МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

ГККП «АГРАРНО-ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

**Классный час на тему**

**«Нетрадиционные способы**

**оздоровления организма»**

Подготовил: мастер п/о Комаров

Сергей Александрович

Атбасар, 2021 г.

**Цель занятия: « Дать знания о нетрадиционных способах оздоровления организма».**

**Задачи: 1. Научить применять способы оздоровления организма.**

**2. Дать навыки здорового образа жизни.**

**3. Сформировать у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью и ЗОЖ, а также здоровью окружающих людей.**

Ход занятия:

**1.Организационный этап**

Педагог: Добрый день, ребята! Тема нашего сегодняшнего занятия -**«Нетрадиционные способы оздоровления организма».**

Педагог: Сегодня, ребята, я хочу познакомить вас с нетрадиционными способами оздоровления организма. Это способы, которые вы, ваши родители, родственники и знакомые применяют крайне редко или совсем не знают и не умеют их применять. Способов нетрадиционного оздоровления очень много, их можно изучать всю жизнь. Так как человек не может запомнить сразу много нового материала, я познакомлю вас всего лишь с семью такими способами. Итак, сейчас вам предстоит узнать и попробовать на себе интереснейшие способы оздоровления. Прошу всё внимательно выслушать, запомнить и рассказать дома. Возможно, что-то понравится вашим родителям и они будут применять эти способы дома, вместе с вами!

**Этап получения новых знаний:**педагог ведёт рассказ - обзор о нетрадиционных способах оздоровления организма с иллюстрациями на мониторе компьютера.

**1) Иппотерапия -**применения верховой езды на лошадях при лечении многих заболеваний, особенно в реабилитации детей с ограниченными возможностями. Термин - «иппотерапия» произошёл от греч. hippos - лошадь и therapeia - лечение. Секрет эффективности иппотерапии объясняется мощной энергетикой лошади. Ребенку-инвалиду, лишенному многих радостей жизни, полезно даже просто покататься верхом. Катание верхом улучшает физическое и эмоциональное состояние ребенка, обучает его новым жизненным навыкам, улучшает настроение, тренирует двигательные функции.

Температура лошади выше температуры человека на один-два градуса, что создает ощущение тепла, исходящего от животного, расслабляет мышцы. Движения спины идущей лошади разогревают и массируют [мышцы](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fnatural-medicine.ru%2Ftags%2F%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B%2F) ног всадника, усиливая кровоток в них. В результате улучшается кровоснабжение во всем организме, в том числе и в мозге.

Сидя верхом на лошади, всадник всем своим телом ощущает ее движения. Для обездвиженного больного это - незаменимый урок ходьбы. У него включаются механизмы запоминания. Необходимость удерживать равновесие на лошади заставляет всадника синхронизировать с движениями лошади работу мышц спины, туловища, шеи, ног. Все это формирует динамический стереотип, который инвалид переносит из верховой езды в повседневную жизнь.

Лошадь - очень красивое и доброе животное. Она смотрит на человека огромными умными глазами, тянется к нему мягкими губами за угощением, уютно фыркает и приветливо кивает головой. Она такая высокая, что, сидя в седле, ребенок кажется себе большим и сильным. И лошадь слушается его, подчиняется движениям его тела. И больной ребенок забывает о своей болезни, ощущает себя здоровым, сильным - и постепенно становится таковым!

**2) Гирудотерапия** - это применение медицинской пиявки Hirudo medicinalis. История гирудотерапии своими корнями уходит во времена фараонов. Уже в то время врачи использовали медицинскую пиявку при сотрясениях мозга, болезнях почек и печени, болезни суставов, туберкулезе и при лечении других болезней. В начале 19 века пиявки начали продавать в аптеках. Во Франции, приблизительно 50 миллионов пиявок использовалось ежегодно. Модницы, готовясь к балу, приставляли их за уши для появления нежного румянца на щеках и для придания глазам особого блеска; при этом и танцы до утра не были столь утомительны.

Сегодня значительно расширен спектр заболеваний, которые лечат  гирудотерапией. Это гипертоническая болезнь, артериосклероз, стенокардия, послеинфарктное состояние, кожные и глазные заболевания и многие другие. Порой, в самых тяжелых случаях, когда больному неизбежна операция, гирудотерапия может справиться с заболеванием, это варикозное расширение вен, тромбофлебит. Сегодня разработаны лекарственные и косметические средства на основе веществ, выделяемых пиявками. Они обладают антистрессорным действием, результатом чего является оздоровление и омоложение организма.

**3) Апифитотерапия** - это оздоровление организма при помощи меда, прополиса, маточного молочка, пчелиного яда. Лечение пчелиными продуктами применялось в России с незапамятных времен. Мёд оказывает положительное влияние на организм человека, улучшая здоровье, придавая силы, бодрость и активность. Мёд содержит почти все микроэлементы и по составу напоминает плазму крови человека! За счёт фитонцидов мёд обладает бактерицидным действием. В нём содержится масса полезных витаминов. Мёд обладает желчегонным и успокаивающим действием, содержит микроэлементы, витамины, ферменты, аминокислоты, гормоны, бактерицидные и ароматические вещества.

