

## Памятка для родителей.

Межсезонье и зима традиционно приносят нам не только радость от встречи с первым снегом, катание на санках и коньках, но и большую, чем в любое другое время года, возможность встречи с простудными заболеваниями. Для профилактики таких заболеваний предлагаем проводить с вашими детками такой простой, но в то же время эффективный точечный массаж. В сочетании с полноценным питанием, частым пребыванием на свежем воздухе, своевременным проветриванием помещений такой массаж благотворно скажется на вашем здоровье и здоровье вашего ребёнка. Он не займёт много времени, зато позволит укрепить иммунитет и интересно провести время с вашим малышом.

### «Неболейка»

**Чтобы горло не болело, мы его погладим смело**

*(поглаживают шею ладонями сверху в низ)*

**Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать**

*(указательными пальцами растирают крылья носа)*

**Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком**

*(приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны)*

**«Вилку» пальчиками сделай и массируй уши смело**

*(раздвинуть указательный и средний пальцы и массировать ушную зону)*

**Знаем, знаем, да-да-да нам простуда не страшна.**

*(потираем ладошки друг о друга)*



В качестве дополнительной поддержки для организма в осенне-зимний период можно приготовить вкуснейшую смесь для иммунитета с сухофруктами и орехами. Это настоящий витаминный коктейль!



Пропустите через мясорубку 1,5 стакана изюма, 1 стакан ядер грецких орехов, 0,5 стакана миндаля, кожуру 2 лимонов, а сами лимоны выжмите в образовавшуюся массу и смешайте ее с 0,5 стакана растопленного меда. Настаивайте смесь 1-2 дня в темном месте и давайте ребенку по 1-2 ч. ложки 3 раза в день за час до еды. (Внимание! На некоторые продукты может возникнуть аллергическая реакция. Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом)

**Будьте здоровы!**