

# ГАРМОНИЯ ТЕЛА И ДУХА

## Консультация для воспитателей

Выполнила Григорьева Марина Ивановна,  
инструктор по физической культуре  
первой квалификационной категории  
МБДОУ Д/С № 8  
г.Вязьма

## О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Что такое здоровье? До сих пор нет определения здоровью. В толковых словарях говорится: здоровье – это состояние не болезни. Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено.

**Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.**

Авторы, пишущие на эту тему, включают в «здоровый образ жизни» разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

# О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

□ воспитание с детства здоровых привычек и навыков;

□ безопасная и благоприятная среда для обитания;

□ отказ от курения, алкоголя и наркотиков.

□ здоровое питание;

□ физически активная жизнь и закаливание;

□ личная и общественная гигиена;

На состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние:

□ эмоциональное самочувствие;

□ интеллектуальное самочувствие;

□ духовное самочувствие;

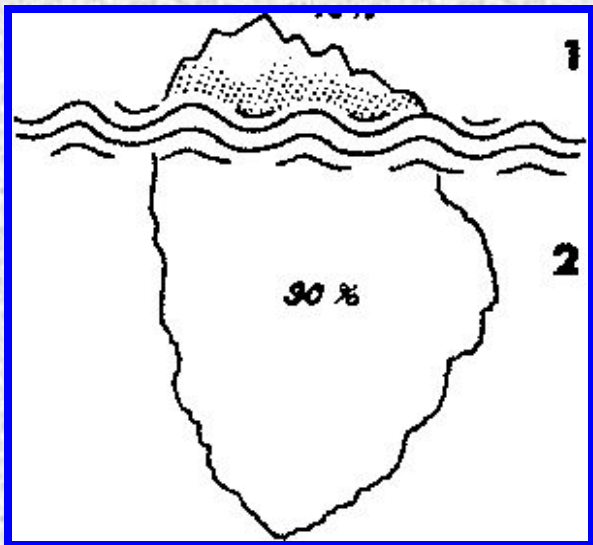
□ социальное самочувствие;

# ГАРМОНИЯ ТЕЛА И ДУХА

Человек находится в уравновешенном состоянии, когда он устойчиво стоит на земле (*"крепко держится на ногах"*), когда он гордо выступает (уверен в себе), когда он не горбится и свободно вращается вокруг своей оси-позвоночника (*"работает без сбоев"*), когда у него уверенный взгляд (*"он разбирается в себе"*), когда он направляется туда, куда ему хочется (*"распоряжается самим собой"*).

*Надо учиться совершенствовать свои ощущения, жить настоящим моментом и принадлежать самому себе, т.е. вместо того, чтобы покоряться вашей жизни, надо управлять ею.*





Нужно понять, что человек подобен айсбергу: он лишь на 10% зависит от физического равновесия и на 90% - от психического.

**1.Область физического:** то, что на поверхности.

**2.Область психического: то, что скрыто.**

Физическое и духовное неразделимы, так не бойтесь столкнуться с реальной жизнью, сделайте вашу жизнь по-настоящему реальной.

**Разум – это необыкновенная сила в том, кто умеет им управлять.**

# ПОГОВОРИМ О ФИЗИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ. ЛЁГКИЕ.

С криком новорождённого и до последнего вдоха каждый из нас осознаёт необходимость дышать: дыхание – это жизнь.



Человек  
здоровый,  
спокойный дышит  
полной грудью, и  
наоборот,  
беспокойство, тревога  
мешает дышать.

## **ПОЗВОНОЧНИК.**

*Это " Древо жизни " , ось, вокруг которой построено ваше тело (скелет, мышцы, органы) и в которой циркулирует спинной мозг ("автодорога"), на выходе из позвоночника превращающийся в нервы (шоссе и дороги, которые ведут ко всем вашим клеткам).Если этой осью пренебречь – под предлогом того, что она находится у вас в спине и её вам не видно, - то вы весьма скоро почувствуете серьёзные последствия.*

*Итак, всё наше тело, от корней (ступней) до самой верхней точки ( макушки), находится в равновесии.*



## **ПОЗВОНОЧНИК.**

*Наше физическое состояние соответствует состоянию нашего духа: человек с поднятой головой, глядящий на окружающих, уверенный в себе физически, более уравновешен, чем тот, который смотрит себе под ноги, опустив голову, сутулившись, или тот, кто считает ворон, или тот, кто вывернул шею и не смотрит, куда идёт. Первый - уверен в себе и гордится этим. Он сможет действовать так, как захочется и как нужно ему. Остальные, наоборот, заранее проиграли...*





**ГОЛОВА.** Держите голову по центру туловища. Привычка наклонять голову вперед может привести к хроническому напряжению и болям в мышцах шеи.

