

**Движение – это  
жизнь!**

**Оздоровительные  
методики**

---

**Ничто  
так не истощает  
и не разрушает человека,  
как продолжительное  
физическое  
бездействие.**



**Аристотель**

---

**«Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье»**, – писал великий немецкий поэт Г.Гейне. Богатство любого государства составляют не только природные ресурсы или материально-культурные ценности, а в первую очередь, люди, его населяющие.

**Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма.**

**Понятие здоровья** в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и **состояние полного физического, душевного и социального благополучия.**

В последние годы в нашем обществе все очевиднее ухудшение здоровья учащихся..

---





Мало кто из нас в суматохе дней, в бешеном потоке нынешнего времени думает о своем здоровье. Лишь когда валит с ног болезнь или приходит старость, мы начинаем думать о беспечно прожитых годах.

Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.

## Факторы укрепления здоровья

```
graph TD; A[Факторы укрепления здоровья] --- B[распорядок дня]; A --- C[двигательная активность]; A --- D[природные факторы]
```

распорядок  
дня

двигательная  
активность

природные  
факторы

---



## Правильный распорядок дня

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

- ☉ вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой,
- ☉ есть в установленные часы,
- ☉ чередовать умственный труд с физическими упражнениями,
- ☉ соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви,
- ☉ работать и спать в хорошо проветриваемом помещении,
- ☉ ложиться спать в одно и то же время!



Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться—  
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.





Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание:

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил **Л.Н. Толстой.**





## Школьник, знай...

- морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге;
- **чеснок** — древнейшее лечебное средство — защищает от бактерий и благотворно влияет на кровь;
- **лук репчатый** помогает при умственном переутомлении и психической усталости;
- **бананы** содержат серотонин — вещество, необходимое нашему мозгу, чтобы тот просигнализировал: «вы счастливы»;





# Закаливание

*Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.*

Закаляться тоже надо  
постепенно.





# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



*На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!*

*Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!*





## Некоторые упражнения для улучшения самочувствия

**Самомассаж лица** оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм и косметическое на кожу лица.

**Самомассаж ушных раковин** — один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа. Самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук методом разминания. Начинайте массаж от области мочки уха к верхушке по наружному краю на вдохе, на выдохе — вернитесь обратно к мочке уха. Разминайте вращательными движениями полость ушной раковины в направлении снизу вверх, на вдохе. В конце массажа тщательно разомните область треугольной ямки и хрящи ушной раковины от верхушки вниз, на выдохе.

Время, необходимое для самомассажа обеих ушных раковин, не превышает 1 минуты, но эта процедура гарантирует вам заряд бодрости, заметное улучшение общего состояния и работоспособности. Не пожалейте для себя нескольких минут в день, выделите это время для самомассажа, и вскоре вы почувствуете его целительное действие.

---



## Самомассаж кистей рук.

Самомассаж кистей рук отличается тем, что его можно выполнять практически в любом месте: дома, в транспорте, во время перерыва на работе и т. д.

Исходное положение: примите любую удобную для вас позу. Начните массаж с растирания — представьте, что вы намыливаете руки. Растирание длится около минуты.

Затем приступайте к активной разработке суставов: резко сожмите пальцы в кулак и медленно разожмите кисть, медленно сожмите кулак и быстро, с силой разожмите кисть, раскрыв пальцы в разные стороны. Повторите 10 раз.

После этого каждый палец разминается 2-3 раза со всех сторон от кончика к основанию. Разминайте пальцы поочередно на правой и левой руках. Далее разомните ладонь, начиная с внутреннего края (зона позвоночника) к основанию ладони, внешнему краю, по средней линии от пальцев к запястью. Затем тщательно разомните запястье.

Этот простой, но эффективный комплекс самомассажа станет для вас хорошим подспорьем в трудную минуту.

