Выступление на родительском всеобуче

на тему:

***«Шесть шагов к здоровью ребенка»***

 Подготовила: инструктор по ф/культуре

 Адамова Марина Анатольевна

2017г.

**Шаг №1.Режим дня.**

В дошкольном возрасте укрепляют привычку к определенному распорядку дня.Хотя организм ребенка становится менее ранимым, сон, еда, прогулка, игра и занятияв строго установленные часы необходимы для хорошего, бодрого самочувствияправильного физического и психического развития дошкольника.

Выполняя режим дня, ребенок тренирует волю, у него формируются такиечерты характера, как организованность, собранность, деловитость.

В режиме днядостойное местоотводят прогулке.Ребенок ежедневнодолжен бывать насвежем воздухе 4 – 4,5часов. Как ни важнапрогулка, не следуетстремиться, чтобы всевремя, свободное от еды исна, ребенок гулял,особенно в холодное время года.

В режиме дня должно быть отведено время для игр и занятий. В те дни, когдаребенок не посещает детский сад, оптимальным временем для таких занятийявляется утренние часы – после завтрака, до прогулки. Когда дошкольники ходят вдетский сад, в вечерни часы полезно почитать ему, пожеланию дать возможностьпорисовать, раскрасить картинки в книжке – раскраске.

В режиме дня важно предусмотреть чередование разных видов деятельности,спокойных и подвижных занятий и игр. Для того, чтобы ребенок рос здоровым,спокойным, чтобы в течении дня сон, еда самостоятельная игра и общение совзрослыми нашли свое место и сменяли друг друга в наиболее целесообразнойпоследовательности, необходимо создать у ребенка, как говорил А.С. Макаренко,«привычку к определенному часу».

Следует воспитывать у детей положительное отношение детей ко всем

режимным моментам. Этому способствует внимательное отношение взрослого ксостоянию ребенка, его спокойный тон, привлечение малыша к носильному участию вкормлении, одевании, раздевании.

Важно создать у детей к соответствующей настрой: перед укладываниемспать исключить все, что может возбуждать, а ребенка, владеющего речью,предупредить о том, что ему вскоре предстоит делать. Например, предложитьуложить куклу или мишку, напомнив, что и ему скоро надо отправляться спать.

**Шаг № 2. Правильное питание дошкольников**.

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеминеобходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами,витаминами и минеральными солями) и энергией, являются необходимымусловием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста.Правильно организованное питание способствует повышению устойчивостиорганизма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.Основным принципом питания дошкольников должно служитьмаксимальное разнообразие их пищевых рационов.

Только при включении в повседневные рационы всех основных групппродуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров,овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можнообеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами, исключениетех или иных из названных групп продуктов или, напротив избыточноепотребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянииздоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но ещёнедостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимостремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными,ароматными и готовились с учётом индивидуальных вкусов детей, т.е. долженбыть строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4приёмов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причём три из них должнывключать горячее блюдо. Длительность промежутков между приёмами пищи недолжно превышать 3,5-4 часа. Чрезмерный частый приём пищи снижаетаппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ. Организацияпитания в ДОУ предусматривает обеспечение детей большей частьюнеобходимых им энергии и пищевых веществ.

Дети, находящиеся в ДОУ в дневное время (в течении9-10 часов) получают трехразовое питание (завтрак, обед, полдник), которое обеспечивает ихсуточную потребность в пищевых веществах и энергиипримерно на 75-80%.

Организация питания в ДОУ должна сочетаться с правильнымпитанием ребёнка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОУдополняло рацион, получаемый в организованном коллективе.

Очень важно чтобы утром, до отправления ребёнка в детский сад, его некормили, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита иребёнок плохо завтракает в группе.

Переход ребёнка от домашнего воспитания к воспитанию в детскомколлективе почти всегда сопровождается определёнными психологическимитрудностями. Именно в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон,снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организацияпитания в это время имеет большое значение и помогает ребёнку скорееадаптироваться в коллективе.