**4) Ароматерапия** - один из видов нетрадиционной медицины, в основе которого лежит влияние запахов на человека. Каждый запах оказывает на нас свое определенное воздействие. Одни могут привести к расслаблению, а другие вызывают раздражение. В современном мире используется больше 2 000 различных эфирных масел как для лечения и профилактики заболеваний, укрепления иммунитета, так и просто для изменения настроения. Зная свойства эфирных масел и способы их применения можно использовать ароматерапию в домашних условиях. Ароматерапия может принести быстрое облегчение человеку, подверженному стрессам или гневу, исцелить бессонницу и головные боли, она поможет при простуде, расстройстве желудка. Врачи утверждают, что ароматерапия может не только лечить болезни, но и способствовать их профилактике.

**5)** **Цветотерапия**. Приемов цветотерапии очень много: освещение комнаты светом определенного цвета, применение определённого цвета в интерьере и одежде, питье воды из стеклянных бутылок разных цветов, концентрация внимания на объектах определенной окраски в течение не менее 3-5 минут. Все эти методики сводятся к тому, что на цвете надо сосредоточиться.

Педагог: давайте узнаем о влиянии отдельных цветов на психофизиологическое состояние человека.

**Красный цвет** влияет на сердце и кровообращение (устраняет застойные явления), стимулирует иммунитет, активизирует обмен веществ, поэтому он способен согревать тело и оживлять чувства человека.

**Розовый цвет** успокаивает нервную систему, улучшает настроение, способствует расслаблению мышц и глубокому сну. Этот цвет помогает выздороветь даже при тяжелых заболеваниях.

**Желтый цвет** поможет при грустном настроении, отсутствии активности. Он помогает научиться легче относиться к событиям, избавиться от бесполезных волнений, положительно действует на меланхоличных, склонных к внутренним конфликтам людей, имеющих проблемы в общении. **Оранжевый цвет** возникает при смешивании красного и желтого, он обладает свойствами обоих этих цветов, помогает повышать активность. Этот цвет придает ощущение психологической свободы, уменьшает эмоциональную нестабильность. Оранжевый улучшает пищеварение, повышает аппетит.

**Зеленый цвет** делает характер уравновешенным, зеленый цвет одновременно освежает и успокаивает. Зелёный повышает жизненный тонус и способствует расслаблению, помогает бороться с расстройствами сна. **Синий цвет** рекомендуют людям, нуждающимся в чувстве безопасности. Он создает положительный психотерапевтический эффект при меланхолии, истерии, эпилепсии. Оттенки синего помогают при бессоннице.

**Голубой цвет** помогает снизить температуру, имеет обеззараживающие свойства, способен остановить распространение инфекции. Благоприятно действует на повышение иммунитета, снижает артериальное давление.

**Фиолетовый цвет** связан с духовностью, способен воодушевлять, его следует применять, когда возникают беспричинные сомнения, недоверие, подозрительность.

**Белый** - символ чистоты и духовности, исцеления от болезней, это цвет равновесия, добра, успеха. Он поможет успокоиться, снять внутреннее напряжение.

**Черный цвет** способствует собранности, дисциплине, выдержке и стойкости. Но склонным к депрессии не рекомендуют носить черное, ведь в избыточном количестве этот цвет может подавлять.

**6) Звукотерапия** – одно из наиболее интересных направлений. Лечебный эффект возникает от частотных колебаний различных звуков, на которые откликаются отдельные органы человека. Со всех сторон нас окружают самые разнообразные звуки. Они могут быть для человека приятны и полезны или вызывать в нем неприятие. Поскольку звуков множество, то и методика звукотерапии подразделяется на ряд направлений. Это музыкотерапия, словотерапия, которая из отдельных звуков создает смысловые мыслеформы, и методика лечения ультразвуком. К еще одному терапевтическому направлению звукотерапии можно отнести и лечение звуками природы. О лечебных свойствах естественных звуков природы много говорить не нужно. Всем известно, сколь они полезны, особенно для человека городского. Выезжая на природу, вы получаете отдых, заряд энергии, ощущает в себе подъем сил и творческого потенциала. Даже непродолжительное единение с природой способно отвлечь человека от тяжелых мыслей повседневной суеты.

**7) ART dance - терапия** - это вид психотерапии, который использует движение для развития эмоциональной и физической жизни человека. "Все во вселенной находится в движении" - "Танец- это способ самовыражения".

**Заключение:** Помните, что у каждого метода есть свои «минусы» и свои «плюсы», важно учитывать каждую деталь, чтобы не наносить вред организму.   Не забывайте и о том, что вы имеете полное право выбора. Вас никто не заставит отказаться от помощи того или иного метода. Но всегда нужно обратиться к врачам. Врачебная консультация не позволит вам совершить непоправимую ошибку. Берегите свое здоровье. До свидания!