

Главное управление образования администрации города Красноярска  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждения дополнительного  
образования «Детский оздоровительно-образовательный центр № 1»  
Организационно-ресурсный центр

**«Всемирный день здоровья.  
Будет здоровье – остальное приложится»**  
(методические материалы)

Красноярск  
2019 год

Составители:

А.В. Потапова, руководитель организационно-ресурсного центра  
И.В. Петрова, методист организационно-ресурсного центра  
Е.В. Бордюгова, методист организационно-ресурсного центра  
Г.В. Рогачев, педагог-организатор организационно-ресурсного центра

Методические материалы рекомендованы  
заместителям руководителей по воспитательной работе, педагогическим  
работникам образовательных организаций

Сборник материалов предназначен  
для методической поддержки деятельности по организации и проведению  
Всемирного дня здоровья в образовательных организациях

## Содержание

Введение.....	4
Что такое здоровье.....	5
Здоровое питание: мифы и реальность.....	8
Будь активным и здоровым.....	12
Крылатые выражения о здоровье.....	22
Что еще почитать?.....	23
В каких конкурсах поучаствовать?.....	24

## **Введение**

Каждый год в странах, входящих во Всемирную организацию здравоохранения, 7 апреля отмечается День здоровья. Дата совпадает с днем основания организации и является постоянной.

В 2019 году День здоровья в России планируют провести с особым энтузиазмом, чтобы как можно больше молодых людей присоединились к акции и стали участниками различных спортивных мероприятий. По мнению организаторов, участвуя в них, люди станут более приближены к здоровому образу жизни и к спорту.

Ну а если нет желания участвовать в мероприятиях или кататься с другими по городу на велосипеде, то праздник здоровья можно провести и в домашней обстановке. Просто начните свое утро с зарядки, распланируйте свое время и проведите ревизию в холодильнике, чтобы избавить его от вредной пищи. Поход в магазин за здоровыми и правильными продуктами и приготовление вкусной еды станут первыми и уверенными шагами к хорошему самочувствию.

В общественном сознании бытует одно очень простое мнение, напрямую связанное с вопросами здоровья и проблемами его отсутствия: «Будет здоровье – остальное всё приложится». И действительно, наличие или отсутствие у человека этого ценнейшего состояния коренным образом определяет его повседневную жизнь, социальное и общественное окружение.

Предлагаем вместе порассуждать о ценности здоровья, о том, как правильно и разумно устроенный быт и жизнедеятельность, будет способствовать тому, чтобы здоровье оставалось крепким и надёжным на продолжительную перспективу.

День здоровья – праздник всех людей, придерживающихся основ здорового образа жизни. Всех тех, кто заботится о своем здоровье, благополучии своих близких и друзей. Здоровье – это настоящее богатство. Следите за ним, наполняйте каждый свой день полезными делами, радостью, улыбками и смехом.

## **Что такое здоровье...**

Одна старинная легенда гласит: «Давным-давно на горе Олимп жили Боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть умным», а третий сказал: «Человек должен быть здоровым». «Но если все это будет у человека, он будет подобен нам» – подумали Боги. И решили они спрятать главное, что есть у человека – здоровье. Стали думать, решать, куда бы его спрятать? Один предложил спрятать здоровье в глубокое синее море, другой – на высокие горы. А третий Бог сказал: «здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!».

Большая советская энциклопедия дает такое определение: здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Устав Всемирной организации здравоохранения закрепляет следующее понятие:

- Здоровье – это постоянное наличие энергии, необходимой, чтобы обеспечивать гармоничное функционирование организма.
- Здоровье – это основа благополучия человека; здоровье позволяет раскрыться всем его физическим и духовным возможностям.
- Здоровье – это понятие не только физическое, но и нравственное; нравственно здоровый человек великодушен, благороден, дружелюбен и оптимистичен.
- Здоровье – это отсутствие у человека причин и побудительных мотивов для болезней.

В чем преимущества здоровья:

- Здоровье даёт возможности – физической адаптации к различным условиям; личностного роста.

- Здоровье даёт силу – для труда, учебы, общения и построения отношений.
- Здоровье даёт свободу – физических действий и передвижения по миру.
- Здоровье даёт интерес – к жизни.
- Здоровье приносит радость – от осознания безграничности собственных возможностей.
- Здоровье создаёт платформу – для самореализации человека.