Правильное питание дошкольника дома в выходные дни.Наверное, вы заметили, что у вашего ребёнка произошел, а может быть,вот-вот произойдет скачок роста. Стремительный набор веса и активный ростребенка в этот период привлекают особое внимание, как родителей, так идиетологов. Как никогда требуется полноценное питание и разнообразие,регулярность в приеме пищи, соблюдение режима дня.

Первый прием пищи дошкольники должны получать уже через 30-40 минутпосле подъема, да непоседа и сам даст вам знать, что не мешало быподкрепиться. Завтрак должен составлять примерно 25% суточного рациона, всумме по объему это около 400г, включая напитки.Завтрак может состоять из каш и чая. Обедсоставляет 35% дневного рациона.Следует обратить внимание на то, чтобы ребенок не переедал, и не

компенсировал объем пищи за счет одного блюда. Порция первого блюда должнабыть небольшой, суп - обязательно горячим, а порция компота не должна бытьбольше 150 мл.

На полдникпредложите салат изсвежих фруктов, стакан кефира, творожную запеканку с чаем.Ужинподайте ребенку желательно не позже, чем за 1,5 часа до сна, картофельное пюре или гречневая каша и сладкий чай.

Не забывайте о соблюдении питьевого режима. Ребенок дошкольноговозраста должен получать достаточное количество жидкости, желательноутром натощак, между приемами пищи и незадолго до сна, если нет проблем сночным мочеиспусканием.

Рекомендации для родителей по питанию.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания,которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического инервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и другихнеблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильноорганизованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки,полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение,закладывает основы культуры питания.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должнасочетаться с правильнымпитанием ребенка в семье. Дляэтого необходима четкаяпреемственность между ДОУ и семьей. Нужностремиться к тому, чтобы питаниевне ДОУ дополняло рацион,получаемый в организованномколлективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. Ввыходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов ипищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им вДОУ.

**Шаг № 3. Закаливание**.

Если вы хотите видеть своего ребёнка физически крепким и здоровым,закаливайте его. Для этого можно широко использовать естественные факторыприроды – воздух, солнце, воду.

Приучайте малыша с ранних лет к свежему воздуху, холодной воде,воспитывайте у него умение преодолевать трудности. Необходимо помнить, чтоположительный эффект от закаливания вы получите только в том случае, еслионо будет проводиться систематически, без перерывов, с соблюдением всехтребований врача и с учётом индивидуальных особенностей вашего ребёнка.

Нужно знать, что длительный перерыв в закаливании (более 2-3недель) вновь повышают чувствительность организма к охлаждению. Поэтомупосле болезни ребёнка продолжать закаливающие процедуры надо с более высокихтемператур, чем те, которые были достигнуты перед болезнью.

Чтобы получить положительный эффект, необходимо:

1.Учитывать возраст, состояние здоровья, индивидуальныеособенности ребёнка, его настроение.

2. Постепенно проводить закаливающие процедуры, меняя их виды, взависимости от сезона и погоды.

3. Постепенно увеличивать силу воздействия природного фактора.

**Закаливание воздухом**

Первое требование при закаливании – создание нормальныхгигиенических условий жизни ребёнка.чтобы воздух в помещении был чистым,необходимо ежедневно проводить влажную уборку и постоянно проветриватькомнату, температура воздуха в которой должна быть около 22 градусов.

Постепенно приучайте детей находиться в помещении сначала приодностороннем, а затем при угловом проветривании.Сквозное проветриваниепроводят в отсутствии ребёнка, допуская снижение температуры до 15-17градусов и прекращая его за 20-30 минут до возвращения ребёнка (время,необходимое для восстановления нормальной температуры).

Одежда малыша должна соответствовать сезону и погоде иобеспечивать ему состояние теплового комфорта.

При температуре воздуха в помещении 22 градуса детей (до началазакаливания) одевают в двухслойную одежду: хлопчатобумажное бельё, платье(можно хлопчатобумажное или фланелевое); на ноги колготы (для детей 3-5лет) или гольфы (6-7 лет), туфли. При температуре воздуха ниже 19 градусовповерх платья надевают кофту; либо платье заменяется трикотажным илиполушерстяным, колготы (для детей уже закалённых могут быть гольфы),туфли или тёплые тапочки с каблуком. Летом при температуре свыше 22градусов следует облегчить одежду до однослойной.

