

Лечебная гимнастика при простуде

Как только температура у детей во время болезни снижается, а высокой при ОРЗ она бывает редко, они сразу начинают скакать по постели. И правильно делают. Во время прыжков и беготни малыши интенсивнее дышат, бронхи при этом освобождаются от мокроты, кашель проходит быстрее.

В первый же день после снижения температуры полезно делать лечебную гимнастику. С самыми маленькими, играя, хорошо выполнять такие упражнения.

«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 – 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 – от 10–15 секунд на первом занятии до 1 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 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». 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 больше 3–4 выдохов.

Не обязательно разучивать сразу все упражнения. Можно выполнять каждый день 3–4, а потом менять их, чтобы гимнастика ребенку не надоела.

Если после гимнастики хочется откашляться, значит цели она достигла.