

**МДОЦ ЦРР №6 «Синяя птица»**  
**ПРОЕКТ «СОДЕЙСТВИЕ»**

**Консультация для родителей**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ  
В ЖИЗНИ РЕБЕНКА**

Чем чаще всего болеют наши дети? На этот вопрос ответ почти всегда бывает одинаковым - простудными заболеваниями. Как правило, это насморк, ангина, бронхит, пневмония,— одним словом, почти все болезни органов дыхания.

Любые отклонения в здоровье малышей - это волнение, а иногда и настоящее горе для родителей. У больного ребенка плохой аппетит, нет настроения, он жалуется на недомогание, головную боль. Когда малыш заболевает, то некоторые родители стараются оберегать его от всякой физической нагрузки. Это неверно. Отсутствие движения, напротив, вредно для малыша и отрицательно сказывается на его состоянии.

Если ваш малыш заболел, как можно раньше "обратитесь к педиатру и, посоветовавшись с ним, начинайте занятия лечебной физкультурой. Огромное значение имеют занятия лечебной гимнастикой в домашних условиях.

Лечебная физкультура (ЛФК)- это необходимая составляющая профилактики и лечения заболеваний органов дыхания у детей. ЛФК поддерживает нормальную жизнедеятельность и улучшает общее состояние организма. Занимаясь ЛФК, малыш выздоравливает быстрее. А если гимнастика регулярна, то укрепляется иммунитет и ребенок заболевает реже. Особенно важно использовать ЛФК при лечении хронических заболеваний органов дыхания, которые трудно вылечить медикаментозной и другой терапией. Например из форм бронхиальной астмы (астма физического напряжения) лечится исключительно физическими упражнениями,

Причинами многих простудных заболеваний детей в раннем возрасте, являются особенности строения органов дыхания и неправильная постановка дыхания. ЛФК помогает улучшить воздухообмен и кровоснабжение легких, установить правильные темп и ритм дыхания.

У детей любое заболевание органов дыхания быстро приводит к общим расстройствам жизнедеятельности организма, нарушениям функций всех систем и органов. Поэтому, применяя дыхательные упражнения, следует учитывать, что их действие будет эффективно только в том случае, если их будут применять на фоне общеукрепляющих упражнений. Правильное использование физических упражнений с лечебной целью - это постепенная тренировка организма с учетом физиологических возможностей больного ребенка.

Средства ЛФК включают в себя не только дыхательные упражнения, но и лечебный массаж, закаливание, воздушные и водные процедуры.

Формы проведения ЛФК у детей с заболеваниями органов дыхания могут

быть самыми разными: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, комплекс специальных дыхательных упражнений, массовые игры, в том числе спортивные, дозированные прогулки, ходьба, бег, плавание.

В основе терапевтического действия ЛФК лежит строго дозированная тренировка.

Итак, при заболеваниях органов дыхания у детей применение лечебной физкультуры имеет следующие цели:

- восстановление основных функций центральной нервной системы, нарушенных в результате заболевания;

- борьба с недостаточностью дыхания путем восстановления нарушенного физиологического акта дыхания, его ритма, глубины и дыхания носом;

- предупреждение изменений в легких (спаяк, слипчивых процессов и другое);

- восстановление нормального кровоснабжения лёгких устранение застойных явлений в легочной ткани и дыхательных путях;

- нормализация функций других систем и органов, нарушенных вследствие расстройства функции дыхания:

- общая тренировка организма, повышение тонуса больного оздоровление его нервно-психической сферы.

Конечной целью ЛФК при лечении заболеваний органов дыхания у детей является приспособление ребенка к обычному, повседневному уровню физической нагрузки, расширение возможностей его лёгких и всего организма в целом.

Лечебные физические упражнения больному ребенку назначаются с учетом его физической подготовленности, возраста, а также в зависимости от периода и формы заболевания.

Комплексы лечебной гимнастики необходимо выполнять два раза в день (утром и вечером), не ранее чем через 1 час после еды и за 1-1,5 часа до сна. Общая продолжительность занятия составляем 10-15 минут.

Перед началом гимнастики в домашних условиях комнату, где будет заниматься ребенок, необходимо тщательно проветрить и сделать в ней влажную уборку: температура воздуха в комнате должна составлять 10-18°C. Занятия проводятся на чистом коврике (его надо ежедневно вытряхивать и пользоваться им только для занятий ЛФК) при открытой форточке. Необходимо заранее приобрести спортивный инвентарь (резиновый мяч, гимнастическую палку, надувные игрушки и пр.).

Обычно комплекс упражнений начинается с более легких движений, которые постепенно усложняются, а заканчивается занятие очень легкими упражнениями и ходьбой.

Лечебная гимнастика у детей - творческий процесс. Поэтому каждое занятие должно быть методически оформлено таким образом, чтобы ребенок занимался с охотой и интересом, а не по принуждению. Иначе лечебный успех не будет достигнут.