**Консультации для родителей: за здоровый образ жизни «Познай себя»**

Подготовила: Кулида А.А.

**Ароматерапия для детей.**

Запахи играют очень важную роль в нашей жизни. Очень часто они бывают тесно связаны с определёнными событиями. Наш организм мгновенно реагирует, если какой-то запах вызывает у нас приятные или неприятные ассоциации и воспоминания. Причём реакция эта, как правило спонтанна. Даже спустя много лет запах матери, например, вызывает у нас знакомые с детства чувства тепла и защищённости. Это связано с тем, что, будучи малышами, мы познавали окружающий мир с помощью органов чувств.

Ароматерапия представляет собой лечение с использованием различных запахов. Эти запахи, или ароматы, в виде эфирных масел приходят к нам из растительного мира - от цветов, деревьев, кустарников и трав. Эфирные масла применяются очень широко. Но именно нашему чувству обоняния, которое тесно связано с эмоциональным состоянием, мы обязаны чудодейственной целительной и гармонизирующей силе ароматерапии.

Ароматерапия существует не только для того, чтобы лечить уже развившуюся болезнь. Она является весьма реальной защитой от различных бактерий и вирусов. Ароматерапия укрепляет естественные силы организма, способствует решению множества задач по достижению здоровья и красоты. Она позволяет нам, используя целительные возможности природы, сделать нашу жизнь более радостной, здоровой и счастливой.

Дети -чувствительные и впечатлительные натуры, воспринимающие действие ароматерапии без всякого предубеждения, поэтому их реакция на эфирные масла всегда положительна. Применение средств ароматерапии в детской комнате позволит поддерживать хорошее настроение у детей, а также помогает излечить простудные заболевания и нарушения сна.

Дети больше всего любят тёплые, сладковатые запахи. Однако в силу того, что их организм находится ещё в состоянии развития, применять средства ароматерапии для них следует совсем в минимальных дозировках.лучше всего, если масла будут наноситься на терракотовые и глиняные фигурки, а рома медальоны, подушечки. Хорошо удерживают запахи различные изделия из необработанного дерева, корки от апельсина или грейпфрута. Этот метод применяется для ароматизации воздуха в детской комнате.

**Смесь для поднятия настроения -** масло апельсина - 2 капли, масла иланг- иланга - 2 капли.

**О пользе велосипеда**

Дети обожают кататься на велосипеде, обычно легко осваивают технологию езды и часами крутят педали своих «железных коней» в компании сверстников. Многие родители опасаются, как бы это увлечение их ребёнка не принесло вреда их здоровью.

Отметим, что для девочек, как и для мальчиков, езда на велосипеде совершенно безопасна. Ни на физиологическом развитии девочек, ни на их будущем материнстве и потомстве плохо поездки на велосипеде не отражаются. Тысячи велосипедисток, среди которых и чемпионы мира по велоспорту, становятся матерями, счастливыми людьми. Вредное влияние велосипеда на женский организм -досужая выдумка «скучающих кумушек».

Что касается позвоночника, то и тут опасения напрасны. Позвоночник искривляется от малоподвижного образа жизни, от слабости мышц спины и поясницы. Велосипед здесь ни при чём. Напротив, как показывают многочисленные исследования, велосипед хорошо развивает длинные мышцы тела, то есть естественный мышечный корсет, который укрепляет позвоночник и не даёт ему искривляться.

Когда ребёнок едет на велосипеде, опираясь на руль руками, часть веса тела и головы падает на руки. На позвоночник нагрузка меньше. Мышцы работают, напряжены. Где тут перегрузка позвоночного столба? Ребёнок то садится, то слезает с велосипеда. Преодолевая горку, встаёт с седла велосипеда, «танцует» на педалях. Здесь же -динамика, попеременное напряжение мышц спины и пояса, хорошее их кровоснабжение. Другое дело, что только кататься на велосипеде ребёнку недостаточно. Надо делать гимнастику, плавать. Ходить на лыжах, бегать, прыгать, играть в спортивные игры. А обычно, полюбив велосипед, ребята, скорее всего, полюбят и другие полезные упражнения.

**Всё о сне!**

**Как нужно спать?** Спать нужно на твёрдой ровной постели, лежать лучше на спине. Когда тело лежит таким образом, что вес его равномерно распределяется, мускулы равномерно расслабляются, смещение позвонков, вызванное вертикальным положением в течение дня, *легко* исправляется. Нервы и кровеносные сосуды функционируют нормально. Внутренние органы получают больше кислорода, который способствует сгоранию шлаков. Улучшается кровообращение и питание всех органов, появляются хороший сон, бодрое состояние. Сон на твёрдой постели способствует правильной осанке, а это немаловажное значение для оздоровления.

**Кое-что о подушках.** Лежать на твёрдой постели надо ровно. Шею на подушке располагаете так, чтобы третий и четвёртый шейные позвонки покоились на ней. Вначале будете испытывать неудобства, а потом привыкните.

Твёрдая подушка - валик исправляет положение шейных позвонков, устраняет головные боли, лечит болезни уха, горла, носа, глаз, астму, аллергию, миому, эндокринные органы, энтерит, болезни почек, печени, желудка, укрепляет позвоночник, стимулирует мозговое кровообращение. Подушка должна быть по ширине плеч. Толщину подберите, как вам удобно.

**Несколько советов о вреде мягкой постели и подушки. У**

людей, привыкших спать на мягкой постели, позвонки смещены, хотя и расслаблены, но их функции ограничиваются. В результате страдают нервная система, кровеносные сосуды, а значит, нарушается общая циркуляция крови и закладываются основы для будущих болезней. Когда мы спим на мягких подушках, мы так сгибаем шею, что затрудняем дыхание и привыкаем жить с открытым ртом. Это вызывает болезни в миндалинах, горле, трахее, а затем в бронхах.

**Нормален ли ваш сон?** Большинство людей время от времени страдает от бессонницы. Как узнать, всё ли в порядке у вас со сном?

Ответьте на предлагаемые вопросы «да» или «нет».

\*

1. Влияет ли нарушенный сон на ваше настроение или

работоспособность?

2. Бывает ли так, что вы легко засыпаете в неподходящие моменты дня, например, у телевизора, за обеденным столом?

3. Страдаете ли вы от дневной сонливости, недостатка энергии, усталости и утомляемости?

4. Часто ли вам бывает трудно уснуть ночью?

5. Храпите ли вы, и бывает ли так, что сон не приносит вам отдыха?

Если вы ответили утвердительно хотя бы на один из этих вопросов, вам нужно гулять перед сном около 1-2 часов. Если вам это не поможет, то ищите причину.