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.

******

***«Воздушный шарик»***

Имитируем надувание воздушного шарика. Вдох через

нос. На первом занятии следует делать не более 3 – 4 выдохов.

***«Уж»***

Два раза проползти под стулом.

***«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.

***«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).

******

***«Дует ветер»***

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

***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.***