###### Семинар-практикум

Люди не умирают - они убивают себя сами

Сенека

**« ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

**Цель:** интеграция педагогической и лечебно-профилактической деятельности для разностороннего развития взрослых и детей. Внедрение методов и приемов здоровьесберегающей педагогики.

# Теоретическая часть.

1.Помоги себе сам. Начни с себя.

2.Научитесь не болеть.

3.Растения- целители

4.Здоровье и питание

5.Стрессы – наш главный враг

# Практическая часть.

1. Гимнастика для красоты и здоровья
2. Магия свечи
3. Это интересно

## 1. Помоги себе сам. Начни с себя.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Большое значение при этом уделяется формированию физической культуры личности как значительной части общечеловеческой культуры. Единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов физической культуры должно стать основополагающим принципом ее формирования.

**Остановимся на основных компонентах здорового образа жизни.**

1. Правильное питание
2. Рациональная двигательная активность
3. Закаливание организма
4. Развитие дыхательного аппарата
5. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния

Начальные знания и навыки по этим составляющим мы должны заложить в основу фундамента здорового образа жизни ребенка. Только совместными усилиями специалистов разных областей знаний (медицины, физической культуры и спорта, психологии) можно решить эту сложную проблему.

Каковы пути решения проблемы?

1.Начиная с себя, самосовершенствуемся, перестраиваем мышление на здоровый образ жизни; пополняем собственный багаж теоретических знаний( анатомия, физиология, психология, теория и методика физического воспитания, гигиена и др); овладеваем оздоровительными системами и технологиями в области физической культуры; приобретаем и закрепляем практические навыки здорового образа жизни(зарядка, водные закаливающие процедуры, регулярные пешие прогулки, выполнение дыхательных упражнений и т.п.)

2. Второй аспект – работа с родителями: проведение «ликбезов» по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, аутотренинги, дыхательная система и т.д.); практических семинаров; семейных соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья», открытых дверей и др. мероприятий.

Только совместная деятельность педагогов, родителей и детей может дать значимый результат.

Когда надо начинать? Здесь и сейчас. Каждый наш шаг можно оценить с точки зрения здоровья: как мы сидим ( осанка, положение ног); каков наш настрой (хотя бы на сегодняшние цели). Можно сделать упражнения , даже не вставая со стула( для мышц брюшного пресса, ног, спины и т.д.) Первое время приходится контролировать себя постоянно. Когда же эти навыки здорового образа жизни ( здорового отношения к себе, детям) войдут в привычку, они станут необходимыми как глоток воды. Психологи говорят, что для выработки положительного стереотипа необходимо не менее 40 дней.

На сегодняшний день основной целью физического воспитания на любом этапе онтогенеза провозглашено формирование физической культуры личности. Начало этого процесса приходится на ранний и дошкольный возраст.

Двигательная активность дошкольников должна быть неразрывно связана с интеллектуальной деятельностью. Развитие, обретаемое в движении, касается не только двигательного аппарата, его мышц, связок, костей – движения способствуют развитию и всех областей головного мозга, влияют на развитие умственных способностей ребенка. Следовательно, умственное и двигательное развитие - это два связанные друг с другом процесса. Кроме этого, элементарные начальные знания по гигиене, анатомии, режиму дня, соотношению работы и отдыха, биомеханике, закаливанию организма можно непосредственно передавать ребенку в ходе физкультурных занятий, утренней гимнастики, гигиенических процедурах, на прогулке, занятиях соответствующих тематике и т.д.

Конкретизируя задачи физического воспитания детей дошкольного возраста в контексте его основной цели – формирование физической культуры личности, можно выделить специфические и общепедагогические .

1. Специфические задачи.

1.1.Оздоровительные задачи:

* Обеспечивать всестороннее и гармоническое развитие физических качеств дошкольников
* Способствовать функциональному развитию органов (сердце, легкие, и др.) и систем организма ( сердечно-сосудистая, дыхательная и др.)
* Содействовать формированию гармоничного телосложения, правильной осанки и стопы
* Закаливать организм, используя естественные факторы природы

( солнце, воздух и вода), различные традиционные и современные методы закаливания

* Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.

