

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида «Золотой ключик» с приоритетным  
осуществлением деятельности по физическому развитию детей  
МДОАУ д/с «Золотой ключик»

**ПРОГРАММА**  
**по профилактике эмоционального выгорания**  
**педагогических работников МДОАУ д/с «Золотой ключик»**

Составитель:  
Педагог-психолог  
Калашник Е.А.

г.Пыть-Ях,  
2020г

## Содержание

№ п/п	Раздел	Страница
<b>I. Целевой раздел</b>		
1.1	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи Программы	4
1.3	Принципы реализации Программы	4
1.4.	Сроки реализации	4
1.5.	Планируемые результаты	5
<b>II. Содержательный раздел</b>		
2.1	Условия реализации Программы	5
2.2.	Описание основных технологий и методов реализации Программы	6
2.3.	План мероприятий	7
<b>III. Организационный раздел</b>		
3.1	Материально-техническое обеспечение Программы	8
3.2	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	9
	Список литературы	11
<b>Приложения</b>		
	Приложение 1. Диагностика эмоционального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Водопьяновой Н.Е.)	12
	Приложение 2. Комплекс упражнений для саморегуляции	19

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Понятие эмоционального выгорания было введено в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году. Синдром эмоционального выгорания – это состояние, характеризующееся нарастающим эмоциональным истощением. По мнению психологов, в группу риска входят люди, работающие в системе «человек-человек». И, действительно, постоянное нахождение в коллективе людей, вынужденное общение по вопросам профессионального характера, а также предъявляемые высокие требования к таким качествам работника, как умение устанавливать и поддерживать деловые контакты, понимать состояние людей, оказывать влияние на других, проявлять выдержку, спокойствие и доброжелательность, речевые способности – всё это факторы, способствующие появлению синдрома эмоционального выгорания в среде социальных профессий. В этой связи педагоги ДОО находятся в группе риска.

Постоянное воздействие различных неблагоприятных факторов профессионального труда педагога ведёт к ухудшению результатов его деятельности, к снижению работоспособности, появлению ошибок, снижению здоровья. В свою очередь, появление у педагога синдрома эмоционального выгорания отражается и на детях, поскольку в сложившейся неблагоприятной эмоциональной обстановке возможна потеря самоконтроля, самообладания и проявления профессиональной деформации (повышение тона при разговоре, игнорирование потребностей и интересов детей, грубость в общении и др.)

Исследования показывают, что синдром эмоционального выгорания чаще возникает у педагогов со стажем работы от 5 до 10 лет (более 50%). В группу повышенного риска также входят педагоги со стажем от 15 до 20 лет (22 %). Наименее подвержены возникновению данного синдрома педагоги со стажем более 10 лет (11 %) и молодые специалисты с опытом до 3 лет (8%), однако, данные категории педагогов нуждаются в обучении определённым способам саморегуляции и психологической защиты.

Таким образом, актуальность психолого-педагогической поддержки педагогического коллектива по профилактике эмоционального выгорания

обусловлена важностью сохранения психологического здоровья педагогов, для эффективного решения ими профессиональных задач и их личностного роста.

Данная программа предназначена для педагогов МДОАУ д/с «Золотой ключик» и носит профилактический характер.

## **1.2. Цель и задачи**

**Цель:** создание условий для профилактики эмоционального выгорания педагогов МДОАУ д/с «Золотой ключик».

### **Задачи:**

1. Создать условия для снижения эмоционального напряжения.
2. Обучить навыкам психологической саморегуляции.
3. Создать условия для сохранения в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижения уровня конфликтности, агрессивности.
4. Укрепить психологическое здоровье педагогов.

## **1.3. Принципы реализации Программы**

Основными принципами реализации данной программы являются:

1. Принцип добровольности и готовности педагогов к работе по данному направлению.
2. Принцип конфиденциальности.
3. Принципа комплексности методов психологического воздействия.
4. Принцип единства диагностики, профилактики и коррекции.
5. Принцип учёта индивидуальных особенностей личности.

