Выполнила: Эверстова Александра, ученица 11 класса

воспитанница МБУ ДО «ЦДО им. Л.Е.Лукиной»

Руководители: педагоги МБУ ДО «ЦДО им. Л.Е.Лукиной»

Максимова Татьяна Петровна, Антонова Алена Николаевна

**Тезис на тему:**

**«Точечный массаж и конский волос как средства профилактики здоровья»**

Издавна народное искусство Якутии славится своей необычностью, неповторимостью, индивидуальностью. Она сохраняет традиции преемственности поколений, влияет на формирование художественных вкусов.

В чем же заключается Проблема. Долгое время была утеря национальной культуры, традиционных промыслов – как работа с конским волосом. Сегодня, благодаря возрождению этого искусства, создаются очень красивые изделия в традиционной манере якутского плетения для оздоровления.

Актуальность. Точечный массаж, как элемент психофизической тренировки, способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

Целью исследования является изготовление изделий из конского волоса для осуществления точечного массажа головы, рук и ног.

Для достижения поставленной цели выполнили следующие задачи:

1. Ознакомились с методикой проведения точечного массажа.

2. Изучили технологию изготовления и обработки изделий из конского волоса (валяние, хатыы и плетение (3–4 ута5ынан еруу)

3. Изучили искусствоведческую, научную литературу в аспекте исследования.

4. Разработали авторские эскизы массажных изделий (шарики, стельки и повязка на голову) из конского волоса.

Объект исследования: конский волос

Предмет исследования: изготовление массажных изделий из конского волоса - повязка на голову, шарики для рук и стелька для ступни ног.

Новизна этой работы заключается в том, что впервые в нашем улусе изготовлен массажный лечебный набор из конских волос на голову, для ладоней рук и стопы ног.

 Перейдем к Практической части

Итак, самые актуальные изделия из конского волоса, это:

1. Массажная повязка для головы («бас быата» или «тымырдаайы»). По-якутски будет «бас быата» или «тымырдаайы». Изделие, плетенное из необычной пряжи, отличается высокой прочностью, обладает лечебными и оберегающими свойствами. Повязка для головы из конского волоса снимает головную боль, улучшает кровообращение и нормализует давление.

2. Массажные шарики для рук. На ладонях и стопах находятся точки, которые отвечают за состояние всего организма. Для массажа стоп и профилактики плоскостопия катаем мяч по полу одной ногой, затем второй, при этом нажимая на мяч как можно сильнее. Изготовленные шарики из конских волос по технике валяния, которые являются лечебными-массажными.

3. Массажная стелька для стопы ног. Вставка в обувь — это съёмная стелька, которая выполняет ряд функций. В частности: ежедневный комфорт при ношении, облегчение боли в стопе и суставах при артрите, чрезмерных нагрузках, травмах и других проблемах. Стелька связана из конского волоса, ноги всегда остаются в тепле и не промокают. Стелька является отличным точечным массажёром для стопы ног.

Подводим Выводы:

1. Изучена искусствоведческая, научная литература в аспекте исследования, на данную тему литературы очень мало.

2. Точечный массаж оказывает разнообразное физиологическое действие на организм: лечебное, седативное, тонизирующее, общеукрепляющее, профилактическое и т.д.

3. Исследована традиционная технология обработки конских волос.

4. Разработаны эскизы массажных изделий.

Цели и задачи нашего проекта достигнуты. В ходе этой проделанной работы, мы усовершенствовали свои знания и умения. Мы довольны результатом своей проектной деятельности.

# **Использованная литература**

1. Акимова А.Н. Торут иис кистэлэннэрэ. – Якутск, нац.книжное изд-во «Бичик», 2013 - 32 с.
2. Аммосова С.С. «Обугэлэрбит угэстэрэ, ойуулара-бичиктэрэ», Якутск – 1989с.
3. Богатырева Л.Е. Технология работы с конским волосом. – Якутск: Бичик, 2008.
4. Неустроев Б.Ф. Саха ойуута-бичигэ/ Узоры и орнаменты саха. – Якутск: Бичик, 2007 с.
5. Стручкова П.И. Сахалыы кыл, сиэл, сн, оноhук. Учебное издание. Гарнитура таймс. Усл. п. л. 11,6. Уч-изд. л. 1,14. Тираж 1000 экз. Заказ №87. 1998.
6. <https://school-science.ru/14/23/50056>
7. <https://www.livemaster.ru/topic/3055327-konskij-volos-novaya-vozmozhnost-dlya-tvorchestva>
8. <https://infourok.ru/statya-po-teme-istoriya-ispolzovaniya-konskogo-volosa-1444618.html>
9. <https://dzen.ru/media/knitting/superprochnye-noski-iz-konskogo-volosa-po-nasledstvu-peredavat-mojno-60227c53064ec935182b0fc7>
10. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>