

Дыхательная гимнастика отлично дополняет лечение кашля и бронхита, особенно если они – хронические. Но как уговорить ребенка выполнять упражнения? Оказывается, если превратить их в игру, то и уговаривать никого не придется. Попробуйте сами.

Воздушные шарики

Все очень просто: покупаем разноцветные шары и надуваем их вместе с ребенком. Следим за тем, чтобы вдох делался через нос, а выдох через рот (по – другому шарик и не надуешь! Как и во всех **дыхательных «не – упражнениях»**, здесь фокус в том, что ни одному ребенку не придет в голову, будто надувание шариков это какая-то специальная гимнастика. **На самом же деле – да, это отличная тренировка дыхательной системы!**

ЛИСТОПАД. Понадобятся настоящие высушенные листья или листья , вырезанные из цветной бумаги. Листья раскладываются на гладкой поверхности (на столе). Задача их сдуть. Можно сдувать все одновременно глубоким выдохом , можно попеременно каждый листочек серией мелких выдохов – при этом дыхательная техника меняется. **За счет разнообразных сокращений внутренних мышц работа органов дыхания будет активизироваться.**

ЧУДО – ПЕРЫШКО

Потребуется перо(не слишком большое). Команда из 2-х человек. **Цель этого «не – упражнения» как можно дольше удерживать перо в воздухе за счет легких дуновений от одного участника к другому. Серия коротких выдохов отлично стимулирует отхождения мокроты из дыхательных путей.**

МОРСКОЙ БОЙ

Вместе с ребенком делаем бумажный кораблик и запускаем его в таз с водой. Задача – с помощью сильного выдоха направить кораблик в нужную сторону. Для усложнения можно соорудить « флот » и устроить «МОРСКОЙ БОЙ». Эта игра требует больших усилий , лучше к ней приступать уже после того, как вы «размялись» на более легких объектах. **Но дело того стоит – здесь вся дыхательная система поработает на полную мощность!**

РУБКА ДРОВ

Стоя, руки над головой сложены в замок – вдох. На выдохе наклон вперед со звуком У-Х-Х-Х-Х, как бы имитируя удар топором. Повторить 5 – 6 раз

**Для улучшения результата за
15-20 минут перед играми
можно принять лекарственное
средство, которое поможет
откашляться и очистить бронхи
от мокроты**

ЛЕТИ, ЛЕТИ, ЛЕПЕСТОК...

ИЛИ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ

«НЕ – УПРАЖНЕНИЯ»

