



Рекомендации родителям для развития правильного физиологического и речевого дыхания у детей с ДЦП

Дыхательная система человека состоит из тканей и органов, обеспечивающих лёгочную вентиляцию и лёгочное дыхание. К воздухоносным органам относятся нос и носовая полость, ротовая полость, гортань, трахея, бронхи, лёгкие. Они обеспечиваются кровоснабжением. К элементам костно-мышечной системы, связанным с дыханием, относятся рёбра, межрёберные и брюшные мышцы, диафрагма. При вдохе сокращаются дыхательные мышцы, и увеличивается объём лёгких. Выдох происходит вследствие расслабления дыхательных мышц.

От процесса дыхания зависят все процессы жизнедеятельности организма. Но необходимо уметь правильно дышать, чтобы воздух не мог навредить нашему организму, а наоборот, помочь укрепить здоровье и продлить жизнь. Для этого необходимо не избавляться от углекислого газа, ведь именно он является естественным строительным материалом живых клеток. Учитывая, что неравномерность вентиляции лёгких особенно проявляется у детей с ДЦП, специальные дыхательные упражнения следует применять для улучшения вентиляции в различных участках (нижний отдел, верхний, задний отделы лёгких).

Гипервентиляция лёгких в состоянии покоя вредна. Нужно стараться всё время дышать неглубоко и редко, стремясь максимально растянуть автоматические паузы после каждого выдоха. При правильном выполнении дыхательных упражнений во время игр, занятий улучшается работа дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой систем, а также головного мозга и пищеварительной системы. Снимается психоэмоциональное напряжение, улучшается общее самочувствие (во время сна, бодрствования).

Дыхательные игры можно проводить 2-4 раза в день, длительностью от 2 до 15 минут (в зависимости от возраста и самочувствия ребёнка). Их следует выполнять не ранее, чем через час после еды. Если упражнения проводятся в помещении, то его необходимо предварительно проветрить. Чтобы появился результат от дыхательных упражнений, их нужно проводить регулярно каждый день и чередовать с другими видами деятельности, чтобы у ребёнка не возникало переутомления и головокружения. Данные дыхательные игры и упражнения желательно использовать детям с 2-х лет. При их выполнении следите за диафрагмально-релаксационным типом дыхания (на вдохе поднимается диафрагма - живот надувается, а на выдохе опускается - живот втягивается). Выполняются дыхательные упражнения лёжа, сидя, стоя, в зависимости от возможностей ребёнка и учитывая «рефлекс запрещающие позиции» (выбрать для занятия положение ребенка, в котором патологические тонические рефлекс проявлялись бы минимально или не проявлялись вовсе).

Упражнения для воспитания навыков носового дыхания:

1. Погладить указательным пальцем боковые части носа от кончика к переносице во время вдоха. На выдохе постукивать по ноздрям (повторить до 5 раз).
2. Потряхивать кончик носа указательным пальцем во время вдоха. Выдох носом свободный (повторить до 5 раз).
3. Прижать левую ноздрию указательным пальцем, сделать вдох-выдох через правую (повторить до 5 раз).
4. Прижать указательным пальцем правую ноздрию, сделать вдох-выдох через левую (повторить до 5 раз).
5. Прижать левую ноздрию, сделать вдох через правую, затем прижать правую ноздрию, сделать выдох через левую и наоборот (повторить до 5 раз).

6. На вдохе постукивать указательными пальцами по крыльям носа. Выдох свободный (повторить до 5 раз).

Упражнения на дыхание по системе Ипполитовой:

1. Вдох через нос, выдох через нос (до 5-10 раз).
2. Вдох через рот, выдох через рот (до 5-10 раз).
3. Вдох через нос, выдох через рот (до 5-10 раз).
4. Вдох через рот, выдох через нос (до 5-10 раз).

Упражнения для увеличения длительности носового выдоха:

1. Вдох носом (на счёт 1, 2), задержать дыхание (на счёт 1, 2), выдох через нос длительный (на счёт 1, 2, 3), задержать дыхание (на счёт 1, 2).
2. Также выполнять вдох, пауза, длительный выдох (на счёт 1, 2, 3, 4), пауза.
3. Далее каждый раз увеличивать длительность выдоха на один счёт.

Для развития речевого дыхания рекомендуются различные упражнения на дутьё. Но для детей с церебральным параличом, особенно в раннем возрасте, они не всегда полезны в тех случаях, когда ребёнок их выполняет с чрезмерным усилием, что усугубляет его общее мышечное напряжение.

Упражнения для длительного ротового выдоха (при выдохе изо рта щёки не надувать):

1. «Снег». Ребёнку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки. Сделать носом вдох, губы округлить, слегка вытянуть вперёд. Изо рта длительно дуть на мелкие предметы.
2. «Футбол». Соорудить из конструктора или другого материала ворота на столе, взять лёгкий шарик (для пинг-понга или скатать из ваты) и дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота.
3. «Свисток». Можно свистеть в свисток или издавать свист изо рта.
4. «Буль-бульки». Взять прозрачный стакан с водой, опустить туда трубочку для коктейля. Сделать носом вдох и дуть через трубочку до бурления воды.
5. «Цветочный магазин». Предложить ребёнку вдохнуть воздух носом (понюхать цветок) и длительно выпустить воздух изо рта.
6. Дуть в губную гармошку, надувать мыльные пузыри, играть на дудочке и т.д.

Упражнения для голоса и профилактики заболеваний верхних дыхательных путей (если ребёнок может самостоятельно стоять):

1. «Вырасту большой». Исходное положение – стоя, руки поднять вверх, потянуться (вдох носом), затем опустить через стороны руки вниз (выдох). На выдохе произносить «ф-ф-ф».
2. «Часы». Исходное положение – стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч (вдох носом). Попросите ребёнка размахивать прямыми руками вперёд-назад и произносить «тик-так» на выдохе.
3. «Рубка дров». Исходное положение – стоя, поднять руки вверх, сложенные в замок (носом вдох). Наклон вперёд, имитируя удар топором, произносить «у-х-х» на выдохе.
4. «Насос». Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди, направлены друг к другу, кисти сжаты в кулаки (вдох носом). Опустить руки вниз со звуком «с-с-с» (выдох).
5. Вдох носом, на выдохе протяжно произносить «м-м-м», одновременно постукивая указательными пальцами по ноздрям.
6. Вдох носом, ладони соединить на уровне груди. На выдохе длительно произносить гласный звук (А, О, У, И, Ы, Э) и медленно раздвигать руки в стороны, пока тянется звук.

Существует очень большое количество упражнений и игр на различные виды дыханий: носовое, ротовое, речевое. Вы можете выбрать для себя и своего ребёнка наиболее понравившиеся и на Ваш взгляд эффективные, их можно проводить дома, на прогулке: парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательные и вокальные упражнения Э.М. Чарели, «Лечебные игры для детей» Е.А. Семенюк, «Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет» Г.И. Кулик и др. Все дыхательные упражнения направлены на профилактику простудных заболеваний, укрепление иммунитета, улучшение психоэмоционального состояния и речевого развития. Вместе с правильным дыханием происходит оздоровление организма в целом и накопление позитивной энергии.

Пусть Ваш малыш растёт здоровым и счастливым!