

Федеральная стажировочная площадка

Санкт-Петербург

2012

ЭФФЕКТИВНЫЕ НЕТРАДИЦИОННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

ГБДОУ детский сад 10
Логопед Капустина Т.В.
Воспитатель Путинцева А.Д.
Группа № 1

Цикл занятий для родителей

- ◆ Занятие 1.

Здоровье на кончиках пальцев. Мудры.

- ◆ Занятие 2.

Су-джок – наш дружок. Самомассаж

- ◆ Занятие 3.

Лёгкое дыхание.

Парадоксальная гимнастика А.Н.Стрельниковой.

Нейройога Кузнеценковой С.О.

- ◆ Занятие 4.

Чудесные звуки. Лечебная музыка.

- ◆ Занятие 5.

Волшебный аромат. Аромотерапия.

Занятие 1

Здоровье на кончиках пальцев Мудры

Вы с нами?

- ♦ Мудра – в переводе с санскрита означает «знак» или «печать» и является ритуально-символическим жестом.
- ♦ Мудры тесно связаны с внутренними процессами и способны управлять телом и сознанием человека.
- ♦ Их выполнение не требует специальных навыков, тренажёрных залов и многочасовых занятий.
- ♦ Эффект от них измеряется многими годами полноценной жизни и отличным самочувствием.

Мудры – йога пальцев

- ◆ Мудры – это лечебные упражнения для рук, пришедшие к нам из восточной медицины. Соединяя пальцы особым образом, можно благотворно воздействовать на определённые органы и на весь организм в целом.
- ◆ Большинство мудр дают незамедлительный эффект: снимают боль, придают силы, бодрость духа, ясность ума и умиротворение.
- ◆ Приведённые ниже мудры адаптированы для европейцев.

Что могут мудры

- ◆ Благоотворно воздействуют на весь организм человека.
- ◆ Облегчают и излечивают многие заболевания.
- ◆ Значительно улучшают психо-эмоциональное состояние.
- ◆ Устраняют хроническую усталость, тревогу, последствия стресса.
- ◆ Способствуют развитию интеллекта и творческих способностей.
- ◆ Помогают обрести внутреннюю силу и душевное спокойствие.

Как выполнять мудры

- ♦ В любое время, в любом месте, в любом возрасте.
- ♦ Желательно лицом на восток.
- ♦ Предпочтительна спокойная обстановка, уединение (но возможно и в любых условиях при необходимости).
- ♦ Тело и руки без напряжения.
- ♦ Дыхание свободное.

Мудра СПАСАЮЩАЯ ЖИЗНЬ



Это должен знать каждый!
Действует незамедлительно, как нитроглицерин!

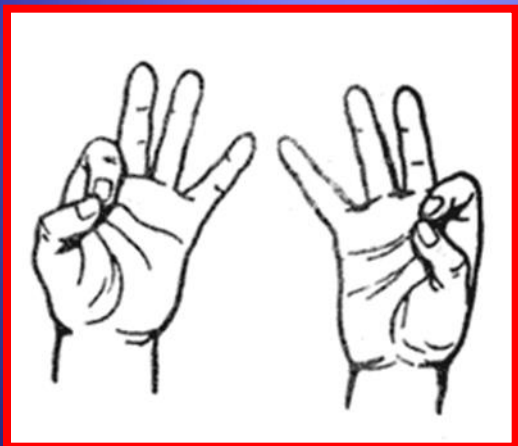


- Описание
- Указательный палец соединить с основанием большого пальца, одновременно сложить подушечками средний, безымянный и большой пальцы, мизинец остается выпрямленным.
- Польза
- Снимает боли в сердце, сердечные приступы, сердцебиение, дискомфорт в области сердца с тревогой и тоской, профилактика инфаркта миокарда.

