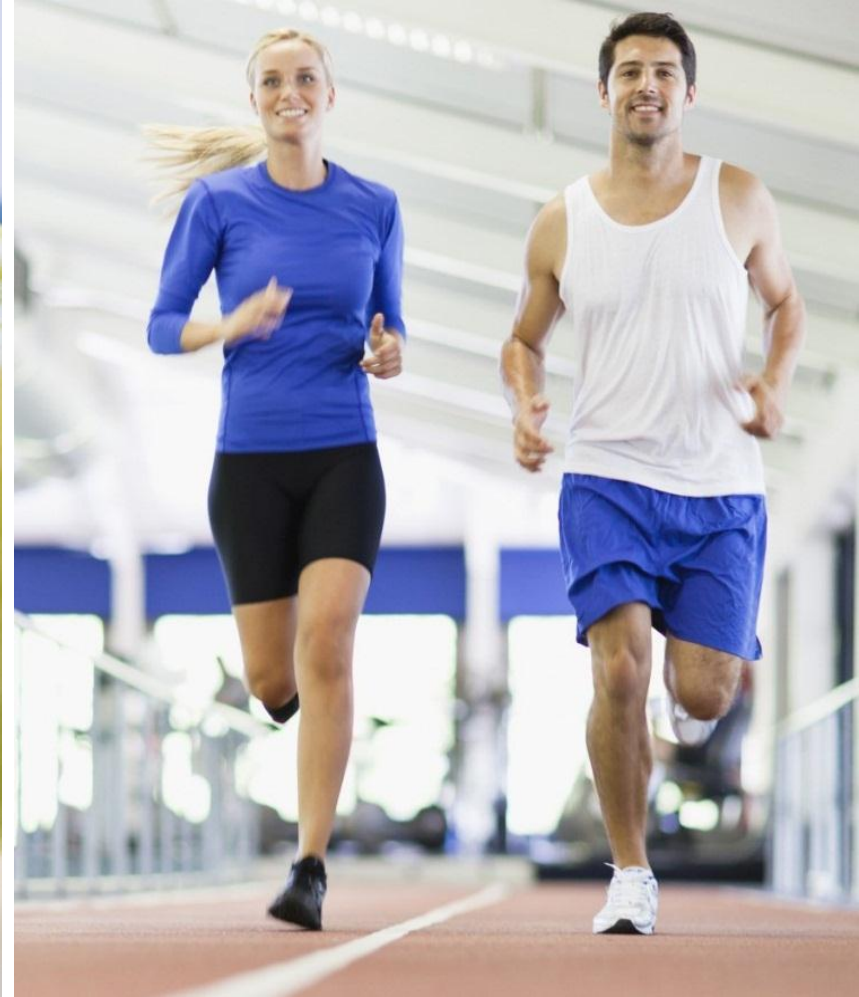




ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

ОРДИНАТОР 2 ГОДА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»
ШМИГИДИНА Н.В.

ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА-

это специальные упражнения в произнесении звуков.

При произношении этих звуков, голосовые осовые связки начинают вибрировать и эта вибрация сначала передается на дыхательные пути и легкие, а от них уже на грудную клетку. С помощью вибрации происходит расслабление спазмированных бронхов и бронхиол.



ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗВУКОВОЙ ГИМНАСТИКИ

- Звуковая гимнастика показана при заболеваниях дыхательных путей, которые сопровождаются спазмами
- бронхиальная астма
- астматический бронхит
- обструктивный бронхит
- Чем сильнее сила воздушной струи, которая возникает, при произношении различных звуков, тем сильнее сила вибрации.



ПРАВИЛА ЗАНЯТИЙ ЗВУКОВОЙ ГИМНАСТИКОЙ:

- Звуковая гимнастика не имеет противопоказаний,
- Проста в исполнении.
- Все упражнения выполняются медленно, без напряжения.
- Звуковая гимнастика должна вызывать чувство облегчения, а не утомления. Звуки, в зависимости от цели, произносятся громко, тихо, протяжно или коротко.
- Также не нужно заниматься на голодный или на полный желудок.

СОГЛАСНЫЕ И ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ:

- Наибольшие усилия прилагаются, когда используются глухие согласные (п, т, к, ф, с), так как в эти моменты грудная клетка и диафрагма находятся в наибольшем напряжении. Буквы Т и П произносятся коротко, отрывисто, по отдельности или в сочетании с другими глухими согласными. Например: ПТ, КТ, СТ и т. д. Такое произношение успокаивает кашель.
- Если произносить звонкие согласные (б, д, г, в, з), то развивается среднее по силе напряжение, а легче всего, почти не прилагая к этому никаких усилий, проговаривать звуки: м, л, р, н. При произнесении буквы З возникает самая глубокая вибрация. Другие буквы: Буквы Ш, Ж считаются в звуковой гимнастике «шипящими», а буква Р — «рычащей». Она произносится громко, энергично, р-р-р-раскатисто, 3–4 раза. Если имеются какие-либо заболевания сердца, то Р нужно произносить мягко и тихо. Если человек не выговаривает букву Р, то ее обязательно нужно заменить на Ж, З или Ш.
- Гласные звуки можно произносить по отдельности или в сочетании с согласными, но в строго определенной последовательности: У, О, А, Е, И. Например: БУХ, БРУХ, ГРУХ, ЗРУХ, ЖРУХ. Это будет одно упражнение. Потом другое: БОХ, БРОХ, ГРОХ, ЗРОХ, ЖРОХ. И так, по всем гласным буквам.