## **1.4. Сроки реализации Программы**

Данная программа рассчитана на педагогов МДОАУ д/с «Золотой ключик».

Участники Программы:

<b>Группа</b>	<b>Количество участников</b>
Группа общеразвивающей направленности с 1,5 до 3 лет «Малышок»	2 педагога
Группа общеразвивающей направленности с 3 до 4 лет «Ладушки»	2 педагога
Группа общеразвивающей направленности с 3 до 4 лет «Солнышко»	2 педагога
Группа комбинированной направленности с 4 до 5 лет «Кроха»	2 педагога

Группа комбинированной направленности с 4 до 5 лет «Ладушки»	2 педагога
Группа комбинированной направленности с 5 до 6 лет «Пчёлки»	2 педагога
Группа комбинированной направленности с 5 до 6 лет «Звёздочки»	2 педагога
Группа комбинированной направленности с 6 до 7 лет «Капитошка»	2 педагога

Программа реализуется в течение 2020-2021 учебного года. Программные мероприятия проводятся 1 раз в квартал. Продолжительность – 1-1,5 часа.

### **1.5. Планируемые результаты**

- улучшение психологического климата в педагогическом коллективе;
- улучшение психологического климата в группах детского сада;
- формирование начальных навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний и жизненных ресурсов, препятствующих эмоциональному выгоранию у большинства педагогов;
- раскрытие внутренних потенциалов личности педагога;
- повышение мотивации педагогов к участию в работе тренинговых групп, как возможности самопознания и саморазвития;
- снижение уровня психологического и эмоционального напряжения у педагогов;
- повышение коммуникативных навыков педагогов.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Условия реализации Программы**

Данная Программа включает:

1. Диагностическое направление. Цель: получение полных данных об уровне и степени эмоционального выгорания педагогов. Данное направление осуществляется при помощи диагностических методик, в том числе проективных тестов, опросников, анкетирования.

2. Психологическая профилактика. Цель: предотвращение возможных проблем, связанных с синдромом эмоционального выгорания педагогов. В рамках данного направления разрабатываются и реализуются тренинговые занятия, психологические игры, мастер-классы, консультации.

3. Психологическое просвещение. Цель: предоставление полной информации о синдроме эмоционального выгорания, причинах его возникновения, способах его профилактики. Данное направление реализуется посредством организованных

консультаций, или личных обращений педагогов к педагогу-психологу, письменных рекомендаций, памяток.

Программные мероприятия проводятся на базе МДОАУ д/с «Золотой ключик», исходя из специфики занятия, могут проводиться в кабинете педагога-психолога, сенсорной комнате, музыкальном или спортивном зале.

В плане каждого занятия предусмотрены такие части:

- вводная часть, которая включает в себя постановку проблемы, разминочные упражнения и настрой на работу;

- основная часть, которая включает в себя проведение тренинговых упражнений;

- заключительная часть (рефлексия).

## **2.2. Описание основных технологий и методов реализации Программы**

Под термином «психологические технологии» подразумевается совокупность методов и приёмов, направленных на формирование действенно-практической сферы личности и реализацию природных потенциалов. В данной Программе используются следующие технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии.
2. Технология сотрудничества.
3. Личностно-ориентированные технологии.
4. Гуманно-личностные технологии.
5. Игровые технологии (подходящие под тематику занятия).
7. Технологии проблемного обучения (проблемные ситуации).

Психологическая деятельность подразумевает применение таких методик, как:

Музыкотерапия – использование музыки для: расслабления и успокоения, активизации эмоциональной сферы, коррекции эмоционального состояния.

Ароматерапия – применение душистых веществ для релаксации и в эстетических целях.

Цветотерапия – использование цветовой визуализации при депрессии, тревожности, страхах.

Танцевальная терапия – использование танцевальных движений или имитаций под музыку для снятия мышечных зажимов.

