

## Профилактика простудных заболеваний

### Уважаемые родители!

Одним из простых и доступных способов предупреждения простудных заболеваний у детей являются физические упражнения с элементами дыхательной гимнастики по предлагаемой Вашему вниманию схеме.

Занятия с детьми проводятся дома или на прогулках в теплое время года в облегчённой одежде не менее чем за 2 часа до сна и не раньше чем через час после приёма пищи. Одним из неизменных условий занятий является свободное носовое дыхание. Поэтому перед занятием ребёнку надо прочистить нос тампоном с содовым раствором или теплым растительным маслом.

Начинать надо с 1-2 упражнений. Постепенно число упражнений увеличивается до 4-5, а продолжительность занятий до 5-7 минут.

Помните, что увеличивать нагрузку надо постепенно, не ранее чем через 10-15 дней после начала занятий. При этом необходимо следить за состоянием ребёнка и не допускать его переутомления (сильное покраснение кожи и лица, одышка, повышенная потливость). Дыхательные упражнения лучше всего проводить в игровой форме.

### Примерный комплекс дыхательных упражнений для часто болеющих детей в возрасте 2-3 лет

1. Дыхание через одну ноздрю. Продолжительность 10-15 минут. Ребёнок закрывает указательным пальцем поочередно правую и левую ноздрю. Необходимо следить за правильным положением головы.

2. Сидя на стуле. Глубокий вдох, на выдохе произносятся звуковые упражнения:

- гудит паровоз Ту-Ту-Ту (тихо, громко, тихо);
- бьют часы Бом – Бом – Бом (тихо, громко, тихо);
- кричит ворона Кар-Кар-Кар (тихо, громко, тихо);
- жужжит жук Ж-Ж-Ж-Ж
- мычит корова Му-Му-Му (тихо, громко, тихо);

По мере удлинения выдоха увеличивается количество произносимых звуков. Количество упражнений от 1 до 3-х раз.

3. «Паровозик». Ходьба по комнате. Руки согнуты в локтях. Поочередное разгибание рук вперёд с произношением звука Чух-Чух-Чух. Продолжительность от 10-15 сек. До 1 минуты.

4. Сидя. Надувание мягких резиновых игрушек или мяча. Надувать игрушки следует постепенно, начиная с 3-5 выдохов. По мере тренированности количество выдохов увеличивается (до полного заполнения игрушки воздухом).

Вдох производится через нос.