

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ  
ЧАСТО БОЛЕЮЩИЕ ДЕТИ.

1. Закаливание

Двигательная гимнастика каждое утро вместо зарядки – 5 упражнений «часики» (руки вперед и назад)

«петух» (похлопать руками по бедрам – кукареку)

«паровоз» (попеременное движение рук – чих-чих)

«насос» (руки вдоль туловища с наклонами в сторону – сое!)

«вырасти большой» (руки вверх и хорошо подтянуться на носках – чхх!)

2. Обтирание шеи мокрым полотенцем после утреннего умывания.

3. Массаж крыльев носа каждое утро после умывания.

4. Полоскание рта водой из-под крана после еды.

5. Как можно больше находиться на свежем воздухе.

6. Не кутать.

7. Часто проветривать комнату, особенно перед сном.

8. Мыть ноги водой перед сном прохладной водой ежедневно (начать с температуры воды 28-30 С, постепенно понижая до 18 С и ниже).

Питание

Яблоки, чернослив, изюм, курага, черная смородина, капуста свежая и квашенная, лук, чеснок, свекла, шиповник.

Профилактика частых ОРЗ в течение 2-3 недель весной и осенью

Орошение зева настоем чеснока:

2 зубчика чеснока заливают 1 стаканом кипяченной воды, настаивают сутки, процеживают через двойной слой марли, орошают с помощью баллончика для клизмы через 20-30 минут после еды 2 раза в день в течение 2-3 недель.

Орошение зева настоем эвкалипта – 1 столовая ложка на 1 стакан воды – 1 раз в день – 2-3 недели.

Лечебные травы (смесь):

Валериана, пустырник, зверобой, мята, шалфей: по 1 ч.л. каждой травы смешать, взять 4 ч.л. смеси, залить 0,5 л. кипяченной воды (кипящей), настоять 20-30 минут, процедить, давать по 1 ч.л. 3 раза в день в течение 3-х недель (можно до 2 месяцев).

При анемии добавить крапивы, при болях в животе – ромашки, при аллергии – череду.

Лечебные ванны (общеукрепляющие) с добавлением трав:

ромашки, череды, дубовой коры, хвои – через день, 2 раза в год весной и осенью.

Массаж спины 1 раз в день после перенесенного ОРЗ в течение 3-4 недель.

В комнате, где находится ребенок, хорошо иметь комнатный цветок Герань, который выделяет вещества, убивающие микробы и вирусы.