Арт-терапия (изотерапия, цветотерапия, фототерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, коллажирование).

Основной формой проведения встреч по данной программе является практическая работа (мастер-класс, тренинг, психологическая игра), во время которой отрабатываются конкретные навыки по теме занятия. Причем практической работе обязательно предшествует ознакомление с теоретическим материалом в виде мини-лекций.

### 2.3. План мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1	Тренинг по профилактике эмоционального выгорания «Зарядись позитивом!»	Ноябрь 2020	Педагог-психолог Калашник Е.А.
2	Диагностика эмоционального выгорания (опросник Маслач)	Декабрь 2020	Педагог-психолог Калашник Е.А.
3	Психологическая квест-игра «Вспомни детство»	Декабрь 2020	Педагог-психолог Калашник Е.А.
4	Мастер-класс с элементами арт-терапии «Волшебная сила искусства»	Март 2021	Педагог-психолог Калашник Е.А.
5	Консультация «Профессиональный стресс и пути его преодоления»	Апрель 2021	Педагог-психолог Калашник Е.А.

Программные мероприятия проводятся на базе МДОАУ д/с «Золотой ключик», исходя из специфики занятия, могут проводиться в кабинете педагога-психолога, сенсорной комнате, музыкальном или спортивном зале.

В плане каждого занятия предусмотрены такие части:

- вводная часть, которая включает в себя постановку проблемы, разминочные упражнения и настрой на работу;
- основная часть, которая включает в себя проведение тренинговых упражнений;
- заключительная часть (рефлексия).

### III. Организационный раздел

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение Программы

№	Наименование	Имеется в наличии (количество)
1	Набор кубиков	5
2	Дидактический набор (гусеница, груша, арбуз, грибок)	6
3	Деревянная игрушка томик «Курочка ряба»	1
4	Матрешка № 4,5	2
5	Пирамидка «Жирафик»	1
6	Пирамидка малая	2
7	Пирамида напольная	1
8	Шершавые парные фигуры в изображении	1
9	Набор «Тактило»	1
10	Набор муляжей фруктов и овощей	1
11	Игровой набор «Дары Фребеля»	1
12	Логические блоки Дьенеша	1
13	Игрушка заводная	1
14	Неваляшка средняя	1
15	Пирамидка радуга	1
16	Учусь играя «Кто в домике живет»	1
17	Учусь играя «Закономерности»	1
18	Развивающая игра «Память»	1
19	Развивающая игра «Наблюдательность»	2
20	Дидактическая игра. Игра-сортер «Цветные столбики»	1
21	Плоскостной конструктор	1
22	Лабиринт Кукла	1
23	Деревянная стучалка «Маша и медведь»	1
24	Горка из дерева «Божья коровка»	1
25	Алёнушка дид.игрушка настенная	1
26	Набор «Стамм» Учись считать	1
27	Пирамида средняя	2
28	Наборы тематических картинок	14
29	Домашний кукольный театр (набор кукол-перчаток)	1
30	Компьютер, принтер, колонки	1

#### Музыкальное сопровождение к занятиям:

«Ручеёк в лесу».

«Кукушка и дятел».

«Ветер».

«Ворона».

«Морские волны».

«Начало дождя».

«Сильный дождь и гром».

«Конец дождя».

«Быстрая ритмичная».

«Медленная ритмичная».

«Медленная».

«Нежная медленная».

«Рок-н-ролл».

«Сказочная агрессивная».

«Плавная торжественная».

«Современная ритмичная».

«Мечтательная».

«Тревожная».

«Ироничная».

«Весёлая».

«Таинственная космическая».

«Весёлая маршеобразная».

«Итальянская песенка» Чайковского (змея, ящерица, птица).

«Неаполитанская песенка» Чайковского, «Вальс» Петрова (бабочка, лисичка, пчёлка, ёлочка).

«Полька» Чайковского (бег, лягушка).

