

# Консультация для родителей «Воспитание здорового ребёнка «здоровье» как единство физического и психологического развития»

**Здоровье** ребенка – это состояние жизнедеятельности, соответствующее его биологическому возрасту, гармоничное **единство физических** и интеллектуальных характеристик, своевременное формирование адаптивных и компенсаторных реакций в процессе роста.

С **физиологической точки зрения** **здоровье** характеризуется правильной и согласованной работой всех жизненно важных органов и **физиологических систем организма**, их своевременным **развитием**.

**Психическое здоровье** – это состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных **психических** явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

Основу **психического здоровья** составляет полноценное **психическое развитие** ребенка на всех возрастах онтогенеза.

Основным условием нормального **психосоциального развития ребенка** (*помимо здоровой нервной системы*) признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря полноценному присутствию **родителей**, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину и т. п. Следует помнить, что нарушения **психического здоровья** гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостаточного общения со взрослыми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада.

**Психологическое здоровье** предполагает **здоровье психическое**, основу которого составляют полноценное **психическое развитие** ребенка на всех этапах детства.

В основе **психологического здоровья** являются душевный комфорт и духовное **развитие человека**.

Забота о **психологическом здоровье** предполагает внимание к внутреннему миру ребенка, к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам. Способностям и знаниям, его отношению к себе, сверстникам, взрослым и окружающему миру, происходящим семейным и общественным событиям, к жизни, как таковой. Задача взрослого – помочь ребенку в соответствии с его возрастом овладеть средствами самопонимания, самопринятия и **саморазвития**.