**ПЛЕЧИ.** Не сутультесь, держите плечи опущенными и сведёнными назад, сохраняйте расслабленное состояние.

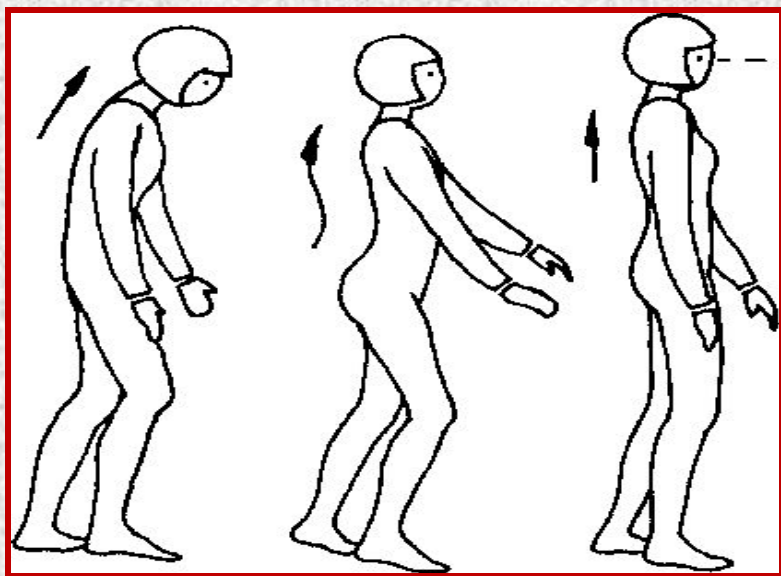
**ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ.** Эта часть тела должна быть также прямой. Наклон таза вперед может сместить давление на диски поясничного отдела и вызвать ишиас или боли в ягодицах и бёдрах.

**КОЛЕНИ.** Колени должны быть направлены вперед и слегка согнуты, но не соединены вместе. Избегайте напряжения в коленях. В любом положении они должны быть расслаблены. Если есть возможность присесть, никогда не стойте, а если есть возможность прилечь, лягте.

**НОГИ.** Стопы должны смотреть прямо вперед.

**Старайтесь сохранять в тепле суставы, а также затылок, который вы должны беречь и от перегрева на солнце**

# КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА?



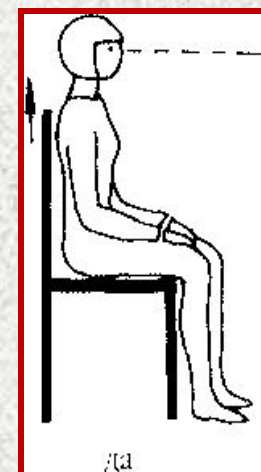
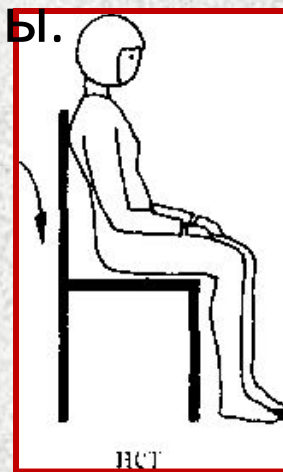
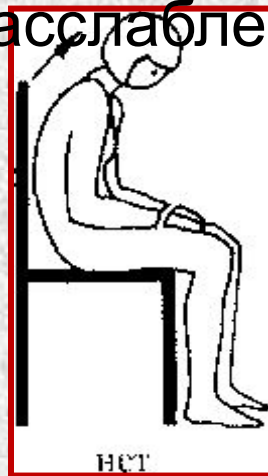
## **КОГДА ВЫ СТОИТЕ.**

Тянитесь вверх всем корпусом, начиная с затылка и кончая копчиком. Держите голову прямо и спокойно. Взгляд направлен прямо по горизонтали. Плечи опущены и расправлены. Плечи и таз на одной линии. Колени

## **КОГДА ВЫ СИДИТЕ.**

Спина выпрямлена. Голова не наклонена ни вперед, ни назад. Взгляд направлен прямо по горизонтали. Сидеть нужно на седалищных костях.

