

Консультация для родителей «Простуду лечим гимнастикой»

Елена Босых

Болезни – штука неприятная, особенно детские. Но на календаре зима, а значит избежать многочисленных **простуд**, скорее всего не удастся. Дети очень часто не любят **лечиться**, поэтому, как только первые «горячие денёчки» остаются позади, они требуют немедленного прекращения постельного режима, считая его делом скучным и не обязательным. Жизнерадостные и бодрые малыши гораздо лучше справляются с инфекцией и быстрее поправляются, а некоторые подвижные игры не только поддерживают хорошее настроение, но и умеют **лечить!** Психоэмоциональное состояние ребёнка играет положительную роль в оздоровлении. Если у взрослых людей более 70% заболеваний имеют психосоматическую основу, т. е. заболевание является реакцией организма на наши эмоциональные проблемы, то дети зачастую «отвечают» болезнью на беспокойство и озабоченность **родителей**. А именно в таком состоянии пребывают **родители**, когда болеют дети. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребёнка.

Другая особенность организма ребёнка – постоянный рост органов. Следовательно, развиваются интенсивнее те мышцы, к которым направлен более сильный приток крови, т. е. к органам, находящимся в движении. Кроме того, известно, что мышечная система в раннем возрасте имеет тесную связь с главными регуляторными механизмами. Ограничение движения негативно сказывается не только на больном органе, но и на нервной, эндокринной и медиаторной системах в целом. Ограничение движения влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания, кровообращения. Снижение естественной двигательной активности у детей ведёт к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимающихся нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого могут развиваться расстройства ЦНС и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, слабеет сердечнососудистая и дыхательная системы. А значит, ослабляется организм в целом, что ведет к более частым заболеваниям. Однако психика ребёнка особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребёнку должно быть интересно, заниматься. Именно поэтому упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний адаптированы и изменены в виде игры. Следует помнить, что оздоровительный эффект от игр возможен лишь при частых и длительных занятиях.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

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 непоседам 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.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

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!

[Источник](#)