

**Рекомендации инструктора по физической культуре**

**«РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ»**

**Еще до рождения ребенка каждый родитель пытается представить, каким он будет? На кого будет похож?**

**И самая главная мечта – чтобы обязательно был здоров, ведь это качество бесценно и однажды пошатнувшееся здоровье, бывает очень сложно восстановить. А потому родители должны вооружиться богатыми знаниями о том, как уберечь своего малыша, от болезней, какие профилактические меры нужно принять, чтобы ваш малыш был здоров. И хорошо бы обойтись без лекарств!**

**Народная мудрость говорит, что это вполне возможно, но требует от родителей знаний, умения и терпения самим придерживаться системе здорового образа жизни.**

**Дети готовы много играть, гулять, бегать, плескаться, но они не готовы прилагать даже малейшие усилия, делать какие-то полезные, но не всегда приятные дела (пить молоко, кефир, вовремя ложиться спать) не привыкли и не хотят. А ведь родителям вполне по силам объяснить важность такого поведения, объяснить, как важно есть те или иные продукты, объяснить, почему нужны эти и почему вредны другие продукты, особенно для детей. Конечно, это требует внимания, терпения, грамотности, и самое главное – желания, чтобы ваш ребенок также заботился сам о своем здоровье.**

**Очень важно, чтобы ребенок, прежде всего, осознал, как невыгодно быть больным, пропускаешь столько интересных событий, тем самым мотивируя его на здоровое состояние, программируя его на жизнь без лекарств.**

**Родителям постоянно нужно пробуждать желание делать что-либо, чтобы стать крепче, сильнее, выносливее. Чтобы детям было интереснее, можно нарисовать таблицу или «лесенку здоровья» и в конце недели или в выходные отмечать, что полезного было сделано для укрепления здоровья, чтобы ребенок мог сам оценить на какую ступень здоровья себя поставить. Проанализируйте вместе с ним, что можно было еще сделать, чтобы укрепить здоровье.**

**Если о физическом здоровье нам все более или менее понятно, то вот о психическом или душевном здоровье пока что родители говорят не очень часто.**

**Вы задумывались когда-нибудь над тем, можно ли провести границу, где кончаются болезни тела и начинаются болезни души?**

**И наоборот, когда душевное страдание маленького человека проявляется нарушениями телесных функций?**

**Родители должны понимать, что даже если врач и не выявил нарушений, анализы в норме, просто так температура не поднимется, озноб не появится, не возникнет расстройство сна, не возникнет боль в сердце. Помните, что отсутствие серьезного заболевания, не исключает настоящего страдания, но только не физического, а душевного.**

**Родители создают условия, необходимые для двигательного и умственного развития своего ребенка, ухаживают за ним, обеспечивают режим дня, создают для него поле эмоций и отношений, которые ребенок впитывает.**

**От взрослых зависит, с каким багажом установок и самоощущений войдет ребенок в большой мир, как сложатся его отношения с окружающим миром и с самим собой.**

**Стоит сказать и о том, что существует насилие над ребенком.**

**Если физическое насилие достаточно очевидно, то эмоциональное и психологическое насилие обычно не так просто заметить. Однако, это наносит очень большие травмы, порой на всю жизнь.**

**Родители должны знать, что завышенные требования к ребенку, с которыми он не в силах справиться – это насилие, постоянные упреки, критика, раздражение, суровые наказания, угрозы – это насилие.**

**Самый опасный вид насилия – это депривация, или эмоциональное неприятие ребенка. Это заставляет ребенка чувствовать себя ненужным, нелюбимым, он становится агрессивным, мстительным, безучастным. А впоследствии у него появляются «заменители любви»: алкоголь курение, наркотики.**

**Очень важно, чтобы отношения в семье складывались гармонично, родители не должны скупиться на ласку для ребенка, если в семье все друг друга уважают, ценят каждый миг общения, то и любую проблему можно легко решить, даже не применяя лекарственных препаратов, не зря же говорят: любовь лечит.**

**Разные специалисты по-разному формулируют понятие психического здоровья. Но все они совпадают в одном: это главный фактор, определяющий качество нашей жизни. От психического (или душевного) здоровья в значительной мере зависят успехи в школе, профессиональные победы, взаимоотношения с другими людьми, физическое благополучие, и самое главное – САМООЦЕНКА.**

**Педагоги создают и внедряют новые технологии и программы, развивают, закаляют; родители водят детей в различные студии, кружки и мероприятия, на сайтах и конференциях обсуждают достигнутые успехи…. Но.**

**Только счастливый ребенок может быть здоров физически и душевно, гармонично развиваться! Здоровья Вам и вашим детям!**

 **Инструктор по физической культуре: Зауэр Н.В.**