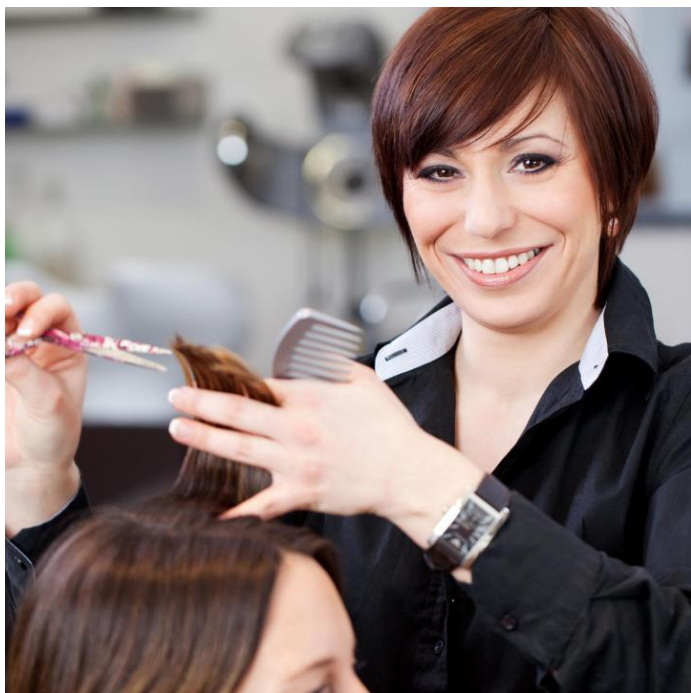


Занятия спортом, как средство развития профессионально важных жизненных качеств стилиста-парикмахера.

- Профессия парикмахер сопряжена с большими физическими нагрузками, так как парикмахер всегда работает стоя. Следовательно он должен быть в хорошей физической форме. Этому способствуют занятия спортом , которые:
- решают оздоровительные и профилактические задачи;
- развивают силу, координацию, гибкость, баланс, сенсорность;
- улучшают память, внимание, мышление;
- корректируют фигуру;
- развивают различные группы мышц;
- развивают мелкую моторику рук, зрительный анализатор.

Выбирая такую сложную, но вместе с тем очень увлекательную профессию парикмахера, предлагаем определиться с решением постоянно работать над собой, совершенствоваться, развивая жизненно важные качества. Давайте вместе рассмотрим их подробнее:



## Внимание. Концентрация. Зрительные анализаторы.

Профессия парикмахер это работа с людьми, которая требует высокой концентрации и импатии. Бывает, что одновременно приходится выполнять несколько действий (один клиент находится на окрашивании, другой попросил подравнять волосы). Необходимо быстро переключать внимание с объекта на объект, следить за временем. Если развита интуиция, то можно быстро и вовремя исправить положение или направить его в правильном направлении. Для этого необходимо все время тренироваться, выполняя физические упражнения, которые помогают повышать внимание, концентрацию, зрительные анализаторы. Развиваются эти качества, навыки и умения в игровых видах спорта.



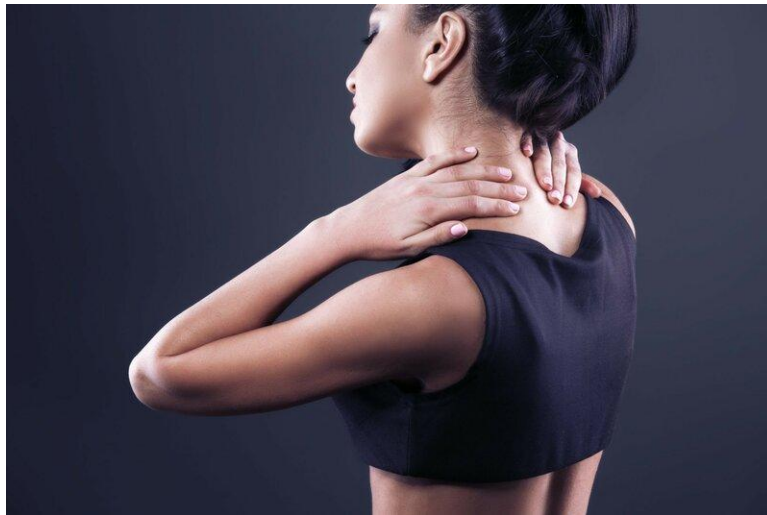
## Выносливость.