Как проявляется здоровье в повседневной жизни:

1. Физические упражнения. Физические нагрузки приносят много пользы человеку, укрепляя организм и характер.
2. Военная служба. Человек болезненный – слабый воин, именно поэтому существуют болезни, носителей которых не призывают на военную службу.
3. Трудовая деятельность. Чем физически здоров и силен человек, тем больший отрезок времени он способен работать с полной отдачей.
4. Отсутствие «химической зависимости». Отсутствие таких пороков, как зависимость, в том числе и лекарственная, характеризует здорового человека.
5. Быт. Здоровый человек не нуждается в излишнем комфорте и роскоши, но нуждается в условиях, которые обеспечивают соблюдение гигиены.
6. Воспитание детей. Закаливание детей с раннего возраста помогает вырастить их здоровыми людьми, крепкими физически и сильными духом.

Как достичь здоровья?

Здоровье – не черта характера человека, а совокупность физических и моральных качеств, которые развиваются путем систематических упражнений. Стать здоровым – это основной долг каждого человека перед самим собой. Любые процедуры по закаливанию организма – будь то обливание холодной водой или же долгие прогулки на свежем воздухе – это

вклад в «копилку» собственного здоровья. Умеренные физические нагрузки (не «пиковые», как в профессиональном спорте) постепенно укрепляют организм человека. Отказ от излишеств, чем проще пища человека – тем более он здоров; чем проще быт – тем более он вынослив.

Контроль над эмоциями. Помните, что сильные негативные эмоции ослабляют организм человека, забирая энергию, необходимую для полноценной жизнедеятельности организма. Контролируя свои эмоции (гнев, злость, обиду) человек заботится о своем здоровье.

Достижение внутренней гармонии есть результат духовной работы над собой; эта работа приносит и физические плоды в виде укрепления здоровья.

Получается, что физическое здоровье человека – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Стрессы, вредные привычки, несбалансированное питание, недостаток физических нагрузок и другие неблагоприятные условия оказывают влияние не только на социальную сферу деятельности человека, но и являются причиной появления различных хронических заболеваний.

Для их профилактики необходимо вести здоровый образ жизни, основу которого составляет физическое развитие. Регулярные занятия фитнесом, йогой, бегом, плаванием, катанием на коньках и другими видами физической культуры помогают поддерживать тело в хорошей форме и способствуют поддержанию позитивного настроения.

Здоровый образ жизни – важнейший показатель физического здоровья человека. Вести его, значит, с одной стороны, сохранять социальную активность и позитивное отношение к миру, а с другой – отказаться от вредных привычек, сбалансировать питание и регулярно выполнять физические упражнения.

## Здоровое питание: мифы и реальность<sup>1</sup>

Здоровое питание обычно представляется скучным, однообразным и невкусным. Так ли это на самом деле? Конечно, нет!

Здоровое питание не предусматривает отказ от всех вкусных продуктов и блюд. Просто надо немного скорректировать свое меню, ведь правильное питание – это не диета со строгими ограничениями, а образ жизни. Поэтому стоит подробнее рассмотреть такое питание и избавиться от веры в популярные мифы.

Считается, что жиры – это вредно, а значит, при правильном питании их надо исключить. Ни в коем случае! Жиры обязательно должны присутствовать в меню, поэтому исключение из меню жиров – это миф. Жиры нужны нашему организму для нормальной работы мозга, крепкого иммунитета, острого зрения, бодрости, усвоения витаминов, контроля аппетита, нормального обмена веществ.

То есть без жиров невозможно быть здоровым. Но жиры надо выбирать правильные. А содержатся они в орехах, семечках, авокадо, растительных маслах, рыбе. Вот эти продукты надо обязательно включать в меню.

Что касается жирного мяса, оно вредно. Такими жирами не стоит злоупотреблять. Молочные продукты тоже надо выбирать не обезжиренные, а с небольшим процентом жирности. Тогда и проблема лишнего веса не будет возникать, и со здоровьем проблем не будет.

Миф об углеводах тоже очень распространен. При соблюдении правил здорового питания нельзя есть сладости и сдобу. На самом деле это не так. Конечно, отдавать предпочтение надо сложным углеводам – кашам, цельнозерновому и ржаному хлебу. Но это не значит, что нельзя есть любимые лакомства. До обеда вполне можно себе позволить съесть шоколад (лучше горький), зефир, пастилу и даже пирожное.

---

<sup>1</sup> [https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/pitanie\\_i\\_diety/zdorovoe\\_pitanie\\_mify\\_i\\_realnost/?utm\\_source=copypaste&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=copypaste](https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/pitanie_i_diety/zdorovoe_pitanie_mify_i_realnost/?utm_source=copypaste&utm_medium=referral&utm_campaign=copypaste)



Но порции должны быть небольшими, например, три дольки шоколада или один зефир. То же самое относится и к выпечке. Выпечку есть можно, однако тут тоже есть правила. Во-первых, употреблять ее надо умеренно. Во-вторых, желательно выбирать полезную сдобу из цельнозерновой, овсяной, рисовой или гречневой муки, с небольшим количеством сахара и различных сладких добавок. Можно печь самостоятельно, тем более что рецептов полезной выпечки очень много. И главное – эта сдоба очень вкусная, а не пресная или скучная, как привыкли считать. То есть, жиры и углеводы нужны и важны для здоровья. Просто выбирать продукты надо правильно.

