*Практические советы родителям!!!****Как быть здоровым душой и телом***

* *Что самое дорогое, самое ценное в жизни человека? Когда детям впервые 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 здоровым?*
* *-Нет!*

*Такие вопросы 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, щ заботу о своем здоровье переносить на плечи другого человека – врача, целителя.. И даже если знаем о возможности самому раскрывать резервы здоровья и накапливать его, считаем6 пусть этим занимаются специалисты. А ведь зачастую никто, кроме самого человека, не может устранить причину его болезни. Нужно пересмотреть свои мысли, желания, поступки. Именно в них часто кроется причина всех бед.*

*Мы радуемся, что дети 4-5 лет способны быстро усваивать новый материал, всячески стараемся внести различные предметы в самом объеме, забывая, что физически ребенок не готов к таким нагрузкам. Да и нервная система не выдерживает. А нарушения осанки стали привычными явлениям и не вызывают беспокойства у родителей. Им важнее, что ребенок приобрел навыки в иностранных языках, музыке, живописи.*

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