

Комплекс дыхательных упражнений «Комплекс Б» вр.Э.Я..
Золотаревой :

краткая характеристика, показания, противопоказания ●

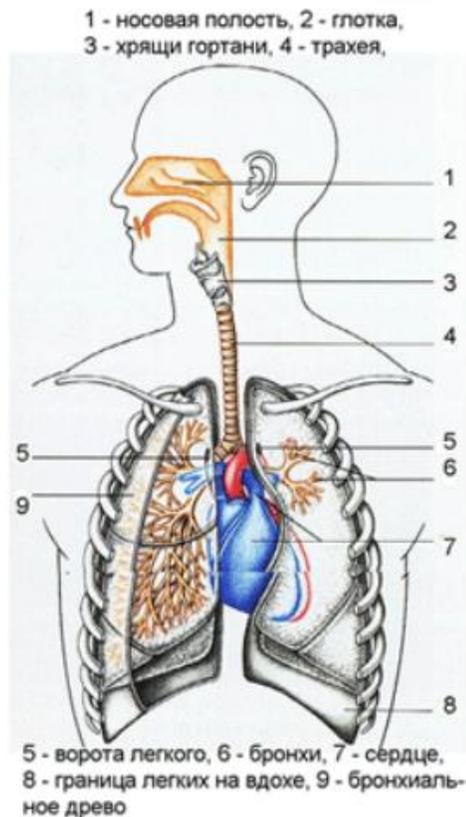
Котмакова Н.

- ▶ У лиц, перенесших частичные резекции гортани, не отмечается каких-либо нарушений артикуляции. Поэтому рекомендуется курс дыхательных упражнений, крайне необходимых для этой группы больных. Дыхательный комплекс разработан специально для этой группы лиц врачом Э. Я. Золотаревой.
- ▶ В единичных случаях для людей, имеющих сопутствующие соматические заболевания (гипертоническую болезнь, стенокардию), эти упражнения могут оказаться трудными. Тогда предусматривается меньшая нагрузка: первый дыхательный комплекс "А" рекомендуется проводить дважды в день по 2-3 раза каждое упражнение за сеанс, комплекс "Б", активизирующий мышцы гортани, присоединяется только через 18-20 дней и назначается с такими же ограничениями по количеству и продолжительности тренировок. Через неделю после начала выполнения каждого комплекса нагрузку можно увеличить до обычной.

Дыхательная гимнастика.

Что это?

Обычное наше дыхание весьма поверхностно, оно захватывает только треть объема легких. При двигательной нагрузке дыхание несколько углубляется, но главным образом за счет учащения. **Специальные упражнения заставляют работать большую часть легких, увеличивая тем самым количество поступающего в нашу кровь кислорода.**



- ▶ Проведенные спирографические исследования объективно показали, что у данной группы больных резко укорачиваются вдох и выдох, изменяется частота дыхания, а в ряде случаев ЖЕЛ и другие параметры, столь необходимые для голосои речеобразования. Приступающие к дыхательным упражнениям лица должны быть обязательно осмотрены врачом и только тогда начинают заниматься дыхательной гимнастикой.
- ▶ После систематических занятий дыхательной гимнастикой, рекомендуется начинать коррекционные логопедические упражнения.

Показания:

- хронический тонзиллит;
- аденоиды;
- заикание;
- вирусные заболевания;
- воспалительные заболевания;
- кожные заболевания;
- импотенция;
- заболевания женской половой сферы;
- избыточный вес;
- табакокурение.



Противопоказания

- травмы головного мозга;
- травмы позвоночника;
- выраженный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника;
- острое лихорадочное состояние;
- кровотечения;
- острый тромбофлебит;
- высокое артериальное, внутричерепное или внутриглазное давление.



Комплекс гимнастических упражнений специальной дыхательной гимнастики для лиц с нарушениями голоса

- ▶ Правила выполнения дыхательной гимнастики:
- ▶ Занятия проводятся до еды , в проветренном помещении;
- ▶ Необходимо строго дозировать количество упражнений и темп их проведения;
- ▶ нужно следить за тем, чтобы грудь ребенка не переполнялась воздухом;
- ▶ ребенок не должен напрягать плечи, шею; упражнения направлены на развитие движений диафрагмы, межреберных мышц, мышц нижней части живота;
- ▶ движения ребенок должен производить плавно, под счет.

комплекс «Б», активизирующий мышцы гортани, присоединяется только через 18—20 дней и назначается с такими же ограничениями по количеству и продолжительности тренировок. Через неделю после начала выполнения каждого комплекса нагрузку можно увеличить до обычной.

