

Как играть с ребенком, у которого часто бывает насморк?

Некоторые родители не считают насморк у малыша чем-то серьезным. Но на самом деле нос выполняет много важных функций в организме: дыхательную, обонятельную, речевую и защитную. Длительное нарушение дыхания через нос у ребенка может впоследствии привести к ухудшению общего физического состояния, аллергическим реакциям, плохому сну, рассеянности и забывчивости. Насморк, особенно хронический, необходимо лечить, выполняя все рекомендации врача.

Родители тоже могут помочь своему чаду избавиться от этого неприятного заболевания.

Педиатры утверждают, что насморк часто начинается после переохлаждения стоп. **Держите ножки ребенка в тепле!**

Проветривайте помещение, в котором находится заболевший малыш.

Увлажняйте воздух. Для этого можно воспользоваться специальными приборами, а можно просто развесить мокрое полотенце на батарее. Не забывайте и о влажной уборке.

Научите ребенка сморкаться, выдувая слизь с полуоткрытым ртом. Если ребенок совсем маленький, то его носик придется очищать самим родителям.

Занимайтесь с малышом, делая упор на играх, способных улучшить его состояние.

Вот примеры подходящих игр для детишек, у которых часто бывает насморк.

«Спящий хомячок»

Эта игра учит ребенка углубленному выдоху, тем самым, восстанавливая нарушенное носовое дыхание. Перед началом игры покажите малышу картинку с изображением хомячка. Расскажите, как хомячок умывается, набивает щеки кормом.

Чтобы игра произвела положительное действие на заболевшего ребенка, оденьте его в свободную и удобную одежду, создайте спокойную атмосферу. Играть можно и сидя, и стоя, и лежа. Главное, чтобы мышцы ребенка были полностью расслаблены.

Все действия производите вместе с крохой. Вы будете изображать хомячков, которые сделали запасы еды и заснули прямо с надутыми щеками.

Попросите ребенка полностью выдохнуть. Потом пусть зажмет слуховые проходы ушей большими пальцами обеих рук. Далее нужно зажать средними пальцами крылья носа, после чего резко втянуть воздух через открытый рот, сомкнуть губы и надуть щеки. Затем пусть ребенок опустит голову на грудь и закроет глаза. В положении «спящего хомячка» можно оставаться так долго, сколько получится выдержать. Первый выдох после этого надо делать через нос.

В эту игру можно играть 3-4 раза в день.

«Кричу – шепчу»

Эта игра хорошо развивает небную занавеску ребенка. Слабая небная занавеска провоцирует гнусавость у малыша, ее необходимо укреплять. Кроме того, эта игра развивает дикцию и артикуляцию.

Придумайте забавную фразу, которую ребенок будет произносить по-разному (в зависимости от задания). Сами задания могут быть следующими:

- прошептать фразу;
- прокричать фразу;
- начать фразу шепотом и постепенно перейти на крик;
- начать криком и перейти на шепот;
- начать криком, в середине перейти на шепот, а потом опять вернуть к крику;
- сначала шептать, к середине перейти на крик и снова вернуться к шепоту.

Если ребенок еще не умеет говорить предложениями, попросите его громко покричать, растягивая какой-нибудь гласный звук. Это тоже отлично тренирует небную занавеску.

«Тпру!»

Эта игра предназначена для совсем маленьких ребятишек. Она оказывает благотворное влияние на всю дыхательную систему малыша. Кроме того, это упражнение способствует развитию речи ребенка.

Сначала покажите ребенку, как нужно выполнять это упражнение:

- наберите в себя побольше воздуха;
- неплотно сомкните губы;
- на выдохе произнесите слово «тпру», растягивая последнюю гласную. При этом губы должны сильно вибрировать.

Это упражнение можно выполнять при игре в машинки (имитируя звук мотора) или в «лошадки» (для остановки лошади).

«Смешной шарик»

Замечательным действием на всю дыхательную систему ребенка (включая носовое дыхание) обладает надувание шариков. Попросите ребенка надуть шарик. Желательно, чтобы участников игры было несколько. Затем объясните правила: вы подкидываете шарик вверх, участники должны громко засмеяться. Но как только шарик коснется пола или какого-нибудь предмета, смех нужно сразу прекратить. Тот, кто не выполнит это

Как играть с ребенком, у которого часто бывает насморк

Автор: admin

06.05.2011 18:49 - Обновлено 02.11.2014 12:03

условие – выбывает из игры. А последнего оставшегося вы наградите этим шариком!

Игра «Смешной шарик» развивает внимание и способствует поддержанию дружеской атмосферы в семье.

«Капельки»

При частом насморке полезно глотать капельки. Предложите ребенку выпить теплую воду по капельке из пипетки. Это упражнение обладает неплохим профилактическим действием против заложенности носа.

Перечисленные игры-упражнения не вылечат малыша от насморка, но значительно улучшат его состояние. А самое лучшее лекарство – это ваша забота и любовь!

Автор - **Татьяна Петлева**

[Источник](#)