

3. **Правила здорового сна у ребенка:**

- ✓ Свежий воздух и проветренное помещение
- ✓ Удобная кровать
- ✓ Освещение
- ✓ Активный день
- ✓ Продолжительность сна 9 – 11 часов

4. **Релаксация** – это самый лучший способ снятия физического, нервного, а так же психического напряжения. Одно из упражнений приведено ниже.

«Игра с песочком». Ребенок сидит на стульчике, упершись в его спинку. Он должен представить себе, что находится на берегу речки с сыпучим и прохладным песком. Ребенок, закрыв глаза, на глубоком вдохе должен словно набрать его в кулачок. Пальцы необходимо как можно крепче сжать. В таком положении он должен посидеть некоторое время. При выдохе воображаемый песок необходимо медленно «высыпать» на колени. По окончании упражнения руки следует «уронить» вдоль туловища.



Теперь, вы точно знаете, как бороться с депрессией. Боритесь, двигайтесь, пробуйте новое, окружайте себя и своих детей яркими цветами и приятными ароматами, наполняйте каждый день свежими впечатлениями – и тогда у плохого настроения и депрессии не останется ни малейшего шанса!

**Здоровья вам
и вашим детям!**

«Что такое депрессия и как с ней бороться»



Подготовила: Кириченко О.А.
инструктор по физической культуре
МБДОУ №29

Красноярск
2017



Детская депрессия отличается от обычных капризов и повседневных эмоций, возникающих в процессе развития ребёнка.

Признаки и симптомы депрессии у детей могут быть следующими:

- Раздражительность и гнев
- Постоянные чувства печали и безнадежности
- Социальная самоизоляция
- Повышенная чувствительность к отклонениям
- Изменения аппетита в любую сторону
- Изменения в режиме сна (чрезмерный сон или бессонница)
- Капризные вспышки и плач
- Трудности с концентрацией
- Усталость и недостаток энергии
- Физические жалобы (например, боль в животе, головная боль), не поддающиеся лечению

- Чувства бесполезности или вины
- Нарушения мышления и концентрации
- Снижение способности взаимодействия во время событий и мероприятий на дому, с друзьями, в школе, в внешкольных мероприятиях, а также при занятиях хобби



Как бороться с депрессией

1. Физические упражнения.

Регулярные занятия спортом помогут:

- ✓ Снять стресс
- ✓ Облегчить состояние тревожности и депрессивные мысли
- ✓ Повысить самооценку
- ✓ Улучшить качество сна

Регулярное занятие спортом имеет следующие преимущества в плане здоровья организма:

- ✓ Укрепляет работу сердца
- ✓ Повышает энергичность
- ✓ Снижает кровяное давление
- ✓ Улучшает мышечный тонус и их силу
- ✓ Укрепляет кости
- ✓ Снижает уровень телесного жира

2. Дыхательные упражнения.

В стрессовых ситуациях дыхание учащается и организму не хватает кислорода. Глубокое дыхание способствует поступлению этого жизненно важного газа в мозг и во все клетки в нужных объемах.