Будь здоров!

**Веселая ингаляция**

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, насыпем туда чайную ложку питьевой 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.