

Консультация для родителей «Лекарство: больше двигаться!»

*Информацию подготовила:
инструктор по ФК Вирясова С.Н.*

В горле «запершило», из носа потекло, а через два дня появляется кашель.

Это отёк, который поразил слизистую носа, затронул и бронхи. Ребёнку стало тяжело дышать. А тут ещё мокрота, которую воспалённое лимфоидное кольцо носоглотки щедро выделяет и день и ночь, стекает по бронхиальному дереву вниз. Если ребёнок лежит, мокрота застаивается, не откашливается, микробы в ней размножаются, вот уже и до воспаления лёгких не далеко.

Но дети интуитивно чувствуют: не надо лежать. И как только температура снижается, а высокой она бывает при ОРЗ от силы день – два, 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 непосадам не грозят.

В первый же день после снижения температуры можно начать делать лечебную гимнастику. Вот упражнения для детей трёх – четырёх лет.

«Солдатским шагом»

Спокойная ходьба по комнате с переходом на марш. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях. Дышать при этом надо через нос, ровно держать спинку. Время выполнения – 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 10- 15 секунд на первом занятии до минуты в последующих.

«Тикают часы»

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо – «тик», наклон влево – «так». Спинка не сутулится, слова произносятся громко. Упражнение выполняется 4-5 раз.

«Косец»

Имитируем движения косца. «Косим» и справа, и слева. При выдохе произносим звук: «жух!». Выполняем упражнение по 4-5 раза с каждой стороны.

«Уж»

Два раза проползаем под стулом.

«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». По 2-4 раза.

«Дует ветер»

Сидя в той же позе, дует: «фу-у-у», сначала тихо, потом сильно.

«Воздушный шарик»

Надувает воздушный шарик. Вдох через нос. На первом занятии делаем не более 3-4 выдохов. Не обязательно разучивать сразу все упражнения.

Можно выполнять каждый 3-4, а потом менять их, чтобы гимнастика ребёнку не надоела. Детям постарше добавить следующие упражнения.

«Дровосек»

Ноги на ширине плеч, руки над головой сцеплены в замок, при наклоне туловища вперёд одновременно опускаются и руки, ребёнок на выдохе произносит: «ух!». Выполняется 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, делаем круговые движения руками, как при плавании брассом. 2-6 раз. Дыхание произвольное.

Литература

1. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы/Авт.-сост. О. Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 127с.