**Консультация**

*«Здоровьесберегающие технологии на работе и дома: Мудрое движение - образовательная кинезиология».*

Здоровьесберегающие технологии становятся все более популярными, так как они помогают поддерживать здоровье и предотвращать заболевания. Одной из таких технологий является образовательная кинезиология, которая включает методику «Мудрое движение». Давайте рассмотрим подробнее, что это такое и как её можно применять на работе и дома.

**Что такое образовательная кинезиология?**

Образовательная кинезиология – это подход, который сочетает элементы физиологии, психологии и педагогики для улучшения работы мозга через движения тела. Основная идея заключается в том, что физическое состояние влияет на умственное развитие и наоборот. Кинезиологические упражнения направлены на улучшение координации движений, повышение концентрации внимания, снижение стресса и укрепление памяти.

**Методика «Мудрое движение»**

Методика «Мудрое движение» основана на принципах образовательной кинезиологии и предлагает простые физические упражнения, которые можно выполнять как на рабочем месте, так и дома. Эти упражнения помогают улучшить работу мозга, снять напряжение и повысить продуктивность.

**Как использовать «Мудрое движение» на работе:**

1. Растяжка мышц шеи и плеч: Сидя за компьютером, многие люди испытывают напряжение в шее и плечах. Простые растяжки помогут расслабить эти мышцы и предотвратить боли.

- Встаньте прямо, руки опустите вдоль туловища.

- Медленно поверните голову вправо, затем влево, задерживаясь в каждом положении на несколько секунд.

- Поднимите плечи вверх, затем медленно опустите их вниз.

1. Упражнения для глаз: Длительная работа за компьютером может привести к усталости глаз. Упражнения для глаз помогут расслабиться и улучшить зрение.

- Закройте глаза и сделайте круговые движения глазами сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

- Посмотрите вдаль, а затем переведите взгляд на близкий объект.

1. Дыхательные упражнения: Глубокое дыхание помогает снизить уровень стресса и улучшить концентрацию.

- Сядьте удобно, закройте глаза.

- Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание на несколько секунд, затем медленно выдохните через рот.

1. Ходьба: Даже короткая прогулка по офису поможет размять мышцы и улучшить кровообращение.

- Вставайте каждые полчаса и делайте небольшую прогулку вокруг офиса.

**Как использовать «Мудрое движение» дома:**

1. Утренняя зарядка: Начните день с простых упражнений, чтобы активизировать мозг и тело.

- Потянитесь вверх, вытягивая руки над головой.

- Сделайте наклоны вперед, касаясь пальцами ног.

- Пройдите несколько минут на месте, поднимая колени высоко.

1. Вечерние упражнения: После рабочего дня важно расслабиться и снять накопившееся напряжение.

- Лягте на спину, согнув ноги в коленях.

- Положите одну руку на живот, другую на грудь.

- Дышите глубоко, ощущая, как поднимается и опускается живот и грудная клетка.

1. Семейные занятия: Образовательная кинезиология полезна не только взрослым, но и детям. Семейные занятия могут стать отличным способом провести время вместе и укрепить здоровье всех членов семьи.

- Играйте в игры, требующие координации движений, такие как прыжки на одной ноге или бег с препятствиями.

- Делайте совместную утреннюю зарядку.

**Преимущества использования «Мудрого движения»**

1. Улучшение концентрации и внимания: Регулярные упражнения помогают улучшить когнитивные функции, включая память, внимание и способность к обучению.
2. Снижение уровня стресса: Физическая активность способствует выработке эндорфинов, гормонов счастья, которые помогают справляться со стрессом.
3. Укрепление здоровья: Регулярная физическая активность улучшает общее состояние организма, укрепляет иммунитет и снижает риск заболеваний.
4. Повышение продуктивности: Улучшенная концентрация и сниженный уровень стресса способствуют повышению эффективности работы.

**Заключение**

«Мудрое движение» – это простой и эффективный способ заботиться о своем здоровье как на работе, так и дома. Регулярные упражнения помогут вам чувствовать себя лучше, работать эффективнее и наслаждаться жизнью. Попробуйте включить эти упражнения в свой распорядок дня и почувствуйте разницу!