

ЦІКАВО ЗНАТИ!

«ЗВУКИ ЛІКУЮТЬ»

Дихальні вправи з вимовлянням звуків активізують метаболічні процеси та клітинний обмін за рахунок звукової вібрації, яка також поліпшує мікроциркуляцію в альвеолах, стимулює діяльність діафрагми, поліпшує дренаж мокротиння, послаблює м'язи бронхів, підвищує емоційний тонус усього організму дитини.

Під час вимовляння звуків вібрація голосових зв'язок передається на легені, трахеї, бронхи, а від них – на грудну клітку. Такий вібротерапевтичний масаж розслаблює м'язку мускулатуру бронхів.

Звуки вимовляють під час видиху максимально довго. Їхню тривалість має регулювати сама дитина, щоб не виникли напруження та кашель.

1. **Звук [н]** стимулює мікроциркуляцію крові в голові. При його промовлянні долоню однієї руки треба класти на верхню частину голови.
2. **Звук [в]** стимулює мікроциркуляцію крові в області обличчя, гайморових пазух. Треба домагатися відчуття вібрації в цій області. Для тактильного відчуття вібрації долоню тримати на відстані 5 – 10 см від губ (очі заплющені).
3. **Звук [з]** стимулює мікроциркуляцію крові в голові та шиї. Долоню однієї руки покласти на передню частину шиї. Маленьким дітям можна запропонувати стати «комариками». Кисті рук підняти до плечей та, вимовляючи звук [з], махати «крилами» (рухи руками, зігнуті в ліктях).
4. **Звук [ж]** стимулює мікроциркуляцію крові в грудній клітці. Ця вправа особливо ефективна в разі появи мокротиння в бронхах. Долоні слід покласти на грудину й повільно тиснути на неї.
5. **Звук [м]** стимулює мікроциркуляцію крові та обмін речовин в області грудної клітини, діафрагми. Промовляючи цей звук, долоні покласти на сонячне сплетіння.
6. **Звук [р]** надає сильної вібрації тканинам організму. Поліпшується кровообіг, стимулюються різні обмінні процеси, поліпшується вихід мокротиння. Спочатку звук вимовляють при розслабленому стані тіла, виконуючи дрібні рухи розслабленим тулубом. Можна імітувати рухи різних механізмів (трактора, вантажівки). Потім звук промовляють з максимальним напруженням м'язів шиї, рук, спини, черевного пресу. При серцевих захворюваннях та хворобах печінки ця вправа протипоказана.
7. **Звук [б] - [п]** стимулюють діяльність діафрагми, поліпшують дикцію за рахунок тренування губних м'язів. Долоні треба покласти на живіт, губи напружені (як гумові). Живіт на кожний звук поштовхами напружують уперед. Долонями треба контролювати поштовхи. Звуки на кожен видих вимовляють 2-4 рази.
8. **Звук [т]** стимулює діяльність діафрагми, поліпшує дикцію за рахунок тренування кінцівки язика, вгамовує кашель. Видихаючи, треба кінчиком язика із зусиллям вдаряти по передніх зубах, кілька разів промовляючи звук [т] («як стріляють»).