**Дыхательная гимнастика после удаления аденоидов (ринофония)**

Дыхательная гимнастика – один из самых эффективных способов восстановления нормального носового дыхания после аденотомии. Занятия должны проводиться ежедневно в течение 1-2 недель после операции. Во время гимнастики нужно учитывать несколько важных рекомендаций:

* в момент увеличения нагрузки на дыхательную систему (наклоны, приседы) ребенок должен делать глубокий выдох;
* при расслаблении мышц и разведении рук в стороны нужно делать вдох;
* выдохи и вдохи не должны быть резкими.

Дыхательную гимнастику начинают делать через 5-6 суток после аденотомии. Со временем нагрузку увеличивают, чтобы ускорить восстановление функциональной активности носоглотки. Какие упражнения можно совершать в период после удаления аденоидов?

* для брюшного дыхания: встаньте прямо, расположив руки вдоль тела; сделайте медленный выдох так, чтобы верхняя часть брюшной стенки втянулась в живот;
* для грудного дыхания: сделайте глубокий вдох через нос так, чтобы грудная клетка приподнялась вверх, а живот – втянулся; задержав дыхание на 2-3 секунды, сделайте медленный выдох через нос;
* для полного дыхания: совершите медленный вдох через нос, выпячивая живот вперед; на выдохе втяните живот, максимально «сжимая» грудную клетку.

*Нельзя проводить дыхательную гимнастику при развитии респираторных заболеваний, так как это только ухудшит самочувствие ребенка.*

Каждое упражнение нужно выполнять не менее 10-15 раз подряд в три подхода. Если ребенок будет жаловаться на головокружение, отложите занятия на 2-3 дня.

**Функциональная открытая ринолалия**

С научной точки зрения **ринолалия** – это изменение тембра голоса, которое сопровождается искажением звукопроизношения, обусловленное нарушением резонаторной функции носовой полости. В результате этих нарушений, воздушная струя идёт «не тем путём», и звуки приобретают «гнусавый» оттенок.

После удаления аденоидов вследствие недостаточной дифференцированности ротового и носового выдоха воздушная струя начинает проникать в носовую полость при произнесении не только носовых, но и ротовых звуков. Кроме того, мягкое небо опущено уже «по привычке» (ведь раньше аденоиды закрывали проход в носовую полость, и мягкому нёбу не было необходимости выполнять эту функцию). И эту привычку надо убирать с помощью комплексных логопедических занятий.

# *Упражнения для укрепления мягкого неба при ринофании*.

**1. Позевывать с открытым и закрытым ртом**.

Зевоту легко вызвать искусственно. Вот и вызовите несколько раз подряд в качестве гимнастики для горла. Зевайте с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих. Позевывать с широким открыванием рта, шумным втягиванием воздуха.

**2. Произвольно покашливать.**

Хорошо откашляться с широко открытым ртом, с силой сжимая кулаки.

Покашливать с высунутым языком.

**3. Имитировать полоскание горла с запрокинутой головой.**

4. Полоскать горло тяжелой жидкостью (киселем, соком с мякотью, кефиром).

**5. Глотать воду маленькими порциями (20 - 30 глотков).**

Глотать капли воды, сока.

**6. Надувать щеки с зажатым носом.**

**7. Медленно произносить звуки к, г, т, д.**

**8. Выдвинуть язык к подбородку, втягивать его в рот с преодолением сопротивления.**

Взрослый пытается удержать язык ребенка вне рта.

**9. Произносить гласные звуки а, э, и, о, у на твердой атаке. Резко, отрывисто.**

**10. Произносить, удерживая кончик высунутого языка пальцами, и-а.**

Звук "и" отделяется от звука "а" паузой.

**11. Надувать резиновые игрушки, пускать мыльные пузыри.**

12. “Ворона”

Произносите “Ка - аа - аа - ар”. Смотрите при этом в зеркало. Постарайтесь как можно выше поднять мягкое нёбо и маленький язычок. Повторите 6-8 раз. Попробуйте повторить это беззвучно.

13. “Колечко”

Напряженно скользя кончиком языка по нёбу, старайтесь дотянуться до маленького язычка. Делайте это с закрытым ртом. Повторите несколько раз.

***Дифференциация ротового и носового выдохов****.*

#### Цель данных упражнений: ребенок должен научиться ощущать разницу в направлении воздушной струи.

1. широко открыть рот и спокойно подышать носом.
2. закрыть одну ноздрю среднем пальцем – вдох. Плавный выдох через другую ноздрю. Попеременно закрывать то левую, то правую ноздрю.
3. вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос.
4. вдох широко открытым ртом, плавный выдох носом (рот не закрывать)
5. вдох носом, плавный выдох ртом (рот широко открыт, язык на нижних зубах – как греют руки)
6. вдох носом, плавный выдох через неплотно сомкнутые губы
7. вдох через нос, плавный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.
8. дуть на шарики, бахрому, ленточки.

**игра  «Мячик».**

У Язычка самая любимая игрушка - мячик. Он такой большой и круглый! С ним так весело играть! (Ребёнок как можно сильнее «надувает» щёки. Следите, чтобы обе щеки раздувались равномерно!)

**игра  «Мячик сдулся!»**

После продолжительных игр, мячик у Язычка теряет свою округлость: из него выходит воздух. (Ребёнок сначала сильно раздувает щёки, а затем медленно выдыхает воздух через округлённые и вытянутые трубочкой губы.)