

Ароматерапия - разновидность альтернативной медицины, в которой используется воздействие на организм летучих ароматических веществ, получаемых преимущественно из растений.

- Запах лимона, эвкалипта, мускуса снимает чувство усталости, способствует умственному труду, повышает работоспособность.

- Запах розмарина способствует процессу познания, стимулирует память.

- Запах розы вызывает повышенную способность к сосредоточению и быстрому выполнению заданий.

- Запах апельсина, лаванды, розы, розмарина, сандала вызывает расслабление и уменьшает стресс.

Ароматизация воздуха благотворно влияет на психоэмоциональную сферу человека, на органы дыхания, дезинфицирует помещение и очищает воздух от вредных примесей, оказывая оздоровительное действие на весь организм.

Аромалампа

Правила использования аромалампы:

- оптимальные параметры: 50 мл (объем чаши) и 10 см (расстояние от чаши до свечи),

- необходимо регулярно менять масло в лампе,

- не использовать большого количества масла сразу, лучше периодически подливать его,

- наливать на две столовых ложки воды 3-5 капель масла.

- начинать применение аромалампы с 20 минут в день, постепенно увеличивая время.



Я не боюсь еще и еще раз сказать: забота о здоровье – важная работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В. Сухомлинский

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей

Дом учащейся молодежи «Икар»

городского округа Тольятти

445015, Самарская область, г. Тольятти,

ул. Носова, дом 21,

т. (8482) 45-02-52

e-mail ikar@edu.tgl.ru

сайт учреждения ikar.net.ru



Автор-составитель
Касаткина С.А., педагог ДО

Не традиционные методики оздоровления организма

как вспомогательные технологии в
создании здоровьесберегающей среды
на занятиях в детском творческом
объединении

Педагог многое может, и если все, что может сделать для укрепления здоровья детей, он осуществляет, то они вырастут такими, какими мы хотим видеть – хорошими, умными и здоровыми.

С.М.Громбах, гигиенист

Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетным направлением деятельности всего общества.

Система дополнительного образования детей позволяет через неформальное общение с детьми решать многие воспитательные задачи, в том числе и задачи формирования здорового образа жизни.

Занятия в системе дополнительного образования могут проходить как с применением традиционных, так и нетрадиционных здоровьесберегающих технологий.

Рефлексотерапия - это метод лечения, в основе которого лежит воздействие на биологически активные точки организма - нервные рецепторы, отвечающие за работу различных органов и систем.

Цель рефлексотерапии – нормализовать естественный баланс, снимая воспаления, застои, физическое и эмоциональное напряжение, которые препятствуют нормальной циркуляции энергии.

Рефлексотерапия

- способствует релаксации,
- нормализует кровообращение,
- способствует выводу токсинов из организма,
- восстанавливает процессы обмена веществ, снимает стресс и напряжение.

Аурикулотерапия является методом стимуляции точек ушной раковины («аурикула» (лат.) - ушная раковина).

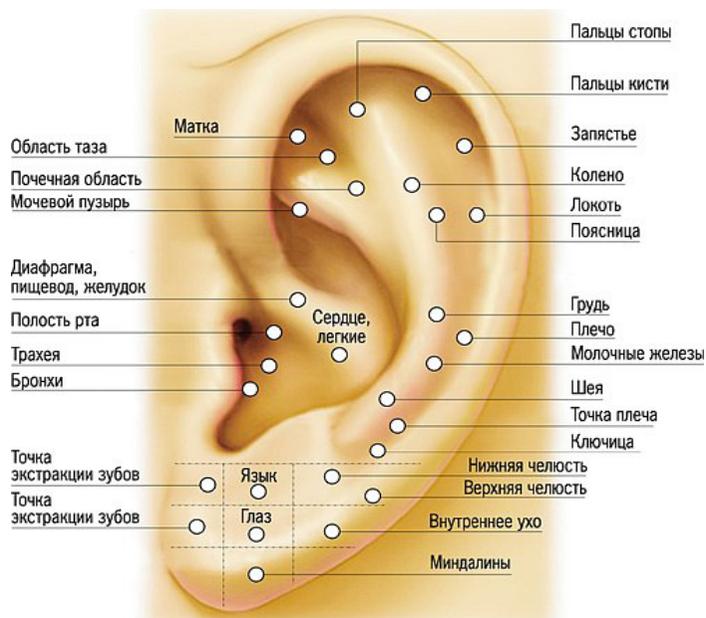
Терапия разработана в 50-е годы XX века известным французским врачом Полем Ножье.

Схема ушной раковины с проекциями внутренних органов.

Противопоказания (если не будет места, можно не включать в текст)

Ученые расходятся во мнениях на этот счет. Некоторые не выделяют вообще никаких противопоказаний аурикулотерапии. Но все-таки они есть. Это острая боль в животе. Ее нельзя купировать по той причине, что эта боль может

быть вызвана острой хирургической патологией. В этом случае не стоит тянуть время, заглушая боль. Нужно срочно обратиться к врачу.



Гимнастика для ушных раковин

1. Пригнуть верхнюю часть уха вниз. Разгибать, пригибать, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Уши должны стать теплыми.
2. Найти ямку возле козелка. Нажать на ямочки сразу обеих ушей — отпустить, нажать, отпустить.
3. Нажать пальцами на мочки, помассировать, отпустить.
4. Массировать круговыми движениями все ухо, в одну сторону, в другую сторону. Массировать нужно одновременно оба уха.
5. Сделать веточку из безымянного и указательного пальцев, засунуть туда свои уши и — вверх-вниз, вверх-вниз — так, чтобы передняя и задняя стороны ушей хорошенько помассировались.
6. Начать дергать себя за уши — сначала 20 раз вниз, а потом взяться за серединку и дергать вверх тоже 20 раз.
7. Снова взяться за мочку уха и хорошенько ее помассировать.
8. Потянуть уши в сторону — снова 20 раз.

Суджок - это одно из направлений акупунктуры (рефлексотерапии), метод которого основан на воздействии на определенные биологически активные точки кистей и стопы.

Терапия разработана южно-корейским профессором Пак Чже Ву в восьмидесятых годах двадцатого века.

По-корейски Су – это кисть, Джок – нога.

Преимущества данного метода:

- безболезненность
- самостоятельное использование
- эффективность
- безопасность
- универсальность
- оперативность