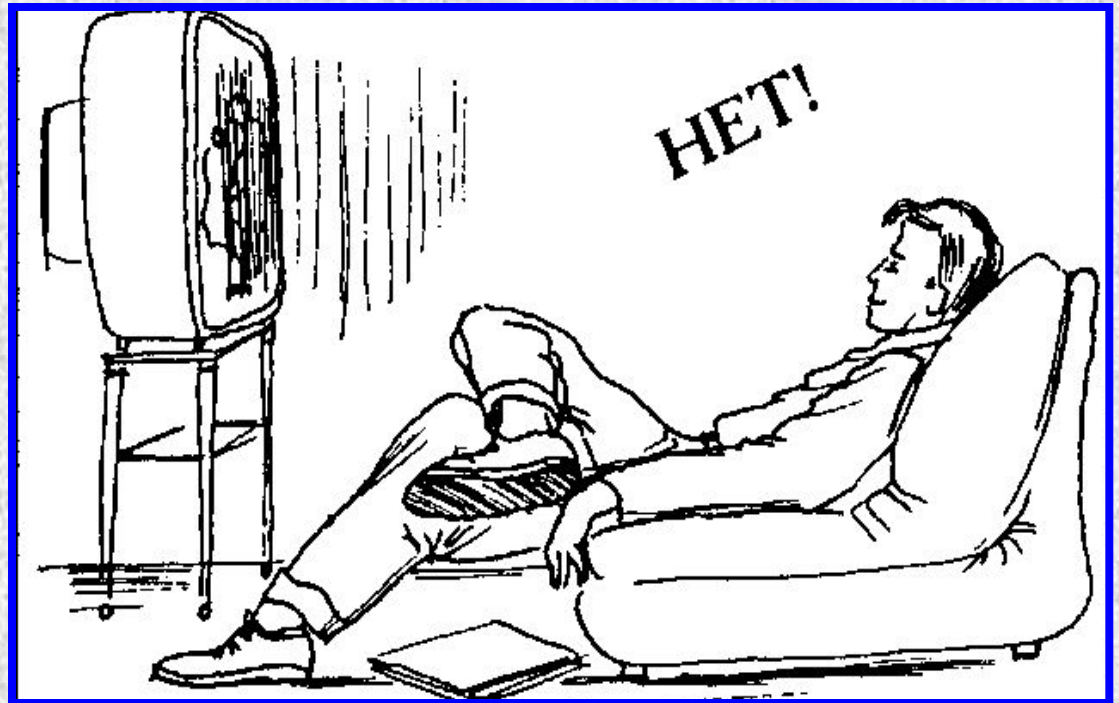
расслаблены.



# ПРИНИМАЙ ПРАВИЛЬНЫЕ ПОЗЫ

В повседневной жизни для того, чтобы щадить свою спину, следует при любых обстоятельствах принимать позу, которая приносит облегчение, и избегать положений тела и движений, которые травмируют и ослабляют позвоночный столб.

Следует избегать положений тела, при которых ягодицы располагаются на краю сиденья и сидеть с «круглой



