

В этом выпуске:

- Здоровье и эмоции;
- Смех лекарство от болезней и стрессов;
- Основа здоровья ребёнка – хорошая нервная система;
- Внимание ЗОЖ! Будьте активными!

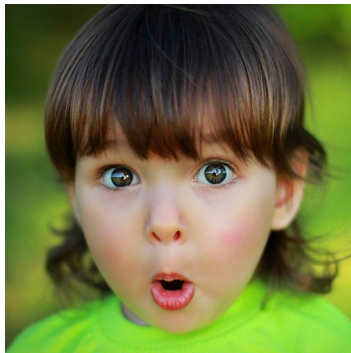
Психическое здоровье детей

Кто из родителей не мечтает видеть своих детей умными, красивыми и прежде всего здоровыми? Наше государство также всемерно заботится о физическом и нравственном здоровье подрастающего поколения. Мы гордимся тем, что для любого ребенка нашей страны доступна своевременная медицинская помощь. Открываются новые детские больницы, детские сады, школы. Ученые ищут новые пути борьбы с детскими болезнями. Надо признать, что сегодня большинство родителей уделяет должное внимание укреплению физического здоровья своих детей, старается дать им хорошее образование. Тем не менее, к сожалению, лишь не многие целенаправленно занимаются укреплением психического здоровья детей, воспитанием устойчивости к стрессам – качества, которые становятся бесценными в современном мире, полном стрессовых, порой экстремальных ситуаций. Они и не догадываются, что причина, крепкого здоровья ребенка – не только генетика, но и жизнерадостный характер. Любой врач скажет, что смеяться очень полезно. Эмоции, выплескиваясь наружу врачуют и душу и тело.

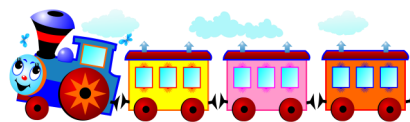
Японский доктор Хадзиме Кимата считает, что смех снижает остроту аллергических заболеваний и снимет кожные раздражения. С его помощью улучшается аппетит и повышается работоспособность. И совсем незамечен смех при перегрузках и стрессах. Слова Андрея Дементьева: «Взгляните, как смеются дети, и станет на сердце светло» – вовсе не поэтическая метафора, а психофизиологический процесс в организме человека.

Здоровье непосед.ru

▶ ЭМОЦИИ. ПСИХИКА. ЗОЖ



«НАУЧИСЬ СМЕЯТЬСЯ, И СПАСЕШЬ СВОЮ ДУШУ»
старая английская поговорка



**СМЕХ САМОЕ ДЕШЕВОЕ ЛЕКАРСТВО
ОТ БОЛЕЗНЕЙ И СТРЕССОВ**



Смех самое дешевое лекарство от болезней и стрессов. Потешим малыша смешными рассказами, он быстро справится с простудой.

КАК ПРОИСХОДИТ ИСЦЕЛЕНИЕ

Когда мы хохочем, улучшается работа сердца, а кровь обогащается кислородом, быстрее сгорают лишние калории. При смехе напрягаются мышцы брюшного пресса, за ними подтягиваются мышцы гладкой мускулатуры кишечника, способствуя выходу из организма вредных токсинов и шлаков. Смех – это самая лучшая естественная система очищения организма. Благодаря смеху можно сэкономить и на массаже. Когда мы смеемся, работают более 80 мышц: движутся плечи и грудная клетка, вибрирует диафрагма. Очевиден факт, что у женщин, которые улыбались, рожая детей, роды проходили благополучно, а дети начинали улыбаться в первые недели жизни. Дальнейшие наблюдения за такими детьми показали: рожденные под покровом (покровительством) улыбки, легче переносили жизненные трудности, были менее плаксивы и легче выходили из проблемных ситуаций. Но что же делать родителям, если ребенок родился с пониженным мышечным тонусом? С. Гринслен установил: мать такого младенца сначала часто ему улыбается, но, не получая отклика, перестает это делать. Сдается и ребенок, которому не удается развить способность вступать в контакт с окружающим миром. «Двигаясь в этом направлении и дальше, вы усугубляете проблему» – утверждает Гринслен, доказавший: если родители будут отвечать хмурым ребенку повышенным оживлением, им удастся пробудить в нем интерес к миру.

