***«Давайте не болеть!»: шаги к здоровью.***

«Здравствуйте!» - говорим мы при встрече. «Как здоровье?», «Будь здоров!» Вопросы по поводу самочувствия, пожелания – поздравления, тосты, многочисленные передачи на эту тему, пропаганда здорового образа жизни стали занимать одно из первых мест. А как же иначе?! Нет здоровья, свету белому не рад будешь! Особенно печально, когда болеют дети. Заботливые родители не находят себе места, все становится неважным: «Только поправляйся!» Назначенное доктором лечение – это очень важно. Но прекрасными лекарствами становятся атмосфера любви, тепла вокруг, когда члены семьи проявляют искреннюю заботу и участие, чтобы дорогой человек поправился. Положительная эмоциональная обстановка играет огромное значение и не только во время болезни, юмор, смех – это отличные витамины здоровья и профилактики болезни!

Закономерность влияния друг на друга телесных и душевных состояний становится для нас все более очевидной! Данное взаимовлияние было подмечено еще в глубокой древности.

«Как нельзя приступить к лечению глаза, не думая о голове, или лечить голову, не думая о всем организме, так нельзя лечить тело, не леча душу.»

Приписывается Сократу.

«Рады бы не болеть!» - скажете Вы. Конечно, люди все разные, и здоровьем каждый наделен тоже по-своему, да и болезней всяческих считать – не пересчитать! Все верно. Но не будем забывать: чувства, эмоциональные состояния тоже играют немаловажное значение и отражаются на нашем физическом состоянии, особенно негативные: зависть, злоба, гнев и т.п. находят «благодатную» почву. Накапливаясь, приводят к различным серьезным заболеваниям, например, гипертонии, бронхиальной астме, сахарному диабету. Не только длительные или многократные негативные эмоциональные состояния оказывают свое влияние на человека, это могут быть такие психологические факторы, как работа, связанная с высокой ответственностью, напряженностью, развод родителей. Конечно, кто спорит: здоровым быть лучше, радуешься, проблемы другие, как потом оказывается, не такие уж и важные. Но, если заболел человек, очень важно как он относиться к своей болезни, продолжает ли жить дальше и как?

ВЫВОД:

Влияние психического фактора, душевного состояния на здоровье физическое довольно существенно, а в некоторых случаях играет главенствующую роль!

Есть о чем задуматься, и сделать самим дальнейшие выводы!

Очень важно знать и еще об одном чудесном «лекарстве» - это упражнения, которые помогают сбросить напряжение, снять мышечные зажимы, «выбросить» негативные» эмоции, порадоваться, раскрыть и почувствовать себя. Таких упражнений большое количество, ниже представлена малая их часть, что-то Вам подскажет воображение. Упражнения для детей, но их могут выполнять и взрослые, главное, не стесняйтесь: это Ваше здоровье и Вы так себя чувствуете! Не переживайте, если что-то не получается, и обязательно процесс напряжения чередуйте

с расслаблением!

***Упражнения на снятие психоэмоционального***

***и мышечного напряжения.***

**На отдельные группы мышц.**

*«Кулачки****» (****мышцы рук****)*.** Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки лежат на коленях. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Вот как напряглись руки! Нам неприятно так сидеть! Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко и приятно стало. Спокойно! Вдох- выдох!

*«Загораем» (мышцы ног).* Вытягиваем ноги вперед, сидя на стуле. Поднимаем ноги, держим. Ноги напряглись. Они стали твердыми, каменными. Опустили ноги. Они устали, а теперь отдыхают. Как приятно! Вдох - выдох.

*«Шалтай- Болтай» (мышцы рук, спины и груди).* Ребенок поворачивает туловище вправо- влево, руки свободно болтаются. На слова « свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

Шалтай- Болтай сидел на стене.

Шалтай-Болтай свалился во сне.

*«Штанга» (мышцы рук, ног и корпуса).* Представим, что мы поднимаем тяжелую штангу. Наклоняемся, возьмем ее. Сжимаем кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно повисают вдоль туловища). Они расслаблены, отдыхают. Дышится легко. Вдох- выдох!

*«Дудочка» (расслабление мышц лица, особенно вокруг губ).* «Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдыхаем воздух, подносим дудочку к губам. Начинаем медленно выдыхать, и на выдохе вытягиваем губы в трубочку». И так несколько раз. «Какой замечательный оркестр!».

**Для всего тела.**

*«Искры».* Взять листы бумаги и порвать их на мелкие кусочки, а затем, собрав их вместе, подбросить вверх. Звучит любой сигнал - двигаемся по комнате, изображая летящие искры, зазвучала приятная музыка - ложимся на ковер.

*Огонь и лед».* Лежа на спине. Команда «огонь»- интенсивные движения всем телом. Плавность и степеньинтенсивностидвижений выбираем сами.

Команда «лед»- застываем в позе, в которой застигла команда, напрягая до предела все тело. Это – упражнение – игра очень нравится детям. Движения могут быть любыми и различными по интенсивности, зависит от ребенка. Можно иногда так же задавать темп движения, изображение кого - то, например, как бабочка, лебедь и т. д. Можно попробовать поиграть стоя.

*«Слушаем себя».* Лежим или сидим, слушая приятную музыку, можно послушать тишину или то, что происходит внутри нас. Если ребенок не хочет закрывать глаза, не настаивайте.

*«Спаси птенца»*

Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!

*«Солнечный зайчик»* Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть: голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот - погладь его и там. Он не озорник - он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним. Можно использовать приятную музыку.

*«Торт»* Положите ребенка на коврик. Вокруг его сверстники или знакомые. Взрослый: «Сейчас мы из тебя будем делать торт». Один участник - мука, другой - сахар, третий - молоко, четвертый - масло и т.д. Взрослый - повар, сейчас он приготовит великолепное блюдо. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука - «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко -«молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар - он «посыпает» тело, и немного соли - чуть-чуть, нежно прикасается к голове, рукам, ногам. Повар «замешивает» тесто, хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается - ровно и спокойно лежит и дышит, все составляющие его: и мука, и соль и др. - тоже дышат, как тесто. Наконец, тесто испеклось. Чтобы торт был красивый, надо его украсить кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок', описывая его. Торт необыкновенно хорош! Сейчас повар угостит каждого участника упражнения вкусным кусочком, если самому «торту» нежалко. Большая часть торта достанется родителям и друзьям. **Замечание:** Следите за выражением лица «торта», оно должно быть довольным, смех только поможет упражнению. Данное упражнение – игра очень нравится детям, однако не настаивайте, если ребенок не захочет быть «тортом», пусть побудет поваром, посмотрит со стороны.

Вместо «торта» можно готовить все, что угодно ребенку: курицу, блины, компот и т.д.

**Телесные и танцевальные методы**.

*сочинение танца* (темп музыки любой)

*«Свободный танец».* Под музыку с закрытыми глазами танцевать, выполняя любые, какие хочется, движения.