1.2. Образовательные задачи:

* Формировать и совершенствовать у дошкольников жизненно необходимые двигательные умения и навыки ( ходьба, бег, лазание, метание и т.д.)
* Сделать достоянием каждого ребенка элементарные базовые знания по гигиене, анатомии и физиологии человека, валеологии, биомеханике движений, технике выполнения различных упражнений, правилам соревнований по спортивным играм и т.д.
1. Общепедагогические задачи
* Воспитывать привычку соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями.
* Способствовать развитию воли, целеустремленности.
* Формировать позитивные качества характера.
* Способствовать эмоциональному развитию детей.
* Воспитывать эстетические потребности личности ребенка.

Необходимо искать оптимальные технологии, обеспечивающие наибольшую интеграцию познавательной и двигательной деятельности.

Известно, что игровая деятельность – главная составляющая двигательной активности ребенка. Целенаправленно подобранные игры, эстафеты, игровые задания, игры- сказки с речитативами и счетом, имитационные упражнения, игры, развивающие мелкую моторику, координацию движений, равновесие, точность стимулируют развитие физических, психомоторных и интеллектуальных способностей детей.

Как нельзя лучше задачи физического воспитания можно реализовать, используя систему занятий ритмической гимнастикой сюжетно-ролевого характера. Эти музыкально-ритмические сказки-сюжеты можно использовать как основу для познавательной деятельности. Звучание классической музыки на этих занятиях дает возможность параллельно привлекать детей к шедеврам мирового искусства, формировать у них эстетический музыкальный вкус.

Сдвинуть с места решение проблемы здоровья в массовом сознании помогут знания о том, как стать и быть здоровым.

Изначально, нужно не давать готовые знания, а «проживать» знания самому, а затем с ребенком, научить применять их в собственной жизни. И обязательно отслеживать полученные результаты, а не только процесс. Самым существенным изменением должен стать переход педагога на «детское мировоззрение», т.е. оптимистическое восприятие жизни. Ибо многие страдают от ведущего переживания века – неудовлетворенности. Возрастает число уставших от жизни, депрессивных, тревожных, испытывающих безотчетный страх, т, е. психосамотических неблагополучий. Поэтому нужно быть проще, смотреть на мир глазами ребенка – оптимиста.

И еще раз о здоровом образе жизни:

* Первой мыслью при пробуждении должна быть мысль о здоровье. Сосредотачивайтесь на том, что значит для ума и тела здоровье, сила и счастье. Ежедневно принимайте ванну или контрастный душ, это освобождает кожу от отбросов и ядов. Пусть ваша физическая и нравственная атмосфера будет чиста.

### Здоровье по часам:

Ранним утром холодная вода не только дает толчок вашему кровообращению, но и быстрее транспортирует гормон кортизол в кровь. Это активизирует защитные силы организма и укрепляет иммунную систему. Холодный душ – защита от болезней.

Тот, для кого прием пищи в 8 часов утра является самым обильным, остается стройным, в это время углеводы преобразуются не в жир, а в энергию. 10 часов – лучшее время для массажа.

Время между 10 и 11-ю является исключительно продуктивным для любого вида деятельности.

14 часов. Согласно выводам американских ученых дневной сон гораздо важнее ночного. Те у кого есть такая возможность , должны минут на 20 прилечь.

Можно на это время наметить посещение зубного врача. Чувствительность в этот час предельно низкая, а уколы действуют более эффективно.

16 часов. Вы достигли второго пика дневной активности, когда особенно тонко чувствуются запахи и вкус пищи.

Между шестью и восемью часами вечера вашему организму по душе придется жаркая сауна или хорошая русская баня. Именно сейчас кожа с наибольшей легкостью освобождается от отмерших клеток.

20 часов. К этому часу вы набрали свой предельный вес. Все, что вы, начиная с этого часа, съедите, перейдет в жир.

Для автолюбителей это время характеризуется молниеносной реакцией.

22 часа. Особенно эффективны вечерние процедуры для кожи. Сон до полуночи считается наилучшим, ведь фазы глубокого сна в первой половине ночи наиболее содействуют полноценному отдыху.

Высокоградусные алкогольные напитки, употребляемые после полуночи, действуют с особой силой, посему лучше бы от них отказаться.

