

**Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для пациентов га 2 этапе – «формирование псевдоголосовой щели»**

**Цель 2 этапа – формирование псевдоголосовой щели (неоглоттиса); создание устойчивого пищеводного голоса с помощью слогов, слов и коротких фраз.**

**Данный комплекс упражнений усиливают сужение пищевода, обеспечивая формирование оптимального уровня данного сужения.**

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	ИП – стоя на полу, корпус тела слегка наклонен вперед, руки свободно опущены вниз.	Имитация «рвотных» движений: Рот широко открыт. Задержать дыхание. Втянуть живот. Вернуться в ИП.	3 – 5 раз подряд 3 – 4 раза в день	Темп медленный.
2	ИП – лежа на ровной твердой поверхности; руки вытянуты вдоль корпуса	Рот широко открыть. Задержать дыхание. Втянуть живот с имитацией «рвотного» движения. Вернуться в ИП.	3 – 5 раз подряд 3 – 4 раза в день	Темп медленный
3	ИП – любое: сидя на стуле; стоя на полу; лужа на ровной твердой поверхности.	Попытаться уловить момент появления «пищеводного голоса». Слегка опустить голову вниз. Попытаться произносить звук: [м],[н] (сонорные звуки).	3 – 5 раз подряд 3 – 4 раза в день	Темп медленный

4	<p>ИП – любое: сидя на стуле; стоя на полу; лужа на ровной твердой поверхности.</p>	<p>Попытаться уловить момент появления «пищеводного голоса».</p> <p>Успеть сказать звук: [к], [т], [п] (взрывные глухие согласные).</p> <p>В последующие дни занятий попытаться сказать слова: [кот], [как], [Катя], [каток], [ком], [там], [Тоня], [Толя] или другие подобные слова с взрывными глухими согласными.</p>	<p>3 – 4 раза в день</p>	<p>Через 10 – 20 минут после выполнения упражнений в п.п. 1 и 2.</p> <p>Слоги и слова произносить подряд.</p> <p>Упражнения выполнять несколько дней, до появления кинестетического ощущения с возможностью произвольного произнесения слов.</p>
---	---	--	--------------------------	--