Очень полезен дневной сон на открытом воздухе: на веранде или в саду, вхорошо проветренном помещении, независимо от времени года. В среднейклиматической зоне дневной сон на открытом воздухе проводится даже приморозе, но при отсутствии ветра.

Большую роль в закаливании воздухом вне помещения играетпрогулка. Здесь важно правильно одеть и обуть ребёнка соответственно сезону ипогоде, чтобы обеспечить ему свободу движений и необходимый тепловойкомфорт.

При температуре воздуха от +6 до -2 дети должны быть одеты вчетырёхслойную одежду – бельё, платье, колготы, трикотажную кофту(свитер), куртку или демисезонное пальто (при зимнем пальто неследует надевать кофту), сапожки. При снижении температуры до -3, -8демисезонное пальто заменяется зимним, на ноги надевают утеплённые сапоги;при температуре от -1 до -14 градусов дополнительно надевают утеплённые сапоги с носками. В зимнее время важно предупредить

переохлаждение организма ребёнка. Для этого надо следить, чтобы ноги и руки унего были сухими, промокшие варежки необходимо своевременно заменять. Игрынужно подбирать подвижные, но чтобы ребёнок не перегревался.

С наступлением тепла детей постепенно переводят на двухслойную, азатем на однослойную одежду. Во время подвижных игр одежда должна бытьспортивной – тренировочный костюм или трусы и майка.

Благодаря прогулкам и правильно организованному дневному сну даже

зимой ребёнок находится на свежем воздухе 4-5 часов.Летом, в тёплую погоду ребёнка надо приучать ходить босиком.Воздушные ванны дети получают при смене белья после ночного идневного сна во время самостоятельного одевания и раздевания. В эти 6-8 минутребёнок бывает полностью или частично обнаженным. Кроме того, воздушныеванны он получает, находясь в облегчённой одежде (трусы, майка, тапочки) вовремя ежедневной утренней гимнастики, которая вводится в режим дня детей сначала третьего года жизни.

**Закаливание водой**

Начинают с предельно слабых воздействий на ограниченную частькожных покровов (местное обтирание, обливание), затем переходят к общемуобтиранию всего тела и обливанию. При местном воздействии начинают своды в 30 градусов, через каждые 1-2 дня её снижают на 1-2 градуса до тех пор,пока она не достигнет 18-16 градусов. Для общего воздействия начальная с температура воды – 35-34 градуса, через каждые 3-4 дня её снижают на 1-2градуса и доводят до 24-22 градусов.

Закаливание водой детей младшего возраста или ослабленных (часто болеющих) можно начинать с контрастных местных обливаний ног.Обливание проводят сначала тёплой водой температурой 36 градусов,затем прохладной, начиная с 28 градусов и постепенно снижая до 20 градусов, ивновь тёплой– 36 градусов.

**Умывание**. При умывании детей старше двух лет им моют лицо, шею,

верхнюю часть груди и руки до локтя. Летом можно умывать детей прохладнойводой из-под крана. Но если такое закаливание начинают в прохладное времягода, нужно брать тёплую воду(+28), постепенно (каждые 2-3 дня) снижая еётемпературу на 1-2 градуса, доводя до 18-17 градусов. Непосредственно послеумывания кожу вытирают полотенцем. Вся процедура продолжается 1-2минуты.

**Обтирание**. Действиеобтирания намного сильнее, чемумывания. Обтираниепроводится варежкой из мягкойткани или концом полотенца,смоченным водой нужнойтемпературы. Конечностиобтирают, слегка массируя кожупо направлению от пальцев кплечу. Общее обтираниепроизводят в следующейпоследовательности: сначала обтирают верхние конечности, затем грудь, живот и спину. Собственно влажное обтирание продолжается 1-2 минуты. Сразупосле него кожу вытирают сухим мягким полотенцем с применением лёгкогомассажа до появления умеренного покраснения.

