**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**для родителей**

***«ВОДА – МОЁ ЛЕКАРСТВО»***

**Подготовила:**

**инструктор по плаванию**

**МБДОУ «ДСКВ № 110»**

**Бурматова Е.Ю.**

**Братск 2013г.**

Вы страдаете бессонницей, вас часто беспокоит головная боль. Как противостоять этому?

Я, предлагаю метод Себастьяна Кнейппа, который поможет избавиться от этих недуг.

**БЕССОННИЦА.**

1. Обёртывание ступней.

Делается в течение часа перед сном не более 3 раз в неделю. Приготовьте возле постели 2 небольших полотенца, теплые носки, таз с ледяной водой.

ПРОЦЕДУРА: 1. Намочить оба полотенца в холодной воде, слегка отжать и обернуть каждую ступню.

2. Сверху наденьте шерстяные носки, укройтесь одеялом.

3. Через час всё снимите. Нестрашно, если вы заснули. Можно снять их утром или ночью.

Такое обёртывание прекрасно снимает усталость.

1. Обёртывание ног

Делается в течение часа перед сном.

Приготовьте возле постели:

1. Травяной настой (4 чайные ложки сенной трухи в 4 стаканах кипятка настаивать 10 минут). Сенную траву можно заменить сбором следующих трав, взятых в равных количествах: цветки ромашки, тысячелистника и хвощ.
2. 2 куска материи, сложенной вдвое.
3. Большое полотенце.
4. Кусок клеёнки (чуть больше полотенца).

ПРОЦЕДУРА: 1. Положить клеёнку на кровать, сверху полотенце.

2. Материю намочите в настое, слегка отожмите и оберните ноги от колен до лодыжек.

3.Сверху накройте ноги свободными краями полотенца и клеёнки, затем – одеялом.

4.Через 15 минут всё снимите. Если вы уснули, то снимите утром, но не позже, чем за полчаса до подъёма.

Эта процедура не только способствует установлению глубокого спокойного сна, это ещё и прекрасное средство при варикозном расширении вен.

1. Полная ванна

Делается один или два раза вечером, но не более 3-х раз в неделю.

Позаботьтесь, чтобы в ванной и спальне было тепло, не было сквозняков, на кровати лежало два дополнительных одеяла.

Наполните ванну холодной водой. Приготовьте простыню, банное полотенце.

ПРОЦЕДУРА: 1. Быстро разденьтесь и встаньте в воду.

2. Лягте в ванну, чтобы вода доходила до шеи. Если ванна небольшая, подтяните колени. Оставайтесь в таком положении 6 секунд.

3. Встаньте, дайте стечь воде и не вытирайтесь, обернитесь простынёй (верхний край простыни под мышками).

4. Накиньте полотенце на плечи.

5. Быстро лягте в постель и хорошо укройтесь.

6. Через полчаса снимите с себя простыню и наденьте пижаму.

7. Если через полчаса вам не удалось уснуть, примите ещё одну ванну.

Когда вы разделись и стоите перед ванной с холодной водой, пожалуйста, входите и ложитесь в воду без колебаний. Это очень важно, поскольку, теряя время на моральную подготовку, вы остываете (очень важно, чтобы тело было тёплым)

**ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**

1. Неполная ванна

Делается утром по понедельникам, средам, пятницам в течение трёх недель (далее достаточно одного раза в неделю).

1. Обливание ног (от ступни до колена)

Делается утром по вторникам, четвергам и субботам в течение трёх недель.

Приготовьте резиновый шланг. При обливании следите, чтобы струя ровно растекалась по ноге.

ПРОЦЕДУРА: 1. Начните обливание с правой ноги. От пятки медленно ведите шланг к подколенной впадине, затем также медленно вниз.

2. То же проделайте с левой ногой. Повторите четыре раза (попеременно правая, левая нога).

3. Начните обливать правую ногу с пальцев, медленно ведите шланг к колену, потом вниз.

4. То же проделайте с левой ногой. Повторите четыре раза. Вся процедура должна занять примерно 2 минуты.

5. Не вытирая ног, лягте в постель, тепло укройтесь и полежите 30 минут. Можно сразу надеть носки и тапочки и походить, пока ноги не станут тёплыми.

Обливание способствует укреплению всего тела: повышается сопротивляемость болезням, улучшается состояние мочевого пузыря и почек.

1. Неполное обёртывание.

Делается днём в воскресенье и среду в течение трёх недель.

1. Хождение босиком.

Ежедневно и как можно чаще.

Здоровья вам и вашей семье!