Хочешь быть здоровым – расти духовно.

 Что необходимо нам для полноценной счастливой жизни? Здоровье, да здоровье! И понимаем мы это именно тогда, когда его теряем. Потеряв здоровье, мы убеждаемся в том, что вернуть его – совсем непросто. Для этого надо потратить много сил, времени. Не лучше ли избежать всего этого, учиться вести здоровый образ жизни? И для большего эффекта начинать это нужно, конечно же, с детского сада. И работа в этом плане проводится большая. Здоровье детей пытаются укрепить при помощи различных средств физического воспитания (упражнения, закаливание, массаж и т. д.). Да, это хорошо. Но мы забыли о главном. Определяющим является идея, а не материя, т.е. определяющим в человеке является духовное. Сначала болезнь появляется на духовном уровне, и только через несколько лет она проявляется на физическом. Значит надо лечить душу в первую очередь, а не тело.

 Об этом пишет в своей книге «Как быть здоровым душой и телом» Л. Латохина: «Мы привыкли лечить следствие, а причину не ищем. Первые сигналы болезни- это подсказка, что человек не на правильном пути. Нужно пересмотреть свои мысли, желания, поступки. Именно в них кроется зачастую причина всех бед.»

 Подтверждение этой мысли есть в книге: «Закаливание: оздоровление, лечение, реабилитация» доктора медицинских наук, профессора Пензенского института усовершенствования врачей Василькова В.Г. и кандидата медицинских наук, ассистента Пензенского института усовершенствования врачей Ермолаевой А.И. Они пишут: «Самое главное в процессе исцеления- изменить своё мировоззрение, своё отношение к Космосу, Вселенной, Земле, Человеку, увидеть и почувствовать себя частицей Макрокосмоса, понять Вселенские законы Мироздания и следовать им.»

 К человеку возвращается то, что он посылает. Поэтому направьте свой путь только к Любви и Свету! Это поможет вам в любой ситуации быть на правильном пути. Учите детей Доброте и Любви! Без этого нет здоровья! Только эти чувства помогут выжить человечеству. Самое главное, чему надо научить ребёнка-это любить себя. С. Козлова, доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой педагогики и психологии дошкольного воспитания МГПУ в работе «Нравственное воспитание детей в современном мире» пишет: «Счастье, любовь как цель жизни и воспитания человека. Мы не учим детей радоваться жизни каждую минуту, ценить жизнь и потому беречь её, не воспитываем оптимизм, уверенность в себе, любовь и уважение к самому себе. Речь не идёт о воспитании эгоиста. Речь идёт о том, что человек, не уважающий самого себя, вряд ли сможет уважать других.»

 Любовь к самому себе является первичной, если не будет этой любви, не будет любви ни к чему и ни к кому. Эта любовь согревает человека изнутри и не даёт проникнуть внутрь чему-то негативному. И в тоже время, эта любовь переполняет человека, и он делится ею со всеми окружающими. Таким образом, пошла цепная реакция: человек человеку дарит любовь, и всё это выливается в Космос, а чем возвращается оттуда? Конечно, здоровьем!

 Поэтому я каждый день говорю: «Дети, улыбнитесь, пожалуйста, и скажите «Я-хороший!»

 Я хочу, чтобы ребёнок вырос уверенным в себе человеком, только тогда он сможет достигать своих целей, и уверенным в том, что он-хороший. Тогда уже точно ничего плохого он сделать не сможет.

 Но важно воспитать: «Я-хороший», а не «Я лучше других»! Правильный принцип: «Я хороший, и все хорошие».

 Мысль в конечном итоге всегда материализуется. Поэтому я смотрю на ребёнка и мысленно посылаю ему свою любовь, думаю о том, какой он хороший.

 Страшно слышать от ребёнка «Я плохой». Кто внушил ему это? Такой ребёнок обязательно вырастет несчастливым, если кто-то не поможет ему полюбить себя. А несчастный человек, как сорняк, делает несчастными вокруг себя других. Вот такое зло порождает, сам того не желая, человек, не любящий себя. Он несёт разрушение. И ещё раз повторяю: только любовь несёт созидание.

 Я учу детей любить и свою любовь дарить другим. Что в ответ они получат? Конечно, здоровье.

 «Дети, положите свои ладони на сердце. Чувствуете, как оно бьётся? Оно большое, доброе, тёплое. А теперь пошлите своё тепло, добро, любовь всем, всем, всем. Чувствуете, как вам стало хорошо? Это вам послали добро те, кому вы подарили радость».

 Когда мы делаем плохие поступки? Когда у нас плохое настроение. И наоборот. Когда у нас хорошее настроение, мы «светимся» от счастья и делимся им с другими. Поэтому я учу детей дарить друг другу радость. Ведь плохое настроение-это отрицательная эмоция. А все отрицательные эмоции действуют разрушающе на организм! «Дети, встаньте, пожалуйста, в круг. Давайте улыбнёмся, подарим друг другу любовь, радость. Протяни ладошку, пусть твой сосед положит свою ладошку сверху, а ты скажи ему что-нибудь приятное. Так мы по цепочке будем дарить друг другу любовь».

 Я учу детей выращивать внутри себя чувство любви: к себе, ко всему окружающему и дарить его, и тогда вы будете здоровы. Все наши отрицательные эмоции выплёскиваются в Космос и возвращаются к нам с многократной силой. Чтобы компенсировать тот вред, который мы наносим отрицательными эмоциями, нужно делать бескорыстные добрые дела.

 Поэтому, чтоб ребёнок был здоров, нужно научить его жить в гармонии с Космосом, а это значит контролировать не столько свои поступки, а, прежде всего, мысли. Только положительные эмоции, никакого негатива, внутри нас-одна любовь.

 Один из талантливых и глубоких педагогов, представителей педагогики Русского Зарубежья-священник Александр Ельчанинов писал: «Нельзя врачевать чужие души («помогать людям»), не излечив себя, приводить в порядок чужое душевное хозяйство с хаосом в собственной душе, нести мир другим, не имея его в себе».

 Поэтому каждый воспитатель просто обязан работать над своим духовным совершенствованием. Иначе он не сможет научить детей быть здоровыми душой и телом.

 Только любовь внутри нас помогает нам быть в гармонии со Вселенной. А это и есть здоровье!

 Если мы будем дарить друг другу любовь, то каждый человек будет находиться как бы в вакууме, состоящем из любви, через который не сможет пройти никакой негатив.

 Когда робкий, замкнутый ребёнок «раскрывается» и даже начинает проявлять организаторские способности или агрессивный ребёнок становится добрым, вот тогда понимаешь, что только ради этого стоило работать.

 Как мы с детства учим детей чистить зубы, так мы должны научить их жить по законам Вселенной, то есть по законам Любви. Выбора у нас нет: или мы входим в гармонию со Вселенной, или мы погибнем. Да и зачем нам выбор? Ведь жить в любви-это счастье, выше которого нет. Так зачем же разумный человек мучает сам себя и не принимает законы Вселенной, несущие ему только радость?

Я составила диагностику. Первые две графы «Уважение к себе», «Уважение к другим» отражают степень усвоения главного принципа «Я – хороший, все хорошие!» Следующие три графы «Управлять своим настроением, чувствами», «Умение чувствовать чужое настроение», «Желание помочь другому» показывают, умеет ли ребёнок радостно жить и дарить радость другим. И последняя графа «Доброжелательно анализировать свои поступки и поступки других людей» показывает, усвоил ли ребёнок необходимость постоянной работы над собой.