* Вставайте по утрам и ложитесь спать в одно и тоже время.
* По утрам промывайте нос
* Каждый день по несколько минут оставайтесь совершенно обнаженными – это необходимо, т.к. в течение дня кожа лишена воздуха из-за тяжелой одежды, препятствующей кожному дыханию.
* Если вы летом начинаете принимать воздушные ванны и будете это делать ежедневно, то скоро приобретете отличную сопротивляемость.
* Утром и вечером проделывайте глазные упражнения, чтобы никогда не зависеть от очков.
* До еды и после нужно полоскать рот.
* Содержите зубы в чистоте.
* Как можно чаще ходите босиком! Через подошвы вы получаете земную радиацию, необычайно укрепляющую и обновляющую организм.
* Перед сном делайте упражнения для пальцев ног. Старайтесь, чтобы каждый палец двигался и чтобы все пальцы стали живыми и сознательными.
* Основные продукты питания: овощи, фрукты, сырые салаты, молоко, сыры, сл.масло, молочные продукты, мед, злаки. В холодных районах мясо.
* Очень полезно ежемесячно( еженедельно) проводить один день в полном голоде и молчание (предпочтительно в новолуние или полнолуние) **Знайте свой день:**

Овен – вторник

Телец – пятница

Близнецы – среда

Рак – понедельник

Лев – воскресенье

Дева – среда

Весы – четверг

Скорпион – вторник

Стрелец – четверг

Козерог – суббота

Водолей – понедельник

Рыба – четверг

* Избегайте лишних стрессов
* Никогда не позволяйте чувствам зависти, ненависти, гнева, презрения, жадности одолевать вами. Подобные эмоции отравляют тело и приносят болезни. Дисциплинируйте ваши эмоции. Говорите только тогда, когда у вас есть, что сказать.

#### Биоэнергетика.

Ярость, злость и страх – чувства, которые мы пытаемся вытеснить из себя – отражаются на нашем здоровье, приводят к хроническому мышечному перенапряжению. Эти упражнения помогут вам высвободить заблокированную энергию.

1. Вытяните руки вверх и попеременно поднимайте ноги в стороны. Это упражнение поможет вам быстро избавиться от всех неприятных мыслей и чувств.
2. Сесть на колени, поднимать руки над головой и свободно ударять по подушке. Это снимает вашу агрессивность.
3. Медленно вытянуть руки вперед, затем вверх, в стороны и вниз. При этом попеременно поднимать то одно, то другое колено.
4. Наклонить туловище так, чтобы коснуться пола кончиками пальцев. Дышите глубоко ртом. Оставайтесь так в течение 1 мин., медленно выпрямиться.
5. Лежа на спине, согнуть ноги и развести ступни на 50 см друг от друга . Ладони положить на живот, 1мин глубоко дышать. Затем уронить колени в стороны и вновь соединить их.

Постичь истинный смысл жизни, изменить себя и свою жизнь к лучшему можно в любом возрасте. Однако чем раньше созреет для этого человек, тем больших бед он избежит и тем раньше его жизнь станет мудрой, нравственной и здоровой. Новую жизнь лучше всего начать в 13, 25, 37, но это возможно и в 45, и в 61 и в 73.

Творческие годы это 3 -9 лет, 16 -21год, 28 – 34 года, 40-46 лет, но это и 52-58, 64-70, 76-82 года.

И начинать новую жизнь, начать путь к здоровью можно в любом возрасте, если не надорвался, если не перешел красную черту необратимости болезни.

И призывает нас великий Бетховен: « Человек, помоги себе сам!»

**2.Научитесь не болеть.**

О необходимости заниматься каждое утро зарядкой известно давно. Добавьте к ежедневной зарядке элементы массажа: энергично до ощущения прилива крови размассируйте пальцами ушные раковины и кожу вокруг них. В этих участках тела расположены биологически активные точки, связанные с работой ряда важнейших органов. Такой самомасссаж активизирует их работу.. Немало таких точек и на ступнях ног. Очень хорошо для поддержания тонуса организма утром и вечером в течение одной- двух минут потоптаться на резиновом с шипами массажном коврике, а если нет коврика, растереть ступни массажной щеткой или даже пальцами. Закончив утром зарядку, обязательно скажите себе мысленно: « Я здоров, бодр, свеж, все системы моего организма работают нормально . Сегодняшний день не принесет мне неприятных сюрпризов , а я постараюсь никому не причинить зла»

# Десять заповедей, полезных для здоровья

Международная группа врачей, психологов и диетологов разработала 10 заповедей, следуя которым можно продлить и сделать более приятным ваше земное существование.

