МБДОУ «Детский сад комбинированного вида «Золушка»

**Консультация**

(для родителей)

**«Благоприятная атмосфера в семье – залог психологического**

**здоровья ребенка»**

Воспитатель: Ротанова Н.Н.

2019

Основой полноценного развития ребенка является его положительное самоощущение: уверенность в себе, своих возможностях, в том, что он любимый и хороший.

Но положительное самоощущение не возникает само по себе. Оно появляется в результате доверительных контактов с родными и близкими. Ребенок должен постоянно видеть и чувствовать, что его любят, заботятся о нем. А для этого надо почаще разговаривать с малышом, не скупиться на тактильный контакт: погладить по головке, обнять приласкать.

Свой отказ поговорить с ним следует доброжелательно мотивировать. Нужно очень внимательно и уважительно относиться к вопросам, просьбам, жалобам ребенка, уметь успокоить и утешить Большую психологическую травму получает ребенок, когда родители говорят, что не будут его любить за плохое поведение или некрасивые поступки. Ребенок должен быть уверен, что никакие его поступки не влияют на отношение к нему родителей.

Совершенно недопустимо накапливание у ребенка отрицательных эмоциональных впечатлений, опыт неосознанных обид. Лучше регулярно обсуждать критические ситуации, выясняя, кто был не прав и почему.

Очень важно помнить, что необходимо уважительно относиться к интересам и привязанностям ребенка и по мере возможности предоставлять ему право выбора. Ни в коем случае нельзя выдавать детские тайны, подшучивать над ребенком, если ему плохо, в его присутствии обсуждать его неудачи и промахи

**ЗАПОВЕДИ РОДИТЕЛЯМ:**

1. Не жди, что твой ребёнок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

2. Не требуй от ребёнка платы за всё, что ты для него делаешь: ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот третьему: это необходимый закон благодарности.

З. Не вымещай на ребёнке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб, ибо что посеешь, то и взойдёт.

4. Не относись к его проблемам свысока: тяжесть жизни дана каждому по силам - у него она своя.

5. Не унижай его.

6. Не мучь себя, если не можешь что-то сделать для своего ребёнка.

7. Помни, что для ребёнка сделано недостаточно, если не сделано всё.

8. Умей любить чужого ребёнка. Никогда не делай чужому того, чего не хотел бы, чтобы чужие сделали твоему.

9. Люби своего ребёнка любым: не талантливым, неудачным, умным и т.д. Общаясь с ним, радуйся, потому что ребёнок- это праздник, который пока с тобой.

**Двадцать способов похвалить ребенка**

Мне нравится, как ты сделал это!

Это получилось лучше всего!

Здорово придумано!

Ну просто изумительно!

Прекрасно!

Замечательно!

Ну ты меня удивил!

Молодец!

Ух ты, вы только посмотрите!

Это что-то особенное!

Умница!

Правильно!

Я так рада!

Мне это очень понравилось!Очень неплохо!

Молодец, у тебя получилось!

Ты сделал все так аккуратно!

Все лучше и лучше!

Это выглядит здорово!

Об этом обязательно нужно рассказать … (папе, бабушке).

**Здоровый образ жизни семьи - залог здоровья ребенка**

  В настоящее время остро встала проблема болезненности населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты. Ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Ваш ребенок для вас - это ваше будущее, это ваше бессмертие. Ведь каждый человек физически продолжается в своих детях, внуках, в своих потомках. И вы, конечно, хотите, чтобы ваше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все ваши достоинства, но и преумножило их.

 И, уважаемые родители, вы должны помнить: то чему вы научите своих детей, они понесут в свои семьи. А ведь мы хотим, чтобы семьи наших близких были здоровы. Каждый знает, что самое дорогое- это здоровье. Но мало кто находит силы за ним следить, когда оно еще есть. Когда заболеем, тогда бежим по больницам, жалуемся, а ведь во многом мы сами виноваты.

