

Памятка для родителей

"Расстройства вегетативной нервной системы"

(нарушения сна, головные боли, ладони и стопы холодные и влажные, боли в области сердца, чувство затруднения дыхания, боли в животе, беспричинное повышение температуры, метеочувствительность, быстрая утомляемость, плохое настроение, плохая переносимость физической нагрузки)

1. Не заостряйте внимание ребенка на его жалобах, отвлекайте от плохого самочувствия.
2. Выясните, нет ли раздражающего фактора, который вызывает у ребенка психологический дискомфорт.
3. Обязательно соблюдение режима сна и отдыха, прогулка после школы, дневной сон.
4. Необходимы закаливание, утренняя гимнастика и прохладный душ, свежесжатый фруктовый сок на завтрак.
5. Проводите физкультминутки для стимуляции кровообращения:
 - **"Ставни"**: исходное положение (далее – и. п.) – основная стойка, далее на счет 1 – руки за голову; локти развести широко, голову наклонить назад; 2 – локти вперед; 3–4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.
 - **"Лыжник"**: и. п. – ноги врозь, кисти сжать в кулак. 1 – мах левой рукой назад, правой вверх – вперед; 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6–8 раз. Темп средний.
 - **"Перекат"**: и. п. – сидя на стуле. 1–2 – отвести голову направо и плавно наклонить назад; 3–4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать, затем налево. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.
6. Обеспечьте достаточную физическую нагрузку, желательно на свежем воздухе.
7. На ночь в течение 15 мин следует принять теплую ванну с отваром успокоительных трав (валериана, мята, душица – 3 ст. ложки заварить 1 л воды, настоять, процедить, вылить в теплую ванну), курс – 10–15 процедур.
8. Возможен прием успокоительных трав (валериана, пустырник, мята, Melissa, душица). 1 ч. л. травы заварить 0,5 стакана кипятка, настоять 20 мин, принимать в теплом виде на ночь в течение 2 недель.
9. Необходимо обследование ребенка у врача, обязательная консультация невролога при частых жалобах на головную боль.