**1.-я заповедь**: не объедайтесь! Вместо привычных 2500 калорий довольствуйтесь 1500. Тем самым вы устроите разгрузку клеткам и поддержите их активность. Клетки быстрее обновляются, и организм становится менее восприимчивым к заболеваниям. Питайтесь уравновешенно: ешьте не много, но и не слишком мало.

**2-я заповедь**: меню должно соответствовать вашему возрасту. У женщин первые морщины появятся позднее, если они регулярно будут есть печень и орехи. Людям старше сорока лет полезен бетакаротин. После 50 лет кальций держит в форме кости, а магний – сердце. Мужчинам старше сорока необходим селен, содержащийся в сыре и почках. Селен способствует снятию стресса. После 50, питаясь рыбой, мы защитим сердце и кровеносные сосуды.

**3-я заповедь**: попытайтесь найти подходящую для себя работу. По утверждению французов, работа способствует моложавости. Некоторые профессии, по мнению социологов, помогают сохранить молодость: дирижер, философ, художник, священник.

**4-я заповедь**: найдите себе пару в жизни! Любовь и нежность являются лучшим средством против старения. Дважды в неделю занимаясь сексом, человек выглядит на четырнадцать лет моложе. Во время полового акта в организме вырабатывается гормон эндорфин, который иначе называют гормоном счастья. Он способствует укреплению иммунной системы.

**5-я заповедь**: имейте на все собственную точку зрения. Осознанно живущий человек значительно реже впадает в депрессию, чем тот, кто лишь пассивно плывет по течению.

**6.я заповедь**: двигайтесь! Даже 8 минут занятий спортом в день продлевают жизнь. В процессе движения высвобождаются гормоны роста, выработка которых особенно сокращается после 30 лет.

**7-я заповедь**: спите в прохладной комнате. Доказано, кто спит при температуре 17-18 градусов, дольше остается молодым. Причина заключается в том, что обмен веществ в организме и проявление возрастных возможностей зависят также и от температуры окружающей среды.

**8-я заповедь:** время от времени балуйте себя. Иногда вопреки всяким рекомендациям относительно здорового образа жизни позволяйте себе лакомый кусочек. А если вам очень понравилось новое платье или сумка, не следует тут же думать об экономии.

**9-я заповедь:** не следует всегда подавлять в себе гнев. Тот, кто постоянно корит лишь самого себя, вместо того чтобы рассказать, что его огорчает, а временами даже и поспорить, обменяться мнением с окружающими, более подвержен любым заболеваниям, в том числе и злокачественными опухолями. Согласно результатам международного тестирования, 64 процента респондентов, страдающих раком, всегда подавляли гнев в себе.

**10-я заповедь**: тренируйте головной мозг. Время от времени разгадывайте кроссворды, играйте в коллективные игры, требующие мыслительной деятельности, учите иностранные языки. Считайте в уме , а не только на калькуляторе. Заставляйте работать мозг, тем самым вы замедлите процесс возрастной деградации умственных способностей, одновременно активизируете работу сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

# Как самочувствие?

Вы чувствуете почти постоянную слабость, быстро утомляетесь? Вас часто подводит память? Вы плохо спите и по утрам не чувствуете себя отдохнувшим? Скорее всего вашему организму просто не хватает основных витаминов. Как узнать , каких витаминов не хватает?

С –зябкость, частые простуды, сонливость или нарушение сна, десны, которые легко кровоточат при чистке зубов.

А – шероховатость кожи . снижение остроты зрения. Слезотечение, светобоязнь.

В1 – головные боли, снижение памяти, плаксивость, утомляемость, слабость, одышка и сердцебиение.

В2 – бессоница. Головная боль, апатия, быстрая утомляемость глаз. Плохой запах изо рта, губы шелушатся, шелушится кожа на крыльях носа.

В6 – депрессия, воспаление кожи, чаще в области носогубных складок и под бпровями, а также волосистой части головы.

В12 – желтоватый цвет лица, ранняя седина, выпадение, блеклость волос, головокружение, онемение и покалывание вв руках и ногах.

Р – слабость, понос, извращение вкуса, сухость и жжение во рту, болезненность языка, бледность губ, нарушение психики.

Е – нарастающая мышечная слабость, нарушение половой функции.