«Вальс» из детского альбома Чайковского, «Вальс» Майкопара (кошка, кораблик, лодка).

«Старая французская песенка» Чайковского, «Жаворонок» Глинки» (месяц, рыбка).

### **3.2. Обеспечение методическими материалами**

1. Глазырина Л. Профилактика синдрома эмоционального выгорания. Тренинг для педагогов «Люби себя» [Электронный ресурс] – 2012 г. Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskijsad/profilaktika-sindroma-yemocionalnogovygoranija-trening-dlja-pedagogov-lyubi-sebja.html>
2. Егорова М. В. Тренинг профилактики эмоционального выгорания для педагогов «Гореть или жить». – [Электронный ресурс] – Ресурсы образования. Портал

информационной поддержки специалистов дошкольных учреждений. – 2012 г. –  
Режим доступа: <http://www.resobr.ru/materials/46/38491/>

3. Зарубина Н. И. Профилактика эмоционального выгорания педагогов. [Электронный ресурс] – Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – 2012 г. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/578061/>
4. Комко Ю. О. Методическая разработка семинарско-практического занятия для преподавателей «Профессиональное «выгорание» преподавателя: причины и профилактика». – [Электронный ресурс] – Ю. О. Комко – 2012 г. – Режим доступа: <http://5psy.ru/raznoe/professionalnoe-vigoranie-prepodavatelya-prichini-i-sposobi-profilaktiki.html>

## Список литературы

1. Глазырина Л. Профилактика синдрома эмоционального выгорания. Тренинг для педагогов «Люби себя» [Электронный ресурс] – 2012 г. Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskijsad/profilaktika-sindroma-yemocionalnogovygoranija-trening-dlja-pedagogov-lyubi-sebja.html>
2. Егорова М. В. Тренинг профилактики эмоционального выгорания для педагогов «Гореть или жить». – [Электронный ресурс] – Ресурсы образования. Портал информационной поддержки специалистов дошкольных учреждений. – 2012 г. – Режим доступа: <http://www.resobr.ru/materials/46/38491/>
3. Зарубина Н. И. Профилактика эмоционального выгорания педагогов. [Электронный ресурс] – Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – 2012 г. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/578061/>
4. Комко Ю. О. Методическая разработка семинарско-практического занятия для преподавателей «Профессиональное «выгорание» преподавателя: причины и профилактика». – [Электронный ресурс] – Ю. О. Комко – 2012 г. – Режим доступа: <http://5psy.ru/raznoe/professionalnoe-vigoranie-prepodavatelya-prichini-i-sposobi-profilaktiki.html>

**Диагностика эмоционального выгорания (К.Маслач, С.Джексон,  
в адаптации Н.Е.Водопьяновой)**

Инструкция к тесту:

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. СЭВ - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстранённости и снижения удовлетворения исполнением работы.

Данный опросник позволяет определить у Вас степень выраженности профессионального выгорания по трём шкалам. Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у Вас выражены различные стороны «выгорания». Общее количество баллов говорит о тяжести «выгорания».

Пожалуйста, ответьте, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные в каждом из пунктов опросника. Над ответами долго не задумывайтесь, отвечайте, руководствуясь первым впечатлением.

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

2. После работы я чувствую себя как «выжатый лимон».

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.

- никогда

- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

8. Я чувствую угнетённость и апатию.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

9. Я уверен, что моя работа нужна людям.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

10. В последнее время я стал более «чёрствым» по отношению к тем, с кем работаю.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто

- каждый день

12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

13. Моя работа всё больше меня разочаровывает.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

14. Мне кажется, что я слишком много работаю.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчинёнными и коллегами.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.

- никогда

- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

18. Во время работы я чувствую приятное оживление.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.

- никогда
- очень редко
- иногда

- часто
- очень часто
- каждый день

21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчинённые всё чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

Обработка результатов теста:

Варианты ответов оцениваются следующим образом:

«никогда» – 0 баллов;

«очень редко» – 1 балл;

«иногда» – 3 балла;

«часто» – 4 балла;

«очень часто» – 5 баллов;

«каждый день» – 6 баллов.