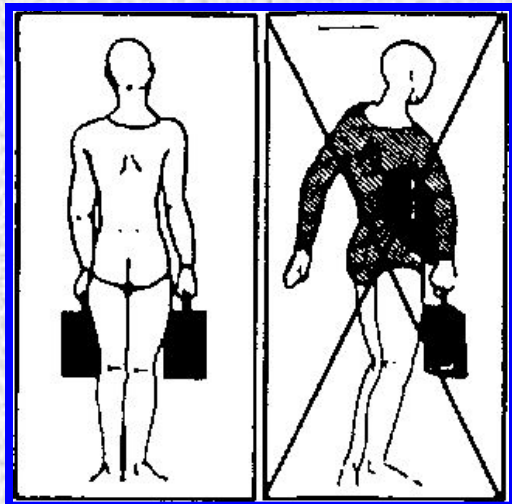


# ПРИНИМАЙ ПРАВИЛЬНЫЕ ПОЗЫ



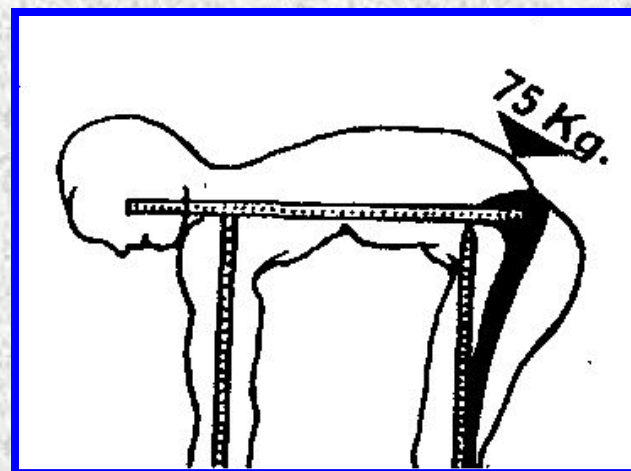
Положение на корточках и «поза рыцаря» одинаково подходят для того, чтобы при помощи совка и щётки собирать мусор.

# КАК НОСИТЬ ТЯЖЕСТИ



# КАК ПОДНИМАТЬ ТЯЖЕСТИ НЕ СЛЕДУЕТ:

- отдаляться от груза;
- поднимать тяжести с «круглой спиной», выпрямленными или слегка согнутыми ногами;
- сдвигать ступни или чрезмерно раздвигать их;
- приподнимать груз поворачивая корпус;



груз 5 кг.



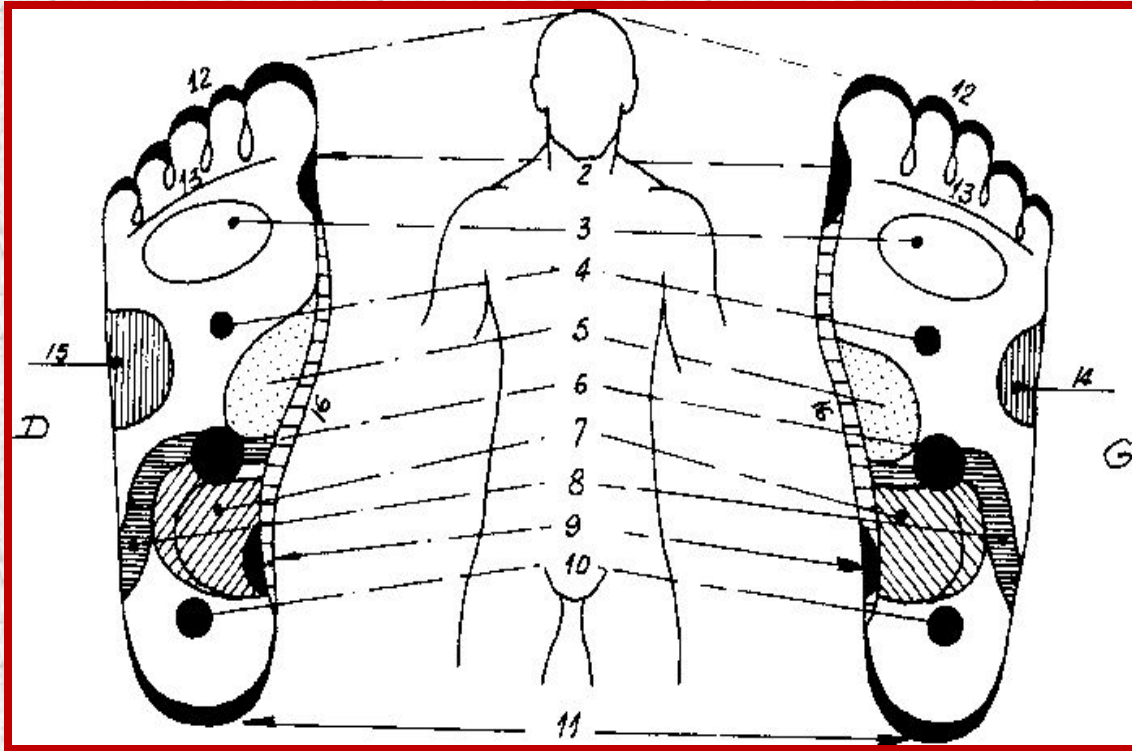
## **ГОЛОВА И ЗАТЫЛОК.**

*Кстати, знаете ли вы, сколько примерно весит ваша голова в килограммах? Около пяти килограммов. Задумайтесь: эти пять килограммов покоятся на двух стерженьках диаметром около одного сантиметра, то есть на первом шейном позвонке ( настоящий Атлант, держащий на плечах небесный свод!)*