Еще одним популярным мифом является правило об обязательном употреблении только овощей, фруктов, вареных мяса и рыбы, круп, йогуртов и кефиrow.

На самом деле, есть можно все, но делать это надо правильно. Конечно, такие продукты питания, как фрукты, зелень, овощи обязательно должны быть в рационе. Они поставляют в организм витамины, минералы, клетчатку и много других полезных веществ. Но это не значит, что питаться можно только салатами. Меню должно быть сбалансированным, к этому и надо стремиться при здоровом питании. Постное мясо, нежирная рыба, различные крупы, яйца, молочные и кисломолочные продукты, орехи, сухофрукты – все эти продукты питания обязательно должны быть в меню. Если что-то исключить, это будет уже не здоровое питание, а диета.

Но готовить блюда надо правильно. Необязательно варить мясо, рыбу или овощи. Можно запекать, тушить, даже иногда жарить, но с малым количеством масла и не каждый день.

Примерное меню должно выглядеть так:

- завтрак: каша или творог, или полезный бутерброд, фрукты, выпечка или пастила и чай;
- перекус: фрукты или йогурт, или орехи, или шоколад и чай;
- обед: суп, мясо, салат, компот или морс, хлеб;

- полдник: творог или кефир, или фруктовый салат;
- ужин: рыба или овощи, или омлет, кефир или ряженка.

То есть в рационе могут быть любые продукты питания, но отдавать предпочтение надо полезной пище. А вкусных, но вредных лакомств должно быть мало, но их тоже можно включать в меню.

Популярный миф — здоровое питание сродни диете. Конечно, это не так. Любые диеты предусматривают определенные ограничения. Например, можно есть только овощи и фрукты, а также чуть-чуть мяса, или только крупы и кисломолочные продукты. А правильное питание предполагает употребление всех продуктов без ограничения, но в разном количестве.

Кроме того, во время диеты обычно меню довольно скучное и однообразное, блюда пресные и не слишком вкусные.

А при здоровом питании можно готовить очень интересные и вкусные блюда. И выбор рецептов при этом очень большой, ведь использовать можно все продукты.

Вот несколько рецептов блюд, которые можно готовить, если вы придерживаетесь правильного питания:

- Банановые сырники. Берем 400 г нежирного (но не обезжиренного) творога, взбиваем его блендером, добавляем одно яйцо, спелый банан и еще раз взбить. Затем в тесто добавляем четыре столовых ложки рисовой муки и ванилин, вымешиваем тесто.

Формируем сырники и обжариваем их на антипригарной сковороде. Какой вкусный завтрак у нас получился!

- Рыбные котлеты. Филе белой рыбы пропускаем через мясорубку с луковицей и одной морковкой. Добавляем немного молотых овсяных хлопьев, любую рубленую зелень, специи, соль и вымесить фарш. Формируем котлеты и запекаем в духовке. А можно слегка обжарить их с двух сторон и потушить до готовности в сковороде. Легко и очень вкусно!

- Мясо по-французски. Да, и такое блюдо можно сделать полезным!

600 г филе курицы нарезаем полосками, отбиваем, выкладываем в форму и немного посолим. Две луковицы нарезаем кольцами, выкладываем на мясо, три томата нарезаем кружочками и кладем сверху. Все смазываем натуральным нежирным йогуртом или сметаной и посыпать натертым твердым нежирным сыром. Запекаем до золотистой корочки.

То есть, блюда получаются и полезными, и вкусным. А в период диеты обычно надо есть отварную пресную рыбу, запеченный картофель, салаты без различных вкусных добавок (сыр, например). Поэтому здоровое питание существенно отличается от любых диет.

Итак, мы с вами убедились, не стоит верить всем мифам о правильном здоровом питании. На самом деле, питаться правильно можно, используя все продукты и по-разному составляя меню.

## **Будь активным и здоровым**

Подвижность – естественное свойство человека, которое заключается в его способности к осуществлению активной деятельности.

Основными функциями двигательной активности являются: поддержание гомеостаза; поддержание тонуса мышц, сосудов, а вместе с ними и нормальной жизнедеятельности организма; развитие индивидуальных способностей и свойств; достижение высокого эффекта двигательной деятельности (спорт, трудовые навыки).

Двигайся ежедневно и полноценно. Это позволяет снизить утомляемость, активизировать мыслительные процессы, поддерживать работоспособность в течение всего дня.

