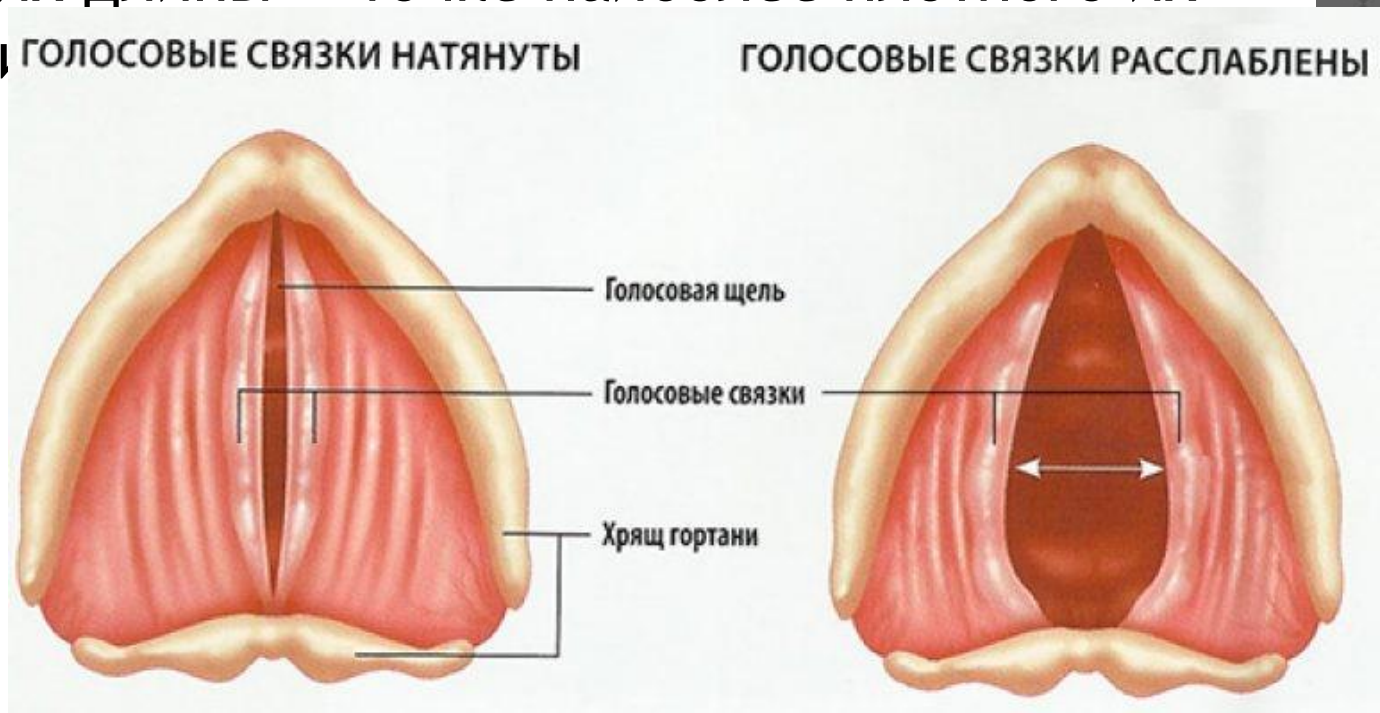


**ФОНОПЕДИЧЕСКИЕ  
ПРИЕМЫ ЛЕЧЕНИЯ  
УЗЕЛКОВ  
ГОЛОСОВЫХ СВЯЗОК**

Выполнила: Первухина Мария

# УЗЕЛКИ ГОЛОСОВЫХ СКЛАДОК

- это мелкие доброкачественные образования, возникающие симметрично на обеих голосовых складках на границе передней и средней третей их длины — точке наиболее плотного их смыкания



*Наличие узелков изменяет голос.*

- *Появляются охриплость разной степени выраженности, дрожание и тремолирование голоса, невозможность правильно интонировать звук, придыхание при речи и пении; жалобы на большое напряжение и голосовую утомляемость.*

*В любом случае – на фоне лечения или после хирургического удаления – необходимо проводить фонопедию, в задачи которой входит изменение способа голосообразования и укрепление голосовой и дыхательной мускулатур.*

## ЦЕЛЬ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

- формирование костно-абдоминального типа дыхания и нахождения дыхательной опоры. На первых занятиях дыхание тренируется в положении лежа с контролем за движением стенки живота и удлинением выдоха через рот.

ЛУЧШЕ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ.  
ИСПОЛЬЗУЮТСЯ, НАПРИМЕР, ТАКИЕ ИГРЫ.

1. «Трубач». Исходное положение сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку около рта и приподняты вверх. Вдох, затем медленный выдох через трубочку с произнесением пф-ф.
2. «Семафор». Исходное положение сидя на стуле, на вдох поднять руки в стороны, на выдох медленно опустить, произнося длительное с-с.

3. «Маятник». Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать вдох, затем на выдохе наклонить туловище в одну, потом в другую сторону, произнося ту-ух.
4. «Рубка дров». Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч. Руки, сжатые в замок, поднять над головой – вдох, наклониться вперед, произнося на выдохе у-х.
5. «Гуси летят». Медленная ходьба. На вдох руки развести в стороны, на выдох опустить их, произнося г-у.

6. «Свисток». Исходное положение сидя на стуле. В одной руке кружка с водой, в другой – трубочка. Сделать вдох и на выдохе через трубочку в воду произнести у.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА (ВО ВСЕХ СЛУЧАЯХ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ – СИДЯ НА СТУЛЕ ПРЯМО).

1. Опустить голову, касаясь подбородком грудной клетки, и медленно отводить ее попеременно то к правому, то к левому плечу, произнося гласные звуки на придыхательной атаке.
2. Сделать короткий вдох, на выдохе при широко открытом рте выложить распластанный и расслабленный язык на нижнюю губу, выдвинув его из полости рта как можно дальше.

3. Слегка погладить ладонями сверху вниз переднюю поверхность шеи и верхнюю область грудной клетки, затем, мягко похлопывая грудную клетку, протяжно произносить ммь-м-мь; н-нь-н-нь.
4. На придыхательной атаке произносить слоги ха-ха-ха, хо-хо-хо, хе-хе-хе, хи-хи-хи.