

Массаж от простуды



Ирина КОВАЛЕВА
Педиатр,
детский невролог

Поможет укрепить бронхи и легкие, а также ускорит выздоровление, если ребенок все-таки простудился



СТОЯ ИЛИ ЛЕЖА

Попросите сына или дочь наклониться под прямым углом и опереться ладонями вытянутых рук на сиденье стула. Заболевшему ребенку делайте массаж в постели: пусть встанет на четвереньки или лежит на животе. Для профилактики массаж делайте раз в три месяца курсом 7–10 дней. Если ребенок болен – 5–7 раз через день.



Встаньте сбоку, согните руки в локтях и слегка разведите пальцы. **Выполняя рубящие движения, кистями пройдитесь сверху и сбоку по противоположной от вас стороне грудной клетки.** Затем проделайте то же самое с другой стороны.

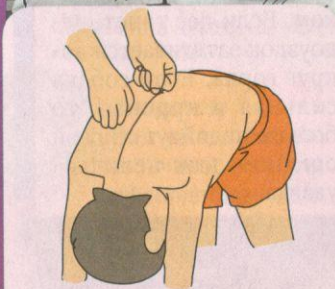
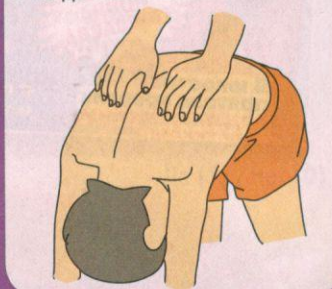
ЭКСПРЕСС-МЕТОД

Времени на массаж нет? Энергично разотрите ребенка сухим махровым полотенцем, свернув его валиком и держа за концы: сначала сзади от шеи до стоп, потом сбоку от подмышек вниз.

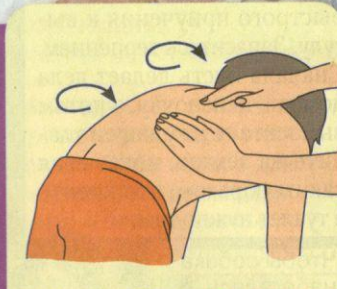


Стоя сзади, ладонями обеих рук поглаживайте шею, плечи, грудь, верхнюю часть живота, спину и поясницу ребенка. **Чередуйте движения: продольные – снизу вверх – с поперечными – от позвоночника к бокам.** Прикосновения должны быть то совсем легкими, то достаточно интенсивными, чтобы кожа порозовела и по телу вашего чада разлилось приятное тепло.

Стоя сзади, **кончиками всех пальцев каждой кисти простучите кожу спины сверху вниз от начала шеи до поясницы.** Затем проделайте то же самое, стоя с разных боков, начиная от грудины и не доходя 2 см до позвоночника.



Встав слева, полураскрытыми кулаками **совершайте быстрые движения вверх-вниз в запястье, как бы поколачивая сверху, сбоку правую половину грудной клетки ребенка.** Зайдите с правого бока и массируйте левую сторону.

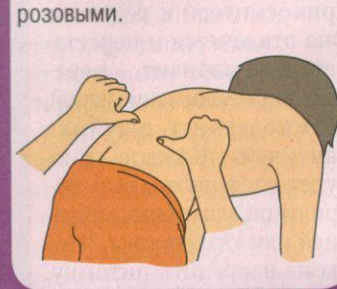


Зайдите сбоку и **быстрыми вращательными движениями по часовой стрелке растирайте кожу над лопаткой и поясницей с той стороны, с которой стоите.** Затем то же самое повторите с другой стороны.

Заходя сначала с одной, а затем с другой стороны, **похлопывайте сверху, сбоку по противоположной половине грудной клетки двумя сложенными лодочкой ладонями по очереди, делая 3 хлопка в секунду.**



Мысленно наметьте две параллельные линии в 1 см слева и справа от позвоночника. **Нажимая подушечками больших пальцев, пройдите по линиям снизу вверх от поясницы до нижней трети шеи.** Делайте, пока линии не станут розовыми.



Учимся мыслить

Из чего состоит

Попросите малыша подумать и рассказать, что есть у дерева (ствол, ветки, листья, корни, плоды и т.д.) или у самолета (крылья, хвост, шасси, иллюминатор и др.).

Я это уже видел

Назовите любое слово и поинтересуйтесь у чада, где можно увидеть этот предмет или животное. Например, окно (квартира, автобус и др.) или слона (зоопарк, цирк, лес и др.).

Для этого надо уметь анализировать. Вот наиболее подходящие игры!

Хорошо – плохо

Рассматривая предмет, найдите в нем плюсы и минусы. Например, воздушный шарик: хорошо, что он красивый и воздушный, плохо, что может лопнуть или улететь.

Что кому

Перечисляйте с ребенком, что нужно повару (колпак, половник, нож, овощи и т.д.) или врачу (белый халат, стетоскоп, маска и др.). Старайтесь назвать как можно больше предметов.