*Функция головы определяет значение выражения «идти с гордо поднятой головой». Это не означает «витать в облаках» или «задирать нос». Это означает – быть уверенным в себе и гордиться этим. Итак, голова всегда пребывает в равновесии.*



# СТОПЫ.



1. Череп.
2. Затылок, горло, щитовидная железа.
3. Лёгкие.
4. Солнечное сплетение.
5. Желудок.
6. Поясница.
7. Тонкая кишка.
8. Ободочная кишка.
9. Мочевой пузырь.
10. Половые органы.
11. Прямая кишка.
12. Гайморовы пазухи.
13. Глаза, уши.
14. Сердце.
15. Печень.
16. Позвоночник.

*Не надо больше «сбиваться с ног»! Живите естественным образом. Стопы – это ваши «корни» они дают вам при каждом шаге контакт с землёй. И как любые корни они дают опору вашему скелету.*

## СТОПЫ.

Французы говорят: «Глупый , как пятка». Это - ошибка, ведь стопы, это чудо движения и точности, инстинктивно определяют, где они находятся (отказываясь быть глупыми, как человек). В самом деле , эта часть тела осталась «первобытной» а значит, - действующей инстинктивно, в отличии от рук, которые приобрели привычку слушаться и работать «умно».

**ГЛАЗА.** «Увидеть свет» означает родиться.... Для маленького ребёнка было ужасно и чудесно открывать мир, совершая открытие за открытием! Но ребёнок привык к этому, он больше не удивляется, он больше ничего кругом не видит. Благодаря привычке он стал... слепым. Живите в гармонии с природой, которая являет вам чудо жизни, смотрите поверх обыденного и тогда будете ясновидящим; ясно видеть, чувствовать, понимать – вот что такое ясновидение.

Ради здоровья ваших глаз следите за вашим общим самочувствием, старайтесь, чтобы пища была разнообразной, не забывайте о витаминах А, В и Р, регулярно посещайте окулиста



# БЫСТРАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ СУСТАВОВ

Все движения делаются по 20 раз:

- поворот головы вправо – влево, наклон в сторону, наклон вперёд – назад;
- вращение плечами вперёд – назад;
- махи предплечьями к себе – от себя;
- махи руками вперёд – назад;
- руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки у груди. Резко руки в стороны и к груди.
- вращение бёдрами вправо – влево;
- вращение коленями к себе и от себя;
- вращение кистями рук к себе и от себя, соединить пальцы рук в «корзиночку» - потянуться вперед;
- напрягаем тело с рычащим звуком (сердимся) и расслабляемся

## ПРИЧИНЫ СТАРЕНИЯ ЖЕНЩИНЫ.

- Пластиковые окна (не дышат, обязательно увлажнитель и проветривание).
- Кетчупы, соусы для салатов, газированная вода (там кукурузный сироп, который повышает аппетит).
- Хлор (отбеливатели). Происходит старение нервной системы. **ЖИЗНЬ БЕЗ МОРЩИН.** Лучше использовать старые средства стирки.
- Маски на лицо (клубника, земляника).
- Умывание без мыла (лучше пенки, муссы).
- Гормональные противозачаточные таблетки (там женские гормоны, которые защищают женщину от рака матки и яичника), лечат прыщи, подходят для женщин любого возраста (консультация у врача).

# ДАВЛЕНИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ.

40-50% из записавшихся в гимнастические группы бросают занятия в первые 6-12 месяцев. Самым большим препятствием для продолжения физических упражнений является недостаток времени. Другими препятствиями, на которые люди часто ссылаются, являются отсутствие спортивного оборудования и конфликты на службе.

