

## Консультация для родителей

### **Физическая культура с часто болеющими детьми**

**Подготовила:** Инструктор по физической культуре,  
Чугунова Е. А.

Чем чаще всего болеют дети в холодное время года? На этот вопрос ответ почти всегда бывает одинаковым — простудными заболеваниями. Насморк, ОРВИ, бронхит — вот наиболее распространенные простудные заболевания наших детей. Любые отклонения в здоровье малыша — это волнение, а иногда и настоящая горе для родителей.

Предотвратить возникновение болезней, вылечить их наиболее быстро, эффективно, не допуская перехода в хроническую форму, поможет лечебная физическая культура.

Если ваш малыш заболел, как можно раньше обратитесь к педиатру и, посоветовавшись с ним, начинайте занятия физкультурой. Огромное значение имеют занятия лечебной гимнастикой в домашних условиях. Это и понятно. В семье он живет, растет и развивается. Чаще всего от нас самих зависят здоровье и благополучие наших детей. Каждому ребёнку необходим умелый уход, занятия гимнастикой, полноценное питание, прогулки на свежем воздухе и разумное закаливание.

Физическая культура (ФК)— это необходимая составляющая профилактики и лечения заболеваний органов дыхания у детей. ФК поддерживает нормальную жизнедеятельность и улучшает общее состояние организма. Занимаясь ФК, малыш выздоравливает быстрее. А если гимнастика регулярна, то укрепляется иммунитет, и ребёнок болеет реже. Особенно важно использовать ФК при лечении хронических заболеваний органов дыхания, которые трудно вылечить медикаментозной и другой терапией. Например, определенная форма бронхиальной астмы (астма физического напряжения) лечится исключительно физическими упражнениями.

У детей любое заболевание органов дыхания быстро приводит к общим расстройствам жизнедеятельности организма, нарушениям функций всех систем и органов. Поэтому, применяя дыхательные упражнения, следует всегда учитывать, что их действие будет эффективно в том случае, если их будут применять на фоне общеукрепляющих упражнений.

Правильное использование физических упражнений с лечебной целью – это постепенная тренировка организма с учётом физиологических возможностей больного ребенка.

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

Формы проведения ФК 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 и бег,
- плавание.

В основе терапевтического действия ФК лежит строго дозированная тренировка.

Итак, при заболеваниях органов дыхания у детей применение 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 (спаек и другое);
- восстановление нормального кровоснабжения лёгких и 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.

Итак, физическая культура это необходимая составляющая профилактики и лечения заболеваний органов дыхания у детей.