**Нетрадиционные методы оздоровления ребенка**

*(Методическая разработка)*

У каждого народа есть свои методы укрепления и сохранения здоровья.

Китайская медицина накопила двухтысячелетний опыт, который подсказывает, что болезни происходят от обстоятельств внешнего характера – неблагоприятных климатических факторов (сырость, холод, жара), факторов внутреннего характера — эмоциональных влечений, потрясений (скорбь, гнев, плач, радость и др.), нарушения в питании, жизненном ритме, сне. Это приводит к хаосу в циркуляции крови и энергии, происходит борьба здорового духа с болезнями. Сила здорового духа очень важна: «если в теле здоровый дух, то болезнь не сможет проникнуть в организм». Укрепление здорового духа с помощью питания и лекарств — пассивный метод. Главной и активной мерой являются движение и тренировки. Тело человека жаждет работы, но эта работа не должна изматывать его. Движение укрепляет энергию в теле. При этом кровь будет лучше циркулировать – и тогда человек не будет болеть. Приводимые ниже упражнения просты, доступны, легко выполнимы, но поистине чудодейственны.

**Наставление к упражнениям**

**1.** Последовательность, постепенность и постоянство. Упражнения эти не так динамичны, как чисто спортивные, однако они приводят в движение всю мышечную систему, весь опорно - двигательный аппарат, наиболее важные внутренние органы. Овладев ими, нельзя проявлять поспешность, особенно начинающим. Кроме того, должны быть ограничения по времени и числу повторений. Постепенность — залог успеха. И тренироваться надо так, чтобы было приятно. При этом следуйте китайской пословице: «Нельзя три дня ловить рыбу, а два дня сушить сеть».

**2.** Изжить злость и умерить желания. Изжить злость — это значит, быть жизнерадостным, во всех ситуациях сохранять спокойствие, не волноваться. Умерить желания – это значит, уменьшить нереальные потребности и желания. Следует понимать, неосуществимые желания вызывают печаль.

1. Движения должны быть не резкими, а округлыми, непрерывными, медленными и мягкими.
2. Улыбка на лице!

Задача упражнения — избавление от нечистого воздуха в организме и наполнение его свежим, а также улучшение циркуляции крови и энергии, поддержание жизненной силы, достижение гармонии. Это упражнение не только закладывает основу для выполнения последующих, но и успешно лечит боли в плечах, вздутие желудка и живота, боли при менструациях.

**Упражнения**

**1.** Встать, ноги поставить на ширину плеч, руки опустить, все мышцы расслабить. Освободиться от всех мыслей, войти в состояние покоя.

**2.** Дыхание глубокое, вначале вдох, затем выдох. При вдохе подняться на носки, грудная клетка расширяется, начинающим рекомендуется дышать через нос и рот. Вдыхаемый воздух направляется мысленно в нижнюю часть живота. При выдохе опуститься на пятки, воздух мысленно выводится из нижней части живота. Колени в этот момент немного сгибаются, таким образом, весь «нечистый» воздух выходит из легких и желудка через рот. Повторить 8 раз.

**3.** Сотрясение всего тела. После глубоких вдохов и выдохов сделать перерыв — 1 мин. Расслабиться, принять исходное положение, колени чуть согнуты.

***Внимание!***При сотрясении мышцы и все внутренние органы должны ощущать колебания, только тогда упражнение можно считать выполненным правильно.

**4.** Вращение плечами. Ноги поставить на ширину плеч. Центр тяжести плеч перенесите вперед, опираясь на носки, колени чуть согнуты, расслабиться. Рот чуть приоткрыт, руки опущены вдоль туловища свободно. Затем начинайте поочередное вращение плечами: в начале поднять левое колено вперед — вверх, затем опустить назад — вниз, описывая, таким образом, круг назад — вниз и вперед – вверх. Выполняются 16 вращений. При круговом движении плеч надо задействовать и тело, и предплечье, чтобы верхняя часть тела непрерывно двигалась, тем самым заставляя «нечистый» воздух выйти из всех внутренних органов.

