***Рекомендации по ЗОЖ для педагогов ДОУ***

***При угрозе стресса или начальных стадиях его формирования***

• *Задержка дыхания на вдохе. На некоторое время (10-15 секунд) задержать дыхание, сосредоточившись на себе. При этом можно медленно считать про себя, можно даже закрыть глаза. Но не старайтесь побить рекорд продолжительности паузы без дыхания!*

• *Сильно сжать руки в кулаки на несколько секунд и медленно отпустить. Повторить 2-3 раза с небольшими паузами. Обратить внимание на то, какое приятное тепло ощущается в кистях, как они потяжелели, расслабились, как это приятное расслабление медленно охватывает всю руку.*

• *Мысленно отключиться от взволновавшей ситуации, минуту-другую заставить себя думать о чём-то совершенно ином, представить себе во всех подробностях какой-то образ, картину природы.*

• *Медленно, с удовольствием потянуться (если позволяет ситуация), размять мышцы тела, сделать несколько физических упражнений, самомассаж (пальцы рук, шейно-затылочную зону). Вообще, физическая нагрузка – лучший способ избавиться от стресса, «сжечь» его.*

• *Наряду с физическими упражнениями, хорошим антистрессовым действием обладают эмоционально-голосовые психотехники. Улыбнуться, засмеяться, выкрикнуть что-нибудь – хорошая возможность изменить своё состояние.*

***Информация от педагога-психолога***