

# Памятка для родителей



Домашние общеукрепляющие процедуры  
для нормализации нервно-психической активности

## Утром:

- Массажный коврик у кровати (2-3 минуты)
- Массаж шейно-воротниковой зоны
- Контрастный душ (возможный аналог: обтирание прохладной рукавицей, особое внимание - шейно-воротниковой зоне)



## В любое время:

- Массажные мячики (возможные аналоги: су-джок шарики, массаж ладошек)
- Массажер для ножек под рабочим столом
- Массаж шейно-воротниковой зоны перед умственной нагрузкой
- Турник (возможный аналог: шведская стенка спортивные кольца)
- Бассейн



## Вечером:

- Успокаивающие ванны перед сном с морской солью или травяными экстрактами (15 минут)

