

Снотворная подушка (Совет семьи Ромах)



Наша Вика долго ворочается – не может уснуть. Как и любому из родителей, нам не хочется применять лекарства. На помощь нам пришла «Снотворная подушка». Мы сшили хлопчато-бумажный мешочек 40x40 и наполнили его смесью трав: мята, Melissa, герань, хмель, лаванда, цветки боярышника и калина. Смеси трав мы чередуем, используя набор из 3-5 растений. Когда Вика ложится спать, кладем мешочек с растениями рядом с подушкой, а утром убираем в полиэтиленовый пакет, чтобы запах не выветривался. Когда аромат слабеет, набиваем мешочек новой порцией трав.

В межсезонье, для профилактики ОРВИ, кладем в снотворную подушку розмарин, листья березы, эвкалипта – они улучшают функцию бронхов.

Совет семьи Желтиковых.



У нашей Сашеньки плохой аппетит. Мы и гуляем на свежем воздухе, и принимаем водные процедуры, массаж делаем, разнообразим питание – ничего не помогает. И вот нам посоветовали принимать **овощной коктейль**. Берем в равной пропорции морковный, яблочный и свекольный соки, даем ему отстояться в течение получаса в холодильнике, снимаем пенку и даем по 3 столовые ложки за 20 минут до еды 2 раза в день. Саша с удовольствием принимает участие в приготовлении коктейля и с аппетитом съедает все за столом. Вкусное лекарство и полезное!

Совет семьи Лукьянченко.



Для профилактики многих болезней мы используем лук и чеснок. Употребление чеснока помогает противостоять бактериальным и вирусным инфекциям, удалять из организма токсичные вещества, улучшает пищеварение, прекращает боли, нормализует обмен веществ, полезен при головокружениях, ослаблении памяти. Без лука, чеснока мы не садимся за стол. Лук не только убивает микробы, он очищает кровь, и помогает нам при укусах насекомых (смешать сок с медом и положить на укус). При кашле измельченный лук посыпаем сахаром, полученный сок принимаем по 1 столовой ложке 4-5 раз в день.

Молодильные яблоки. Совет семьи Деружинских



В нашей семье профилактикой от многих болезней является лечение ... яблоками. Мы кушаем яблоки и укрепляем сердце, желудок, печень, улучшаем аппетит. Яблоки бодрят нас, улучшают настроение, веселят сердце. А когда мы кушаем и вдыхаем аромат яблок – это весьма полезно при нервных расстройствах. Яблоки освежающе действуют на мозг, усиливают его работоспособность. А еще это множество витаминов!

Не глотайте валидол – поглядите на ладонь.

Совет семьи Непочатых.

Все хотят вырастить здорового ребенка. Мы решили обратиться к японскому точечному массажу шиацу. Пальцы наших рук тесно связаны с внутренними органами, и если следовать рекомендациям шиацу, то ежедневно воздействуя на определенные активные точки, можно укрепить свое здоровье. Ежедневная тренировка мизинца сказывается на деятельности сердца, безымянного пальца – на функции печени, среднего – снижает повышенное давление, большого – улучшает процессы, протекающие в головном мозге, укрепляет нервную систему, указательного – устраняет неполадки в работе желудка.

Для профилактики заболеваний органов дыхания, используем комплекс точечного массажа и упражнений на дыхание.

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем нажимать на ноготь каждого пальца другой руки
3. Слегка подергать кончик носа



4. Растирать за ушами «Примазываем уши, чтобы не отклеились»



5. Поглаживать двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.

6. «Веселая пчелка»: вдох свободный, на выдох произносить звук «з-з-з». надо представить, что пчелка садится на руку, потом на ногу, на нос.

7. Несколько раз зевнуть и потянуться.



Каждое упражнение повторяем 8-10 раз, весь комплекс составляет 1-2 минуты.

При перевозбуждении поможет точечный массаж средних пальцев. Разминать, несильно сдавливать и растягивать на обеих руках пальцы в течение 2-3 минут.



А теперь о технике шиацу. Удерживая большой палец левой руки большим и указательным пальцами правой, произведите тянущие движения, не больно надавливая в течение 5-7 секунд на точки по направлению от основания пальца к его кончику.

Сначала надавливайте на три парные точки, расположенные по тыльной и ладонной поверхности пальца, а затем на боковых поверхностях. На других пальцах надавливайте такими же движениями на четыре точки.



Твой друг - молоко.

Совет семьи Мазуровых

Кисломолочные продукты улучшают пищеварение. Молоко резко повышает концентрацию в кишечнике бифидобактерий и лактобацилл, которые активно подавляют размножение патогенных микроорганизмов, способствующих развитию инфекционных заболеваний, очищают организм от токсинов. Молоко – мощный стимулятор, а один стакан молока содержит половину суточной нормы кальция, который в молоке находится в наиболее легко усваиваемой форме. Молоко утоляет жажду и голод, обеспечивает и витаминами и минералами, белками, жирами и аминокислотами, дает ребенку рост. Именно поэтому мы даем своему ребенку каждый день молоко и молочные продукты.



Семейный совет

На здоровье

Обмен опытом родителей
Старшей группы №1