

Лечим простуду гимнастикой.

Вы по старинке укладываете ребенка в постель, когда у него насморк? Зря! Ученые утверждают: если температура не выше 38,5° малышу надо поменьше лежать и больше двигаться. Простуду можно вылечить не только горячими ножными ваннами и чаем с малиной, а еще и... гимнастикой. Как это сделать – рассказывает доктор медицинских наук педиатр Маргарита Николаевна Кузнецова.

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.

Поэтому дети интуитивно чувствуют: не надо лежать! Как только температура снижается, они 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.

Помогите сыну или дочке выздороветь: в первый же день после снижения температуры начните делать лечебную гимнастику. Эти упражнения хороши для детей начиная с 3 – 4 лет. Не обязательно разучивать сразу все: можно выполнять каждый день 3 – 4 упражнения, а потом менять их, чтобы гимнастика ребенку не надоела.

"Солдатским шагом". Спокойная ходьба по комнате с переходом на маршировку. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях, дышим при этом через нос и ровно держим спинку. 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 – начать с 10 – 15 секунд на первом занятии и постепенно довести до минуты.

"Тикают часы". Ноги на ширине плеч, руки – на поясе. Наклон вправо – "тик", наклон влево – "так". Спинка не сутулится, слова произносятся громко. Выполняется 4 – 5 раз.

"Кесарь". Имитируем движения косаря: "косим" и справа, и слева. При выдохе произносим звуки: "жух!".

Выполняется по 3 – 4 раза с каждой стороны.

"Уж". Два раза проползаем под стулом.

"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"... Каждое – по 2 – 4 раза.