

Страничка для родителей

«Опять расклеился»

Как помочь избежать простуды тому, кто часто болеет?

Ребенок умудрился перенести за год шесть или более респираторных инфекций. Будьте готовы к тому, что педиатр отнесет его к числу часто болеющих детей, или ЧБД.

Такие детки легче утомляются и хуже развиваются физически, у них чаще обнаруживаются и тяжелее протекают хронические заболевания ЛОР-органов, бронхиты, пневмонии, аллергический ринит и бронхиальная астма. А когда часто болеющий ребенок подрастет – в старших классах школы у него может обнаружиться склонность к хроническим заболеваниям желудочно-кишечного тракта, невротическим реакциям, нейроциркуляторной дистонии.

Определенную роль в том, что дитя не вылезает из простуд, играет генетическая предрасположенность. Давно замечено, что крупные, рослые, чересчур упитанные малыши, чаще гриппуют и проявляют большую склонность к аллергии. У ребят из группы ЧБД, даже когда они здоровы, выявляются нарушения защитной системы организма. Воспалительные явления у таких детей хуже поддаются лечению – ведь им часто назначают антибиотики и микроорганизмы теряют чувствительность к ним. На фоне такой терапии развивается дисбактериоз, усугубляющий основную проблему. Не ждите, когда малыш перерастет! Закладывайте здоровье с детства, укрепляйте иммунитет малыша!

Повысить иммунитет помогут обливание прохладной водой, долгие прогулки, сон на свежем воздухе, массаж грудной клетки и лечебная гимнастика.

Игры и игровые упражнения

- с родителями

«Точный глазомер»

Родители предлагают ребенку на глаз определить количество шагов до куста, дерева, палатки и т.п. Ответы проверяются. Победитель получает звание «острый глаз»

«Чей прыжок дальше»

Участниками этой игры могут быть взрослые и дети любого возраста.

Соревнование можно организовать между семьями. Первый член команды осуществляет прыжок в длину с места от намеченной линии. На его следы становится следующий игрок и прыгает дальше и т.д., включая последнего игрока. Потом измеряется общая длина прыжка.

«Самый внимательный»

Взрослый маскирует на поляне несколько предметов. Затем сообщает об этом ребенку. Когда будет найден последний предмет, игра закончится. Затем роль ведущего можно поручить кому-то из детей.

Дыхательная гимнастика
- тренировка носового дыхания

- Вдохнуть, приподняв пальцем кончик носа и слегка выпятив живот. Выдыхать ровной струей через рот, как будто задувая свечу.
- Вдохнуть, приподняв пальцем кончик носа и слегка выпятив живот. На выдохе пытаться сдуть с ладони бумажку или комочек ваты.
- Вдохнуть, приподняв пальцем кончик носа и слегка выпятив живот. Выдыхать через нос себе на ладонь сильной и ровной струей.
- Если ребенок может дышать только ртом, то вдохнуть через рот, производя сложенными в трубочку губами звук «ффф»

Релаксационные упражнения
- упражнения для непосед

«Шалтай-болтай»

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

Шалтай-болтай сидел на стене.

Шалтай-болтай свалился во сне...

«Игра с песком»

Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела.

«Солнышко и тучка»

Солнце зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комок, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки. Жарко – расслабиться – разморило на солнце (на выдохе).