

Простуду лечим гимнастикой!

Вы по старинке укладываете ребенка в постель, когда у него насморк? Зря! Ученые утверждают: если температура не выше 38,5, малышу надо поменьше лежать и побольше двигаться. Простуду можно вылечить не только горячими ножными ваннами и чаем с малиной, а еще и . . . гимнастикой.

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 грозит. 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. Выполняем 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.

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

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

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

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

Если после гимнастики ребенку хочется откашляться, значит, цели она достигла. Скорейшего выздоровления!