

Консультация для родителей

«Беготня спустя два дня».

В горле запершило, из носа потекло, а через два дня появляется кашель. Это отёк, который поразил слизистую оболочку носа, затронул бронхи. Ребёнку стало тяжело дышать. А тут ещё мокрота... если ребёнок лежит, она застаивается, не откашливается, микробы в ней размножаются – и до воспаления лёгких не далеко.

Но дети интуитивно чувствуют: не надо лежать. И как только температура снижается, сразу начинают скакать по постели. И правильно делают! Во время прыжков и беготни малыши интенсивнее дышат – получается своего рода аутомассаж. Бронхи при этом освобождаются от мокроты, кашель быстрее проходит, и осложнения непоседам не грозят.

В первый же день после снижения температуры можно начать делать лечебную гимнастику. Вот некоторые упражнения для детей.

«*Солдатским шагом*». Спокойная ходьба по комнате с переходом на маршировку. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях. Дышать при этом надо через нос, спинку держать ровно. Время выполнения – 1 минута.

«*Самолётик*». Бег с разведёнными в стороны на уровне плеч руками. При этом ребёнок тянет звук «у-у-у». за 10 – 15 секунд до окончания бега темп постепенно замедляется. Время выполнения – от 20 – 30 секунд на первом занятии, до минуты на последующих.

«*Уж*». Два раза проползаем под стулом.

«*Тикают часы*». Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо – «тик», наклон влево – «так». Спина прямая, слова произносить громко. Упражнение выполняется 4 – 5 раз.

«*Косец*». Имитируем движение косца: «косим» и справа, и слева. При выдохе произносим «Жух!». Выполняем упражнение по 3 – 4 раза с каждой стороны.

«*Кто как говорит*». Ребёнок сидит на стуле, руки на коленях. Показывает, как жужжит жук («ж-ж-ж»), поёт петушок («ку-ка-ре-ку»), лает собака («гав-гав-гав»). Упражнение выполняется 3- 4 раза.

«*Дует ветер*». Сидя в той же позе, ребёнок дует «Фу-у-у» - сначала тихо, потом сильно.

«*Воздушный шарик*». Имитируем надувание воздушного шарика. Вдох через нос. На первом занятии следует делать не более 3-4 выдохов.

«*Дровосек*». Ноги на ширине плеч, руки над головой сцеплены в «замок». При наклоне туловища вперёд ребёнок одновременно отпускает руки, на выдохе произносит «Ух!» (2 – 5 раз).

«Велосипед». Лёжа на спине, ребёнок имитирует езду на велосипеде. Движения выполняются 2 – 6 раз.

«Плывём брассом». Лёжа на животе и приподняв голову, ребёнок делает круговые движения руками, как при плавании брассом (2 – 6 раз). Дыхание произвольное.

Не обязательно разучивать все сразу упражнения. Можно выполнять 3 – 4 из них несколько дней, а потом другие, чтобы гимнастика ребёнку не надоела. Если после гимнастики хочется откашляться – значит, цель достигнута.