

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ДЧБ (длительно часто болеющих) детей:

- Правильное дыхание (научите своих детей правильно дышать).
- Закаливание организма.
- Правильный набор одежды в разные сезоны.
- Организация правильного режима дня.
- Организация правильного питания.
- Укрепление иммунитета (витаминотерапия, фитотерапия, ароматерапия и т.п.)
- Организация правильной двигательной нагрузки.

Основная ошибка родителей ДЧБ детей – чтобы сберечь детей от простуды они начинают их кутать, вместо того, чтобы принять меры и предотвратить болезни.

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Залог прочного здоровья – правильное дыхание. Особенно это важно для детей в осеннее-зимний период. Если ребенок дышит неправильно, то он постоянно болеет ангиной, воспалением легких, отитом, ларингитом и другими простудными заболеваниями.

Хорошее развитие грудной клетки и полноценное, правильное дыхание – залог прочного здоровья.

Элементы правильного дыхания: глубокий вдох через нос, медленный выдох через рот.

Оздоровительные упражнения для горла

Название	Выполнение	Кол-во
Лошадка	Вспомните, как по мостовой цокают копыта лошадки, катающей на своей спине весёлых ребятишек. Цокают копыта лошадки, катающей на своей спине весёлых ребятишек. Цокаем языком то громче, то тише. Скорость движения лошадки то убыстряем, то замедляем.	
Ворона	Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимаем голову, то в сторону поворачивают. И всюду слышно её карканье. Дети произносят протяжно «ка-а-а-ар». Так громко каркала, что охрипла и стала каркать беззвучно и с закрытым ртом.	5-6 раз
Змеиный язычок	Представляем, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка.	6 раз
Зевота	Сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-хо-о-о-о» - позевать.	5-6 раз
Весёлые плакальщицы	Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вздохом без выдоха.	30-40 секунд
Смешинка	Попала снежинка в рот, и невозможно от неё избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались звуки «ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы». Нажав на кончик носа и посмотрев в зеркало, можно посмеяться так, словно перед вами самый весёлый в мире клоун.	

Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей

Цель	№	Выполнение	Кол-во
Научить детей дышать через нос, подготовить к выполнению более сложных дыхательных упражнений	1	Погладить нос (его боковые части) от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.	5-6 раз
	2	Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую, затем левую ноздрю, по очереди занимая «отдыхающую» ноздрю указательным пальцем.	
	3	Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «М-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльями носа.	5-6 раз
	4	При выдохе носом оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счёт постукивания по крыльям носа.	5-6 раз
	5	Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».	5-6 раз
	6	Быстро втянуть живот внутрь, одновременно резко через нос выдохнуть.	3-4 раза
	7	Во время выдоха необходимо широко раскрыть рот, насколько возможно высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка, и беззвучно произнести звук «а-а-а».	5-6 раз
	8	Полоскание рта полупроцентным раствором морской соли.	

Дыхательные и звуковые упражнения

Название	Цель	Выполнение
Трактор	Укрепление мышц языка	Воспроизведение звука мотора трактора. Энергично произносить «д-т-д-т», меняя громкость и длительность.
Стрельба	Укрепление мышц языка	Представить, что мы в тире стреляем из воображаемого пистолета. Высунув язык, энергично произвести «к-г-к-г»
Фейерверк	Укрепление мышц языка	Представить, как мы из хлопушки стреляем в новогоднюю ночь и проявляются разноцветные огни фейерверка. Энергично произнести «п-б-п-б».
Соня	Стимуляция гортанно-глоточного аппарата, деятельности головного мозга. Снятие стрессовых состояний.	Несколько раз зевнуть и потянуться.
Гудок парохода	Выработка длительного продолжительного выдоха.	Через нос с шумом набрать воздух, задержав дыхание на 1-2 сек; с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинён).
Упрямый ослик	Укрепляет связки гортани.	Выбираются «ослики» и «погонщики». «Ослики» весело бегут , но вдруг останавливаются, не хотят идти дальше. «Погонщики» уговаривают «осликов», но те

	<p>Помогает при профилактике храпа.</p>	<p>начинают кричать «йа, йа» (покачивая головой). «Что ты хочешь, мой милый йа? Сена, лепёшек или молока»» - обращается «погонщик» к «ослику». «Ослики» получив желаемое прекращают кричать.</p>
<p>Плакса</p>	<p>Ребёнок имитирует плач со звуком «ы-ы-ы». Другой ребёнок обращается к нему со словами: «Что ты плачешь «ы» да «ы»? Слёзы поскорей утри. Будем мы с тобой играть. Песни петь и танцевать». «Плакса» перестаёт «плакать», дети пляшут.</p>	