



**Программа: «Велнес-воспитатель» -
использование современных
методик фитнеса
для ежедневного самооздоровления
женщин**

Цель: создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с воспитателями, направленной на сохранение и укрепление физического и эмоционального здоровья женщин, формирование потребности в ежедневной двигательной активности и работы над собой.

Задачи:

- ❖ профилактика физической и эмоциональной усталости
- ❖ защита от стресса
- ❖ подбор и систематизация материала по физкультурно-оздоровительной работе с женщинами
- ❖ разработка и внедрение 10-минутных комплексов гимнастики на улице и в помещении
- ❖ укрепление спины и формирование красивой осанки
- ❖ обучение аффирмациям и положительным установкам
- ❖ ознакомление с дыхательными упражнениями
- ❖ основы самомассажа

Воспитатель-это человек, который посвящает свою жизнь работе с детьми и должен обладать такими качествами как эмоциональная чуткость, отзывчивость, подвижность и артистизм, дисциплинированность, доброжелательность и стрессоустойчивость.



Велнес (англ. Wellness , от be well – «хорошее самочувствие» или «благополучие») – концепция здорового образа жизни, основанная на сочетании физического и ментального здоровья, здорового питания, разумных физических нагрузок и отказа от вредных привычек.

В дословном переводе, велнес - это великолепное самочувствие, ощущение счастья и полноты жизни





Всемирная организация здравоохранения в 1948 году дала четкое определение понятия «здоровье». Согласно этому определению, здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов.

Наше ТЕЛО в цифрах



- В организме насчитывается около 640 мышц
- Взрослый человек состоит из 7 000 000 000 000 000 000 000 000 (7 октиллионов) атомов.
- Улыбка, например, происходит при сокращении около 17 мышц, а поцелуй-34! Чтобы показать более хмурые эмоции, организму придется задействовать 43 мышцы.
- Чтобы сделать один шаг, человек должен задействовать 200 различных мышц

Основные принципы программы:

- каждые 20 минут менять положение тела через вытяжение кверху (см. в комплексах упражнений ниже)
- через каждые 1,5-2 часа делать 3-6 упражнения сидя на стуле (некоторые можно с группой детей)
- на прогулке обязательны дыхательные упражнения!
- написать себе 2-3 жизнеутверждающие положительные установки (аффирмации) и повторять их утром и вечером
- делать самомассаж не менее 5 минут в день
- пить простую воду, особенно ранним утром и перед едой
- улыбаться своему отражению в зеркале

КОМПЛЕКС № 1 «ЗДОРОВАЯ СПИНА» (упражнения на стуле)



КОМПЛЕКС № 1 «ЗДОРОВАЯ СПИНА» (упражнения на стуле)

1. ИП: сидя на стуле, руки на столе, локти чуть прижаты к ребрам. Упереться предплечьями в стол, тянуться макушкой вверх. Почувствовать как плечи и лопатки опускаются, но шея остается расслабленной-задержаться на 5-6 сек, повторить 3-4 раза
2. ИП: сидя на стуле, руки внизу. Упереться поясницей в стул. Вдох-втянуть живот и прижать всю спину к стулу, пауза-втянуть промежность, выдох- расслабление – 8-10 р
3. ИП: сидя на стуле, руками упереться в сиденье, вдох. Поднять грудную клетку, напрячь ягодичные мышцы, подтянуться всем телом наверх-выдох. 8-10 раз
4. ИП: то же, 1-8 быстрые подЪемы ног на 10см от пола, втянуть живот, опустить лопатки. Повторить 8-10 раз
5. ИП: сидя на краю стула. Повернуться вправо, схватить правой рукой спинку стула и мягко потянутьлокоть вниз к правым ребрам. То же –влево. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону
6. Сидя на стуле, с силой надавите одной ступней или обеими на пол. Вы почувствуете, что мышцы бедер «включились». Повторите 10 раз каждой ногой и одновременно двумя. Отдохните и через несколько секунд сделайте еще один повтор.



 gryzha-pozvonochnika.ru



gryzha-pozvonochnika.ru

САМОМАССАЖ СПИНЫ-ОБЯЗАТЕЛЕН!

В течение дня выполнять 2-3 дыхательных упражнения для профилактики стресса !!!!



Чтобы сохранить свое душевное здоровье утром и вечером придумать и повторять себе две - три положительные установки (аффирмации)



Начни практиковать следующее упражнение и спустя 2 недели проследи, какие перемены произошли с тобой. Говори «Позволяю!», если думаешь о позитивных событиях, и «Отменяю!», если тебя тревожат неприятные мысли.

Произноси то, о чём мечтаешь, вслух, и в конце добавляй «Позволяю!».

Эта техника поможет тебе следить за собой, более осознанно относиться к жизни и каждый день маленькими шажками приближаться к заветной цели.



Ваши мысли должны быть экологически чистыми! Желать себе богатства и процветания не за счет других, а собственными достижениями, не сравнивать себя, а верить, что вы - одна из любимых женщин Вселенной! Живите в молодости и процветании!!!!