

Редькины именины

Откроем вам редечный секрет. Кроме витаминов этот овощ содержит вещества (они постоянно присутствуют в слюне и в крови человека) защищающие нас от вторжения болезнетворных микробов. Таким образом, редька положительно влияет на иммунитет, поэтому вводить в рацион питания редьку необходимо.

Салат из редьки с орехом

Редька - 2шт.

Морковь – 2шт.

Грецкие орехи – 12шт.

Майонез, соль по вкусу.

Редьку и морковь очистить и натереть на терке. Добавить и натереть на терке. Добавить измельченные грецкие орехи. Заправить майонезом или сметаной.

Советы для родителей

Советы для родителей

Простуда. Вы хотите, чтобы ваш ребенок побыстрее выздоровел. И поэтому согреваете его горчичниками, избавляете любой ценой от кашля. Но это можно сделать, не прибегая к помощи аптечки. Воспользуйтесь народными средствами.

Лекарство от кашля

Вымойте черную редьку и, не очищая ее, сделайте в ней углубление. Заполните его медом (можно сахарным песком). Лунка начнет заполняться редечным соком. Дайте ему настояться 4 – 5 часов и лекарство готово. Давайте пить этот сок ребёнку по чайной ложке несколько раз в день – кашель отступит.

Горчичники

Можно просто растереть спину и грудь редечным соком. А можно завернуть натертую черную редьку в марлю или положить в полиэтиленовый пакет и приложить такой «горчичник» к больному месту. Он не менее «злой», чем обычный горчичник, поэтому последите за ребёнком, чтобы не получил ожог.

Гимнастика маленьких волшебников

Игры и упражнения для улучшения самочувствия у детей, склонных к частым простудным заболеваниям.

1. Упражнения для укрепления мышц шеи (повороты головы в стороны, вверх, вниз с Сопротивлением своим рукам)

2. игра «Буратино»

Взрослый предлагает ребёнку в воздухе нарисовать «солнышко», «морковку», «домик» (проработка шейных позвонков). При этом у детей появляется радость ощущения плавных движений шей.

2. игра «Лёвушка»

Упражнение для укрепления мышц гортани.

Сидеть на пятках, язык прижать к небу под зубами.

«Лев ищет добычу – ребёнок поворачивается в левую сторону до предела, одновременно двигая язык за зубами в сторону

Поворота, как бы заглаживая его. Возврат в исходное положение, то же в правую сторону.

4 «Лев нашёл добычу»

Ребёнок встаёт на колени, колени, пальцы согнуть лев рычит, днём – со звуком, вечером – беззвучно.

