**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ДОМАШНИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**ДЛЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ.**

1. Ходьба по кругу на носках и пятках с высоким подниманием коленей, подскоки, ходьба “солдатским шагом”. Продолжительность от 1 до 3-х минут. Дыхание произвольное.
2. 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.

1. Поднимаясь на носки, одновременно поднять гимнастическую пажу над головой и посмотреть на нее, медленно присесть с прямой спиной, колени разведены в стороны, одновременно опуская гимнастическую пажу перед собой на уровне груди и произносится звук “ш-ш-ш”.

Количество упражнений от 1 до 5.

1. Упражнение “дровосек”. Руки над головой сцеплены “в замок”, ноги на ширине плеч, глубокий вздох, на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произношением звука “ух”. Количество упражнений от 2 до 5.
2. Бег на месте с переходом на ходьбу. Продолжительность от 30-40 секунд до 2-х минут.
3. 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.
4. Сидя на стуле. Глубокий вздох, на выдохе произносятся звуковые упражнения:

* Дует ветер “у-у” (тихо, сильно, слабо);
* Кричит ворона “кар-кар-кар”;

-лает собака “гав-гав-гав”.

1. Лежа на животе, ноги вытянуты. Приподнять голову и совершать плавательные движения руками типа “брасс”. Количество упражнений от 2 до 6.
2. 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.
3. 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 ребятишки сызмальства 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% школьников. Это своеобразная расплата за гиподинамию, ношение неудобной обуви. Хождение босиком позволяет предупредить и даже вылечить этот дефект. Конечно хождение босиком ограниченно 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.

И всё-таки радость и от хождения босиком по земле или траве всё перечисленное заменит едва ли. При ходьбе босиком улучшается умственная деятельность, стимулирующая кровообращение во всём организме, наконец человек просто испытывает удовольствие!

«Сорви надоевшую обувь, ходи по земле босым!..» - призывал поэт А. Яшин. Может попробуем?..

Л Алещенко Врач-педиатр