Д – боль в области костей, в мышцах, болезни зубов, часто потеет гол

# Как избежать болезни.

После перенесенной инфекции человек на некоторое время приобретает иммунитет против возбудителей болезни. Но он непродолжителен. Поэтому можно выполнять ряд советов, которые помогут оградить от заболевания.

-Откажитесь от контактов с больными простудными заболеваниями.

-Чаще проветривайте помещение. В перегретой комнате слизистая носоглотки высыхает, что создает благоприятные условия для возбудителей болезни.

-Сквозняк. Переохлаждение, замерзшие ноги также благоприятствуют развитию простудных заболеваний. Если вы промочили ноги, тотчас перемените обувь.

-Здоровое, рациональное питание, движение и регулярный сон укрепляют организм. Очень полезны сауна и спорт, улучшающие кровообращение.

**3. Растения-Целители**

## Абрикос.

Содержит до 20-27%сахаров, органические кислоты- салициловую, яблочную. лимонную, провитамин А(каротин), витаминыС,В-15,. Абрикосы богаты солями калия, железа. Абрикосы оказывают целебное действие при заболеваниях сердечно-сосудистой системы . почек, при ожирении.

Сушеные абрикосы- курага и урюк являются мочегонными средствами. Абрикос улучшает память и повышает работоспособность мозга. Он богат микрокалием, необходимым для сердца , а также увеличивает гемоглобин в крови, который способствует укреплению сопротивляемости организма, а также помогает при анемии. Абрикосы богаты фосфором и магнием, которые требуются организму для активной работы мозга, и прекрасно его тонизируют. Положительно действует на сосуды мозга.

### *Груша*

Культура груши была известна еще за 3 тысячи лет до нашей эры. Шумерские врачи использовали ее плоды в лечебных целях. В плодах груши содержатся сахара, кислоты, пектиновые вещества, клетчатка, витамин С. Из-за небольшого содержания фруктозы груши рекомендуется включать в рацион больных сахарным диабетом и при ожирении. Кроме того они полезны при воспалении мочевого пузыря, используются в лечении колитов и поносов. Груша помогает при отравлении грибами. А семена груши имеют противоглистные свойства. Восточной медицине было известно « веселящее» действие этого прекрасного фрукта: он дарит бодрость и свежесть и снимает напряжение.

Чудо – яблочко.

Если вы включите в свой рацион хотя бы одно яблоко, то это поможет вам избежать многих проблем со здоровьем. С каждым съеденным яблоком вы все более удаляетесь от необходимости общаться с врачами.

Исследования, которые проводились на протяжении десяти лет, позволили сделать заключение о том, что яблоки, если их принимать регулярно, позитивно влияют на уменьшение холестерина в крови, обеспечивают хорошую работу кишечника.

**Это интересно.**

Почти каждый человек имеет свой любимый плод, утверждает американский психолог И. Канн. Ваша привязанность к тем или иным ягодам, фруктам, овощам обнаруживает черты вашего характера.

Еслы вы любите:

*Яблоки,* то вы человек очень усердный и немного старомодный. Вы готовы лезть из кожи, чтобы выполнить любое поручение начальства. А вообще вы себе на уме.

*Бананы –* в душе вы мягкий и уступчивый человек, хотя ваша внешность и манеры говорят будто бы о грубости и недоступности. Вы сентиментальны, легко ранимы, любите мечтать.

*Виноград* – умеете хранить тайны, свои и чужие. Но скрытность ваша нередко переходит пределы разумного, и поэтому люди относятся к вам с недоверием.

Лучше всего дружить с теми , кто неравнодушен к *грушам.* Они спокойные, дружелюбные люди, которые»генерируют» хорошее настроение.

# Целебные ароматы – дыхание самой жизни.

Немногие знают о лечении ароматами – ароматерапии, хотя ее истоки скрыты в глубине веков. Древние египтяне , греки, римляне не расставались с курительницами и благовониями в течение всей жизни. Основой ароматерапии является использование эфирных масел. Все без исключения эфирные масла обладают бактерицидными, антисептическими и противовоспалительными действиями. Все положительно влияют на нервную систему, все обладают выраженным косметическим и дерматологическими достоинствами70 % эфирных масел устраняют дефекты после ожогов и травм.( 65% обладают обезболивающими свойствами, 60% являются эротическими стимуляторами, 50% масел нормализуют функции и состояние органов кровообращения, 40% нормализуют деятельность системы пищеварения. Эфирные масла используются для горячих и холодных инголяций, ванн, компрессов, растираний, массажей. Ароматом эфирного масла можно наполнить ваш дом при помощи курительницы.

