Консультация для родителей «Беготня, спустя два дня»

Воспитатель подготовительной к школе группы №5, Отрубейникова И.В.

В горле запершило, из носа потекло, а через два дня появляется кашель. Это отёк, который поразил слизистую оболочку носа, затронул бронхи. Ребёнку стало тяжело дышать. А тут ещё мокрота … Если ребёнок лежит, она застаивается, не откашливается, микробы в ней размножаются – и до воспаления лёгких не далеко.

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 непоседам 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, спинку держать ровно. Время выполнения – 1 минута.

«Самолётик»

Бег с развёрнутыми 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 20 – 30 секунд на первом занятии, до минуты – на последующих.

«Косец»

Имитируем движения косца: «косим» и справа и слева. При выдохе произносим: «Жух!»

Выполняем упражнение по 3 – 4 раза с каждой стороны.

«Уж»
Два раза проползти
под стулом.

«Воздушный шарик»
Имитируем надувание
воздушного шарика. Вдох через
нос. На первом занятии следует
делать не более 3 – 4 выдохов.

«Тикают часы»
Ноги на ширине плеч, руки
на поясе. Наклон вправо – «тик»,
наклон влево – «так». Спина
прямая, слова произносить
громко. Упражнение выполняется
4 – 5 раз.

«Кто как говорит»
Ребёнок сидит на стуле,
руки на коленях. Показывает,
как жужжит жук («ж – ж – «),
поёт петушок («ку – ка – ре –
ку»), лает собака («гав – гав –
гав»). Упражнение выполняется
3 – 4 раза.

«Дует ветер»
Сидя в той же позе, ребёнок
дует: «Фу – у – у» - сначала
тихо, потом сильно.

«Дровосек»
Ноги на ширине плеч,
руки над головой сцеплены в
«замок». При наклоне туловища
вперёд ребёнок одновременно
опускает руки, на выдохе
произносит: «Ух!» (2 – 5 раз).

Не обязательно разучивать сразу все упражнения. Можно выполнять 3-4 из них несколько дней, а потом другие, чтобы гимнастика ребенку не надоела. Если после гимнастики хочется откашляться – значит, цель достигнута.