### *Упражнения для снятия общего или локального утомления*

Упр. 1. Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево, затем – плавные круговые движения головой, сначала вправо, затем влево.

Упр. 2. Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки за головой. Повороты таза вправо-влево. Плечи при этом остаются неподвижными.

Упр. 3. Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вправо-влево.

Упр. 4. Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладони раскрыты. Скрутка туловища – из исходного положения обхватить туловище, повернувшись при этом вправо, вновь встать прямо, руки в стороны. Повернуться также влево.

### *Упражнения для расслабления плечевого пояса*

Упр. 1. Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч, правая рука вытянута перед собой, левая поднята над головой. Положение рук поменять. Повторить 4 раза. Затем обе руки опустить вниз и потрясти кистями рук для расслабления.

Упр. 2. Исходное положение – сед, руки вверх. Резко сжимать и разжимать кисти рук. Затем опустить руки вниз и потрясти ими для полного расслабления.

Упр. 3. Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки за головой. Делать вращения корпусом влево и вправо (при этом бедра остаются неподвижны).

Упр. 4. Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч, сделать наклон вперед, при этом правая рука тянется вниз к левому носку, а левая – вверх. Затем руки меняются. Сделать наклоны 4-5 раз.

#### *Упражнения для кистей рук*

Упр. 1. Исходное положение – сед, руки вверх. Сжимать и разжимать кисти рук, затем расслабленно потрясти ими, опустив вниз.

Упр. 2. Исходное положение – сед. Взять в руки шариковую ручку или карандаш и начинать перекатывать ее в ладошках. Это позволяет помимо расслабления мышц руки сделать небольшой массаж, что также помогает в релаксации.

Упр. 3. Исходное положение – сед. Сделать большим и указательным пальцами одной руки «колечко» и надевать-снимать на каждый палец другой руки это воображаемое кольцо. Повторить с другой кистью.

Упр. 4. Исходное положение – сед. Выполнять одновременно двумя руками. Пальцы кисти по очереди (от мизинца до указательного или в обратном порядке) дотрагиваются до большого пальца. Повторить три раза.

#### *Гимнастика для глаз и упражнения для профилактики остроты зрения*

##### *Краткое изложение правильных привычек зрения:*

- Моргайте и двигайтесь: непрерывно и автоматически.
- Дышите: легко и непрерывно.
- Смотрите на ближние и удаленные объекты, скоординировав деятельность психики и глаз.
- Возбуждайте в себе интерес: во время рассматривания объекта путешествуйте по нему.
- Воспринимайте увиденное без усилия.
- Часто закрывайте глаза, чтобы дать им отдых.

Глаз с нормальным зрением никогда не старается увидеть. Глаз обладает идеальным зрением только тогда, когда он находится в состоянии

абсолютного покоя. Психическое напряжение любого рода всегда приводит к сознательному или бессознательному напряжению глаз. Когда расслабление становится постоянным, коррекция также постоянна. Поэтому для хорошего зрения необходимо постоянно расслабленное состояние органа зрения.

#### *Упражнение для бровей:*

У сильно напряженных глаз тяжелые брови как бы спадают на ресницы. Поднимите сознательным усилием свои брови. Появилось ли у вас какое-нибудь ощущение в верхней части ушей? Старайтесь делать это до тех пор, пока оно у вас не появится. Тренируйтесь до тех пор, пока вы не сможете воспроизвести такое же ощущение в ушах, не поднимая брови и не наморщив лоб. Так сказать: «Прижмите уши назад».

#### *Упражнения для расслабления глаз:*

– Примите спокойное и устойчивое положение тела (встать или сесть, можно лечь на спину). Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света. Закройте глаза и расслабьте веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Почувствуйте, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах. Лицо и тело также расслабьте. Это даст дополнительный отдых, но все внимание должно быть сосредоточено на расслаблении глаз. Чувства тепла и тяжести должны смениться легкостью, а в дальнейшем – полной потерей ощущения глаз.

– Закройте глаза и поморгайте сомкнутыми веками.

– Зажмуривайте глаза на 3-5 секунд и легко быстро моргайте (для улучшения кровообращения).

– Делайте повороты головы влево и вправо (они являются одним из наиболее ценных упражнений, поскольку они через симпатическую нервную систему снимают напряжение буквально с каждой частички вашего тела).

#### *«Письмо носом»*

Значительная часть напряжения, приходящаяся на нашу нервную систему, покоится в задней части шеи у основания черепа (шея начинает тянуть голову назад и сутулить плечи). Чтобы облегчить это состояние, закройте глаза и, используя нос, как удлиненную ручку, пишите им в воздухе различные слова (названия городов, стран, цветов, драгоценных камней, профессий, продуктов и так далее - на каждом уроке разное). Это вас развлечет, и вы потеряете ощущение усталости у основания черепа, ведущее к напряжению глаз.

