

# Мышечная радость и травы против хандры

**Гимнастика поможет ребенку почувствовать мышечную радость, выведет из подавленного состояния, заставит улыбаться жизни.**

В борьбе с унынием полезны любые общеукрепляющие упражнения. Но не все из них ребенок будет выполнять с одинаковой охотой. Монотонные, повторяющиеся движения (на счет по команде тренера) и у здоровых ребят вызывают зевоту, а их излиш-

не меланхоличным сверстникам тем более нужны комплексы особой – “веселой” гимнастики, основанной на эффекте новизны и неожиданности, когда ребенок не знает, что будет делать в следующий момент.

Совместные исследования психологов и инструкторов по лечебной физкультуре подтверждают: лучшее лекарство от меланхолии – аэробика. Специалисты обнаружили 3 главных секрета

ее благотворного воздействия на детскую психику: ритмичная современная музыка, разнообразие движений, быстрый ритм, не дающий отвлечься на грустные мысли, присутствие сверстников.

Очень полезны для детей дошкольного и младшего школьного возраста игры с лучшими партнерами – мамой и папой, в чьем обществе ребенок не чувствует скованности и дискомфорта.

**Игра в мяч. Вариант “вдвоем”.** Встаньте друг против друга на расстоянии 5–10 шагов. Мама бросает мяч – ребенок ловит и возвращает обратно. Время от времени делайте “обманные движения” – ударяйте мяч об пол и ловите его, вместо того чтобы бросить ребенку. Вызовите у него ответное желание “перехитрить” вас. У кого лучше получится?

**Вариант “втроем”.** Игроки образуют вершины равностороннего треугольника. Не ограничиваясь “коварными” ударами об пол, периодически бросайте мяч не ребенку, а третьему участнику или отправляйте его младшему члену команды вне очереди, когда он этого не ожидает.

**“Собачка”.** Мама и папа перебрасывают друг другу мяч, а стоящий между ними ребенок старается его поймать. Удалось – занимай место того, кто совершил неудачный бросок, нет – жди удачного момента. Обязательно ведите вместе с ребенком подсчет очков. Это придаст игре остроту и подогреет чувство спортивного азарта.

Новый этап в борьбе с депрессией – спортивные игры:



в них идет борьба за победу, и важен командный дух. Начните с таких, в которых участников немного и правила несложны. Пример – игра в настольный теннис парами. Затем можно осваивать футбол, хоккей, волейбол, другие игры. Влившись в команду (школьную, дворовую или настоящую спортивную – значения не имеет), ребенок не только разовьет силу мышц и добьется стройности тела, но и закалит силу духа, приобретя психологический иммунитет против “душевной простуды”.

### Травы – отличные помощники в борьбе с хандрой.



❖ Чтобы ребенок получил заряд радости на весь день, приготовьте с вечера одорант “Бодрость”, запах которого тонизирует, разгоняет тоску, повышает работоспособность и увеличивает энергетические запасы организма. Возьмите по чайной ложке травы фиалки душистой с цветками и почеч тополя, по 2 – листа рябины и земляники и 3 – листа смородины. Заварите душистую смесь 1 л кипятка и оставьте на ночь настаиваться в термосе. Перед тем как разбудить сына или дочь, утром распылите в детской спальне ароматный “дождик” из обычного пульверизатора и не забывайте это делать в течение дня, пока не закончится настой.

❖ Чтобы грустные думы и страхи не завладели ребенком на сон грядущий, сделайте снотворный коврик. Сложите поролон или мягкую ткань в несколько слоев. Смочите холодным настоем плодов черемухи или петрушки огородной. Способ приготовления настоя стандартный – столовая ложка сырья на стакан кипятка и кипячение на водяной бане 15–20 минут. После вечернего душа поставьте ребенка босиком на благоухающую подстилку и не спеша разотрите мягким полотенцем. Достаточно нескольких минут, чтобы он повеселел и уснул, как только голова коснется подушки, видел приятные сны, а пробудившись, улыбнулся новому утру.

❖ Заваривайте особый – “антидепрессивный” чай. Возьмите цветки боярышника, ромашки и траву зверобоя в равных частях. Чайную ложку сбора залейте стаканом кипятка и выдержите под крышкой 15–20 минут. Малышам давайте по  $\frac{1}{3}$  стакана, дошкольникам – по  $\frac{1}{2}$ , младшим школьникам – по  $\frac{2}{3}$  стакана, детям старше 10 лет – по стакану 2–3 раза в день после еды в течение месяца.

Д. В. КОВАЛЕВ,  
кандидат медицинских наук



5-летняя Машенька болела, неделю провела дома и никак не хочет снова идти в детский садик.

– Ну, Маша, все, завтра пойдем в сад!

– Мама, а зачем вы меня родили?

– Как зачем, доченька? Чтобы радоваться!

– Радоваться, радоваться, а сами – “в сад!”.

6-летний Алеша:

– У тебя, мамочка, очень хорошие щипчики для ногтей – раз, и твою брошку напололам раскусили!

Он же в магазине:

– А у нас мыши не водятся?

– Нет.

– Вот жалко – смотри какая мышеловка: и красивая, и дешевая.



Вика (5 лет):

– Сквозняк такой хитрый, такой тонкий... Даже через пуговицу пролез под куртку!



6-летний Витя с мамой сидят в очереди во взрослой поликлинике и наблюдают, как старичок забежал сначала в один кабинет, потом в другой, в третий, несколько раз ходил в регистратуру и обратно. Витин комментарий:

– Это называется активная старость.



Антон (6 лет) рассказывает, как свалился с велосипеда: – Я летел вверх кармашками!



Спасибо семье Павловых (Макеевка), О. Соболевой (Новосибирск), А. Мечуку (Борисоглебск), В. Тюзиной (село Путьма Вологодской обл.), Елене Ломовой (Москва)