Исследователи обнаружили, что наиболее популярные виды упражнений - это ходьба, катание на велосипеде, плавание, бег трусцой, работа в саду и упражнения, которые можно выполнять дома. Все эти занятия требуют либо мало, либо вовсе никакого снаряжения и легко могут вписаться практически в любой распорядок дня.

Другой способ сохранить верность гимнастике - это помнить о приносимой ею пользе. Во время исследования, опрошенные замечали, что упражнения прибавляют энергию, снижают стресс и помогают контролировать вес.



## СПРАВЛЯЕМСЯ СО СТРЕССОМ

Стресс – явление неизбежное, которое может настигнуть вас на работе и в быту, дома; более того, стресс может «проникать» и в ваш сон. На проблемы, связанные со стрессом, жалуется всё большее число работающих людей, начиная от тех, кто работает, например, на сборочном конвейере, и заканчивая высокопоставленными ответственными руководителями.

**Известно, что педагоги и учителя получают стресс более 400 раз в год, то есть каждый день, а то и несколько раз в день. У воспитателя очень большая нагрузка, надо знать как снять нагрузку с себя и с ребёнка.**

# ИСТОЧНИКИ СТРЕССА

Перемены всегда несут с собой стресс, будь то неприятные или приятные перемены в вашей жизни. К такому выводу пришли американские учёные ещё в 60 – е годы. Среди событий наиболее стрессовым, большинство опрашиваемых называли, как правило, смерть супруга. Уровень стресса от тяжёлой утраты исследователи оценили в 100 баллов. Они разработали специальную шкалу оценки трудностей социального восстановления, сравнивая другие события в жизни людей с уро



# ИСТОЧНИКИ СТРЕССА

Смерть супруга.

Развод.

Раздельное проживание супругов.

Тюремный приговор.