Мудра ЗНАНИЯ



- ♦ Описание
- ♦ Указательный палец соединить с подушечкой большого пальца, остальные пальцы в свободном положении без напряжения.
- ♦ Польза
- ♦ Благоприятно влияет на работу мозга, улучшает память, способствует развитию концентрации, снимает эмоциональное напряжение, устраняет тревогу, страх, беспокойство, позволяет быстро выйти из депрессии, раскрывает потенциальные возможности человека.

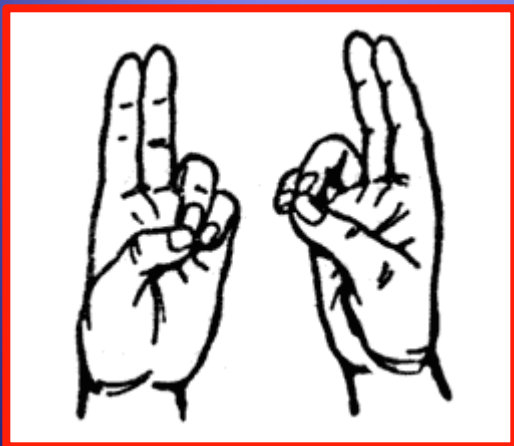


Мудра РАКОВИНА



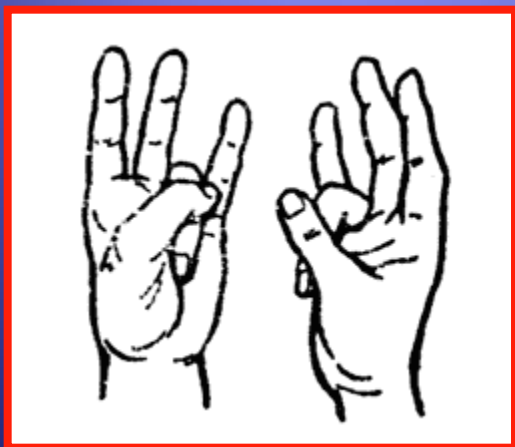
- Описание
- Правой рукой обнять большой палец левой руки; большой палец правой руки должен коснуться подушечки среднего пальца левой руки. Руки расслаблены.
- Польза
- Значительно усиливает голос, полезна при заболевании горла, охриплости; рекомендуется певцам, артистам, учителям, ораторам.

Мудра ЖИЗНИ



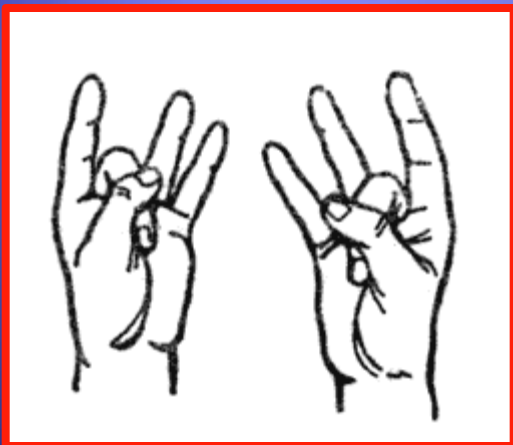
- Описание
- Подушечки безымянного, мизинца и большого пальца соединить вместе, указательный и средний выпрямить без напряжения.
- Польза
- Особенно полезна детям, восстанавливает зрение, способствует приливу сил при утомляемости, восстанавливает после стрессов, повышает работоспособность и улучшает общее самочувствие.

Мудра ОКНО МУДРОСТИ



- Описание
- Прижать безымянный палец первой фалангой большого пальца, при этом свободно расставив остальные пальцы. Выполнение мудры обеими руками одновременно крайне важно.
- Польза
- Активизирует умственную деятельность и способствует развитию мышления, улучшает состояние сосудов головного мозга.

Мудра НЕБА



- Описание
- средний палец обеих рук касается основания большого пальца, при этом большой палец должен прижать согнутый средний. Остальные пальцы выпрямлены и расслаблены.
- Польза
- Название из-за связи с головой человека. Восстанавливает слух, лечит заболевания ушей.

