

Консультация для родителей

«ЛЕЧИМ ПРОСТУДУ ГИМНАСТИКОЙ»

Укладываете ребенка в постель, когда у него насморк? Зря! Ученые утверждают: если температура не выше 38,5° малышу надо поменьше лежать и больше двигаться. Простуду можно вылечить не только горячими ножными ваннами и чаем с малиной, а еще и... гимнастикой. Как это сделать - рассказывает доктор медицинских наук педиатр НЦЗД РАМН Маргарита Николаевна КУЗНЕЦОВА.

В горле запершило, из носа потекло, а потом и кашель появился, стало тяжело дышать. А тут еще мокрота: если ребенок лежит, она не откашливается, застаивается, микробы в ней размножаются - а там и до воспаления легких недалеко.

Поэтому дети интуитивно чувствуют: не надо лежать! Как только температура снижается, они 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.

Помогите сыну или дочке выздороветь: в первый же день после снижения температуры начните делать лечебную гимнастику. Эти упражнения хороши для детей начиная с 3 - 4 лет. Не обязательно разучивать сразу все: можно выполнять каждый день 3 - 4 упражнения, а потом менять их, чтобы гимнастика ребенку не надоела.

"Солдатским шагом". Спокойная ходьба по комнате с переходом на маршировку. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях, дышим при этом через нос и ровно держим спинку. Время выполнения - 1 минута.

"Самолетик". Бег с разведенными в стороны на уровне плеч руками; при этом ребенок тянет звук "у-у-у". За 10 - 15 секунд до окончания бега темп постепенно замедляется. Время выполнения - начать с 10 - 15 секунд на первом занятии и постепенно довести до минуты.

"Тикают часы". Ноги на ширине плеч, руки - на поясе. Наклон вправо - "тик", наклон влево - "так". Спинка не сутулится, слова произносятся громко. Выполняется 4 - 5 раз.

"Косарь". Имитируем движения косаря: "косим" и справа, и слева. При выдохе произносим звуки: "жух!". Выполняется по 3 - 4 раза с каждой стороны.

"Уж". Два раза проползаем под стулом.

"Кто как говорит". Ребенок сидит на стуле, руки - на коленях. Показывает, как жужжит жук: "ж-ж-ж", поет петушок: "ку-ка-ре-ку", лает собака: "гав-гав- гав"... Каждое - по 2 - 4 раза.

«Воздушный шарик». Надуваем воздушный шарик; вдох — только через нос. На первом занятии делаем не больше 3 — 4 выдохов.

Начиная с 5 -6 лет можно добавить такие упражнения:

«Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки над головой сплетены в замок, при наклоне туловища вперед одновременно опускаются и руки, ребенок на выдохе произносит: «Ух!». Выполняется 2 -5 раз.

«Велосипед». Лежа на спине ребенок имитирует езду на велосипеде. Выполняется 2- 6 раз.

«Плывем брасом». Лежа на животе и приподняв голову, делаем круговые движения руками, как при плавании брасом, 2-6 раз. Дыхание произвольное.

Если после гимнастики ребенку хочется откашляться, значит, цели достигли.

Скорейшего выздоровления!