

Лечебная гимнастика во время респираторного заболевания

В горле запершило, из носа потекло, а через два дня появляется 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 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». 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 выполняется четыре-пять раз.



«Косец»

Имитируем движения косца: косим и справа, и слева. При выдохе произносим звуки «жух!». Выполняем упражнение по три-четыре 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». Упражнение выполняется два-четыре раза.

«Дует ветер»

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

«Воздушный шарик»

Надувает воздушный шарик Вдох через нос. На первом занятии делаем не более трех-четырех выдохов.

«Дровосек»

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

«Велосипед»

Лежа на спине, ребенок имитирует езду на велосипеде. Движения выполняются два-шесть раз.

«Плывем брассом»

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

Не обязательно разучивать сразу все упражнения. Можно выполнять три-четыре из них несколько дней, а потом другие, чтобы гимнастика ребенку не надоела. Если после гимнастики хочется откашляться, значит, цель достигнута.