# Магическая сила ароматов.

*Роза веселит сердце.*

Аромат роз поднимает настроение, снимает грустные мысли.

*Жасмин тонизирует.*

Жасмин способствует усилению работоспособности, повышает силу восприятия и придает спокойствие.

*Фиалка укрепляет душевные силы.*

Аромат фиалки вселяет оптимизм. Пробуждает силы к самовыздоровлению.

## Лаванда укрепляет нервы

В периоды, когда вы находитесь в сильном стрессе или испытываете нервное напряжение, лаванда позаботится о том, чтобы вы нашли внутреннее равновесие и без труда могли бы сохранить спокойствие.

## Ваниль снижает раздражение

Аромат ванили делает вас невозмутимыми и одновременно дарит чувство внутреннего удовлетворения.

# Что должно быть в каждом доме.

**Зверобой** – для снятия болей в желудке, успокоения.

**Ромашка** – для лечения воспалительных процессов, полоскания горла.

**Хвощ** – для лечения многих внутренних болезней, почек.

**Пустырник** – успокаивающее средство.

**Василек** – мочегонное средство.

**Календула** – для лечения желудка, печени, почек.

**Крапива** – для уменьшения кровотечений, улучшения состава крови.

**Березовые почки** – для лечения слизистой оболочки желудка, язвы.

**Шиповник** – регулирует обмен веществ в организме,повышает слпротивляемость организма заболеваниям.

**Боярышник** – для регулирования давления, улучшения работы сердца.

**Корень валерианы** – средство для успокоения нервной системы, улучшения работы сердца, снятия головной болей.

Что еще нужно иметь дома, чтобы вдыхать целебные ароматы поля, леса, сада каждый день?

Сухие листья и побеги смородины, вишни, лесной земляники, малины, черники, черемухи, липовый цвет, лепестки роз, ягоды шиповника, калины.

Побольше насушите мяты, мелиссы, не забудьте заготовить протертые с сахаром ягоды малины, облепихи, смородины, черники

**4.Здоровье и питание.**

С незапамятных времен люди знали, что путь к здоровью лежит через правильное питание и использовали продукты с высоким содержанием витаминов, определенных минералов и ферментов. Многовековой опыт свидетельствует: если человеческий организм вовремя снабжать необходимым количеством витаминов, минералов и ферментов, можно предотвратить развитие многих болезней.. Распространенные болезни времени – гипертония, болезни сердца, аллергия, сахарный диабет, рак – возникают на 80 %из-за неправильного питания. В первую очередь нужно следить не за временем приема пищи , а за ее качеством и количеством. Всем кто любит что-нибудь пожевать сидя перед телевизором, рекомендуют низкокалорийный йогурт или яблоки. Главное забыть о жирной пище и крепких алкогольных напитках и вместо них довольствуйтесь блюдами из овощей и легким белым вином – независимо от того, который час.

Говорят , что кислое делает веселым, а сладкое возвращает затраченную энергию. Внутренняя и внешняя гармония , по мнению китайских медиков, является кроме всего прочего результатом правильных привычек в еде. Усилия, направленные на поддержание физического и психического равновесия, можно действенно поддержать при помощи правильного питания. Правильное в данном случае означает: все пять ниже перечисленных вкусовых направлений должны присутствовать в рационе человека.

**Горькое** . Содержащиеся в продуктах питания горькие вещества обладают обезвоживающим действием.

**Кислое** . Кислые продукты положительно влияют на энергию тела.

**Сладкое** . Продукты помогают телу расслабиться и справиться со стрессом.

**Острое**  Острые приправы помогают справиться с энергетической блокадой в организме.

**Соленое** старайтесь солить пищу меньше, так как мы употребляем соли больше нормы.

Очень полезно делать еженедельно один день полного голодания. Для этого годится далеко не каждый день недели. В зависимости от своего знака Зодиака следует сделать правильный выбор:

# Хочется похудеть?

Для того произошло такое чудо, надо приложить минимум усилий. . Уделите для себя ровно 6 минут из каждого часа. Это очень просто, потому что упражнения» скрытой» гимнастики можно выполнять лежа, сидя. Стоя, при ходьбе, на рабочем месте., за кухонным столом – где угодно.

