

**БЕГОТНЯ, СПУСТЯ ДВА ДНЯ.  
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МАЛЫШ ЗАБОЛЕЛ?  
(упражнения из лечебной физкультуры в игровой форме)**



В горле запершило, из носа потекло, а через два дня появился кашель. Это отек, который поразил слизистую оболочку носа, затронул бронхи. Ребенку тяжело стало 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 дети интенсивнее дышат – получается своего рода аутомассаж. Бронхи при этом освобождаются от мокроты, кашель быстрее проходит, и осложнения непогода не грозят.

В первый же день после снижения температуры можно начать делать лечебную гимнастику.

**ВОТ НЕКОТОРЫЕ УРАЖНЕНИЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ.**

**«СОЛДАТСКИМ ШАГОМ».**

Спокойная ходьба по комнате с переходом на маршировку. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях. Дышать при этом надо через нос (постараться), спинку держать ровно. Время выполнения – 1 минута.

**«САМОЛЕТИК».**

Бег с разведенными в стороны на уровне плеч руками. При этом ребенок тянет звук «у-у-у». За 10-1 секунд до окончания бега темп постепенно замедляется. Время выполнения – от 20-30 секунд на первом занятии, до минуты – на последующих.

### **«УЖ».**

Два раза проползаем 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.

### **«КОСЕЦ».**

Имитируем движения косца: «косим» и справа, и слева. При выдохе произносим: «Жух!». Выполняем упражнение по 3-4 раза с каждой стороны.

### **«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 3-4 раза.

### **«ДУЕТ ВЕТЕР».**

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

### **«ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК».**

Имитируем надувание воздушного шарика. Вдох через нос. На первом занятии следует делать не более 3-4 выдохов.

### **«ДРОВОСЕК».**

Ноги на ширине плеч, руки над головой сцеплены в «замок». При наклоне туловища вперед ребенок одновременно опускает руки, на выдохе произносит: «Ух!». Повторить 2-5 раз.

### **«ВЕЛОСИПЕД».**

Лежа на спине, ребенок имитирует езду на велосипеде. Движения выполняются 2-6 раз.

### **«ПЛЫВЕМ БРАСОМ».**

Лежа на животе и приподняв голову, ребенок делает круговые движения руками, как при плавании брасом (2-6 раз). Дыхание произвольное.

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

Когда ребенок заскучал, можно сделать простую интересную гимнастику и таким образом отвлечь его от болезни.

### **Гимнастика «ЭТО Я»**

Это глазки. Вот. Вот.

Это ушки. Вот. Вот.

Это нос. Это рот.

Там спинка. Тут живот.

Это ручки. Хлоп. Хлоп.

Это ножки. Топ. Топ.

Ой, устали! Вытрем лоб.

(Дети показывают движения в соответствии с текстом).