Лучше писать прописными буквами.

Держите глаза во время выполнения «письма носом» мягко прикрытыми и под веками начнутся вибрации глаз – произвольные

перемещения глаз с частотой около 70 раз в секунду. Зрение после того, как вы откроете глаза, покажется вам яснее.

### *«Часы»*

Представьте, что вы стоите близко к большим настенным часам, центр которых расположен прямо перед вашими глазами. В начале упражнения взгляд устремлен в центральную точку. Затем, не поворачивая головы, бросьте взгляд на любую из цифр на циферблате, а затем так же быстро вернитесь в центр. Теперь бросьте взгляд на следующую цифру и вернитесь в центр. В целом, необходимо обойти по данной методике весь циферблат по и против часовой стрелки.

### *ИЛИ:*

Закройте глаза и представьте крупным планом циферблат настенных механических часов без стрелок. Начните водить зрачками по воображаемым диаметрам, соединяющим цифры 12-6, 1-7, 2-8, 3-9 и так далее. Пройдите два полных круга.

### *Массаж глаз*

Хорошее тонизирующее влияние на циркуляцию крови, на глазные нервы и нервные окончания могут оказывать очень простые манипуляции:

- Поглаживание кончиками пальцев закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание;
- Одновременное массирование обоих глаз указательным и средним пальцами по нижнему краю глаза – движение к носу, по верхнему краю глаза – над бровями (повторить 8-15 раз);
- Тыльной стороной вторых фаланг больших пальцев обеих кистей проводите поглаживание бровей от переносицы к вискам с небольшим нажимом, глаза должны быть закрыты (повторить 20-30 раз);
- Тремя пальцами надавите три раза под бровями, по верхнему краю глазницы, стараясь, чтобы ногти не касались кожи, и направляя движение вверх. То же самое сделайте по нижнему краю глазницы, направляя движение вниз.

### *Сведение глаз*

- Следите за движением карандаша при перемещении его от расстояния вытянутой руки к кончику носа до момента двоения. 10 раз перемещение переносится по центру к переносице и 10 раз перед каждым глазом. Чем больше приблизится ближайшая точка, тем эффективнее упражнение.
- Поднесите палец близко к носу и сфокусируйте на нем взгляд на секунд 5 так, чтобы различить фактуру кожи. Потом быстро переведите на какой-нибудь предмет на столе, чтобы тоже различить подробности. Повторить пять раз.

- Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Отводя руку вправо, следите за пальцем, не поворачивая головы. Верните руку в исходное положение, не отрывая взгляд от кончика пальца. То же выполните с левой рукой.

*Упражнения для профилактики близорукости (исходное положение сидя, каждое повторяется 5-6 раз):*

- Откинувшись назад, сделайте глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох.
- Откинувшись на спинку стула, прикройте веки, крепко зажмурьте глаза, откройте веки.
- Руки на пояс, поверните голову вправо, посмотрите на локоть правой руки; поверните голову влево, посмотрите на локоть левой руки, вернитесь в исходное положение.
- Поднимите глаза кверху, сделайте ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

Указанные упражнения желателно повторять через каждые 40-50 минут зрительной работы в домашних условиях. Продолжительность однократной тренировки 3-5 минут.

#### *Комплекс «пятиминутных» упражнений*

Важной составной частью каждого упражнения является фаза расслабления в конце. Желаемый эффект достигается только при выполнении этого условия.

- Скосите глаза влево. Вдохните, удерживая мышцы глаз в этом положении, сосчитайте до 3, выдохните. Вновь переведите взгляд вперед. Расслабьтесь, сделав при этом глубокий вдох и выдох. Аналогично повторить вправо, вверх и вниз.
- Поверните голову влево, через левое плечо посмотрите назад. Вдохните, удерживая мышцы глаз в этом положении, сосчитайте до 3, выдохните. Верните взгляд и голову в исходное положение. Расслабьтесь, сделав глубокий вдох и выдох. Аналогично повторить вправо.
- Сцепите руки на затылке, наклоните вперед голову, смотрите прямо вперед. Вдохните, нажимая затылком назад на ладони, сосчитайте до 3, выдохните. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.
- Обопритесь подбородком в кулак. Голову держите прямо, смотрите перед собой. Вдохните, нажимая подбородком на кулак, сосчитайте до 3, выдохните. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.