Травма или болезнь

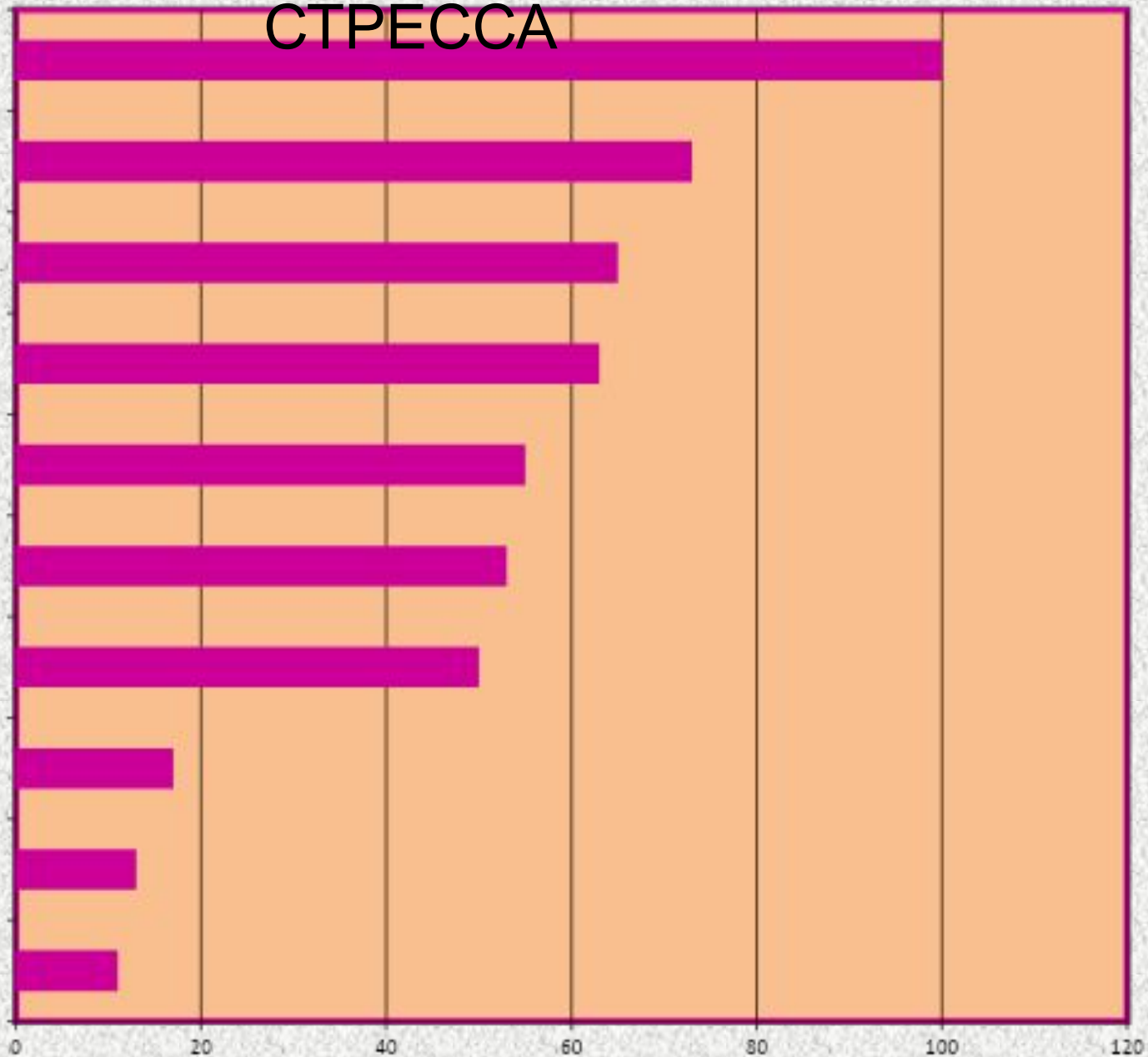
Покупка дома

Свадьба

Кредит

Уход в отпуск.

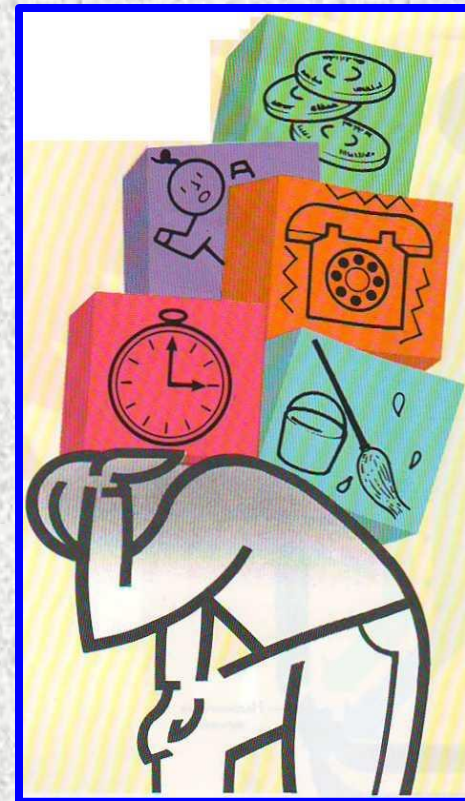
Штраф за нар. дор. движ.

