***Консультация «Беготня спустя два дня»***

В горле запершило, из носа потекло, а через два дня появляется кашель. Это отек, который поразил слизистую оболочку носа, затронул бронхи. Ребенку стало тяжело 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 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.

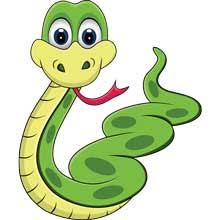
*«Солдатским шагом».* Спокойная ходьба по комнате с переходом на маршировку. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях. Дышать при этом надо через нос, спинку держать ровно. Время выполнения – 1 минута.



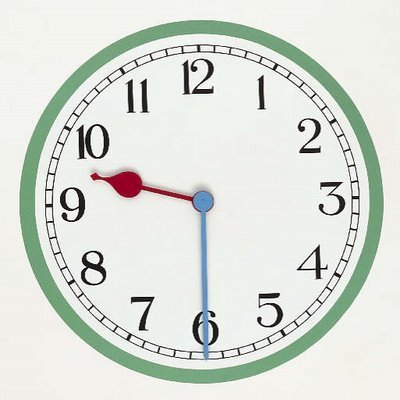
*«Самолетик».* Бег с разведенными в стороны на уровне плеч руками. При этом ребенок тянет звук «у-у-у». за 10-15 секунд до окончания бега темп постепенно замедляется. Время выполнения – от 20-30 на первом занятии, до минуты – на последующих.



*«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.

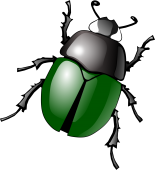


*«Косец».* Имитируем движения косца: «косим» и справа, и слева. При выдохе произносим: «Жух!». Выполняем упражнение по 3-4 раза с каждой стороны.



*«Кто как говорит».* Ребенок сидит на стуле, руки на коленях.

Как жужжит жук («ж-ж-ж»),



поет петушок («ку-ка-ре-ку»),



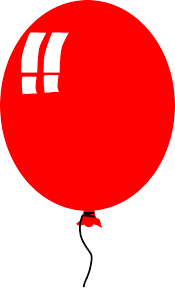
лает собака («гав-гав-гав»). Упражнение выполняется 3-4 раза.



*«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 вдохов.



*«Дровосек».* Ноги на ширине плеч, руки над головой сцеплены в «замок». При наклоне туловища вперед ребенок одновременно опускает руки, на вдохе произносит: «Ух!». Выполнять от 2 до 5 раз.



*«Пловец».* Лежа на животе и приподняв голову, ребенок делает круговые движения руками, как при плавании брассом (от 2 до 6 раз). Дыхание произвольное.



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.

Будьте здоровы!