**НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ**

**ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРВИ**

**СМЕСЬ ЛИМОНА С ЧЕСНОКОМ** применяется для повышения иммунитета. **СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** два лимона и одну некрупную головку чеснока измельчить на мясорубке, хранить в холодильнике. **ПРИНИМАТЬ** в течение 1-1,5 месяцев утром натощак, разведя в небольшом количестве воды. **ДОЗИРОВКА:** до 3 лет-1 чайная ложка, 3-7 лет-1 десертная ложка.

**ОТВАР ОВСА** укрепляет иммунитет, применяется при заболеваниях многих органов и систем организма. Содержит большое количество витаминов, белков, холинов, эфирных масел и других полезнейших веществ**. СПОСОБ** **ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 3 столовых ложки (30 гр.) овса залить 1л холодной отфильтрованной воды. Довести до кипения, варить на медленном огне в течение часа. Настоять ночь, процедить, отжать. **ПРИНИМАТЬ** по ½ стакана два раза в день в течение 20-30 дней.

**КАПЛИ В НОС ИЗ ЛУКА:** одну некрупную луковицу мелко порезать, залить 50 мл подсолнечного масла. Настаивать 12 часов, хранить в холодильнике. Применять по 1-2 капли 3-4 раза в день.

**КАПЛИ В НОС ИЗ ЧЕСНОКА:** 2-3 некрупных зубчика чеснока мелко нарезать и залить 50 мл подсолнечного масла. Настаивать 12 часов, хранить в холодильнике. Применять по 1-2 капли 3-4 раза в день.

**НАСТОЙКА ЭХИНАЦЕИ** повышает устойчивость организма к физическим и умственным нагрузкам, смягчает неблагоприятное действие стресса, улучшает работу иммунной системы. В начале каждого оздоровительного периода для облегчения адаптации к детскому саду дети принимают настойку эхинацеи утром и днем в дозе одна капля на год жизни (продолжительность – 20 дней)

***Проведение оздоровительных мероприятий способствуют профилактике вирусных инфекций, повышению иммунитета детей, улучшению состава крови и ее микроциркуляции, выведению из организма токсичных продуктов обмена, улучшению настроения и самочувствия.***