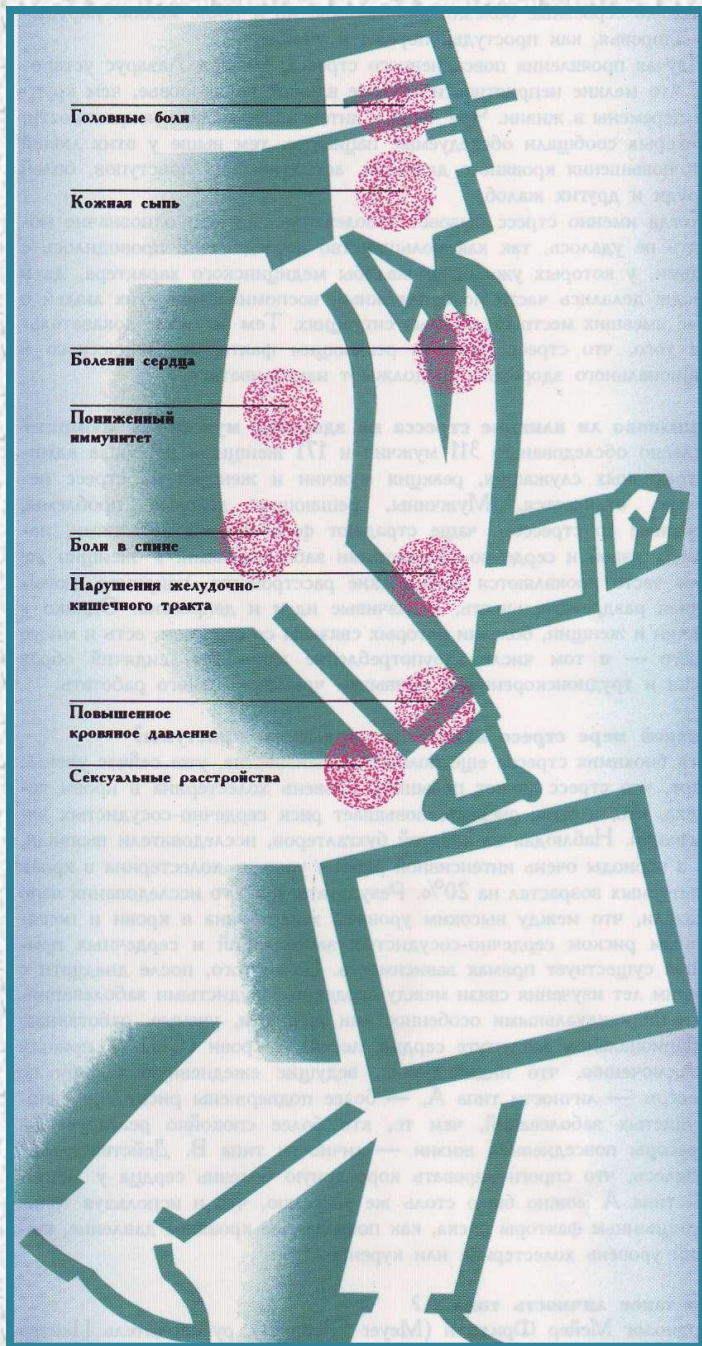




# МЕЛКИЕ НЕПРИЯТНОСТИ - БОЛЬШОЙ СТРЕСС

Хотя большинство людей полагает, что крупные перемены в жизни такие, как, например, смерть супруга или покупка дома, порождают самый сильный стресс, исследования показали, что ежедневные огорчения могут наносить в этом смысле **наибольший урон.** Исследователи обнаружили, что таких, как домашняя работа, раздражающий шум, чрезмерное количество обязанностей, а также рост цен, могут намного перевесить по своим последствиям крупную душевную травму от мелких неприятностей.





# ФИЗИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ

Очевидно, что стресс оказывает влияние на широкий спектр заболеваний и нарушений здоровья.

Головная боль, кожная сыпь, болезни сердца, боли в спине, нарушения желудочно-кишечного тракта, повышение кровяного давления, сексуальные расстройства, и наиболее опасным в этом отношении является **подавление иммунного**



# ВИТАМИНЫ группы " В "



Учёные разделили все витамины на 2 группы в зависимости от того, растворяются ли они в жирах или в воде. Витамины группы "В" (вместе с витамином "С" ) являются водорастворимыми. **Поскольку они постоянно используются и выносятся из организма , их нужно часто употреблять в соответствующих количествах.** Витамин "В" способствует правильному обмену веществ, повышает работоспособность, выносливость, устойчивость к инфекциям. Активно разрушается витамин "В"

При стрессах и физических нагрузках ускоряются обменные процессы, поэтому потребление витаминов "В" увеличивается.

Большое содержание витамина "В" в следующих продуктах: говядина, свинина, куриное мясо, яйца, печень, молоко (молочные прод.), пивные дрожжи, тёмно - зелёные листовые овощи, горох, орехи, цельные зёрна, ростки пшеницы.



## ЛИТЕРАТУРА

- ❑ Крышина Е. Зарядка на ходу. М. Терра-Книжный клуб, 1998.
- ❑ Сафронова Н. Справляемся со стрессом. М. Терра-Книжный клуб, 1998.
- ❑ Лоранс Меркль. Приятная гимнастика. М. Покупки на дом, 2001.
- ❑ Журнал. Счастливые родители. 2006.
- ❑ Интернет – статьи. О пользе витаминов "В" .
- ❑ Малышева Е. TV программа «Здоровье» (советы), 2012.
- ❑ Чарли Коан. Победить боль в спине. М. Покупки на дом, 2002.