Мудра ПОДНИМАЮЩАЯ

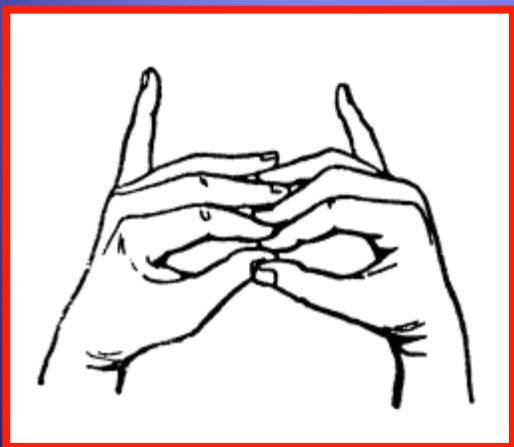


- Описание
- Соединить ладони, скрестить между собою пальцы. Отставить в сторону большой палец на правой руке и охватить его указательным и большим пальцами левой руки.



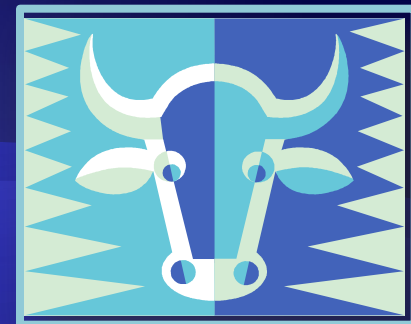
- Польза
- мобилизует внутренние защитные силы, обеспечивает скорейшее выздоровление и повышает общий иммунитет (заболевания ЛОР-органов, простудные заболевания). Способствует нормализации веса.

Мудра ЛЕСТНИЦА НЕБЕСНОГО ХРАМА

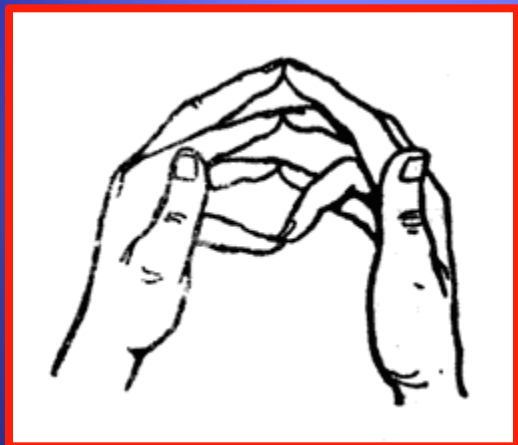


- ♦ Описание
- ♦ Разместить кончики пальцев левой руки между кончиками пальцев правой руки (пальцы правой руки внизу). Мизинцы обеих рук свободно выпрямить и направить кверху.
- ♦ Польза
- ♦ Помогает уравновесить психику, улучшить настроение, избавиться от депрессии.

Мудра КОРОВЫ



- Описание
- Мизинцем левой руки прикоснуться к безымянному пальцу правой руки. То же самое необходимо сделать и с мизинцем правой руки, причём средний палец правой руки должен обязательно соединиться с указательным пальцем левой руки, а указательный палец правой руки со средним пальцем противоположной руки. Большие пальцы должны быть расставлены.
- Польза
- Полезна людям, которые жалуются на радикулитные или ревматические боли, а также заболевания суставов.



Мудра для ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ



- Описание
- Соединяем вместе кончики больших пальцев и мизинцев на обеих руках. Безымянные пальцы нужно согнуть внутрь, к ладоням. Указательный палец левой руки размещается между безымянным и средним пальцами правой руки. Средний палец левой руки располагаем на среднем пальце правой руки, а средний палец правой руки должен находиться на указательном пальце левой руки. Указательный палец правой руки держим прямо.
- Польза
- Название мудры говорит само за себя. Чтобы усилить иммунитет и укрепить здоровье, регулярно выполняем данную мудру.

Здоровья и благополучия каждой семье!

