

Примерный комплекс для часто болеющих детей

- Ходьба по кругу на носках и пятках с высоким подниманием коленей, подскоки, ходьба “солдатским шагом”. Продолжительность от 1 до 3-х минут. Дыхание произвольное.
- Упражнение “часики”. Руки на поясе, ноги на ширине плеч.
- При наклоне туловища вправо произносить звук “тик”, при наклоне влево - ”так”. Количество упражнений от 2 до 6. Дыхание произвольное.
- Упражнение “дровосек”. Руки над головой сцеплены “в замок”, ноги на ширине плеч, глубокий вдох, на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произношением звука “ух”. Количество упражнений от 2 до 5.
- Бег на месте с переходом на ходьбу. Продолжительность от 30-40 секунд до 2-х минут.
- Упражнение “велосипед”. Лежа на спине,, руки - вдоль туловища. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленях и тазобедренных суставах. Количество упражнений от 2 до 6. Дыхание произвольное.
- Сидя на стуле. Глубокий вдох, на выдохе произносятся звуковые упражнения:
- Дует ветер “у-у” (тихо, сильно, слабо);
- Кричит ворона “кар-кар-кар”;
- -лает собака “гав-гав-гав”.
- Лежа на животе, ноги вытянуты. Приподнять голову и совершать плавательные движения руками типа “брасс”. Количество упражнений от 2 до 6.
- Стоя. Надувая мягких резиновых игрушек (мячи, шары, и т.п.). Начиная с 5 выдохов с постепенным их удлинением и увеличением до 10 выдохов. Количество упражнений от 1 до 3 раз.
- Спокойная ходьба на месте 30 -40 секунд.

В комплекс упражнений родители могут включить подвижную игру продолжительностью от 1 до 3 минут.

От простуды и других болезней.... босиком

Хождение босиком - прекрасная закаливающая процедура. В Древней Греции, например, «босохождение» являлось своего рода культом, право на ношение обуви получали только с 18 лет. Известный философ Сократ «в целях обострения мысли» постоянно ходил босиком и требовал того же от своих многочисленных учеников. А. В. Суворов ежедневно по утрам, даже в сильные морозы, совершал прогулки босиком, после того обливался холодной водой. Тем самым он преодолел свою природную болезненность и стал казаться окружающим существом «сверхъестественным».

Физиологи доказали, что подошвы ног одна из самых мощных рефлексогенных зон человеческого организма. Ноги являются своеобразным распределительным щитом с 72 тыс. нервных окончаний, щитом, через который можно подключиться к любой части тела. Вот почему ходьба босиком, являющаяся своеобразным точечным массажем, тонизирует организм и способствует поддержанию его в рабочем состоянии. Однако сегодня ребёнок, проявляющий естественное стремление побегать босиком, пошлёпать по теплым лужам, зачастую встречает категорический родительский запрет. А ведь русские ребята сизмальства выбегали во двор в одних рубашках, без шапки, босиком, даже по снегу, в любые морозы!.

Поговорка «держи голову в холоде, а ноги в тепле» тоже родилась не случайно. Дело в том, что на коже стоп гораздо больше, чем где-либо, терморецепторов, реагирующих на тепло и холод. Обувь создаёт для ног постоянный комфортный микроклимат. Это приводит к тому, что холодовые рецепторы становятся изнеженным и реагируют даже на малейшее охлаждение. Стоит промочить ноги, - наступает спазм носоглотки, вызывающий понижение температуры слизистых оболочек. Присутствующие здесь вирусы и микробы, что называется, только этого и ждут - начинают бурно размножаться, как следствие у человека промочившего ноги, могут возникнуть насморк и кашель.

Приведу ещё пример. Плоскостопие сейчас встречается не менее, чем у 40% дошкольников. Это своеобразная расплата за гиподинамию, ношение неудобной обуви. Ходжение босиком позволяет предупредить и даже вылечить этот дефект. Конечно хождение босиком ограничено многими факторами: климат, жизнь в городе но разве нельзя, здоровья ради походить босиком дома, на даче, в лесу?... А ребёнка приучать к ходьбе босиком нужно и вовсе с самого раннего детства. Начинать лучше с хождения в тёплой комнате, по ковру или половику, затем по деревянному полу. Отличное тонизирующее средство и специальные ортопедические коврики. Массаж стоп можно проводить скалкой (или специальными массажёрами) катая её по подошвам по несколько минут в день.