- Любой парикмахер целый день стоит на ногах. Это, уже само по себе, очень большая нагрузка. Попробуй, весь день ни разу не присесть!
- Парикмахер практически не отходит от своего рабочего места, если только не подводит клиента к мойке, чтобы вымыть голову перед стрижкой или смыть краску с волос.
- Чтобы выдержать такую нагрузку нужно быть в хорошей физической форме. Поэтому необходимо каждый день заниматься физическими упражнениями, выполнять специально подобранный комплекс упражнений для развития всех групп мышц, который поможет подготовиться к тяжелой работе в статическом положении.



## Здоровье.

- Но какие меры нужно предпринимать в случаях большой нагрузки на ноги, спину, глаза? Так, как некоторые виды причесок, стрижек, окрашивания занимают много времени, парикмахеру требуется подолгу стоять на ногах, что приводит к риску возникновения некоторых заболеваний ног. Помимо нагрузки на ноги, есть также нагрузка на глаза и спину. Возможны различные заболевания, такие как радикулит, остеохондроз, артрит, варикозное расширение вен, аллергия.
- В таких случаях важно знать, какие физические упражнения могут предостеречь нас от этих заболеваний. Предлагаем разучить и, выполнять на постоянной основе, комплексы физических упражнений, используя их, как профилактику профессиональных заболеваний.



# Комплекс упражнений для профилактики остеохондроза при повышенной утомляемости работы парикмахером.



1



2



3



4



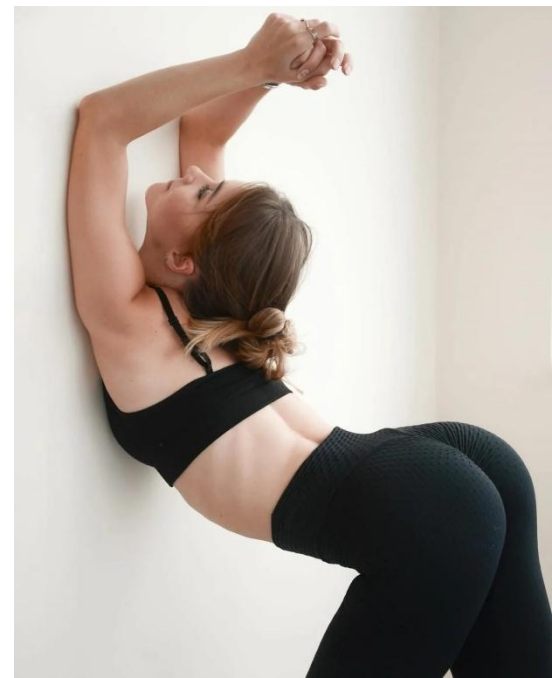
5



6



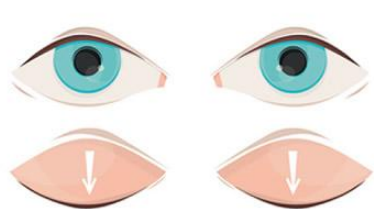
7



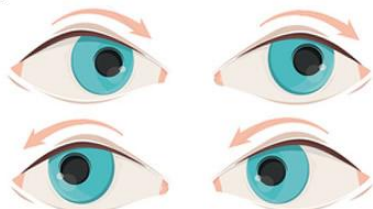
# Профилактика болезней глаз при повышенной утомляемости работы стилистом парикмахером.