---



**В Китае распространены упражнения ладоней с каменными и металлическими шарами. Популярность занятий объясняется их оздоравливающим и тонизирующим организм эффектом. Регулярные упражнения с шарами улучшают память, умственные способности ребёнка, устраняют его эмоциональное напряжение, улучшают деятельность сердечно – сосудистой систем, развивают координацию движений, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный тонус.**

**В Японии широко используются упражнения для ладоней и пальцев с грецкими орехами. Прекрасное оздоравливающее и тонизирующее воздействие оказывает перекатывание между ладонями шестигранного карандаша.**

---

## Оздоровливающий массаж против простуды

На начальном этапе простуды зажмите точку посередине между указательным и большим пальцем. Ритмично надавливайте до ощущения ломоты.

Массаж необходимо проводить каждый день на обеих руках. Если при простуде возникла головная боль необходимо надавить указательными пальцами на ямки, которые расположены чуть ниже теменной кости справа и слева от шейной мышцы. А большим пальцем прижать на десять минут виски, чуть выше линии глаз.

Массаж проводить по десять минут ежедневно.

В случае заложенности носа массируйте точки у крыльев носа около пяти минут, до ощущения легкости.

---



## ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЕ МУДРЫ.

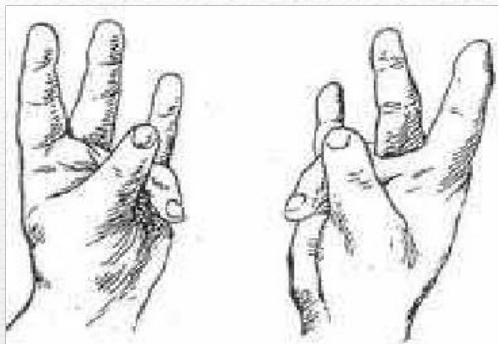
«Мудра» на санскрите — это особое положение рук, строго определённое канонам. Специалистам известны сотни случаев различных значений в комбинациях и фигурах, изображаемых пальцами. Однако заниматься большой йогой без учителя (гуру) — нельзя, т. к. многие из мудр имеют противопоказания. Вот почему в центре народной медицины «Сантана» (г. Минск), которым и руководит Э. И. Гоникман, отобрали 25 примеров мудр, которые доступны каждому и не имеют противопоказаний.

Терпение и ежедневные занятия (а мудры обычно выполняются сидя, чаще всего лицом на восток, обеими руками, и по 5, 10 или 15 минут за три-четыре раза, набирая, как советуют, до 45 минут в день) непременно дадут эффект. При необходимости выполнять мудры можно и на прогулке, и на собрании, и во время просмотра телепередач — в любых условиях! Все упражнения выполняются спокойно, без малейшего напряжения мышц, не прилагая особых усилий!

Иные из мудр дают облегчение в первый же день, а некоторые — даже мгновенно!

## МУДРА "ОКНО МУДРОСТИ"

Одна из разрешённых всем



Открывает жизненно важные для жизни центры, способствующие развитию мышления, активизирующие умственную деятельность.

Показания: нарушение мозгового кровообращения, склероз сосудов головного мозга.

Методика исполнения: сердечный (безымянный) палец правой руки прижимается первой фалангой большого пальца этой же руки. Аналогично складывают пальцы левой руки. Оставшиеся пальцы свободно расставлены.

---



## Упражнения От Головной Боли

Конечно, упражнения от головной боли — это не единственное, что может помочь, однако обычным делом считается пить таблетки и разные лекарства — так люди пичкают себя химикатами. В качестве альтернативы я хотела бы предложить йогу от головной боли, точнее, дыхательные упражнения для снятия головной боли, в особенности, мигрени.

Считается, что мигрень вызывают спазмы артерий, доставляющих кровь мозгу, однако в результате научных исследований было выявлено, что мигрень может быть вызвана и стрессом, а также дисбалансом в организме, например, несварением.

Если же причина мигрени не «артериального» происхождения, зачем тогда пичкать себя таблетками, когда есть йога при мигрени? Вот два дыхательных упражнения от головной боли, взятых из йоги:

---



Есть и другие упражнения от головной боли, но вы можете начать практиковать эти две пранаямы, и проверить на себе, насколько хорошо они работают.