**Закаливание солнцем.**

Закаливаниесолнцем осуществляется впроцессе прогулки приобычной деятельностидетей.Иногда неправильноподходят к закаливаниюсолнцем, требуя, чтобы детиспокойно лежали. Не следуетукладывать детей длясолнечной ванны наподстилки и поворачивать через определённое время: здоровым детям труднолежать спокойно.Детям обязательно надевают светлый головной убор. Начинаютпрогулку со световоздушных ванн в тени деревьев. Затем на 5-10 минут игрудетей перемещают под прямые лучи солнца и вновь – в тень. Так повторяют 2-3раза в течение прогулки. Необходимо предупредить начало перегревания, поэтомупри появлении небольшого покраснения лица ребёнка уводят в тень, занимаютспокойной игрой, дают выпить несколько глотков воды. По мере появления загарасолнечные ванны становятся более продолжительными.

**Шаг № 4.Двигательная активность**.

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплексафакторов. К наиболее значимым внешним факторам, определяющим развитиеребенка, относится двигательная активность, которая оказываетблагоприятное воздействие на формирующийся организм.

«Функция творит организм, т. е. действуя, функционируя, органразвивается, а прибездействиислабеет, чахнет»,такой законразвития живыхорганизмов в своёвремя былустановленизвестнымученым-физиологом И. М.Сеченовым.

Под воздействием движений, в организме ребёнка идёт мышечная работа,которая усиливает обмен веществ, повышает деятельность сердца и легких,вызывает изменения в составе крови. Укрепляются мышцы, они становятсяболее упругими, сердце становится более сильным, выносливым. Двигательнаяактивность ребенка не только способствует развитию мышечной силы, но иувеличивает энергетические резервы организма. Таким образом, организмребенка, благодаря движениям укрепляется.

Движение одновременно влияет на укрепление нервной системы, что оченьважно в дошкольном возрасте. От работающих мышц импульсы постояннопоступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и, тем самым,способствуя ее развитию. Чем более тонкие движения Приходится осуществлятьребенку и чем более высокого уровня координации движений достигает он, темуспешнее идет процесс его психического развития.

Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательнойактивности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Поддействием физических упражнений, двигательной активности в организмевозрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон,благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную ифизическую работоспособность.

Чтобы растущий организм нормально развивался, ему необходимапостоянная тренировка. Поэтому движение является насущной потребностьюдетей.

Значимая роль в формировании двигательной активности принадлежитвзрослым. Важно в семье создать рациональный двигательный режим,включающий как специально организованную,так и самостоятельнуюдвигательную деятельность детей.

К организованной деятельности относятся ежедневная утренняягимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении,а также совместные с родителями прогулки на детской площадке, в парке, лесу.

**Шаг № 5. Дыхательная гимнастика.**

«Дыхательная система ребенкаустроена природой чрезвычайно сложно имудро.Главная задача – сохранить еездоровой»

Дыхательные упражненияспособствуют насыщению кислородомкаждой клеточки организма.Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца,головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней,улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, онадолжна поглотить кислород из крови и окислиться).

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться сволнением и раздражительностью.

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольночасто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а такжевыздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальнойастмой.

Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение(медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещёнесовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силыорганизма.

 **Шаг № 6.Счастливая семья-здоровый ребенок**.

Семья – первая и самая важная ступень в формировании личности человека.

Ничто не может сравниться по силе влияния на развитие и здоровье детей согромной ролью семьи. Семейное воспитание глубоко индивидуально ибезгранично. Оно затрагиваетсамые сокровенные стороныжизни детей, которые немогут быть затронутыобщественным воспитанием.

Эмоциональный мир,формирующийся в семье,становится фундаментомсферы социальных чувствличности. Воспитаниеребенка не требует каких-то особых мероприятий. Малыш, точно губка,впитывает духовно-нравственную атмосферу семьи, выстраивает модель«взрослых» отношений, наблюдая образ жизни родителей. Поэтому, длягармоничного развития ребенка обязательно нужно личное счастье мам и пап,нужна гармоничная семья.