## Гимнастика для глаз по Жданову

[www.oftalmologiya.info](http://www.oftalmologiya.info)



Моргание



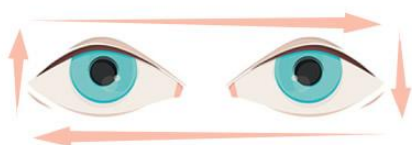
Стрелки



Диагонали



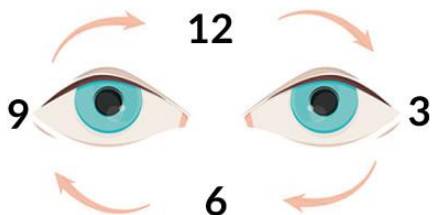
Вертикали



Прямоугольник



Зигзаг



Цифры

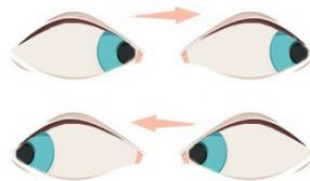
## Гимнастика для глаз по Норбекову



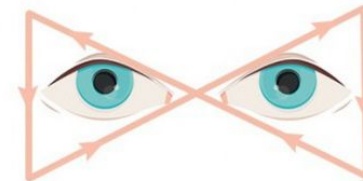
1



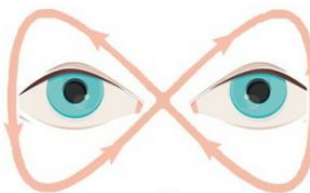
2



3



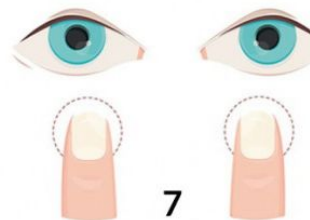
4



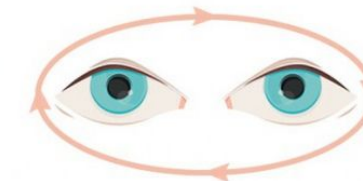
5



6



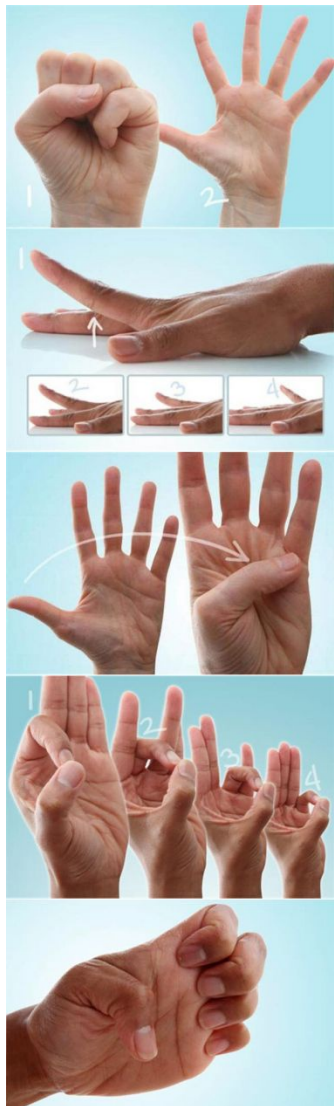
7



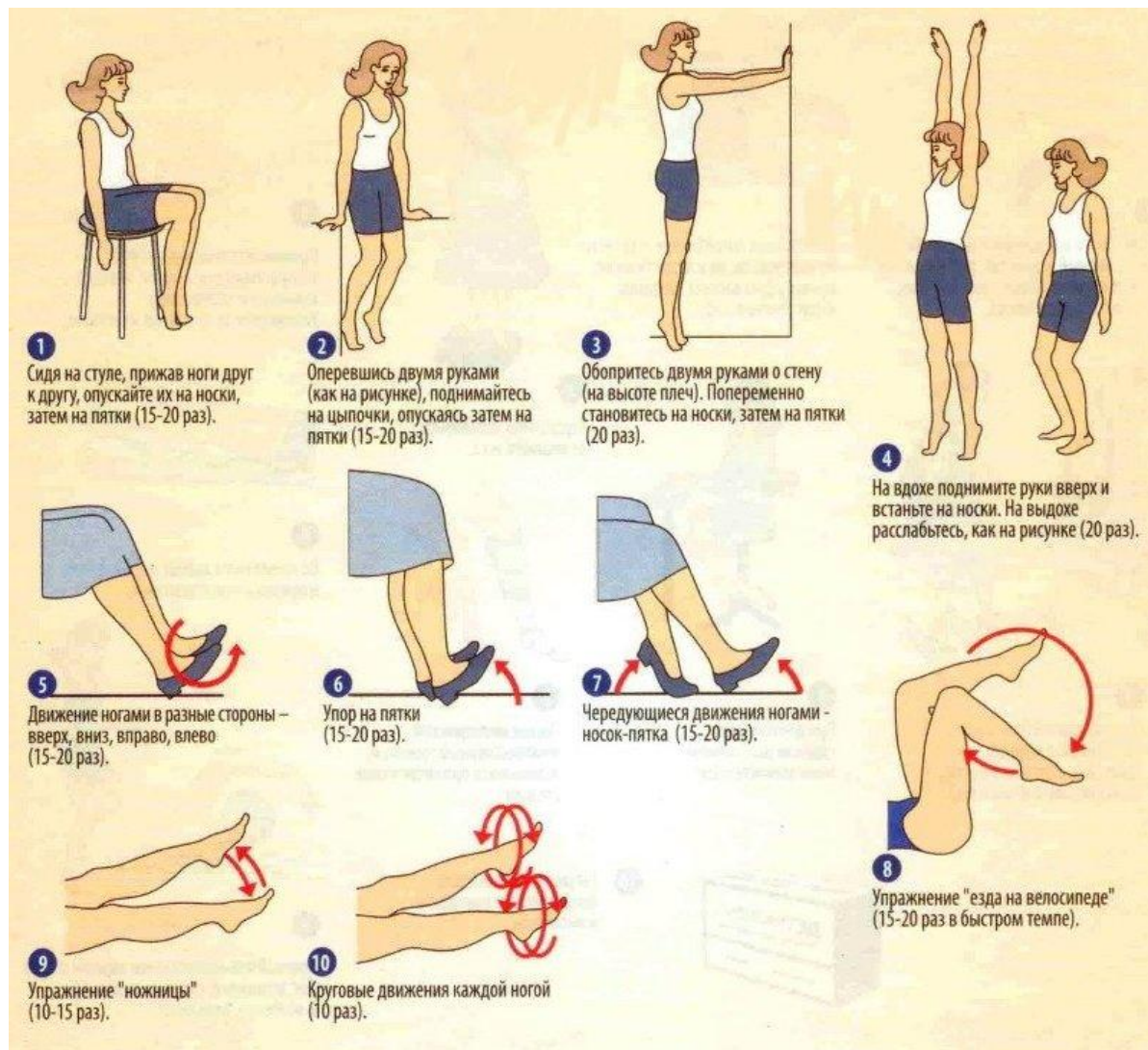
8



# Комплекс упражнений для кистей рук при повышенной утомляемости работы стилистом парикмахером.



# Профилактика варикозного расширения вен при повышенной утомляемости ног работы стилистом парикмахером.



## Коммуникабельность и хорошее настроение.

Йога, плавание, спортивные танцы - расслабляют, убирают физическое и моральное напряжение. Выбирайте сами, что вам больше по душе и расслабляйтесь обязательно, чтобы усталость не загнала вас в угол, чтобы всегда улыбаться и быть приветливым.



## Заключение.

- Выполняя все перечисленные рекомендации вы будете всегда в форме. Надеемся вы понимаете всю серьезность профессии парикмахер, которая требует ежедневной работы над собой. Так что самое время начать тренироваться!