3. Есть и более активный вид упражнений. Руки поднести к лицу. Положите большие пальцы на скулы, а остальными пальцами обхватите себя за затылок. Сделайте вдох, задержите дыхание и давите затылком назад на пальцы. При этом голова не двигается. Затем сделайте выдох, расслабьтесь и как бы наклоните свою голову за затылок немного вперед.

Шея при этом должна оставаться прямой – опускается только подбородок. Это важно, так как задействован должен быть только верхний шейный отдел позвоночника. При правильной технике исполнения это упражнение позволит вам чувствовать себя хорошо.

4. Сложное упражнение. Правую руку положить на голову, накрыв ладонью левое ухо.левой рукой обхватите правую щеку и подбородок. Сделайте вдох, задержите дыхание и, давя щекой и подбородком на ладонь руки, постарайтесь как бы опустить голову в сторону, удерживая ее на месте. Дополнительно давить рукой при этом не надо.

Такое круговое «движение» головой влияет только на два верхних шейных позвонка. При правильном выполнении упражнения на лице появится легкий румянец.

Румянец после выполнения упражнений

Напомним, когда эти упражнения делать нельзя

Очень сильная пульсирующая головная боль

---



# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

## 1) Нади Шодхана (очищение энерго-каналов тела)



Выполнение (простая форма): сядьте в удобную позу, выпрямите спину; расслабьтесь. Закройте правую ноздрю большим пальцем любой руки (как вам удобно). Глубоко и медленно вдохните через левую ноздрю, затем также выдохните через нее, только старайтесь, чтобы выдох был длиннее вдоха (желательно, в два раза длиннее). Прделайте это упражнение пару минут, затем поменяйте ноздри. Также вы можете сначала использовать одну ноздрю, затем другую, т.е. дышать попеременно, а не сначала одной, потом другой. Повторяйте это упражнение каждые два часа, пока не уйдет боль.

Эффект: это дыхательное упражнение йоги (пранаяма) успокаивает мозг и нервную систему. Также оно очищает носовые проходы, и балансирует энергию в теле.

