

УО «Гомельский государственный
медицинский университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

Звуковая гимнастика. Её разновидности. Применение в ЛФК

Выполнила: студентка 1-го курса

группы Д-108 Мачульская Е. Н.

Проверил: преподаватель Игнатушкин Р. Г.

Звуковая гимнастика

- Это специальные упражнения, заключающиеся в произнесении определенных звуков и их сочетаний строго определенным способом. При произнесении звуков вибрация голосовых складок передается на дыхательные пути, легкие и от них - на грудную клетку. Считается, что такая вибрация позволяет расслабить спазмированные бронхи и бронхиолы.





- Целью звуковой зарядки является:
 - Снятие спазмов бронхов.
 - Приобретение навыков правильного дыхания.
 - Улучшение отхождения мокроты.
 - Расслабление мускулатуры бронхов.
 - Нормализация микроциркуляции в области альвеол легких.
 - Стимуляция работы диафрагмы.
 - Улучшение настроения.
 - Нормализация вентиляции альвеол.
 - Восстановление дыхания, привычного для человека.



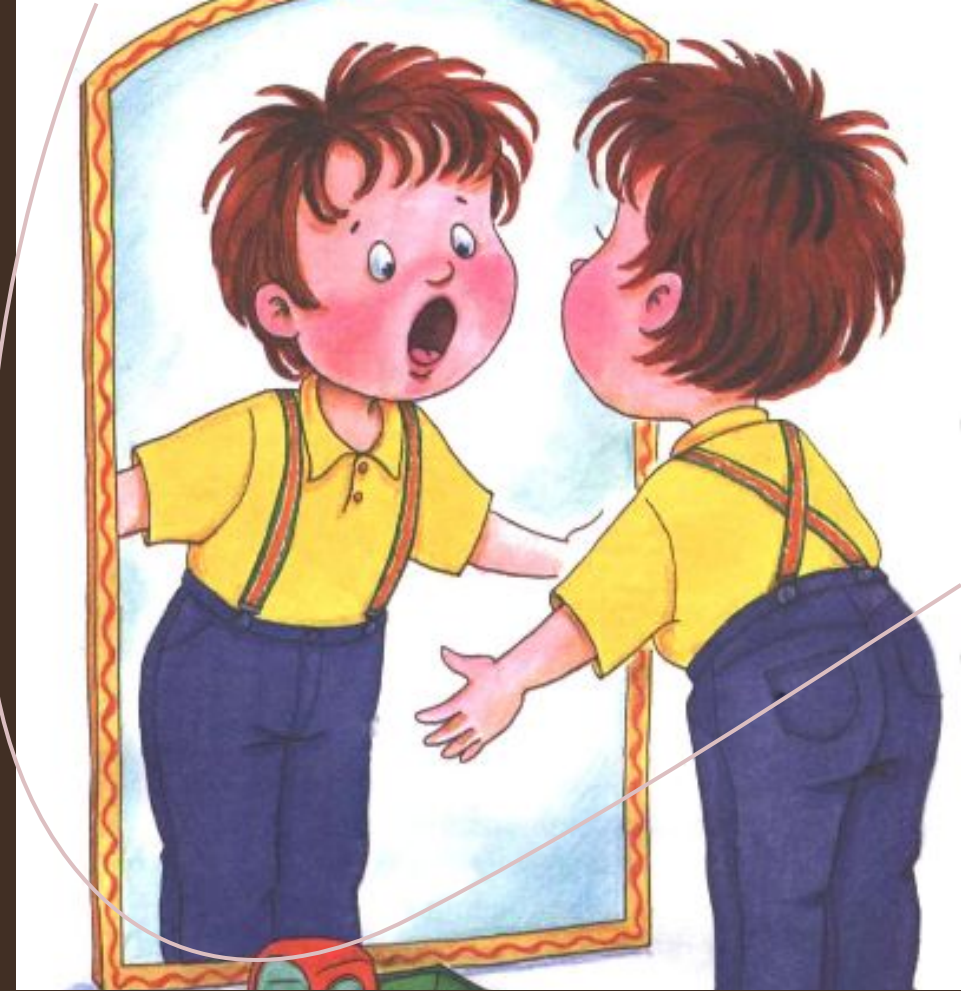
- Выполняя упражнения звуковой гимнастики, очень важно правильно дышать: вдох через нос продолжительностью 1-2 секунды, пауза (1 секунда), активный выдох через рот (2-4 секунды), снова пауза (4-6 секунд). В любом случае выдох должен быть вдвое дольше вдоха. Все звуки следует произносить строго определенным образом, в зависимости от цели звуковой гимнастики

Гимнастика состоит из специальных упражнений, связанных с произнесением звуков и их сочетанием в определенной работе и строго определенным способом. Начинается гимнастика с обязательного выполнения 2-х упражнений: очистительного вдоха «п, ф, т, р» и закрытого стопа «mmm». Вдох плавный, бесшумный, равномерный, глубокий.

Звуковые упражнения нужно выполнять медленно, спокойно, без напряжения, каждый звук должен произноситься строго определенным образом, только тогда звуковая гимнастика дает лечебный результат.



- Гласные звуки произносятся в последовательности: у, о, а, е, и.
- Согласные звуки произносятся в последовательности: б, д, г, в, з.
- Согласные сонорные: м, н, л, р.





- Упражнения действуют подобно вибромассажу.

- Для глухих звуков — п, т, к, ф, с — требуется наибольшая сила артикулярности, а значит и наибольшее напряжение мышц грудной клетки и диафрагмы.

- Согласный звук р — дрожащий, может иметь от 1-й до 14-и вибраций при его произносимости: р, рр, рrr и т. д.

Звукосочетания «с, р» эффективны при бронхиальной астме, астматическом бронхите.

Звук р также произносится энергично, громко, длинной волной: «р-Р-Р». При болезнях сердца звук р произносится тихо, мягко, коротко.

Звуки ж, м, з произносятся сжатыми губами.

Звук к — кх — произносится губами и с усилением на вдохе.



Рекомендации по выполнению занятий звуковой гимнастикой

- Эффект от выполнения ритмического звукового дыхания наступает лишь в том случае, если дыхание выполняется в течение достаточно длительного времени (не менее 3 минут).
- Ритмическое звуковое дыхание можно проводить как в покое, так и в ходьбе.
- Рекомендуется проводить ритмическое звуковое дыхание наиболее интенсивно в осенне-весенний период.

