

Оздоровительный Цигун - это система саморегуляции, оздоровления организма и совершенствование духа.

ЦИ - энергия; ГУН - работа, действие.
ЦИГУН основан на кинетике и физиологии человека и понимается, как гигиена системы энергоснабжения человеческого организма.



Что даёт практика ЦИГУН детям?

Практика цигун оздоравливает ребенка и положительно влияет на эмоциональное состояние и интеллект, учит справляться с эмоциями и в целом помогает развивать ребенка гармонично и сбалансированно:

- 1).цигун помогает активизировать иммунные клетки организма, повышая его защитные функции;
- 2).практика хорошо помогает гиперактивным детям, при нарушениях сна и корректирует нервные состояния;
- 3).регулярные занятия улучшают концентрацию внимания, что хорошо сказывается на успеваемости ребенка в школе;
- 4).практика цигун через определенные упражнения делает ребенка сильным и выносливым;

Самое главное, что регулярная практика цигун помогает ребенку избавляться от излишков негативной энергии. Не всякий ребенок может правильно и безопасно для здоровья проживать сильные эмоции, в том числе негативные, и снимать психическое напряжение, а ведь это во многом определяет здоровье ребенка.

В младшем школьном возрасте цигун, как физическая культура, может эффективно способствовать улучшению внимания, координации движения, развитию силы мышц расслаблением, коррекции осанки, а также в целом психоэмоционального состояния младших школьников.

Исследования показали, что занятия цигун у детей и подростков дают следующие результаты:

- 1).резистентность к простудным заболеваниям;
- 2).формирование мировоззренческих основ;
- 3).улучшение концентрации внимания;
- 4).увеличение скорости реакции;
- 5).укрепление памяти;
- 6).улучшение осанки.

А, главное, упражнения цигун не травмоопасны, не требуют специальной физической подготовки, доступны в изучении!



25 и 28 февраля 2022 г. прошёл мастер - класс по Оздоровительному Цигун для сотрудников.
Провёл учитель физической культуры МБОУ СОШ №83,
тренер по Оздоровительному Цигун Всероссийской Федерации Цигун международной квалификации Дуань 4, руководитель Отделения по Свердловской области Всероссийской Федерации Цигун **Серов Фёдор Андреевич**



Оздоровительный Цигун - это современная научно-обоснованная система упражнений, которая оказывает положительное влияние на работу организма на всех уровнях.

Оздоровительный Цигун создан лучшими профессорами университетов спорта Китая в области цигун и Традиционной Китайской медицины на основе древних знаний которым 5000 лет .

Цигун (оздоровительный цигун) - 62-й официально развивающийся вид спорта в Китае. Является всенародным оздоровительным видом спорта.

Всероссийская Федерация Цигун является полноправным членом Международной Федерации Цигун (International Health Qigong Federation – IHQF), в состав которой входит более 100 организаций из 51 страны мира.

Миссия Федерации: «оздоровление нации», увеличение продолжительности жизни, активное долголетие населения России, обучения людей методам восстановления и поддержания здоровья.

Своими целями Федерация определяет развитие, популяризацию Оздоровительного Цигун на территории Российской Федерации, расширение роли физической культуры и спорта, здорового образа жизни, а также на всестороннее и гармоничное развитие личности.

Федерация руководствуется программой **Международной Федерации Оздоровительного Цигун (IHQF)**, в которую входят **9 базовых комплексов оздоровительных упражнений:**

Ба Дуань Цзин - Восемь отрезков парчи.

У Цинь Си - Игры пяти зверей.

И Цзинь Цзин - Основной канон укрепления мышц и сухожилий.

Да Ву - Великий танец.

Дао Инь Ян Шен Гун Ши Ар Фа – Двенадцать способов ведения и привлечения для возвращения внутренней жизненности.

Мавандуй Дао Инь Шу.

Лю Цзи Цзье - Шесть целебных звуков.

Ши Ар Дуань Цзин - Двенадцать отрезков парчи, в положении сидя.

Тайцзи Ян Шен Чжан - Комплекс с тростью.

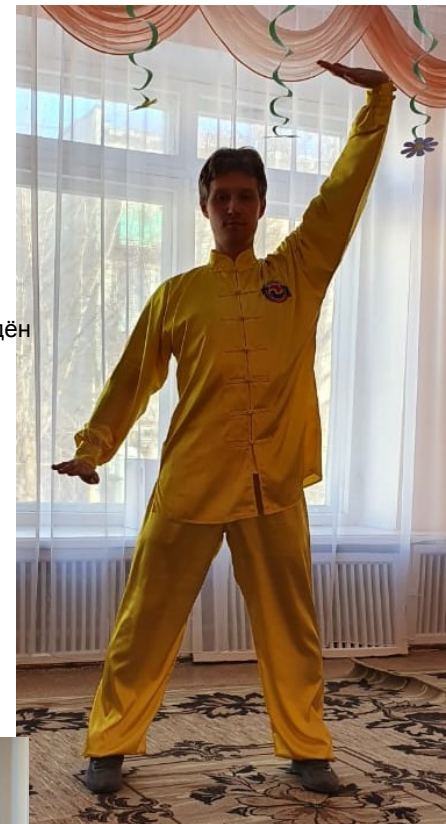
На мастер-классе для педагогов представлено два комплекса оздоровительных упражнений из международной программы, изучаемые в детских дошкольных учреждениях и общеобразовательных школах в системе дополнительного образования в России.

Комплекс Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи)

Оздоровительного цигун Китая, направлен на активацию всего организма.

В Китае на государственном уровне введён в госпрограмму профилактики и восстановления после COVID-19.

В основе гимнастики лежат плавные и медленные движения в музыкальном сопровождении, ритмичные комбинации вытяжения сухожилий и расслабления мышц, специальные виды дыхания, состояние внешнего и внутреннего сосредоточения.



Комплекс «У Цинь Си»

(игры пяти зверей) -

это древний китайский комплекс, который изобрел выдающийся врач Хуа То во II в. н. э.

5 зверей это - Тигр, Олень, Медведь, Обезьяна и Журавль.

Каждому животному присущи определенные качества.

И в соответствии с этим каждому зверю в китайской медицине соответствуют определенный внутренний орган, система тела и ключевые эмоции. Эти упражнения очень любят дети.