В счастливой семье намного чаще дети растут здоровыми. С этимутверждением не поспоришь. Существует четкая связь, которую видят и еёможно проверить, между состоянием счастья и гармонии в семье и здоровьемребенка. Мудрая пословица «В здоровом теле – здоровый дух» может читаться ив обратном порядке, подразумевая сильнейшую взаимосвязь тела и души.

Счастье семьи чаще всего проявляется в отношениях в этой семье. Всемхорошо, уютно, тепло и интересно, любые трудности решаются сообща,благожелательность звучит в словах и видна в делах. О такой семье смеломожно говорить — они счастливы. Здесь мирные и гармоничные отношениямежду супругами, детьми, родственниками, друзьями и коллегами. Ведь это 5главных областей наших эмоциональных связей, которые являются оченьзначимыми для человека и больше всего влияют на наше самочувствие.

 Учитывая факторы, влияющие на здоровье ребенка, можно сказать одно.«Да конечно исправить наследственность (то что уже дано природой, улучшитьэкологию отдельно взятая семья не в силах. Но уменьшить, или же совсемудалить из жизни ребенка, стрессы из вне, улучшить внутрисемейные отношениякаждому родителю под силу.Задача родителей – сделать жизнь ребенкамаксимально комфортной с учетом всех психологических особенностей. Помните:поведение и здоровье малыша зависит от его реакции на семейные отношения.

Возникает напряженная обстановка дома, проблемы на работе, которые вынесете домой, и почему-то ваше чадо жалуется на различные боли, а то и вовсезаболевает. Что это? Это психосоматические явления, эмоциональное состояние вызывает нарушения функционирования различныхорганов нашего тела, ослабевая его защитные функции.Или говоря простымбытовым языком перенос душевного состояния в физическое, когда наше

эмоциональное состояние вызывает нарушения функционирования различныхорганов нашего тела, ослабевая его защитные функции.

Малыши учатся жить, изучая и отражая наши отношения в том числе.Многие психологические проблемы и болезни взрослых – это наследство смладенческих времен. Пока ребенок настолько мал, что не в силах физическиповлиять на ситуацию, он может лишь косвенным образом заявить о своеммнении.

Все ли в порядке с психологическим климатом в семье? Фразой «все болезни

от нервов» уже никого не удивишь. Так почему же не уделить внимание стрессусамого беззащитного члена семьи? Конечно, проще накормить ребенка пилюлями,чем задуматься о том, что может его беспокоить, но это далеко не лучшеерешение проблемы.

Идеальных семей, где каждый день все гладко и тихо, не бывает в природе.Усталость от работы, быстрого жизненного ритма, нервы на пределе,претензии супругов друг к другу растут и копятся. Все это приводит к семейнымконфликтам. Когда в семье возникают конфликтные ситуации, которыесопровождаются затяжными обидами обоих супругов, это негативносказывается на здоровье малыша. Настроение его подавленное, ухудшается сон иаппетит, а как следствие этого ослабление организма и болезнь.

Даже если по отношению к ребенку нет никаких негативных эмоций, малыш

по мимике, по интонации понимает, что не все в порядке в его королевстве.

**Чтобы улучшить психологический климат в семье**, **попробуйтеследовать некоторым правилам**, **список которых каждая пара можетдополнить по своему усмотрению**.

* Обстоятельство времени, или своевременность «опасного» разговора

Если уж накипело и хочется высказаться по многим вопросам, подождите, покамалыш уснет. Эта передышка позволит вам немного остыть и более трезвовзглянуть на ситуацию. Обсуждайте только то, что действительно требуетнемедленного решения. В какую школу пойдет ребенок, можно будет решитьнемного позже. Не перегружайте друг друга проблемами, которые не требуютсрочного вмешательства.

* Обстоятельство места, или «спорьте на кухне». Соблюдайте простое

правило – никаких криков над кроваткой. И уж, конечно, не стоит вырывать дитяиз рук друг у друга, когда в очередной раз решите «расстаться навсегда».Оградите кроху от неприятных и, главное, непонятных для него зрелищ и звуков.

* Секретность переговоров, или «успокойтесь перед общением с ребенком».

