ЗВУКОВА ГІМНАСТИКА У ПОЄДНАННІ З ДИХАЛЬНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Звукова гімнастика полягає в проголошенні певних звуків та їх поєднань строго певним способом, при цьому вібрація голосових зв'язок передається на гладку мускулатуру бронхів, легені, грудну клітку, розслабляючи спазмовані бронхи і бронхіоли. Сила вібрації залежить від сили повітряного струменя, що виникає при проголошенні тих чи інших звуків, цей факт використовують для тренування дихальних м'язів, найбільше-діафрагми.

В залежності від сили повітряного струменя і вібрації все приголосні звуки поділяють на три групи:

 максимальне напруження виникає при проголошенні глухих приголосних (п, т, к, ф, с), відповідно потрібно найбільша напруга м'язів грудної клітки і діафрагми;

 середнє за силою напруга розвивається при проголошенні дзвінких приголосних (б, д, г, в, з);

 найменша сила повітряного струменя виникає при проголошенні так званих Сонанти (м, н, л, р).

Спеціальні приголосні звуки:

 дзижчать (ж, з);

 свистячі і шиплячі (с, ф, ц, ч, ш);

 гарчить (р).

Завдання звукової гімнастики полягає у виробленні співвідношення вдиху і видиху 1:2.

Показання до звукової гімнастики:

 захворювання дихальних шляхів, що супроводжуються бронхо-спазмом;

 бронхіальна астма;

 обструктивний бронхіт.

Виконуючи вправи звукової гімнастики, важливо правильно дихати:

 вдих через ніс, тривалість 1-2 сек, пауза 1 сек, активний видих через рот 2-4 сек, пауза 4-6 сек. Видих повинен бути в два рази довше вдиху. При такому співвідношенні дихальних рухів відбувається найбільш повний газообмін в альвеолах і повне змішання вдихуваного повітря з альвеолярним;

 всі звуки слід вимовляти строго певним чином, залежно від мети гімнастики;

 при бронхіальній астмі дзижчать, гарчали, шиплячі звуки вимовляють голосно, енергійно, «збудливо»;

 при хронічному обструктивному бронхіті з вираженою дихальною недостатністю ті ж звуки вимовляють м'яко, тихо, можна пошепки, «заспокійливо»;

 заняття починають з «очисного видиху»: «ПФФ» вимовляють через губи, складені трубочкою;

 «Очисний видих» виробляють до і після кожного звукового вправи;

 друга обов'язкова вправа - «закритий стогін»: «ммм» вимовляють сидячи, нахилившись вперед, поклавши кисті на коліна долонями вниз;

 при виконанні комплексів звуковихупражненій через 2-3 заняття слід вводити поступово гімнастичні вправи;

 тривалість занять: спочатку 5-6 хв, далі поступово збільшується, але не більше 25-30 хв 2-3 рази на день;

 бажано проводити заняття до прийому їжі або через 1,5-2 години після їжі.