**«Объятия – залог здоровья ребенка»**

*Объятия – самое лучшее лекарство от всех тревог.*

Один из самых необычных праздников - Международный день объятий, отмечается во всем мире 21 января! Казалось бы, что объятия - это неважное мимолетное приветствие, но нет, это важная составляющая жизни.

Ведь объятия с самого детства делают нас способными любить. Наличие тактильного контакта с ребенком в дошкольном возрасте способствует развитию чувственности. Дети, которые до 7 лет выросли без тактильных контактов, ласки, нежностей могут оказаться не способными поддерживать нормальные межличностные связи, из них могут вырасти люди находящиеся в разладе с обществом.

           Почему мы любим обниматься? Объятия - это успокоение, чувство защищенности, тепла, ощущение заботы, чувство, что есть друг, что все хорошо. А мамины руки для детей самые нежные, самые любящие, дающие заботу и душевность мира.

          *Обниматься не только приятно, но и полезно!*

Ещё с древности доказано, прикосновения обладают обезболивающим эффектом. Именно, поэтому мамин поцелуй или объятия, так дороги для ребенка, разбившего локоть или коленку. Объятия оказывают исключительно положительное влияние, как на физическое, так и на умственное развитие ребенка, делают способными любить. Когда люди «тискают друг друга», они повышают свой иммунитет. Объятия повышают уровень счастья.

Помните о том, что для поддержания психологического равновесия человеку требуется двенадцать объятий в день.

По мнению многих учёных, объятия бодрят, улучшают сон, укрепляют иммунную систему, снижают стресс, полезны для здоровья. Объятие - поистине чудодейственное средство от любых болезней. Они приводят к увеличению уровня окситоцина - гормона, который снимает депрессию, снижает кровяное давление и уменьшает риск сердечных заболеваний. Когда люди обнимаются, у них в крови повышается уровень гемоглобина. Это ускоряет выздоровление от многих недугов.

Необходимо отметить, что, девочек обнимают гораздо чаще, чем мальчиков, однако родители не должны забывать, что дети нуждаются в любви и заботе независимо от половой принадлежности. Будьте внимательны!

Часто мальчики не дают родителям приласкать себя. Это не значит, что им не нужны прикосновения, нужны, просто немного в другой форме. Это, например крепкие рукопожатия, им нравится в шутку бороться, толкаться и т. д. Дети получают больше прикосновений, когда играют, поэтому, когда играете с детьми необходимо быть внимательным в области прикосновений.

Особым талантом в искусстве объятий обладают матери, готовые день и ночь обнимать и утешать своих детей. Именно поэтому детишки всегда излучают жизненную энергию, радость и счастье. А теперь задумайтесь, кем в действительности является любой взрослый человек? Совершенно верно - ребенком, который вырос! В душе мы все остаемся детьми, поэтому во взрослой жизни мы нуждаемся в теплом объятии не меньше, чем в детстве.

*Объятия важны в семейной жизни!*

Оказывается, что в семейной жизни нельзя отказываться от поцелуев и объятий, т. к. люди которые обнимаются медленнее стареют и реже болеют. Люди, практикующие объятия и нежности живут в трое дольше сдержанных и грубых людей. Доказано, что объятия полезны в любом возрасте.

Если не верите, то проведите семейный эксперимент, который наполнит вашу жизнь счастьем, радостью и позитивными эмоциями. Для этого попросите всех членов вашей семьи о содействии. Итак, весь месяц вы должны, ежедневно, хотя бы утром и вечером обнимать своих родных. И поверьте в конце эксперимента, если вы отнесетесь к нему серьезно, ваша жизнь изменится, и ритуал ежедневных объятий станет неотделимой частью вашей семейной жизни.

*Как вы думаете* *сколько раз в день нужно обнимать ребенка?*

Установлено что для того чтобы ребенок чувствовал себя удовлетворительно, его нужно обнимать 4 раза в день, для того, чтобы он чувствовал себя нормально - 8 раз в день, а вот, чтобы он стал благополучным человеком - 12 раз в день.  Необходимо заметить, что обнимать нужно не только ребенка, но и взрослого человека.

Также хочу отметить, что ребенку нужна ласка обоих родителей. Поэтому не отказывайтесь от возможности говорить с детьми на языке прикосновений, т. е. делать детям массаж, играть с ними, чтобы тем самым снять усталость и одновременно дать заряд бодрости.

У родителей есть свой прием помочь и поддержать ребенка, он интуитивный, они сами просят ребенка обнять их. И этот приём даёт возможность малышу улучшить эмоциональное состояние, приобрести уверенность в себе и открыться для будущих достижений и общения с окружающими. Этот приём срабатывает т. к. дети всегда готовы от всего сердца обнять родителей.

Иногда достаточно просто обнять… Это не сложно, но этим можно спасти человека. Поэтому обнимайте друг друга чаще, тем самым вы обретёте гармонию, радость, любовь и счастье.

*Прикосновенья нежные объятий*

*Нас согревают ласковым теплом.*

*Мы обнимаем маму, друга, брата,*

*И ярче жизнь становится в двойне.*

*В объятьях, вековая сила рода!*

*Помогут они в дружбе и в беде.*

*Почаще, обниматься людям надо!*

*И меньше, будут раны на душе.*

*Ведь нам, даны вселенною объятья,*

*Чтоб жизнь наполнить светом и добром.*

*Чтоб каждый день, начавшийся с объятий,*

*Был счастьем переполнен до краёв!*

*Список литературы:*

1. Доронова Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей// Дошкольное воспитание. 2004. № 1. - С. 63.

2. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века /Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. - М., 2000.

3. Истоки. Базисная программа развития ребенка - дошкольника./ Т.И. Алиева, Т.в. Антонова, Е.П. Арнаутова и др. Научн. ред. Л.А. Парамонова, А.Н. Давидчук, С.В. Тарасова и др.- М.: Карапуз. - 1997. - С. 224-245.