

Роль педагога - это не только передача знаний, но и формирование личности. В процессе работы педагог должен учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Материал должен быть интересным и доступным для детей. Важно создавать благоприятную атмосферу, в которой дети смогут проявить свои способности и таланты.

**Консультация для педагогов.
Тема: «Что такое здоровье?»**



А здоровье - это не только
что у нас есть в этот
и здоровье - это не только
здоровье - это не только

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 «приданое» самого раннего детства.

Я сына на руки беру.
Я прижимаю к сердцу сына
И говорю ему:
— Спасибо
За то, что учишь нас добру...
А педагогу только годик.
Он улыбается в ответ.
И доброта во мне восходит,
Как под лучами первый цвет.

Безусловно, в жизни есть беды, горе, катастрофы и многое другое, когда трудно найти место для радости. И все-таки Радость — это особая мудрость.

Наша с вами воспитательная и родительская работа — всё 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 того, сами преподносят нам Уроки Добра и Радости.

Все великие педагоги потому и были великими, что постоянно учились у детей и у Природы.

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 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 расходует, накапливаем. Выработали ещё 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 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 ввести различные предметы в самом большом объеме, забывая, что физически ребенок не готов к таким нагрузкам. Да и нервная система не выдерживает. А нарушения осанки стали привычным явлением и не вызывают беспокойства у родителей. Им важнее, чтобы ребенок приобрел навыки в иностранных языках, музыке, живописи и т. п.

Есть и еще один аспект. Это раздражительность, недовольство, разговор на повышенных тонах, с возмущением, порой унижение 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.

Как быть здоровым. Гигиена тела и души

Соблюдение элементарных правил личной гигиены должно прививаться с ранних лет. Под чистотой часто подразумевают внешнее отсутствие грязи, но ведь существует и грязь «внутренняя» — т. н. токсины, которые выделяются через потовые железы. Если их не смывать, происходит самоотравление организма, которое выражается в утомляемости, раздражительности, нервозности. Не приняли утром душ — живете 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 лёгких. В своей практике мы широко рекомендуем ослабленным, незакалённым детям натошак пить свежий морковный сок: от одной столовой ложки до половины стакана в день. Но здесь, как и во всём, нужна мера — дошкольник и даже школьник должен пить не более 100 г морковного сока в день, так как в больших количествах он способен вызывать желтушное окрашивание кожи. Кроме того, у некоторых детей от морковного сока бывает аллергия.

Морковный сок наряду со свекольным по праву считается «королём» овощных соков. Богатый каротином, он способствует стимуляции синтеза белка и ускорению роста. Вот почему этот сок особенно рекомендуется детям, отстающим в физическом развитии. Наряду с каротином в нём содержатся также витамины С, Р, В₁, В₂, РР, большое количество железа, кобальта, меди. Всё это способствует нормализации обмена веществ, улучшению кроветворения и переноса кислорода.

Тот, кто думает, что овощи и фрукты и соки из них — это одно и то же, серьезно ошибается. Во-первых, соки являются более чистым экологическим продуктом. В составе соков гербициды в организм практически не попадают. 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 очень 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. Это прежде всего относится к гранатовому и уже упомянутому морковному сокам.

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

Если Вы и Ваш ребёнок 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 и вдохов через правую ноздрю. То же самое проделайте вместе с ребенком.