**НЕ ТАКОЙ УПОРНЫЙ** **НЕДУГ РЕСПИРАТОРНЫЙ**

**- Беготня спустя два дня?**

В горле запершило, из носа потекло, а через два дня появляется кашель. Это отек, который поразил слизистую оболочку носа, затронул бронхи. Ребенку стало тяжело дышать. А тут еще мокрота... Если ребенок лежит, она застаивается, не откашливается, микробы в ней размножаются - и до воспаления легких недалеко.

Но дети интуитивно чувствуют: не надо лежать. И как только температура снижается, сразу начинают скакать по постели. И правильно делают!

Во время прыжков и беготни малыши интенсивнее дышат - получается своего рода аутомассаж.

Бронхи при этом освобождаются от мокроты, кашель быстрее проходит, и осложнения непоседам не грозят.

В первый же день после снижения температуры можно начать делать лечебную гимнастику. Вот некоторые упражнения для детей:

**«Солдатским шагом».**

Спокойная ходьба по комнате с переходом на маршировку. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях. Дышать при этом надо через нос, ровно держать спинку. Время выполнения - одна минута.

**«Самолетик».**

Бег с разведенными в стороны на уровне плеч руками. При этом ребенок тянет звук «у-у-у». За 10-15 секунд до окончания бега темп постепенно замедляется. Время выполнения - от 20-30 секунд на первом занятии, до минуты на последующих.

**«Тикают часы»**

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо - «тик», наклон влево - «так». Спина прямая, слова произносить громко. Упражнение выполняется четыре-пять раз.

**«Косец».**

Имитируем движения косца: косим и справа, и слева. При выдохе произносим звуки «жух!». Выполняем упражнение по три-четыре раза с каждой стороны.

**«Уж».**

Два раза проползаем под стулом.

**«Кто как говорит».**

Ребенок сидит на стуле, руки на коленях. Показывает, как жужжит жук: «ж-ж-ж», поет петушок: «ку-ка-ре-ку», лает собака: «гав-гав-гав». Упражнение выполняется два-четыре раза.

**«Дует ветер».**

Сидя в той же позе, ребенок дует: «фу-у-у». Сначала тихо, потом сильно.

**«Воздушный шарик».**

Надувает воздушный шарик. Вдох через нос. На первом занятии делаем не более трех-четырех выдохов.

**«Дровосек».**

Ноги на ширине плеч, руки над головой сцеплены в замок, при наклоне

туловища вперед ребенок одновременно опускает руки, на выдохе произносит «ух!». Выполняется два-пять раз.

**«Велосипед».**

Лежа па спине, ребенок имитирует езду па велосипеде. Движения выполняются два-шесть раз.

**«Плывем брассом».**

Лежа на животе и приподняв голову, ребенок делает круговые движения руками, как при плавании брассом (два- шесть раз). Дыхание произвольное.

|  |
| --- |
|  |

Не обязательно разучивать сразу все упражнения. Можно выполнять три-четыре из них несколько дней, а потом другие, чтобы гимнастика ребенку не надоела. Если после гимнастики хочется откашляться, значит, цель достигнута.