****

*В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах. Кто не слышал выражения «в здоровом теле — здоровый дух»? Наверное, на свете нет такого человека… Однако, чем дальше, тем понятнее становится, что по сути дела все совершенно наоборот!*

*Именно только здоровый дух позволяет иметь здоровое тело. И если вы понаблюдаете за своими знакомыми, да, впрочем, и за собой — тогда вам сразу станет ясно, что, действительно, тело может быть здорово лишь при здоровом и бодром духе!*

*Намного точнее другое утверждение, что все болезни от нервов. И действительно, наверное, каждому из вас приходилось сталкиваться с тем явлением, что чаще всего даже обычный грипп сбивает с ног в периоды переутомления или депрессии, что подскоки артериального давления случаются при недосыпании или после конфликтов, что травмы или боли в ногах возникают в то время, когда вы подсознательно не хотите делать какой-то важный шаг в жизни, а гастрит или язва желудка обостряются в период обиды на другого человека.*

*Если вы понаблюдаете за связью ваших недомоганий с психологическими причинами, то заметите однозначную связь. Психологическое состояние человека сразу же отражается не только на его настроении, но и на защитных свойствах организма. Вследствие затяжной депрессии снижаются защитные силы организма, падает иммунитет, и человек становится легкой добычей для различных инфекций, да и старые болячки тут же поднимают голову. Нервозное, раздраженное  состояние и постоянное напряжение тоже дают такой же эффект. Длительное ожидание предполагаемых неприятностей точно так же ослабляют жизненный тонус и защиту организма.*

*Нередко приходится наблюдать, как во время тяжелых жизненных испытаний человек становится устойчив ко всем неблагоприятным факторам, неуязвим для всех инфекций и болезней, но стоит лишь ослабеть напряжению, как от малейшего сквозняка начинается воспаление легких или какое-то другое серьезное заболевание.*

*Во время серьезной внешней опасности происходит максимальная мобилизация всех защитных сил организма, которая дает человеку возможность справиться с навалившимися на него невзгодами, решить первоочередные, жизненные задачи. После того, как критическая ситуация заканчивается, организм «расслабляется» и уже не может противостоять болезням, так как исчерпал все свои ресурсы сопротивления.*

*Именно поэтому очень опасны затяжные критические ситуации. И именно нерешенные в течение долгого времени бытовые, профессиональные или личные конфликты приводят к разным серьезным болезням. К тяжелым хроническим заболеваниям приводит привычка оставлять без решения возникшие проблемы, а только пассивно постоянно думать о них, злиться, горевать, обвинять всех на свете, негодовать на кого угодно, но только не на себя, перекладывать решение своих вопросов на других людей.*

*В принципе, если действовать, то можно найти выход из практически любой ситуации.*

*И в итоге вот так, «накручивая» себя, люди создают себе массу проблем со здоровьем. Невнимательный взгляд эту связь не замечает и продолжает «накручивать» себя уже по поводу своего расстроенного здоровья. Так и начинается путешествие по порочному кругу: психологические проблемы — болезнь — стресс из-за болезни — ухудшение здоровья — снова переживания — здоровье ухудшается еще больше — и так далее. И очень редко человек осознает, что причиной его болезней и плохого самочувствия является именно психологическая проблема, которую он загонял вглубь вместо того, чтобы однозначно решить и забыть о ней навсегда. Многие люди не понимают этого, даже попав на больничную койку… Тогда начинается другой, более тяжелый виток порочного круга — из больницы домой, потом снова в больницу.*

*Что же делать?*