Уже через три дня вы заметите, как подтянулись ваши мышцы.

1. Ступни ног полностью касаются земли. Поднимайте и опускайте пятки –40 раз.
2. Поднимайте и опускайте носки –40 раз.
3. Сжимайте и разжимайте мышцы ягодиц-40 раз
4. Медленно втягивайте спинку живота -на выдохе, на вдохе –возвращайтесь в исходное положение-15 раз.
5. При прямой спине сдвигайте лопатки к позвоночнику –40 раз. Следите, чтобы плечи не двигались.
6. Руки развести в разные стороны на уровне плеч. Сжимайте и разжимайте кулаки –40 раз
7. Повороты головы на 90 градусов - влево. Затем вправо –40 раз
8. Вытягивайте подбородок вперед –40 раз.

# Рецепт молодости.

Возьмите 3 литра кипяченой горячей воды налейте в 3-х литровую банку. Измельчите вместе с цедрой 3 лимона и бросьте в банку.

Меленько нарежьте и бросьте в воду 3 головки чеснока, а затем разведите 3 столовые ложки меда. Настаивайте напиток в течение трех дней, а затем регулярно пейте его по 3 ложки в день.

Он превосходно очистит ваш организм от всякой дряни.

**5. Стрессы – наш главный враг.**

## Первыми признаками стрессового состояния являются чувство усталости по утрам, невозможность выполнить простейшую работу, потеря памяти, боль в мышцах, уныние. Чтобы избавиться от последствий стресса, прежде всего необходимы хороший сон, прогулки по два-четыре часа на свежем воздухе, небольшие физические нагрузки. Необходимо также исключить излишние отрицательные эмоции, возмущение, разочарование, закрыть глаза на все второстепенные дела.

**10 способов уберечься от стресса.**

* Научитесь отключаться. За кружкой пива, в спортивном зале мужчины просто не думают о семье или работе. В жизни женщины тоже должно оставаться место для нее самой.
* Выработайте в себе избирательную слепоту. Мужчины и дети часто просто не замечают мусор на полу или не глаженое белье. Но в тот момент когда они это заметят , вручите им веник или утюг.
* Умерьте свой кулинарный пыл. Женщины часто испытывают чувство вины, если им не всегда удается кормить семью полноценной свежеприготовленной пищей Но каждый время от времени с удовольствием похрустел бы чипсами и пожевал бы рыбных палочек, а вам это даст желанную передышку от кухонного марафона. Если же вас мучает чувство вины, раздайте всем по свежему яблоку.
* Не переживайте из-за успехов или неуспехов детей. Прекрасно, если они увлекаются балетом или фехтованием, но только в том случае , если для вас это не является дополнительным источником стрессов. Детям нужно время , чтобы помечтать и повалять дурака, - и вам тоже.
* Не стесняйтесь иной раз вздремнуть, если очень хочется. Черчилль управлял целой страной , похрапывая. Ваша ответственность простирается всего лишь на один дом.
* Не отказывайтесь от предложенной помощи, даже если ее оказывают не совсем так , как вам хотелось бы.
* Не пилите домашних , а уступайте им право заниматься вашими делами. Ворчание раздражает и не достигает цели.
* Делитесь проблемами – этим вы уменьшите свои стрессы. Великомученица накапливает обиды, а затем выплескивает их на всех подряд, повышая уровень стресса не только у себя, но и окружающих.
* Развлекайтесь вместе с семьей. Если этого не делать жизнь превращается в непосильную ношу
* Балуйте себя и близких

# Гимнастика для души.

**Эти упражнения помогут вам в стрессовой ситуации сохранить спокойствие и невозмутимость.**

1. *Растяжение*. Сесть на пол, скрестив ноги, Вдох – руки поднять над головой, выдох – опустить. Упражнение повторить 6 раз.
2. *Укрепление*  Ноги врозь , левую руку слегка согнуть над головой, : тридцать раз раскачиваться вправо. Затем поднять правую руку над головой и так же раскачиваться.
3. *Растяжение.* Сесть прямо, ноги вытянуть. Глубоко вдохнуть. На выдохе коснуться руками пальцев ног, выпрямиться. Выполнять 10 раз.
4. *Укрепление*. Правую руку положить на голову, правую ногу согнуть в колене , левую руку выпрямить в сторону. Колено сгибать минимум 10 раз. Затем поменять положение.

