



Муниципальное дошкольное бюджетное  
образовательное учреждение «Детский  
сад комбинированного вида №53»

**Улыбайтесь  
на здоровье!**

*Когда вам беды застят свет  
И никуда от них не деться,  
Взгляните, как смеются дети,  
И улыбнитесь им в ответ.*

*И если вас в другие сети  
Затянет и закрутит зло,  
Взгляните, как смеются дети,  
И станет на сердце светло.*

**А.Дементьев**

**КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР**

МДБОУ «Детский сад

комбинированного вида № 53»

Адрес: ст. Ивановская, ул. Донцова 66.

Телефон: 8(861 65) 94 3 23

Электронная почта:

[dou-53@mail.ru](mailto:dou-53@mail.ru)



**Составитель:** старший воспитатель:  
Кулибаба И.В.

*Психология смеха, если так можно сказать, прямо противоположна психологии стрессов.*



*Благодаря смеху мы как бы массируем наши внутренние органы. Смех снимает напряжение мускулатуры, снижает нагрузку на нервы, нормализует кровяное давление. Если мы рассеемся 100 раз, это равнозначно десятиминутной пробежке трусцой.*

*5-6 летние дети смеются до 300 раз в день. Во взрослом состоянии эта цифра уменьшается до 50.*

*Женщины смеются чаще, чем мужчины, особенно во время разговора. Но никто из нас не смеётся столько, сколько было бы нужно. Смех не имеет никаких побочных эффектов и в отличие от лекарств не стоит ни копейки.*

***Смех – это своего рода внутренняя аэробика.***

***Поэтому смейтесь почаще, искренний смех – лучшее лекарство!***



*Известно также и то, что когда человек улыбается, то у него напрягаются только две мышцы, а когда хмурится – 38!*

***Так давайте вместе с вами радоваться жизни! Радость – это особая мудрость.***