

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №59 «Перспектива» г. Липецка

# **Простуду лечим гимнастикой**

## **Консультация для родителей**

Инструктор  
по физической культуре  
Орлова Л.Э.

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. Вы по старинке укладываете ребенка в постель? Зря! Ученые утверждают: если температура не выше 38,5, малышу надо поменьше лежать и по - больше 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 же начинают скакать по постели. И правильно делают! Во время прыжков и беготни малыши интенсивнее дышат – получается своего рода массаж. Бронхи при этом освобождаются от мокроты, кашель быстрее проходит, и осложнения непосредам не грозят.

Помогите сыну или дочке выздороветь: в первый же день после снижения температуры начните делать лечебную гимнастику. Можно выполнять каждый день 3 – 4 упражнения, а потом менять их, чтобы гимнастика ребенку не надоела.

1. "Солдатским шагом"

Спокойная ходьба по комнате с переходом на ходьбу с высоким подниманием коленей – 1 мин.

2. "Самолетик". Бег, руки в стороны, при этом ребенок тянет звук "у-у-у". Начать с 10 – 15 сек. На первом занятии и постепенно довести до минуты.

3. "Тикают часы" Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо – "тик", наклон влево – "так". 6 – 8 раз.

4. "Косарь" Имитирует движения косаря: "коски" и справа и слева. При выдохе произносим звук: "жук". 4 – 6 раз.

5. "Уж" Пролезаем под стулом.

6. "Кто как говорит". Ребенок сидит на стуле, руки на коленях. Показывает, как жужжит жук, поет петушок, лает собака.

7. "Дует ветер". Сидя в той же позе малыш дует "фу-у-у" – сначала тихо, потом сильно.

8. "Воздушный шарик". Надуваем воздушный шарик: вдох – только через нос. На первом занятии делаем не больше 3 – 4 вдохов. Начиная с 5 – 6 лет можно добавить также упражнения:

9. "Дровосек" Ноги на ширине плеч, руки над головой сцеплены в замок, при наклоне туловища вперед одновременно опускаются и руки, ребенок на выдохе произносит "Ух". 4 – 8 раз.

10. "Велосипед". Лежа на спине, ребенок имитирует езду на велосипеде. По самочувствию.

11. "Плаваем брассом" Лежа на животе и приподняв голову, делаем круговые движения руками, как при плавании брассом. 8 – 10 раз.

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