Безусловно, ребенок чувствует стресс родителей. Некоторые врачи дажеутверждают, что с молоком ребенку поступает информацию о душевномсостоянии матери. Если маме плохо, ребенку тревожно. Но можно максимальноснизить вредное влияние на малыша. Несколько глубоких вдохов, улыбка своемуотражению в зеркале, и вперед – в детскую.

Как справится со стрессом? Что надо изменить? Как вернуть здоровье ихорошее самочувствие? Очень многие прибегают к помощи кофе, сигарет,алкоголя или начинают принимать различные лекарства. И хорошо, если поназначению врача. А ведь кто-то просто занимается самолечением, нанося ещебольший вред своему и так уже пошатнувшемуся здоровью. А справиться с этимнеприятным состоянием в принципе не так уж и сложно, если следоватьнекоторым, в общем-то, достаточно простым советам. Вот они.

Совет 1. Релаксация и успокоение.

Посвятить себе любимой хотя бы один час, чтобы сходить погулять,почитать интересную книгу, посмотреть журналы, взять в руки спицы,посмотреть любимый фильм, послушать музыку. А может быть даже простоспокойно посидеть с закрытыми глазами в своем любимом уютном кресле.Чтобы снять стресс, необходимо сделать несколько глубоких вдохов. Затемподышать несколько минут ровно и спокойно. Контрастный душ хорошо

восстанавливает кровообращение, регулирует работу нервной системы,выводит токсины из тела и помогает эффективно снять усталость и стресс.Однако,разумеется, нельзя принимать такой душ во время обострения каких-либо заболеваний. Не менее полезно также принять теплую ванну с различнымитравами или экстрактами.

Совет 2. Арт-терапия.

Можно что-то порисовать, или слепить из пластилина, ну или вообщесделать что-то своими руками. При этом мы полностью отключаемся отжизненной суеты и забываем о имеющихся проблемах. При этом абсолютно всеравно, умеете ли вы рисовать или нет. Здесь, самое главное, выразить на беломлисте бумаги свои чувства и настроение.

Совет 3. Не накапливать стресс внутри себя.Стараться проговариватьпроблемы, главное - ни в коем случае незамыкаться в себе. Полезно пообщаться с подругой, мамой, коллегой или соседкой.А при необходимости имеет смысл даже обратиться и к психологу. Так вполнеможно освободиться от накопившегося негатива и получить при этомпрекрасную возможность взглянуть на происходящее со стороны. Проблемы, главное - ни в коем случае незамыкаться в себе. Полезно пообщаться с подругой, мамой, коллегой или соседкой.А при необходимости имеет смысл даже обратиться и к психологу. Так вполне

можно освободиться от накопившегося негатива и получить при этомпрекрасную возможность взглянуть на происходящее со стороны.

Совет 4. Физическая нагрузка

Плавание, ходьба, езда на велосипеде, легкий бег как нельзя лучше подходятдля снятия стресса. Достаточно 1-2 раза в неделю посещать бассейн, и если нетвозможности бегать по утрам, то хотя бы стараться ходить на работупешком. Также можно при сильном, длительном стрессе переходящем вдепрессию использовать специальные комплексы упражнений, направленных наснятие напряжения и укрепления здоровья

Совет 5. Положительные эмоции. И последний совет, который может показаться несерьезным, но, тем неменее, эффективно поможет снять любой стресс, это – посетить зоопарк илисходить в цирк. Положительные эмоции в этом случае Вам гарантированы.Наблюдение за животными позволяет полностью отвлечься от назойливыхвопросов для снятия стресса.

**Пусть эти 6 шагов останутся с вами и напоминают о том, что здоровье ваше и ваших детей - главная ценность в жизни. Берегите, сохраняйте и укрепляйте здоровье!**

Свое выступление закончу вот таким стихотвореньем.

 «Здоровым быть – вот это да!»

 Вот это да, вот это да.

 Как хорошо, когда всегда,

 Когда везде, когда всегда

 Здоровье есть и красота.

Используемые источники:

Интернет ресурcы: nsportal.ru.