***Внимание!*** Выполняя вращение плечами, дышать произвольно, в соответствии с ритмом движений, специально вдохи и выдохи не делать.

**Нетрадиционные методы лечения**

При обычном дыхании сожмите губы. В результате некоторые мышцы шеи резко сократятся и подключатся к акту дыхания как дополнительная сила. Вы сразу почувствуете, что дышать стало легче, воздух через нос проходит свободнее, дыхание становится полным. Этот эффект может проверить на себе каждый, и стоит только сжать губы, как углы рта при этом несколько опускаются книзу. Замечено, что при таком движении усиливается дренажная функция бронхов, способствующая более полному отхождению слизи от всего бронхиального дерева. Этот эффект особенно ценен для детей, страдающих хронической пневмонией, бронхитом с астматическим наслоением, бронхиальной астмой, хроническими болезнями верхних дыхательных путей, хроническим бронхитом. Оно также облегчает выполнение повышенных физических нагрузок, таких, как подъем по лестнице, быстрая ходьба. Такое дыхание повышает общую сопротивляемость организма ко всем болезням, в том числе и простудным, и вирусным, включая грипп. Дыхание со сжатыми губами уменьшает одышку, уменьшает боли за грудиной, улучшается самочувствие, появляется бодрость, прекращается головная боль, меньше устают ноги при ходьбе. Пользоваться этим видом надо постоянно: на улице, дома, в школе. Такое дыхание не имеет противопоказаний.

**Упрощенная методика для сохранения здоровья.**

**Пальцевые упражнения**

Кончики пальцев рук – второй головной мозг. Свою болезнь можно излечить движением своих пальцев.

***1. Упражнения для повышения памяти***

Складывают большой и указательный пальцы кончиками вместе, с усилием прижимают их друг к другу, сгибая их наружную сторону. То же упражнение делают для большого и среднего, большого и безымянного пальцев, большого и мизинца (для каждой руки двадцать раз), затем кончиками большого пальца сильно надавить на основание каждого пальца (для каждой руки по двадцать раз).

***2. Повышение внимательности***

Кончики сложенных вместе пальцев правой руки подвести к основанию мизинца левой руки, слегка сжать в кулак. В следующий миг сжимают, наоборот, пальцы левой руки, подводят к основанию мизинца правой руки. Повторить это движение быстро и попеременно по десять раз. Не забывайте делать выдох при каждой смене рук.

***3.* *Утверждение воли***

В методике сохранения здоровья пальцевыми упражнениями твердая воля имеет связь с дыханием. В большинстве случаев, когда стремление у человека ослаблено, дыхание у него учащается. В таких случаях он должен делать медленные глубокие вдохи и напрягать брюшную полость.

Большой палец имеет связь с легкими. Для утверждения воли тщательно массажируют, раздражают оба бока большого пальца большим и указательным пальцами другой руки. Для каждого большого пальца – три раза по две минуты. Это придает связи большого пальца с головным мозгом жизнедеятельность, что в свою очередь делает деятельность головы более активной. Тогда вы можете более активно относиться к новым идеям и замыслам. Каждый день обязательно делайте два упражнения.

Это сделает вас активным человеком с твердой волей.

**Тренинг «Мое здоровье»**

Сегодня мы проводим очередной тренинг из сферы здоровья. Здоровье – самый главный показатель жизнедеятельности каждого человека, и только с хорошим здоровьем можно жить полноценной жизнью. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью.

Задача сегодняшнего тренинга – ознакомление с образом жизни других участников группы и выработка реальных «рецептов здоровья».

Этот тренинг мы начнём с **теста «Моё здоровье».** Предлагаемый тест включает в себя 10 утверждений. При анализе этих утверждений целесообразнее всего использовать принцип «как правило», т.е. если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да»; если это случается с вами редко, то нужно отвечать «нет».