Все упражнения этого этапа восстановительных занятий — и дутье в губную гармошку, и дыхательно-гимнастические упражнения — подготавливают голосовой аппарата к фонации. В результате тренировок исчезает рефлексорный кашель, пропадает ощущение инородного тела в горле, значительно удлиняется выдох.

Для стимуляции двигательной функции гортани используется произнесение слогов с вибрантом в различных сочетаниях:

кра, кро, кру, крэ, кры;	гра, тро, тру, трэ, тры;
гра, гро, гру, грэ, гры;	дра, дро, дру, дрэ, дры;
зра, зро, зру, зрэ, зры;	рара, раро, рару, рарэ, рары

Упражнение №1

Исходное положение: Сидя на стуле.

Описание: Вдох спокойный через нос, выдох через рот.

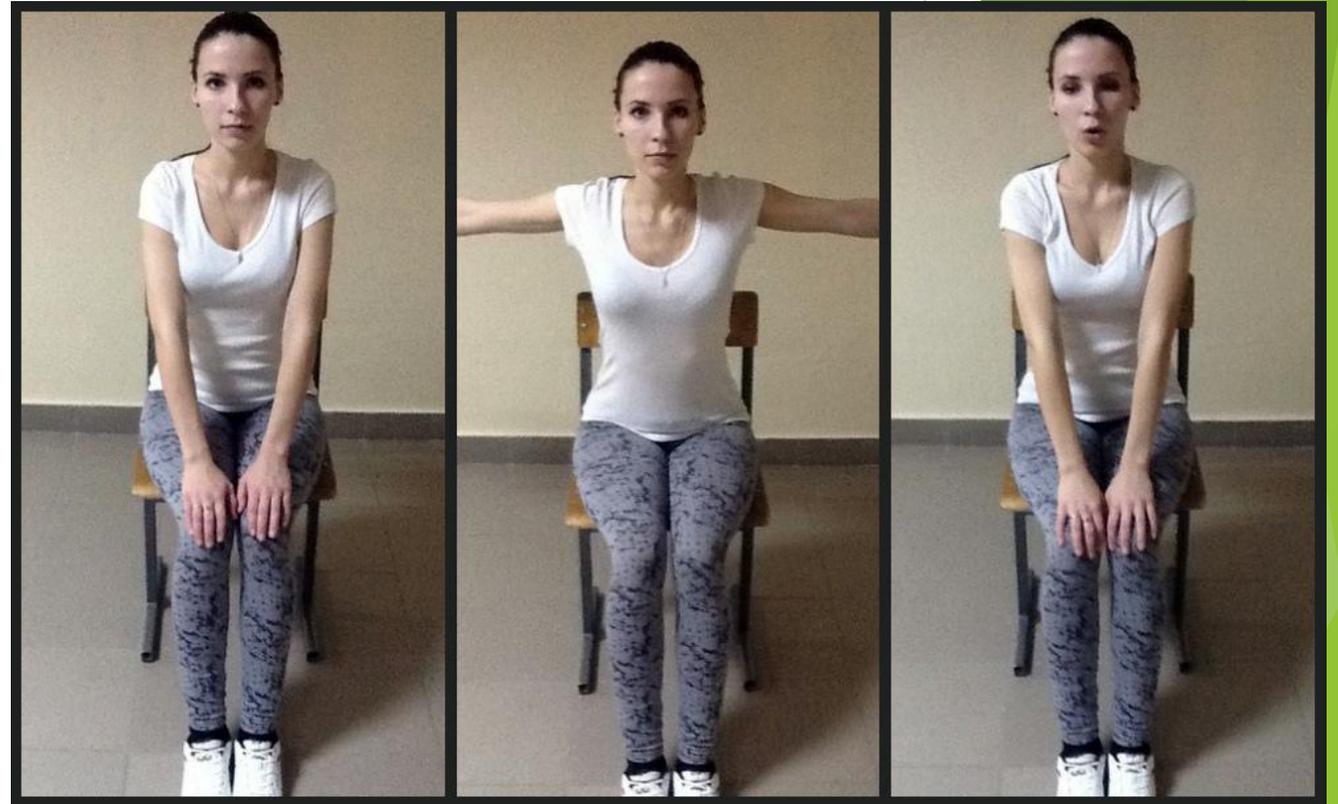
Дозировка: 4-5 раз.

Методические указания: Выдох удлинен.