Ключ к тесту:

Опросник имеет три шкалы:

1. «Эмоциональное истощение» (9 утверждений) – ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов – 54).

2. «Деперсонализация» (5 утверждений) – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

3. «Редукция личных достижений» (8 утверждений) – ответы «да» по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у обследованного выражены различные стороны «выгорания». О тяжести «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал.

Эмоциональное истощение проявляется в снижении эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и аффективной лабильности, равнодушием, неспособностью испытывать сильные эмоции, как положительные, так и отрицательные, утраты интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущении «пресыщенности» работой, неудовлетворенностью жизнью в целом.

Деперсонализация проявляется в эмоциональном отстранении и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания, а в отдельных случаях – в раздражительности, негативизме и циничном отношении к коллегам и пациентам. На поведенческом уровне «деперсонализация» проявляется в высокомерном поведении, использовании профессионального сленга, юмора, ярлыков.

Редукция профессиональных достижений проявляется в негативном оценивании себя, результатов своего труда и возможностей для профессионального развития. Высокое значение этого показателя отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности и, как следствие, снижение профессиональной мотивации, нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей, в лимитировании своей вовлеченности в профессию за счет перекладывания обязанностей и ответственности на других людей, к изоляции от окружающих, отстраненность и неучастие, избегание работы сначала психологически, а затем физически.

**Комплекс упражнений для саморегуляции**

**Прием «Полёт».** Встаньте, закройте глаза, опустите руки вдоль тела. Медленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте поднять их вверх, в стороны без напряжения. Представьте себе, что вы летите высоко над землей.

**Приём «Расхождение рук».** Встаньте, закройте глаза, руки вытяните перед собой. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте развести их в стороны, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

**Приём «Автоколебания тела».** Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Начинайте медленно раскачиваться, медленно подбирая свой темп и ритм движения, постепенно добиваясь полного расслабления всего тела. Главное - искать приятный ритм и темп раскачивания.

**Техника саморегуляции дыхания.** Сядьте и займите удобное положение. Положите одну руку в области пупка, вторую - на грудь. Сделайте глубокий вдох (2 сек.), набирая воздух сначала в живот, а затем заполните им всю грудь. Задержите дыхание на 1-2,3,4 секунды. Выдыхайте медленно и плавно в течение 3-4 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха. Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.

**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 на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**Упражнение «Лимон».** Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Медленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали весь сок». Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками, расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Упражнение «Сосулька».** Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение желательно выполнять на полу.

**Упражнение «Воздушный шар».** Цель: Управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, Закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем, представьте себе, что в шаре появилось отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела, кисти рук, мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

**Упражнение «Ладони».** Сжимаем и разжимаем ладони, держа руки вверх и согнутыми в локтях (12 подходов по 8 вдохов-движений).

**Упражнение «Насос».** Поклоны в пояс, ноги на ширине плеч. Руки тянем к полу, но не касаемся его. Спина круглая, не распрямляем ее полностью, возвращаясь в исходное положение (12 подходов по 8 вдохов-движений).

**Упражнение «Поворот головы».** Повороты головы влево-вправо (12 подходов по 8 вдохов-движений).

**Упражнение «Погончики».** Кулаки прижимаем к животу и затем резко опускаем вниз, с усилием, словно отжимаемся от пола (12 подходов по 8 вдохов-движений).

**Упражнение «Подтягивание».** Сесть на пол, руки опираются за спиной, пальцы направлены назад. Колени согнуты и разведены в стороны, ступни вместе. Вдох медленный на 4 счета, грудь вверх, спина выпрямляется. На 4 счета медленный выдох, живот втягиваем, подбородок тянем к груди, а плечи округляются и направляются чуть вперед.