

# 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.

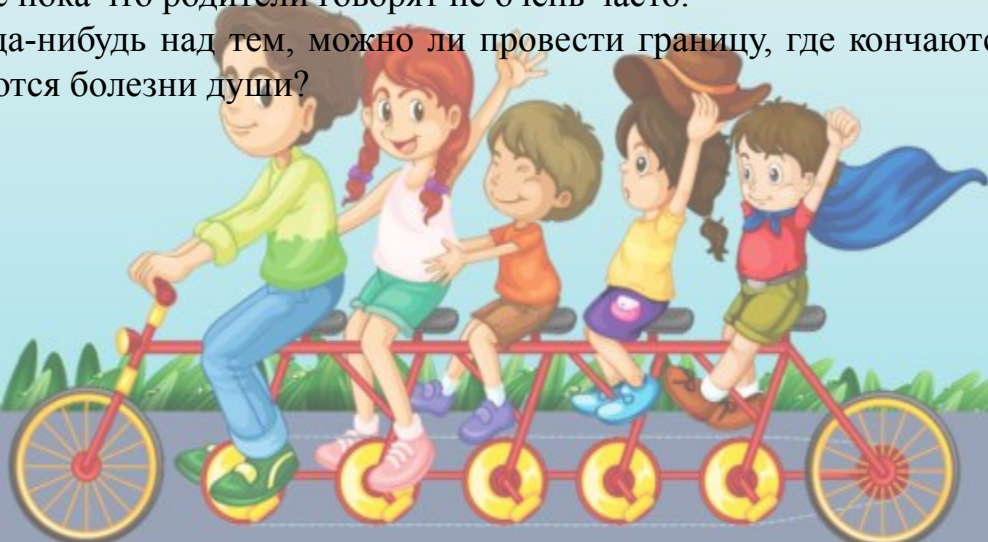
Дети готовы много играть, гулять, бегать, плескаться, но они не готовы прилагать даже малейшие усилия, делать какие-то полезные, но не всегда приятные дела (пить молоко, кефир, вовремя ложиться спать) не привыкли и не хотят. А ведь родителям вполне по силам объяснить важность такого поведения, объяснить, 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.***

