



ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

В горле запершило, из носа потекло, а через два дня появился кашель. Это отек, который поразил слизистую оболочку носа, затронул бронхи. Ребенку стало тяжело дышать, а тут еще мокрота... Если ребенок лежит, она застаивается, не откашливается, микробы в ней размножаются – и до воспаления легких недалеко.

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 неподалеку 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, ровно держать спинку. Время выполнения – одна минута.

« Самолетик »

Бег с разведенными в стороны на уровне плеч руками. При этом ребенок тянет звук «у-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.

« Тикают часы »

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

« К о с е ц »

Имитируем движения косца: косим и справа и слева. При выдохе произносим звук «жух!». Выполняется упражнение по 3-4 раза с каждой стороны.

« У ж »

Два раза проползаем под стулом.

« К т о к а к г о в о р и т »

Ребенок сидит на стуле, руки на коленях. Показывает, как жужжит жук: «Ж-ж-ж-ж», поет петушок: «ку-ка-ре-ку», лает собака: «гав-гав». Упражнение выполняется 2-4 раза.

« Д у е т в е т е р »

Сидя в то же позе, ребенок дует: «фу-у-у-у». Сначала тихо, потом сильно.

« В о з д у ш н ы й ш а р и к »

Надувает воздушный шарик. Вдох через нос, на первом занятии делаем не более 3-4 выдохов.

« Д р о в о с е к »

Ноги на ширине плеч, руки над головой сцеплены в замок, при наклоне туловища вперед ребенок одновременно опускает руки, на выдохе произносит «ух!». Выполняется 2-5 раз.

« В е л о с и п е д »

Лежа на спине, ребенок имитирует езду на велосипеде. Движения выполняются 2-6 раз.

« П л ы в е м б р а с с о м »

Лежа на животе и приподняв голову, ребенок делает круговые движения руками, как при плавании брассом (2-6 раз). Дыхание произвольное.

Не обязательно разучивать сразу все упражнения. Можно выполнять 3-4 из нескольких дней, а потом другие, чтобы гимнастика ребенку не надоела.

Если после гимнастики хочется откашляться, значит, цель достигнута.