**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**ПРИ КАШЛЕ И БРОНХИТЕ**

*Часто дыхание ребенка при бронхите становится свистящим, хриплым и затрудненным.  
Это означает, что дыхательные пути малыша сузились.*

*Чтобы облегчить его состояние и помочь быстрее выздороветь, уменьшить воспаление и освободить бронхи от мокроты, выполняйте с ребенком специальную дыхательную гимнастику.*

**Дыхательная гимнастика при бронхите**

**Ворона.** Ребенок сидит на стуле. Путь на вдохе малыш поднимает обе руки вверх через стороны. На выдохе с громким «К-а-р-р!» опускает руки вниз. Летим и каркаем 5 раз.

**Жук.** Ребенок сидит на стуле, держа руки на поясе. На вдохе малыш поворачивает корпус вправо и отводит правую руку в сторону и назад. С выдохом ребенок возвращается в исходное положение и гудит, как летящий жук «Ж-ж-ж-ж!». теперь повторяет дыхательный цикл с движением и гудением в левую сторону. Выполняем по 4-5 раза в каждую сторону.

**Гуси.** Малыш из положения сидя наклонятся вперед к полу, держа руки возле плеч. В таком положении делаем вдох, а на выдохе говорим громкое «Га-а-а!». Повторим 5 раз.

**Аист.**Ребенок стоит. На вдохе поднимает руки в стороны, сгибает одну ногу в коленке и поднимает ее. На выдохе пусть малыш опускает руки и ногу с громким звуком «Ш-ш-ш!».

**Журавль.**Журавль летит в гости к аисту. На вдохе ребенок поднимает руки вверх, а на выдохе опускает их вниз вдоль тела с протяжным звуком «У-у-у!» 5 взмахов крыльями, и журавль на месте.  
 **Скоростной полет.** А теперь пусть малыш «полетает» по комнате, бегая и интенсивно «взмахивая крыльями», как птица. Только пусть резко не останавливается, а постепенно замедляет движение и заканчивает его ходьбой.

Все виды дыхательной гимнастики повторим 4-5 раз, звуки произносим громко и обязательно на выдохе. Вы можете дополнить гимнастику другими упражнениями с использованием шипящих и гудящих звуков. Всего 5-10 минут в день, и ваш малыш быстро избавится от бронхита и пойдет на поправку.