- На протяжении 3 вдохов и выдохов скашивайте глаза влево. Ненадолго закройте глаза и расслабьтесь, сделав глубокий вдох и выдох. Аналогично повторить вправо.
- На протяжении 3 вдохов и выдохов рисуйте взглядом на стене лежащую восьмерку как можно большего размера. Закройте глаза и расслабьтесь, сделав глубокий вдох и выдох.
- Прикройте правой рукой правый глаз. Большой палец левой руки держите напротив кончика носа, примерно в 40 см от него. Потянитесь взглядом к горизонту, затем переведите взгляд на палец, далее - на кончик носа, снова на палец и вновь обратитесь к горизонту. Закройте глаза и расслабьтесь, сделав глубокий вдох и выдох. Повторить с другой стороны.
- Большие пальцы обеих рук держите на одной линии напротив кончика носа на расстоянии 20 и 40 см от него. На протяжении 3 вдохов-выдохов фиксируйте взгляд на том пальце, который находится ближе, одновременно наблюдая, как на заднем плане появляется изображение 2 пальцев. Затем поменяйте объект наблюдения, и зафиксируйте взгляд на пальце, который находится дальше, наблюдая, как ближний палец раздваивается, образуя ворота. Закройте глаза и расслабьтесь, сделав глубокий вдох и выдох.
- Трижды громко и от души зевните, потянитесь.
- На протяжении 3 вдохов-выдохов быстро моргайте, как будто ваши веки - крылья бабочки.
- Прикройте глаза ладонями. Сделайте 3 глубоких, спокойных вдоха-выдоха, погрузив глаза в темноту и дав им отдых. Уберите ладони, потом не спеша откройте глаза. Глазки не любят резких переходов.

*Ещё несколько советов:*

- Для глаз полезно смотреть на пламя горящей свечи до 15 минут (это также полезно и для нервной системы – когда болят зубы, нервы расшатались и т.п.).
- Как проверить правильное ли расстояние от глаз до книги? Поставьте руку локтем на стол, а кончиками пальцев коснитесь виска. Такое расстояние и должно быть от глаз до рабочей поверхности.
- Чаще улыбайтесь, не хмурьте брови, придавайте мягкость взгляду.

*Гимнастика для улучшения слуха*

Упражнения для улучшения слуха нормализуют кровообращение в ушах, косвенно массируют барабанную перепонку и стабилизируют работу слуховых нервов.

- *Растирать уши* круговыми движениями. На каждое ухо одновременно приходится по 15 растираний. Из-за того, что приток крови сильно увеличивается, нужно быть осторожнее с таким упражнением тем, кто страдает гипертонией.
- *Упражнение «Небесный барабан»*, взято из древней китайской медицины. Нужно закрыть ладонями уши, а пальцами, направленными в сторону затылка, легонько стучать по нему 10-12 раз. Так, этот шум напоминает далекий барабанный стук. Упражнение выполняется до 20 раз.
- *Массаж барабанной перепонки*. Для этого палец вставляется в слуховой проход, а через секунду резко выдергивается. Нужно проводить это одновременно с двумя ушами.
- Как завершение, рекомендуется *тянуть мочки ушей* большим и указательным пальцем около 10 раз.

#### *Упражнения для профилактики плоскостопия*

Все упражнения для профилактики плоскостопия выполняются босиком.

#### *Перенесение центра тяжести на переднюю часть стопы*

Из положения стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5-8 секунд и снова опуститься на стопу.

#### *Комплекс упражнений для выполнения сидя на стуле:*

- круговые движения стопами;
- тянем носки на себя, затем от себя, не сгибая колени;
- сгибание-разгибание пальцев ног;
- сведение-разведение носков, при этом пятки не отрываем от пола;
- ноги вместе, ступни сомкнуты, разводим колени в стороны и, оторвав пятки от пола, смыкаем подошвы;
- большим пальцем правой ноги проводим по голени левой ноги снизу вверх, затем меняем ноги;
- проводим подошвой и внутренним краем левой ступни по правой голени, поменять ногу;
- отрываем от пола носки, пятки поочередно;
- сгребаем подошвами воображаемый песок, на пляже – реальный;

- пытаемся захватить пальцами ног различные предметы вокруг себя;
- катаем подошвой различные округлые предметы;
- широко расставив ноги, приближаем и отдаляем от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.

*Комплекс упражнений для выполнения стоя:*

- приподнимаемся на носочках;
- перекаты с носка на наружную часть стопы, затем обратно;
- упираемся на внешние части подошвы, в таком положении стоим 40 секунд;
- приседаем, не отрывая от пола пятки (5-10 раз);
- стопы сомкнуты вместе, потом разводим как можно шире носки, возвращаемся в исходное положение, а потом из того же положения разводим как можно шире пятки.
- стоя на одной ноге, вторая согнута под прямым углом в колене, выполняем вращательные движения голенью, а потом стопой (по 4 оборота по часовой стрелке, затем против). Затем повторяем то же самое другой ногой.