Рождение человека было и всегда будет одним из самых удивительных и значимых событий нашей жизни. Как и большинство родителей, вы предвкушаете радость и счастье материнства и отцовства. Вместе с тем вы представляете себе все те трудности и заботы, которые появятся в вашей жизни. Для того чтобы произвести на свет здорового малыша и вырастить человека, который оправдает ваши надежды и чаяния, потребуется немало сил, умения и терпения.

 Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

 •поддержание физического здоровья,

 •отсутствие вредных привычек,

 •правильное питание,

 •толерантное отношение к людям,

 •радостное ощущение своего существования в этом мире.

    Результатом здорового образа жизни детей является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: “В здоровом теле — здоровый дух”. Ребенок счастлив и весел только тогда, когда у него здоровая семья. Здоровая семья – это небосвод, на котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба, совместные дела. Давайте будем помнить о том, что все: и взрослые, и дети хотят жить в мире красоты, фантазии и творчества. Какова наша семья, таковы наши дети, таково наше будущее. Нельзя забывать о том, что семья для ребенка – это опора, именно в семье ребенок должен чувствовать себя защищенным, нужным и понятым. Вы – люди, у которых разное образование, разные характеры, разные взгляды на жизнь, разные судьбы, но есть одно. Что объединяет всех вас - это ваши дети, мальчики и девочки, которые могут стать горем или радостью. Как и что нужно сделать, чтобы ваш ребенок стал вашим счастьем, чтобы однажды можно было сказать себе: «Жизнь удалась!» Однако быть внимательным, это не значит пристально следить за каждым шагом ребенка и подозревать его во всем плохом. Это значит – любить и поддерживать его.

  Здоровье – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни каждого человека. Здоровье помогает добиваться запланированных целей, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать всяческие трудности. Формирование здорового образа жизни

  Большинство типичных проблем связанных со здоровьем можно избежать, для этого необходимо, во-первых, их осознавать и, во-вторых, исключать из своей жизни. Лучше если это будет комплексный подход, который можно назвать формированием здорового образа жизни. Под задачей формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) понимается следование простым правилам и нормам, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья. Можно выделить два типа факторов, оказывающих прямое и косвенное влияние на здоровье человека.

 К положительным факторам относятся:

•рациональное питание

 •занятия физкультурой и спортом

 •соблюдение режима дня (сон)

 •хорошие взаимоотношения с окружающими

 К отрицательным факторам относятся:

•курение, алкоголь, наркотики

 •эмоциональная и психическая напряженность, стрессы

 •неблагоприятная экология

 Поэтому, учет факторов влияющих на состояние здоровья и есть основная задача формирования здорового образа жизни.

Факторы, определяющие здоровый образ жизни

-Рациональное питание

-Физкультура и спорт

Ежедневная зарядка - обязательный минимум для каждого человека придерживающегося здорового образа жизни. В идеале она должна стать привычкой, как умывание по утрам. Еще лучше регулярные тренировки. Полезно заниматься практически любым видом спорта на любительском уровне. Бег трусцой, фитнес, плавание - отличный выбор для поддержания и укрепления вашего здоровья.

 Для людей, ведущих сидячий образ жизни, работников офисов особенно важны физические упражнения на воздухе. Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение минимум часа является одним из важных компонентов формирующих здоровый образ жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка или пробежка в вечернее время, перед сном. Она снимает напряжение после работы и забот дня, успокаивает нервные центры, стабилизирует дыхание.

Сон

Для нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью, в течение дня чувствует себя усталым и заторможенным.    Формирование здорового образа жизни необходимо начинать уже в детстве, не откладывая на потом, когда появятся серьезные проблемы со здоровьем из-за игнорирования простых правил. Умеренное рациональное питание, регулярная физическая активность, следование режиму дня и сна, отсутствие вредных привычек позволят вам и вашим детям наслаждаться активной здоровой жизнью до глубокой старости.