ВНИМАНИЕ - НЕРВНАЯ СИСТЕМА РЕБЕНКА

Дети, как и взрослые, могут отличаться повышенной тревожностью, эмоциональностью и впечатлительностью, что в дальнейшем они переносят на учебную деятельность. Причиной многообразных страхов является неадекватная семейная атмосфера. Если дома нет мира, часты ссоры, разговоры на «повышенных тонах» родители нервны, раздражены – ребенку это безразлично. Он чутко улавливает настроение окружающих его людей. Нервная система ребенка отзывается не только на физические, но и на психоэмоциональные раздражители. Поэтому только в спокойной, доброжелательной семейной атмосфере можно вырастить здорового, жизнерадостного ребенка. К сожалению, большинство людей считают, что заболевания в подавляющем большинстве случаев почти не зависят от психодуховного состояния и настроения человека. По мнению авторитетных медиков и при проведении соответствующих экспериментов, оказывается, что именно нарушения психоэмоциональной сферы в подавляющем большинстве случаев является не только пусковыми, но и определяющими факторами развития заболеваний самого разного рода. Огромное число заболеваний представляют собой следствия переживаний зависти, злости, ненависти, уныния, саможаления и раздражения, которые терзают нашу душу, лишая сил и возможности сопротивляться и физическим и, бактериальным факторам среды. Авторитетнейший психолог К. Изард о влиянии эмоций на здоровье человека пишет: «При эмоциональных состояниях в большей или меньшей степени включаются все нейрофизиологические системы и подсистемы тела. Такие изменения неизбежно влияют на восприятие, мысли и действия субъекта... эмоция активизирует автономную нервную систему, которая изменяет ход работы эндокринной и нервно-гуморальной систем». И, конечно же, каковы эмоции, переживаемые нашими детьми, таково и их здоровье. Радость и удовлетворенность приносят покой и равновесие, а страх, стыд и вина порождают множество различных заболеваний.



ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА – ХОРОШАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА И ПЕРВЕЙШАЯ ОБЯЗАННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ БЕРЕЧЬ ЕЕ



Главные нарушители нервной системы – отрицательные эмоции, которые являются основной причиной всех болезней. Мы часто не замечаем сколько раз в сутки ненароком или вполне намеренно травмируем ребенка нашим негативным отношением. Наш организм нарушает не гнев или злость, а именно печаль, угнетенное состояние духа. Ребенок сможет заболеть просто лишь от нашего крика. И лечение любой болезни надо начинать с восстановления его душевного равновесия. Конечно, гнев и злость приносят многочисленные «сюрпризы» тем, кто допускает их появление в своем внутреннем мире. А накапливая в себе добро мы становимся магнитом добра:

- ⇒ улыбка встречному, а не камень за пазухой;
- ⇒ терпимость, а не раздражение;
- ⇒ благодарность, а не беспамятство;
- ⇒ сострадание, а не равнодушие.



Понятно, что психоэмоциональное состояние человека связано не только с умением управлять собственными эмоциями, но и с правильностью выбора стратегической жизненной позиции. Можно сказать, что подлинное здоровье – это состояние полного благополучия.

Поэтому вся жизнедеятельность ребенка в нашем дошкольном учреждении направлена на сохранение и укрепление эмоционального и физического здоровья. Основой являются ежедневные физкультурно-оздоровительные мероприятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в детском саду является создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Известно, что хорошее здоровье, приобретенное в ранний и дошкольный периоды детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свое значение в последующие годы жизни.



ВНИМАНИЕ ЗОЖ! БУДЬТЕ АКТИВНЫМИ!

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Существует правило: если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести! Поэтому МЫ должны сами позитивно и положительно воспринимать философию ЗОЖ и активно вступать на путь здоровья.

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Уважаемые родители и наши самые замечательные воспитанники-непоседы!



В рамках профилактической акции «МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!» с 09.10.2017 г. по 16.10.2017 г. в нашем детском саду пройдут следующие развлекательные, увлекательные и, конечно, познавательные мероприятия: тематические беседы с детьми, мероприятие «Радуга настроения», спортивный праздник «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас!», выставки детских рисунков, экскурсии в МБУДО «ЦС «Муравленко» и многое другое! МЫ РАДЫ ВАМ! Будьте с нами и принимайте активное участие!

Инструктор по физической культуре Т.В. Днистрян



*Выпуск подготовили
учитель-дефектолог А.Н. Байбулатова, педагог-психолог И.В. Тренина*