***Живите без болезней!***

***(Консультация для родителей)***

В период ОРВИ организм даже здорового человека подвержен к проникновению инфекции. В данный период, врачи, физиологи и иммунологи рекомендуют поберечь, защитить свой организм. Это не значит, что нужно укутавшись в теплое одеяло сидеть дома у печки, не выходя на улицу, не контактируя с социумом. Многие педиатры, терапевты, психологи, представители народной медицины дают свои советы, которые многим нам уже давно известны из уроков ОБЖ, но мы попросту о них забыли и сразу типично прибегаем к медикаментозному самолечению - таблетками.

Но давайте вспомним о тех, которые нам легко доступны. Например, издревле известно целительное свойство различных трав, овощей и фруктов которые в сочетании с фиточаем, полосканием, орошением носоглотки помогают нашему организму легче перенести участившийся кашель или внезапно нагрянувший насморк. Наша сибирская природа богата сосной, кедром, пихтой, ароматные свойства этих деревьев помогают человеку на протяжении тысячелетий. Эфирные масла помогают отпугнуть вирусы, а дубильные экстракты находящиеся в этих растениях способствуют выработки иммунитета к простудным инфекциям.

Орошение горла, например отваром коры ели в сочетании соли способствует укреплению десен, защиты зубов от кариеса, имеет антисептические свойства.

Ароматерапия цитрусовыми, приводит организм в тонус. А лимон, мандарин, вызывают положительные эмоции и хорошее настроение. А если у человека хорошее настроение, то и работа спорится, отступают болезни и всяческая раздражительность.

Широко известно применение массажа. Втирание специальных масел в определенные точки организма, так же способствует выработке иммунитета. А профилактический массаж, сам по себе не противопоказан даже детям. Его самостоятельно можно разучить даже с 3-х летним ребёнком в игровой форме и повторять систематически в период утренней гимнастики или принятия вечерних ванн.

Например:

Массажный крем нанести на руки и слегка растереть. Указательными пальцами обеих рук найти основания начала бровей. Поставить указательные пальцы, и проводить круговые вращения по часовой стрелки, при этом медленно считать до 10 раз, потом те же манипуляции провести в обратном порядке.

Затем спускаем пальчики к основанию крыльев носа, проделываем массирующие вращательные движения, так же, как описано выше. Потом переходим к заушным впадинам и массируем их. Затем спускаемся в область воротниковой зоны. Пальчики – указательный и средний делаем «вилочкой» и движениями, - вперед-назад массируем воротниковую зону. Далее переходим к кистям рук. Большим пальцем (правой руки)- сверху, а указательным - снизу, проделываем вращательные движения по часовой и против, часовой стрелки по 10 раз. Потом так же делаем левой рукой на правой руке.

Очень хорошо влияет на соматическое состояние – фито чай. В каждой семье есть свои, ароматные настои. Это и чабрец, мята, листья смородины, малины, плодоножки запашистой лесной земляники, шиповника и других трав и кустарников. Настой такого чая улучшает аппетит, тонизирует, поднимает настроение, а главное – лечит без лекарств. Поэтому, покопайтесь в своей домашней **«Зелёной аптечке»** и

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**Инструктор по физической культуре: Наталья Захарова**