

Лечебная физкультура для частоболеющих детей

Подготовила инструктор ФК отделения
реабилитации для детей и подростков с ОВЗ в г.
Нефтекамск РБ

Тощевикова Наталья Ивановна

Самый простой и доступный способ предупреждения простудных заболеваний у детей – физических упражнениях с элементами дыхательной гимнастики. Лечебная физкультура улучшает осанку, способствует оптимизации внешнего дыхания и дренажной функции бронхов. Занятия можно проводить дома, а в теплое время года на улице. На ребенке должна быть облегченная одежда, упражнения следует выполнять не позднее, чем за 2 часа до сна и не ранее, чем через час после приема пищи.

Начинать заниматься лечебной физкультурой нужно постепенно, в первый день достаточно провести пару упражнений. Постепенно их число увеличивается до 4-5, а продолжительность занятий до 5-7 минут. Увеличивать нагрузку нужно не ранее, чем через 10-15 дней после начала занятий. При этом необходимо следить за состоянием ребенка и не допускать его переутомления. Дыхательные упражнения лучше всего выполнять в игровой форме.



1. Пузырики.

Попросите ребенка сделать глубокий вдох через нос, надуть «щечки-пузырики» и медленно выдохнуть через чуть приоткрытый рот. Повторить 2-3 раза.

2. Насос.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает –вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3-4 раза.

3. Говорилка.

Вы задаете вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? *Ту-ту-ту-ту.*

Как машинка гудит? *Би-би. Би-би.*

Как «дышит» тесто? *Пых-пых-пых.*

Также можно попеть гласные звуки: *о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.*



4. «Самолет»

Взрослый рассказывает стихотворение, а ребенок выполняет движения в ритме стиха.

Самолетик-самолетик (малыш разводит ручки в стороны ладошками вверх, поднимает голову – вдох)

Отправляется в полет (задерживает дыхание)

Жу-жу-жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу-жу-жу (делает поворот влево)

Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо и опускает руки).

Упражнение рекомендуется повторить 2-3 раза.



5. Мышка и мишка.

Взрослый читает стихотворение, а ребенок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадет.

Повторить 3-4 раза.



6. Ветерок.

Взрослый читает стихотворение, а ребенок выполняет движения.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос) *Хочу налево по свищу* (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.



Часики

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10-12 раз.

Трубач

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз.

Петух

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

Каша кипит

Сесть, одна рука на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании – выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.



Паровозик

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20-30 с.

Летят мячи

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5-6 раз.

Вырасти большой

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4-5 раз.

Лыжник

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5-2 мин. На выдохе произносить «М-М-М-М-М».





Спасибо за
внимание!