Наверное, вы уже поняли, что лучше быть откровенным перед самим собой. Информация, которая будет получена вами по итогам тестирования, полезна, прежде всего, для вас. Она позволит каждому поразмышлять над своими привычками, которые ухудшают состояние здоровья, и понять, что же нужно делать, каких правил придерживаться, чтобы сохранить своё здоровье в полном порядке на долгие годы.

Итак, **тест «Моё здоровье».**

**1.** У меня часто плохой аппетит.

**2.** После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

**3.** Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

**4.** Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.

**5.** Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.

**6.** Последнее время несколько прибавил в весе.

**7.** У меня часто кружится голова.

**8.** В настоящее время я курю.

**9.** В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

**10.** У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

**Ключ к тесту.** За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.

# Определение результата и его интерпретация

**1-2 балла**. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

**3 - 6 баллов**. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

**7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно если вы набрали от 7 до 10 баллов. Но лучше подумайте над своим образом жизни, над теми привычками, которые губительно влияют на ваш организм. Ведь в тесте нет многих других признаков плохого состояния здоровья, о которых я предпочла умолчать, понимая, что вы сами откровенно обсудите их во время тренинга. Воспользуйтесь этой возможностью.

**Десять заповедей здоровья, или Рецепт долголетия**

Вы, конечно, слышали или читали о том, что в мире существуют многочисленные медицинские школы, которые работают над составлением и проверкой различных оздоровительных систем. Правда, они зачастую очень противоречивы. Так, одна школа рекомендует пить перед едой небольшое количество жидкости, а другая, наоборот, категорически запрещает это делать, предрекая кошмарное будущее нарушителям этого запрета.

А что делать простому человеку, который не имеет медицинского образования, знакомого врача-диетолога? Остается прислушиваться к мнению людей, которые живут рядом и довольно долго. Это долгожители, у которых, кроме долгих лет жизни, за плечами огромный жизненный опыт.

Давайте сейчас представим себя долгожителем и составим собственный свод из 10 заповедей здоровья. Каждый из вас будет в течение 3 минут составлять собственные заповеди. А потом мы соберемся в большой круг, заслушаем друг друга и как совет старейшин выработаем обобщенный перечень из 10 заповедей, или рецепт долголетия. Причем чем больше ваших заповедей войдет в обобщенный перечень, тем выше степень вашей «мудрости». Есть смысл побороться за звание «самого мудрого долгожителя».

При обсуждении ваших предложений возможна открытая дискуссия, в ходе которой вам придется аргументировать свои утверждения. Поэтому при составлении своего индивидуального перечня готовьте и необходимые аргументы, чтобы во время обсуждения иметь их под рукой.

Ребята! Мы с вами составили 10 неопровержимых заповедей здоровья. Это, безусловно, лишь информация к размышлению, повод задуматься над своим образом жизни, над теми привычками, которые часто парализуют волю и силы человека.

**Примерный список заповедей здоровья:**

1. чёткий режим дня;
2. свежий воздух;
3. больше смеха;
4. физическая активность;
5. правильное питание;
6. не иметь вредных привычек;
7. любовь к себе и другим;
8. занятия по душе («не делай того, что не хочешь»);
9. личная гигиена;
10. радость, хорошее настроение.

**Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»**

Для снятия напряжения необходимо:

1. начать с плавного вращения глазами — дважды в одном направлении, затем дважды в другом;
2. зафиксировать внимание на отдаленном предмете, а затем переключить его на предмет, расположенный поблизости;
3. нахмуриться, напрягая окологлазные мышцы, затем расслабиться;
4. широко зевнуть несколько раз;
5. расслабить шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону;
6. поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить;
7. расслабить запястья и поводить ими;
8. сжать и разжать кулаки, расслабляя кисти рук;
9. сделать три глубоких вздоха;
10. мягко прогнуться в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону;
11. расслабить лодыжки;
12. сжать пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх.

Таким образом, организм освободится от напряжения в 12 основных точках.