

# Будь здоров! - Весёлая ингаляция

Создано: 03 Июнь 2016

Обновлено: 03 Июнь 2016

Просмотров: 217

Зима, как правило, приходит не одна; а вместе с ней, как бы этого не хотелось, нас посещают и простуды, и насморк, и кашель... Каждый родитель знает, что действенное средство от кашля - ингаляция, однако заставить ребенка "вдыхать пар с лечебной целью" ох как не просто!..

А что, если попробовать так?

## "АРОМАТНЫЕ ОБЛАКА"

Возьмем кастрюлю, насыплем туда чайную ложку пищевой соды, по столовой ложке разных трав: мяты, ромашки, шалфея, эвкалиптового листа, зверобоя, липового цвета, сосновых почек (какие есть). Зальем кипятком. Теперь посадим ребенка на стул перед кастрюлей, но не будем традиционным одеялом, а раскроем зонтик, поставив его так, чтобы пар поднимался к зонту белым теплым облаком!

И необычно, и полезно!

## "ВОЛШЕБНИК ИЗ ТЕРМОСА"

Вы наверняка читали своему малышу ребенку сказку о добром волшебнике - старике Хоттабыче, которого освободил из кувшина мальчик Волька. А попробуйте вместе с ребенком тоже освободить доброго волшебника.

Берем термос, бросаем туда мятную таблетку, (валидол), наливаем горячую воду и несколько капель йода из пузырька. Теперь закрываем термос и хорошенько его трясем. Ну вот, теперь пора выпускать доброго волшебника. Снимаем крышку, вынимаем пробку! Добрый волшебник - горячий пар - на свободе! Пусть теперь ребенок наклонится над отверстием (не очень низко) и дышит. Добрый волшебник поможет справиться с болезнью.

По книге И. Семеновой

"Учусь быть здоровым, или как стать Неболейкой".