

Практические рекомендации для родителей

Тема: «Здоровье без врачей и таблеток»

1. Ежедневное повторение комплекса утренней гимнастики.
2. Увеличение комплекса подвижных игр.
3. Закаливающие процедуры:
 - а) контрастное обливание ног водой:
t (36-38⁰), (18-20⁰), (36-38⁰) – ежедневно;
 - б) мытье ног водой комнатной температуры (18-22⁰);
 - в) полоскание горла водой комнатной температуры – ежедневно.
4. Применение лечебных коктейлей:

корень валерианы, пустырника, шалфея, мяты, зверобоя – до 3-х лет
1 ч. л.;

старше 3-х лет – 1 дес. ложка;

весной и осенью в течение 1 месяца, особенно детям с нервно-рефлекторной возбудимостью.

К этому составу можно добавить череду с экссудативно-катаральным диатезом.

Детям, страдающим анемией, можно добавить крапиву.

А детям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта – ромашку.
5. Настой шиповника (весной и осенью).
6. Прополис: спиртовой раствор 1:10 по 1-5 капель на 0,5 стакана воды 7-10 дней.
7. Дрожжевой напиток: 4 гр: дрожжей, 15,0 гр. сахара, 100 мл воды прокипятить, охладить. Пить свежим 7-10 дней по 1 ст. ложке 3 раза в день.
8. Пульверизация зева и носа:

настоем цветов ромашки – 10,0:200 мл воды;

3 % раствором Альбуцида;

настоем календулы 1,0:1 стакан воды.
9. Смазать зев раствором Люголя, каланхоэ.
10. Ежедневный комплекс точечного массажа.