**ЧТО ТАКОЕ ЦИГУН?**

**Цигун -** это целостная система, направленная на достижение и сохранение здоровья. Она включает в себя гимнастику, дыхательные упражнения и медитативные практики. Само слово «цигун» складывается из двух составляющих: «Ци» — поток энергии, жизненной силы, фундаментальное понятие китайской философии. «Гун» — работа, достижение. Получается, цигун можно перевести как «работа с ци». Почему именно **цигун**? Восток отличается высокой продолжительностью жизни, жизнерадостностью и **внутренним спокойствием**.

Упражнения цигун предназначены для тех, кто хочет быть здоровым, гармоничным, внимательным.

Практика цигун позволяет обрести гармонию. Лёгкие и очень эффективные упражнения, выполнение которых в состоянии физического, эмоционального и умственного расслабления активирует интенсивный поток энергии ци внутри тела человека. При регулярных, ежедневных занятиях восстанавливается здоровье, нормализуется сон, появляется больше сил, улучшаются интеллектуальные способности и творчество, увеличивается потенция, в жизнь приходит спокойствие, приятие, наслаждение и радость.

**УПРАЖНЕНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ КИТАЙСКОЙ ЙОГИ ЦИГУН.**

1. Стоим расслабляемся с закрытыми глазами.
2. «Подъём неба». Встаньте прямо, ноги на ширине ступни, стопы параллельны, колени чуть присогнуты, руки свободно висят по бокам, голова смотрит вперед, подбородок опущен немного вниз. Согните ладони в запястьях так, чтобы пальцы смотрели друг на друга, а сами ладони были параллельны земле. Взгляд вместе с головой опустите вниз на ладони. На вдохе через нос плавным движением поднимите руки перед собой вперед и вверх по дуге. Глаза при этом все время следят за ладонями, голова движется следом. Далее на свободном выдохе через рот руки плавно опускаем через стороны вниз.
3. «Ладошки». Стоя ноги свободно. Руки перед собой согнуты в локтях. Поднимаем руки ладонями вверх, опускаем ладонями вниз. Ладошки при этом расслаблены, лёгкие и «воздушные».
4. «Толкаем горы». Стоя ноги свободно. Руки перед собой согнуты в локтях. По дуге отводим руки вперёд (будто бы что то толкаем от себя), назад возвращаем руки по прямой. Все движения выполняются плавно и с лёгкостью.
5. «Плаваем». Стоя ноги свободно. Руки перед собой чуть согнуты в локтях. Разводим руки в стороны, будто плывём и сводим обратно, не меняя положения кистей рук. Все

движения выполняются плавно, медленно и с лёгкостью.

1. «Медведь». Стоя ноги на ширине плеч, руки внизу, ладони немного приподняты в стороны. Стоя на месте, начинаем движения похожие на ходьбу медведя, вразвалочку, размахивая руками. Сначала движения малоамплитудные и медленные, потом постепенно увеличиваем темп и амплитуду.
2. «Трясогуска». Поочереди трясти руками, потом ногами, потом всем телом.
3. Стоим расслабляемся с закрытыми глазами.
4. «Разотри ладошки». Расправьте ладони (пальцы сомкнуты) и потрите ими друг о друга.
5. «Погреем личико». Обе ладони приложить к глазам. Потом сделать круговыми движениями лёгкий массаж лица, затем головы и ушей.

**ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ЭФФЕКТА ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ НЕКОТОРЫЕ ПРИНЦИПЫ:**

* Время для занятий.

Следует заниматься в **утренние или** в вечерние часы. Если вы беспокойно спите по ночам, часто просыпаетесь или плохо засыпаете, то в этом конкретном случае наиболее положительный эффект окажут вечерние занятия, незадолго перед отходом ко сну. Продолжительность занятий 5-10 минут.

* Место.

Помещение должно быть предварительно хорошо проветрено. В хорошую погоду полезно выполнять упражнения на свежем воздухе, но важно исключить прямое попадание солнечных лучей и сильный ветер.

* Регулярность.

Важно выполнять упражнения ежедневно, желательно примерно в одно и то же время.

* Одежда.

Одежда должна быть просторная, не тесная, из натурального хлопка. Подойдет ночная пижама или спортивный костюм, если ткань его легкая и дышащая, а сама одежда нигде не давит. Обратите внимание, что и штанины, и рукава должны быть ровными, без сужающихся и плотно облегающих руки манжетов. Обувь должна быть без каблука, на плоской, тонкой и легко гнущейся подошве.

Инструктор

по физической культуре

Незнамова Н. С.

**УЧИМСЯ РАССЛАБЛЯТЬСЯ!**



МДОУ

«Детский сад №42»

г. Ярославль

