ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНТКА ГРУППЫ **2**К**4**

ВЕДЕРНИКОВА ОЛЕСЯ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

- ***Физи́ческое разви́тие* —** динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства.
- ***Духовное развитие человека*** — процесс, включающий в себя намеренную эволюцию личностных качеств, которая заключается в совершенствовании внутреннего мира ради рационального взаимодействия его с внешней средой

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ?

Основной ресурс человека, база для всех его достижений — это здоровье. Если его нет, то человеку и не нужно будет ничего.

А для того, чтобы у человека было могучее и прекрасное здоровье, необходимо отказаться от вредных привычек, и заняться:

- дыхательными системами;
- физическими упражнениями;
- закаливанием организма;
- есть здоровую и полезную пищу, больше пить чистую воду;
- отдыхать и нормально спать.

ТЕХНИКИ ДЫХАНИЯ

- Система дыхания №1 применяется для очищения организма. Так человек омолаживает его. Если все делать правильно, то человек сразу же почувствует прилив энергии после того, как сделает это упражнение первый раз. Оно выполняется сидя.
- Система дыхания №2 применяется для увеличения силы и мощности тела. Дает мощный и быстрый эффект, предназначенный для мгновенной мобилизации организма и включения его резервов, для преодоления стрессов, психического напряжения, для подавления боли. Если регулярно использовать эту систему №2, то мобилизуется сила воли, концентрируется внимание. Выполняется стоя.
- Система дыхания №3 включает мощные резервы организма, увеличивает количество кровяных телец в крови.

ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ

Духовное развитие личности — без него человек не может быть счастливым. Духовное развитие — это постоянное совершенствование во всех сферах своей жизни.

ДУХОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Духовные составляющие здорового образа жизни включают в себя:

- способность совершать добрые дела;
- способность совершать самоотверженные поступки;
- способность проводить анализ своей деятельности за день, месяц, год;
- способность признавать свои ошибки и недостатки и меняться в лучшую сторону;
- наличие твердого жизненного идеала, идеи и веры, следование им;
- чтение художественной литературы, общение с ветеранами туда и войны;
- периодические самоограничения, посты, развитие силы воли и т.п.

КАК ДОСТИЧЬ ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ?

Покаяние. Любовь. Следование божественным законам. Прощение и забывание обид. Умеренность во всем. Молчание. Медитация. Творчество, хобби. Наслаждаться жизнью. Духовно здоровые люди умеют наслаждаться каждой минутой, радоваться всему (солнцу, улыбке ребенка, весенней капели, первому снегу). Видеть красоту во всем — великое искусство .

ВЗАИМОСВЯЗЬ

Взаимосвязь духовного и физического развития личности включает в себя также регулярное выполнение полюбившихся упражнений или видов активной деятельности. Например, ходить на плавание, танцы; гулять в ближайшем лесу для насыщения клеток организма максимальным количеством кислорода; заниматься фитнесом или спортивной ходьбой. При выборе занятия желательно следовать велению души, выбирать только то, что с вами гармонирует. К тому же, регулярная физическая нагрузка прибавляет уверенности, повышается самооценка. Натренированное тело лучше справляется со стрессовыми ситуациями .

Исходя из выше изложенного, можно сказать, что известная пословица «в здоровом теле — здоровый дух» будет справедлива, если мы её прочтём в обратной последовательности: «здоровый дух — здоровое тело». Тесная взаимосвязь духовного и физического развития является настолько очевидной, что отрывать одно от другого — это значит совершать ошибку. Следовательно, «Здоровье нации», «Здоровье» с большой буквы — это и здоровье тела, и здоровье духа.