## 2) Шитали (охлаждающее дыхание)

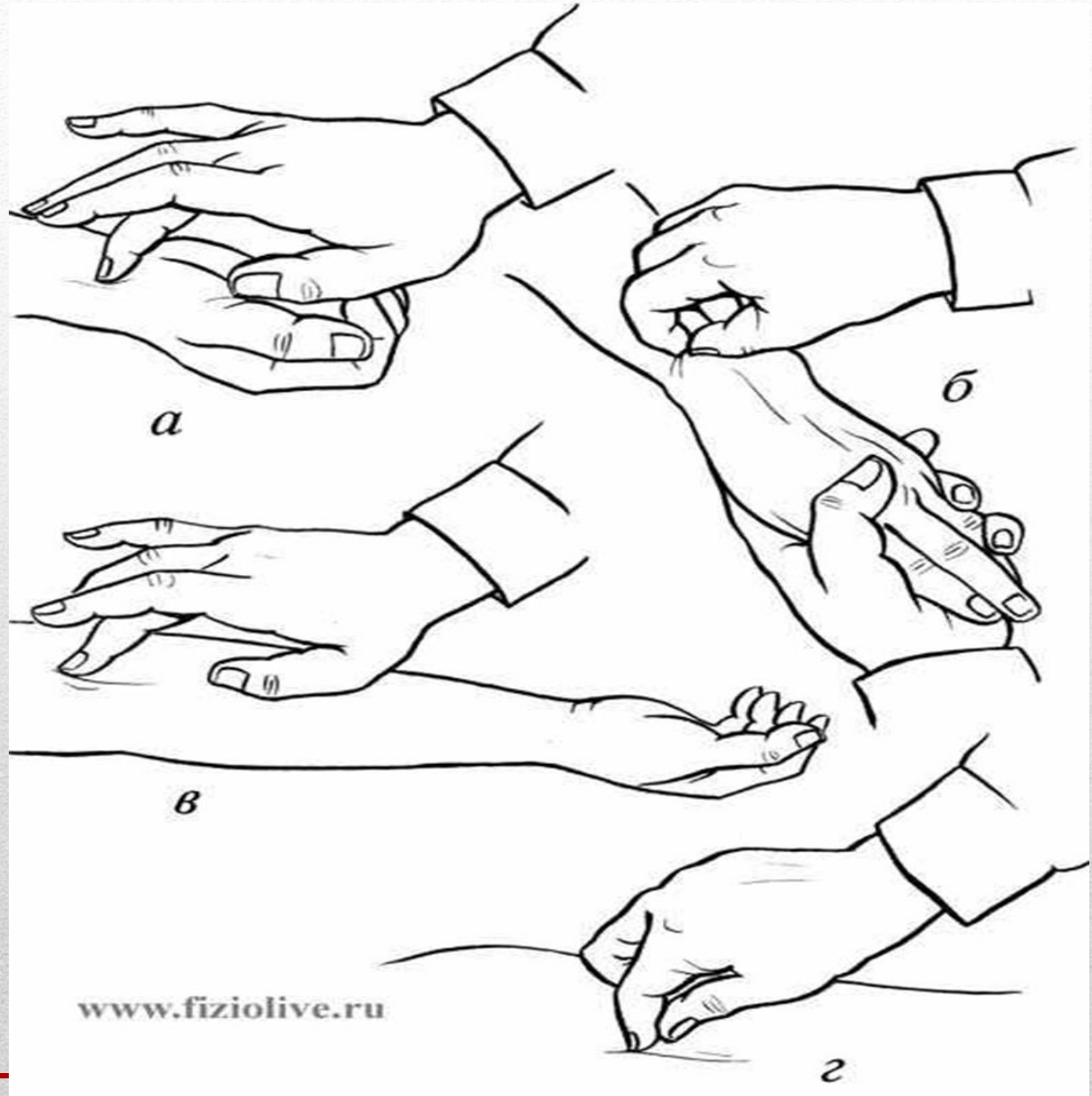
Сядьте в позу по-турецки или в позу лотоса, если это возможно. Слегка высуните язык и сверните его трубочкой. Медленно и глубоко вдыхайте через свернутый язык. После того, как вдохнете, сделайте глотающее движение, как будто вы проглатываете воздух, который вдохнули. Выдыхайте через нос (рот при этом закрыт). Повторите 3 раза, но не перенапрягайтесь!





## Точечный массаж

С глубокой древности в странах Востока применялся пальцевый метод массажа — чжень. Древнейшие источники литературы свидетельствуют о том, что точечный массаж уже в I–III веках н. э. получил широкое распространение в Китае, в Корее и в других странах как метод народной медицины, а с VIII века был признан официально.



Выберите упражнения, которые принесут вам радость, улучшат настроение. Если вы не можете преодолеть себя и начать выполнять физические упражнения, начните с самого простого. Например, с прогулки.

Попробуйте хотя бы часть пути на работу или с работы пройти пешком.

Не пользуйтесь лифтом, а поднимитесь по лестнице пешком, хотя бы на 2-3 этажа. Гуляйте ежедневно хотя бы полчаса.

Начните с медленной ходьбы, постепенно увеличивайте время прогулки, расстояние и темп.

Физическая нагрузка должна быть регулярной и контролируемой. Приступив к физическим упражнениям, выбирайте только те движения, к которым ваше тело готово.

Для тренировки сердечно-сосудистой системы и сжигания жира наиболее полезны ходьба, езда на велосипеде, бег, ходьба на лыжах. Плаванием, бегом трусцой, быстрой ходьбой занимайтесь не менее 3-4 раз в неделю по 25-30 минут.

Чтобы выработать привычку увеличения физической активности, составьте программу физических упражнений.

Меняйте степень активности и физические упражнения.

Заведите дневник и записывайте в нём полученные результаты.





## Древняя пословица гласит:

У кого есть здоровье,  
у того есть надежда.  
А у кого есть надежда  
у того есть всё.



Ежедневная активность – сохранит вам здоровье!

**Спасибо за внимание.**

**Подготовила : Санина Е.В**

---