*Комплекс упражнений для выполнения во время ходьбы:*

- ходьба на разных частях стопы: на носочках (1-2 минуты), потом на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы (по 30-60 секунд);
- ходьба гусиным шагом (30-60 секунд), затем столько же в полуприсяде;
- захватив пальцами одной стопы карандаш походить 30-40 секунд;
- ходьба по бревну/гимнастической палке/канату боком.

*Упражнения дыхательной гимнастики*

При помощи этих упражнений происходит воздействие на верхние и нижние отделы легких, насыщение их кислородом, снижение напряжения: Упражнения на чередование звуков, чередование дыхания – длительный вдох и выдох, упражнения «Задувай свечу», «Надувай шарик», подражания животным. «Звук вокруг» – дети показывают при помощи звуков: дождь, полет шмеля, летящий самолет, проезжавшую мимо машину и т.д.

Это упражнение не только развивает мышцы, участвующие в дыхании, но и мышцы живота, улучшает перистальтику кишечника и особенно полезно для людей, страдающих излишним весом:

Упражнение для брюшного дыхания (предпочтительнее его выполнять стоя) – делается глубокий длительный вдох и без задержки дыхания – выдох. На выдохе живот втягивается. Одновременно с дыханием животом стоя можно выполнять «незаметные» упражнения – сжимать-разжимать кулаки или менять попеременно позиции ног без движения торса.

Упражнение для грудного дыхания – на вдохе разворачиваются плечи, грудь, голова поднимается, живот втягивается. Выдох – всё происходит в обратном порядке.

Упражнение с силовым воздействием на аппарат дыхания – вдох и выдох выполняются с несильными, мягкими ударами кулаками в грудь, выдох сопровождается звуком «ХА!». Упражнение напоминает боевой крик известного киногероя – Тарзана.

Парадоксальное дыхание – упражнение, при котором на вдохе следует сжать грудную клетку, а на выдохе – расслабить.

*«Очищающее» дыхание* – встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимая руки перед собой вверх, сделайте свободный глубокий вдох. Задержите дыхание, пока это будет приятно, расслабьте гортань и сделайте энергичный выдох ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь впереди. При этом естественно издаётся звук «ХА». Медленно распрямитесь и отдохните, сделав 2-3 вдоха-выдоха. Повторите 3 раза. Выдыхайте воздух с облегчением, освобождаясь от мыслей о заботах.

*Энергизирующее дыхание* – сделайте полный вдох и задержите дыхание до тех пор, пока вам приятно. Сложите губы трубочкой, и резко выдохните весь воздух в три приема, словно стараясь задуть пламя свечи. Почувствуйте: сначала воздух выходит из живота, затем из груди, затем из верхушек лёгких. Корпус и голову держите прямо. Выполняйте упражнение энергично, но не более 3-х раз, отдых между ними – 2-3 вдоха-выдоха.

*Стимулирующее дыхание* – сделайте полный вдох, задержите дыхание и растянутый выдох через рот. Выпускайте воздух как можно медленнее, весь до конца, со свистящим звуком, похожим на звук [с]. Почувствуйте, как сопротивление выходящему воздуху создаёт язык. Повторите 3 раза.

*Упражнение на задержку дыхания* (задержка дыхания на выдохе называется «апноэ»). Развивать апноэ следует от 15 до 60 секунд постепенно. Упражнение выполняется сидя, обязательно с соблюдением всех требований к правильному положению осанки. При выполнении упражнения сначала делается глубокий вдох, а затем выдох и фиксируется время задержки дыхания. Каждые пять секунд учитель объявляет, сколько времени прошло. Ученик, закончив выполнение упражнения фиксирует время задержки дыхания.

*«Звуковая» дыхательная гимнастика* (дыхательная гимнастика действует на мозг, как массаж на тело; длительный выдох очищает лёгкие, и во все уголки поступает кислород)

Делаем глубокий вдох через нос, потом выдыхаем, говоря следующие звуки: И, Е, О, У, А и Ш (последний звук можно заменить на М, произнося его через нос, при закрытом рте). Вдох делать около 7 секунд, столько же протягивая пение – выдох.

Упражнение занимает от 5 до 10 минут, и чем чаще оно делается на протяжении дня, тем лучше. Звук И действует на мозг, зрение и слух; Е – на горло, О – на сердце и У на живот. Звук А оказывает влияние на конечности, звуки М и Ш на организм в целом.

*Упражнения дыхательной гимнастики БОДИФЛЕКС:*

Этап 1. Выдохните из легких через рот весь застоявшийся в легких воздух - соберите губы в трубочку и медленно и равномерно выпустите из себя весь воздух без остатка.