ГЛАВНЫЕ БУКВЫ:

- **М** — произносится на долгом выдохе, как стон. Она дает максимально полный, глубокий выдох.
- **ПФФ** — произносим так, как будто сдуваем перышко с ладони. Улучшает отхождение мокроты.
- Короткая, отрывистая **Т** — успокаивает кашель.
- Первые два занятия будут совсем короткие и состоят только из произношения сначала ПФФ, потом М по 2–3 раза. Дальше добавляем по одному — два упражнения в зависимости от самочувствия. Но после каждого упражнения снова обязательно произносим ПФФ и долгое М.
- Каждое занятие начинают со звуков – пффф, которые делают через губы, сложенные трубочкой, так же произношение этих звуков является очистительным выдохом, который следует делать обязательно до и после каждого упражнения.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ:

- Продолжительность первых 5–6 занятий — не более 5 мин 1–2 раза в день. Постепенно время увеличивается до 10 мин, самое большее — 30 мин.
- Не надо стремиться удлинить каждое занятие максимально, гораздо важнее соблюдать регулярность.
- При ухудшении самочувствия, появлении одышки или кашля занятие нужно немедленно прекратить.



МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ЗВУКОВОЙ ГИМНАСТИКИ:

- Примите исходное положение - сидя,
- положите руки ладонями вниз на колени,
- немного наклонитесь вперед,
- дышать при этом нужно так: вдох через нос одну–две секунды, пауза в одну секунду, выдох через рот две – четыре секунды, затем опять пауза, но уже продолжительнее, она уже будет составлять четыре–шесть секунд.



ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА-

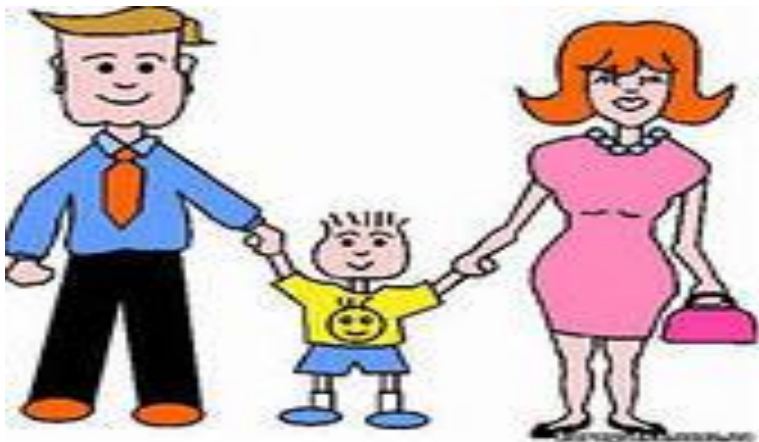
- Звуковая гимнастика помогает выработать соотношение продолжительности фаз вдоха и выдоха 1:2. Следует обучить больного после вдоха через нос сделать небольшую паузу и выдохнуть воздух через открытый рот с последующей более удлиненной паузой.
- На занятиях соблюдают соотношение дыхательных и общеукрепляющих упражнений в соотношении 1:1. Продолжительность процедуры — от 10 до 30 мин, индивидуальные занятия — 2—3 раза в день.

ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ:

- С целью нормализации тонуса гладкой мускулатуры бронхов проводится дыхательная гимнастика с произношением звуков.
1. После умеренного вдоха на медленном выдохе сдавливают грудную клетку в средних и нижних отделах, произнося звуки пф, ррр, бррох, бррах, дррох, дррах, бррух. Особенно длинно на выдохе следует протянуть звук рр (начиная от 5—7 с, постепенно довести до 25—30 с). Выдох с каждым звуковым упражнением следует повторять 4—5 раз, постепенно увеличивая по мере тренированности число повторений до 7—10 раз. Продолжительность выдоха по секундомеру должна составлять вначале 4—5 с, постепенно достигая 12—25 с. Если есть мокрота, то ее выводят медленно надавливая на грудную клетку синхронно с кашлевыми толчками. Каждое покашливание и выведение мокроты не должно сопровождаться шумным глубоким вдохом, так как это может привести к спазму мускулатуры бронхов.
 2. Эти же упражнения можно выполнять с помощью полотенца. Полотенцем опоясывают грудную клетку (концы его расположены спереди). На медленном выдохе концами полотенца сдавливают грудную клетку и произносят перечисленные выше звуки (6—10 раз).
 3. Из исходного положения полусидя (в постели, на кушетке) после умеренного вдоха на медленном выдохе поочередное подтягивание ноги к брюшной и грудной стенке (при наличии мокроты проводят пружинящие надавливания бедром на стенку синхронно с кашлевыми толчками). После каждого выдоха следует поверхностный вдох.
 4. Через 1—2 мес регулярных занятий (по 3—4 раза в день), направленных на укрепление дыхательной мускулатуры, при выполнении физических упражнений вводят отягощение (если позволяет состояние больного).
- Общеразвивающие упражнения включаются в занятия как средство предупреждения гипервентиляции и повышения энерготрат в процессе физической реабилитации больных. Специальные дыхательные упражнения занимают около 45% времени занятий. Темп упражнений медленный. Плотность занятий 50—60%. В дальнейшем используют дозированную ходьбу и бег, пешеходный туризм, элементы спортивных игр. Желательно проводить занятия на воздухе.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Щетинин Михаил Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; Метафора - Москва, 2011. - 128 с.
- Нарский, Г.И., Коняхин М.В., Ковалева О.А. и др. Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников. – Минск.: Полымя, 2002. – 173 с.
- Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура. – Москва.: Медицина, 2001. – 587 с
- Галанов, А.С. Игры, которые лечат. – Москва.: Сфера, 2001. – 93 с.



***СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!***