Упражнение №2

- ▶ Исходное положение: Сидя на стуле, руки на коленях.
- ▶ Описание: Развести руки в стороны - вдох, руки на колени - выдох.
- ▶ Дозировка: 4-5 раз.
- ▶ Методические указания: Темп медленный, выдох через рот удлинен



- ▶ **Упражнение №3**
- ▶ Исходное положение: Сидя на стуле, ноги на ширине плеч.
- ▶ Описание: Поднять руки вверх - вдох, наклонить туловище вниз, достать пальцами рук пола - выдох, выпрямиться.
- ▶ Дозировка: 3-4 раза.
- ▶ Методические указания: Выдох удлинен.



- ▶ **Упражнение №4**
- ▶ Исходное положение: Сидя на стуле, руки перед грудью сомкнуты в локтевых суставах.
- ▶ Описание: Два рывка локтями назад, два рывка развести руки в стороны.
- ▶ Дозировка: 5-6 раз.
- ▶ Методические указания: Дыхание произвольное



- ▶ **Упражнение №5**
- ▶ Исходное положение: Сидя на стуле.
- ▶ Описание: Вдох спокойный через нос, на выдох произнести звук *ш*.
- ▶ Дозировка: 5-6 раз.
- ▶ Методические указания: Выдох удлинен. Не напрягать мышцы шеи



- ▶ **Упражнение №6**
- ▶ Исходное положение: Сидя на стуле, облокотившись на спинку, ноги выпрямить, руками держаться за сиденье.
- ▶ Описание: В исходном положении - вдох, на выдох - ногу согнуть в коленном суставе, выпрямить, согнуть опять и опустить.
- ▶ Дозировка: 3-4 раза каждой ногой.
- ▶ Методические указания: Выдох удлинён. Темп медленный.



- ▶ **упражнение №7**
- ▶ Исходное положение: Сидя на стуле, пальцы рук на ребра.
- ▶ Описание: На вдох расширить грудную клетку в стороны, на выдох сжать грудную клетку и выпрямиться.
- ▶ Дозировка: 4-5 раз.
- ▶ Методические указания: Выдох удлинен.



- ▶ **Упражнение №8**
- ▶ Исходное положение: Сидя на стуле, пальцы рук к плечам.
- ▶ Описание: Правым коленом достать левый локоть и наоборот.
- ▶ Дозировка: 5-6 раз.
- ▶ Методические указания: Дыхание произвольное.



- ▶ **Упражнение №10**
- ▶ Исходное положение: Сидя на стуле, облокотившись на спинку, ноги выпрямить, руками держаться за сиденье.
- ▶ Описание: В исходном положении - вдох, на выдох движение ногами «велосипед».
- ▶ Дозировка: 4-5 раз.
- ▶ Методические указания: Выдох удлиннен через рот.



- ▶ После систематических занятий дыхательной гимнастикой, рекомендуется начинать коррекционные логопедические упражнения:
- ▶ **Упражнение 1** – «Дутье в губную гармошку». Оно активизирует оставшиеся части гортани. Рекомендуется дуть в губную гармошку сидя, спокойно, слегка приопустив голову, на одной ноте в течение 1 минуты 8-12 раз в день (интервалы не менее 20 минут).
- ▶ **Упражнение 2** – Произнесение сонорных звуков. Нужно слегка опустить голову, произнести звуки м и н. Вначале появится грубый, немодулированный звук голоса. Логопеду – афазиологу следует объяснить, что путем специальных упражнений можно его корректировать, расширять диапазон, тогда появится модуляция.
- ▶ **Упражнение 3** – Слова с глухими звуками т, к, п.
- ▶ **Упражнение 4** – Произнесение отдельных слов, особенно часто употребляемых в быту: «да, нет, дайте, привет, возьмите, а также фраз: пойдём домой, дай газету, где живешь» и т. д. Для тренировок можно взять отдельные строчки из хорошо знакомых стихотворных текстов, например: «Поздняя осень. Грачи улетели. Лес обнажился. Поля опустели» (Н. А. Некрасов).
- ▶ **Упражнение 5** – После этих упражнений можно переходить на речь восстановленным голосом в быту.

**Методичка для логопедов. Часть 10. Восстановление голоса при
парезах и параличах гортани**

<http://logopedrunet.ru/metodicheskie-osnovy-diagnostiki-i-korrekcii-rechevyx-narushenij-v-rabote-logopeda-so-vzroslymi-chast-10-vosstanovlenie-golosa-pri-porezax-i-paralichax-gortani/>