Этап 2. Быстро и агрессивно вдохните через нос.

Этап 3. Резко выдохните весь воздух через рот, причем как можно ниже в диафрагме.

Этап 4. Выдохнув весь воздух, закройте рот, задержите дыхание и сделайте втягивание живота на восемь-десять счетов. Продолжайте держать его в течение всего этапа, не дыша! Наклоните голову, втяните желудок и поднимите его вверх. Представьте, как ваш желудок и другие органы брюшной области буквально засовываются под ребра. Это называется «втягиванием живота» и является частью упражнений, делающих живот плоским.

Этап 5. Расслабьтесь и вдохните. Отпустите мышцы живота. Вдыхая, вы должны почувствовать, как воздух врывается в ваши легкие.

*Одно из упражнений системы оздоровления А.Н. Стрельниковой – «Ладони» (можно делать стоя и сидя):*

Встаньте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «покажите ладони зрителю». Делайте короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких ритмичных вдоха носом (то есть «шмыгните» 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3-4 секунды – пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза. Активный вдох носом – неслышный выдох через рот. Плечи в момент вдоха неподвижны!

## **Крылатые выражения о здоровье**

«Здоровый нищий счастливее больного короля» - *Артур Шопенгауэр* -

«Жизнь есть источник радости; но в ком говорит испорченный желудок, отец печалей, для того отравлены все источники» - *Ницше* -

«Все здоровые люди любят жизнь» - *Генрих Гейне* -

«У кого болят кости, тот не думает в гости» - *Русская пословица* -

«Сила и слабость духа - это просто неправильные выражения: в действительности же существует лишь хорошее или плохое состояние органов тела» - *Ларошфуко* -

«Забота о здоровье – лучшее лекарство» - *Японская пословица* –

«Должно оставить беспечность, коль дело пойдёт о здоровье. Мере важно во всём соблюдать – в еде и напитках. И в упражнениях для тела, и мера есть то, что не в тягость» - *Из «Пифагорейских Золотых стихов»* -

## **Что еще почитать?**

*А. Сердюк /Здоровье человека в нездоровом мире*

Автор, синтезируя опыт традиционной и нетрадиционной медицины, выявляет ключевые, обязательные правила, позволяющие сохранить здоровье человека в XXI веке.

*Александр Свияш /Здоровье в голове, а не в аптеке*

Известный психолог Александр Свияш убежден, что все болезни человека рождаются в нашем сознании и лишь, потом проявляют себя соответствующими симптомами. Работая с внутренними энергиями и установками можно излечить практически любое заболевание.

*Бретт Блюменталь/Одна привычка в неделю. Измени себя за год*

Эксперт по ЗОЖ Блюменталь дает готовую методику малых дел, постепенных небольших перемен, которые позволят за год улучшить умственное здоровье.

Основные темы: борьба со стрессами, сосредоточенность и производительность, память и борьба со старением и в целом счастливая и полная жизнь.

*Ричард О' Коннор/Психология вредных привычек*

Кандидат наук, врач-психотерапевт Ричард О Коннор объясняет, почему так трудно бороться с вредными привычками, показывает двойственность нашей личности и предлагает способы тренировки произвольной части нашего мозга, отучая его от деструктивных привычек и изменяя наше поведение к лучшему.

*Джек Дэниелс/«От 800 метров до марафона». Программа подготовки к вашему лучшему забегу*

В основе исследования результатов лучших бегунов мира, данные научных лабораторий и многолетний тренерский опыт автора. В книге есть подробные программы подготовки для разных дистанций, адаптированные для бегунов разных уровней. Если вы хотите пробежать свой первый марафон, то найдете здесь все необходимые рекомендации.

## **В каких конкурсах поучаствовать?**

«Здоровое питание – активное долголетие» – всероссийская акция, которая проходит во взаимодействии с Министерством просвещения на площадках образовательных учреждений с 01 февраля 2019 года по 30 июня 2019 года.

Общей идеей конкурса является выявление и поощрение активных и талантливых школьников, реализующих деятельность в области здорового и активного образа жизни.

В ее рамках в школах проводятся уроки об основах правильного питания и ведения здорового образа жизни, практикумы по изучению влияния продуктов питания и типов физической нагрузки на организм и продолжительность жизни.

Результатами реализации проекта являются продукты/решения/мероприятия (например: проведенные уроки, мастер-классы, организованные мероприятия – круглые столы, встреча с интересными людьми, диспуты, написанный рассказ, аналитический обзор, разработанная концепция, созданная программа, реализованный исследовательский проект и иные формы) <https://doit-together.ru/health/>