведение себя в состояние воодушевления и свободы.

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении “замок”. Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2— 3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

**Упражнение** “Голосовая разрядка” (3 минуты)

*Цель:* снятие напряжения, нейтрализация отрицательных эмоций, приведение себя в состояние воодушевления и свободы.

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов — издать резкий звук, например, “Ух!”

(Вариант - участники разбиваются на две команды и по сигналу стараются перекричать друг друга – команда команду, выкрикивая оно и то же слова либо разные слова).

**Упражнение "Муха"**

*Цель*: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**Упражнение «Руки»**

*Цель:* снятие усталости, установление психического равновесия.

Сядьте поудобней. Вытяните ноги, свесьте руки. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчётливо физически ощущаете тёплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1-2 минуты, а затем слегка потрясите кистями рук.

**Антистрессовый массаж.**

*Цел*ь: расслабление, релаксация, снятие физического и психического напряжения.

Ведущий: Встаньте прямо. Дыхание свободное.

- встряхнуть кисти рук,

- скребущие движения пальцами по волосистой части головы к макушке,

- постукивающие движения пальцами по волосистой части головы к макушке,

- «потянуть» себя за волосы,

- поглаживание в области затылка и шеи,

- поглаживание лба от середины к вискам,

- пощипывание бровей,

- постукивание по закрытым векам,

- постукивание по скулам до ушей,

- «потянуть» себя за уши,

- заткнуть пальцами уши, несколько раз нажать,

- ладони на уши, постукать по затылку,

- постукивание от ушей к подбородку.

**Позитивные мысли.**

*Цель:* позитивный настрой на лучшее, придание уверенности себе.

Большое значение имеет то, как мы просыпаемся! Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесет вам удачу. Настраивайте себя только на хорошее. Например, мысленно скажите себе:

«Я спокоен, я выдержан», «Я верю в свои силы», «Я доброжелателен». Повторите несколько раз эти формулы самовнушения.

Утренний психологический настрой поможет вам преодолеть возникающие препятствия, пережить огорчения. Радостно скажите: «Доброе утро» себе, своим родным и близким (с улыбкой приветствуйте детей, родителей, сотрудников).