**Эти упражнения помогут высвободить заблокированную энергию.**

1. .Вытянуть руки вверх и попеременно поднимать ноги в сторону. Это упражнение поможет вам быстро избавиться от всех неприятных мыслей и чувств.
2. Сесть на колени, поднимать руки над головой с свободно ударять сжатыми кулаками по подушке. Это снимает вашу агрессивность.
3. Медленно вытянуть руки вперед, затем вверх, в стороны и вниз. При этом попеременно. При этом попеременно поднимать то одно, то другое колено.
4. Наклонить туловище так, чтобы коснуться пола кончиками пальцев. Дышать глубоко ртом. Оставаться так в течение 1 мин, медленно выпрямиться.
5. Лежа на спине , согнуть ноги и развести ступни на 50 см друг от друга. Ладони положить на живот, 1 мин глубоко дышать. Затем уронить колени в стороны и вновь соединить их.

## Улыбайтесь!

Улыбаться полезно для здоровья - смех убивает старость.

Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет поток мыслей и эмоций к лучшему.

Медики не раз экспериментально подтвердили целительное действие улыбки. Последнее открытие американцев это панацея от гриппа. Вирус не берет весельчаков . крайне редко заболевают гриппом и часто улыбчивые люди ( а также модно одетые дамы. Чему не найдено пока объяснения).

**2.Практическая часть.**

1. Гимнастика для красоты и здоровья.

**Шейный остеохондроз** - довольно распространенное заболевание, которым страдают преимущественно люди, которые продолжительное время работают сидя или стоя с опушенной головой

Предлагаем систему упражнений, каждое из которых следует выполнять 6-8 раз.

1.Поднять и опустить голову.

2.Повернуть голову сначала в одну. затем в другую сторону.

3.Наклонить голову в одну, затем в другую сторону.

4.Поднять голову вверх- в сторону и опустить. То же –в другую сторону.

5.Поднять голову, затем опустить подбородок к одному плечу, затем поднять голову и опустить к другому плечу.

6.Движение головой вверх- в сторону затем подбородком к плечу. Повторить в другом направлении

Физкультурные паузы желательно делать через1.5-2 часа работы

# Упражнения, выпрямляющие спину.

1.Лечь на живот, руки согнуть в локтях и положить на них голову. Вытянуть носки, пятки соединить вместе. А теперь приподнимать верхнюю часть туловища, одновременно разводя руки в стороны. Выполнять 6-10 раз.

2. Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, руки раскинуть в стороны. Сильно упираясь руками в пол, выгнуть грудную клетку, опираясь на голову. Повторить 5-8 раз.

3. Встать на колени, опираясь о пол руками . расставить их на ширине плеч. Поднимаем правую руку вперед и вверх. Одновременно отводя левую ногу назад. Затем то же проделать левой рукой и правой ногой. Повторить 6-8 раз.

**2. Магия свечи.**

Стихия огня очищает, сжигает все отрицательное, благоприятно влияет на наше тело. Но если у городского человека редко появляется возможность посидеть у большого огня, то свечу он всегда сможет зажечь. Свеча поможет очистить организм от всего негативного, накопившегося в нас день за днем.

Чтобы снять с близкого человека отрицательное поле, попросите его сесть на стул боком, чтобы спинка стула не загораживала его спину, а сами встаньте сзади его. Отвлекитесь от повседневных мыслей. Настройтесь на то, что вы сейчас будете посылать этому человеку самое лучшее, самое доброе что есть в вашей душе..

Своего пациента начинайте чистить с копчика. Далее медленно поднимайтесь вверх по позвоночнику. Рука со свечкой должна совершать движения против часовой стрелки.

Амплитуда этого движения 10-15 см, а время- произвольное.

Если свечка начинает потрескивать, значит, вы нашли «проблемное» место. В той зоне где у человека имеется более серьезное нарушение, увидите вспышку копоти. Около таких зон ваша рука пусть останется подольше, пока свеча не перестает коптить . Так мы идем по позвоночнику, не упускаем из виду шею, затылок, макушку, а заканчиваем движения над головой – на 10-15см выше. Очищение нужно провести 3 раза, проверив ровно ли горит свеча в том месте, где она раньше коптила.