*Если вы и ваш*

 *ребенок сильно возбуждены.*

 Перед сном и когда вы или ваш ребенок сильно возбуждены, можно применить «уравновешивающее» дыхание. После длительного вдоха через нос зажмите большим пальцем правой руки правую ноздрю. Остальные пальцы согнуты и касаются ладони. Зажав пальцем правую ноздрю, сделайте несколько вдохов и выдохов через левую, затем повторите эти движения с другой ноздрей. После этого указательным пальцем правой руки зажмите левую ноздрю и сделайте столько же выдохов через правую ноздрю. То же самое проделайте вместе с ребенком.

*Радость – прививка здоровья!*

 Люди не разучились и не могут разучиться радоваться. Радость – это врожденное чувство, оно передается нам от самой Матери-природы. Но чем старше мы становимся, тем чаще огорчения и уныние посещают наш дом, омрачают нашу душу. Только дети всегда готовы радовать нас.

Когда вам беды застят свет

И никуда от них не деться,

Взгляните, как смеются дети,

И улыбнитесь им в ответ.

И если вас в другие сети

Затянет и закрутит зло,

Взгляните, как смеются дети,

И станет на сердце светло.

 На земле две реальности: добро и зло. 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.

 Вот путь накопления Добра, а значит – Радости. И собирается это «приданное» с самого раннего детства. Безусловно, в жизни есть беды, горе, катастрофы и многое другое, когда трудно найти место Радости. И все-таки Радость – это особая мудрость.

 Наша с вами воспитательская и родительская работа – все это Уроки Доброты и радости. Вернее каждая наша встреча с детьми должна стать для них Радостью и Добротой, которые укрепляют иммунитет человечности. А дети, не замечая этого, сами преподносят нам уроки Добра и Радости.

*Как быть*

 *здоровым душой и телом?*

 Что самое дорогое, самое ценное в жизни человека? Когда детям задают такой вопрос, они отвечают: «деньги», «золото», «машины» и т.п. Порой только после наводящих вопросов называют «здоровье», «жизнь», а бывает и не упоминают их в числе основных ценностей.

 -Ребята, вы болеете?

 -Да!

 -А чем вас лечат?

 -Таблетками!

 -А можно без таблеток быть здоровыми?

 -Нет!

 Такие ответы детей убеждают, что нужно учить их быть здоровыми без лекарств. Ценности, называемые детьми, определены нами, взрослыми. Дети видят, как мы эти ценности сохраняем, бережно расходуем, накапливаем. Выработали еще одну привычку: заботу о своем здоровье переносить на плечи другого человека – врача, целителя. И даже если знаем о возможности самому раскрывать резервы здоровья и накапливать его, считаем: пусть этим занимаются специалисты. А ведь зачастую никто, кроме самого человека, не может устранить причину его болезни. Нужно пересмотреть его мысли, желания, поступки. Именно ив них часто кроется причина всех бед.

 Есть и еще один аспект. Это раздражительность, недовольство, разговор на повышенных тонах, с возмущением, порой унижение ребенка, допускаемые нами в общении с детьми. Безусловно это относится не ко всем родителям. Ведь сила их зла проходит сначала через самого человека, разрушая его здоровье – и физическое, и душевное, а затем наносит вред окружающим.

*Как быть здоровыми. Гигиена души и тела.*

 Соблюдение элементарных правил личной гигиены должно прививаться с ранних лет. Под чистотой часто подразумевают внешнее отсутствие грязи, но ведь существует и грязь «внутренняя» - токсины, которые выделяются через потовые железы. Если их не смывать, происходит самоотравление организма, которое выражается в утомляемости, раздражительности, нервозности. Не приняли утром душ – живёте целый день с токсинами, не приняли вечером – спите с ними всю ночь.

 Принимая душ, научитесь сами и научите ребенка получать от этого удовольствие. Поскольку вода тонизирует, укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение организма, вам потребуется меньше времени на выполнение той или иной работы. Ванна, душ, купание – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж.

 Любая работа должна быть в радость, а работа над собой – тем более. К естественным, постепенным приемам закаливания следует приучаться с детства. Важно не утратить привычку ребенка с рождения ежедневно купаться. Приучать к воздушным ваннам, делать массаж сухой щеткой. Солнечные ванны особенно нужны малышам, чтобы не развивался рахит. Опасно для здоровья полуденное солнце, когда его лучи падают вертикально. Оказавшись на свежем воздухе, не забывайте походить босиком.

*Напитки «защиты» - соки*

 Витамин А – повышает устойчивость организма, особенно к заболеваниям верхних дыхательных путей и легких.

 Морковный сок наряду со свекольным по праву считается «королем» овощных соков. Богатый каротином, он способствует стимуляции синтеза белка и ускорению роста. Вот почему этот сок особенно рекомендуют детям, отстающим в физическом развитии (не более 100 гр. в день). Наряду с каротином в нем содержатся также витамины С, Р, В1, В2, РР, большое количество железа, кобальта и меди. Все это способствует нормализации обмена веществ, улучшению кроветворения и переноса кислорода.

 Тот кто думает, что овощи и фрукты и соки из них – это одно и тоже, серьезно ошибается. Во-первых, соки являются более чистым экологическим продуктом. В составе соков гербициды в организм практически не поступают. Во-вторых, соки гораздо быстрее усваиваются организмом (уже через час) и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен веществ, что благотворно влияет на восстановительные процессы организма.

 Многих смущает, что в соках много воды. Действительно, содержание воды во многих соках достигает 90 и более процентов, но это поистине «живая вода»: она обогащена биологически активными веществами растительных клеток.

 Соки обладают и общеукрепляющим действием, связанным со стимулирующим влиянием на пищеварение и усвоение пищи (гранатовый и морковный).

 Соки нужно готовить только из свежих, неиспорченных овощей, фруктов и ягод и сразу же пить. Консервированные соки действуют менее активно, чем свежие.