

Берёзовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 35 «Теремок» комбинированного вида»

Консультация для родителей

**Реабилитация после удаления аденоидов:
пошаговое руководство для родителей**

Балакирева И.Р., учитель-логопед

Отлично, что вы интересуетесь восстановительной гимнастикой после удаления аденоидов! Это важный шаг для закрепления результатов операции и формирования правильного типа дыхания у ребенка.

ВАЖНОЕ ПРЕДИСЛОВИЕ:

Начинать любые упражнения можно **ТОЛЬКО** после разрешения лечащего врача (ЛОРа). Обычно это происходит через 7-14 дней после операции, когда спадает послеоперационный отек и заживает поверхность раны. Все упражнения выполняются **без** напряжения, плавно, в игровой форме.

Цель гимнастики:

1. Восстановить носовое дыхание.
2. Укрепить мышцы мягкого неба и глотки.
3. Улучшить подвижность небной занавески.
4. Закрепить навык дышать носом, а не ртом (устранить "привычку").
5. Активизировать кровообращение и ускорить заживление.

Основные правила для родителей:

- Регулярность: Лучше 2-3 раза в день по 3-5 минут, чем один раз долго.
- Хорошее настроение: Проводите как игру, соревнуйтесь, хвалите.
- Проветренная комната: Воздух должен быть чистым, прохладным и увлажненным.
- До еды или через час после.
- Если больно или неприятно — остановитесь. Проконсультируйтесь с врачом.

Комплекс упражнений после удаления аденоидов (поэтапно)

Этап 1: Дыхательные упражнения (начинать первыми)

Цель: научить ребенка делать осознанный вдох и выдох носом.

1. **«Задуй свечу»:** Положите легкий кусочек ваты или перышко на стол. Попросите ребенка сделать глубокий плавный вдох носом, а затем медленный выдох через рот, чтобы сдвинуть ватку. Рот можно сложить трубочкой.
2. **«Нюхаем цветочек»:** Скажите: «Давай представим, что нюхаем самый красивый цветок». Медленный глубокий вдох носом — задержка на 1-2 секунды — медленный выдох через рот.
3. **«Паровозик»:** Ходите по комнате, согнув руки в локтях. На вдохе носом говорите «чух-чух-чух», на выдохе через рот — «ту-ту-у-у!».

Этап 2: Артикуляционная гимнастика (подключать через 1-2 недели)

Цель: разбудить и укрепить мышцы.

1. **«Лошадка»:** Поцокать языком, как лошадка. Сначала медленно, потом быстрее. 10-15 раз.
2. **«Качели»:** Широко улыбнуться, показать зубы. Высунуть язык и тянуть его попеременно к носу, потом к подбородку. 5-7 раз.
3. **«Болтушка»:** Быстрые движения языком вперед-назад между зубами (как при произношении звука [д-д-д]), но с высунутым кончиком.
4. **«Змейка»:** Высунуть узкий язык как можно дальше и быстро спрятать. 5-7 раз.
5. **«Надуй шарик»:** Надуть щеки и удерживать воздух 3-5 секунд, затем сдуть через губы «пуфф». Можно надуть одну щеку, потом другую.
6. **«Полоскание горла» (имитация):** Набрать в рот воздух и перемещать его из одной щеки в другую, как будто полощешь.

Этап 3: Упражнения для небной занавески (основной блок, с 3ей недели)

Цель: активировать мышцы мягкого нёба.

1. **«Покашливание»:** Попросите ребенка покашливать «про себя», с открытым ртом. При этом будет напрягаться именно нужная группа мышц. 3-5 раз.
2. **«Зевалка»:** Широко зевнуть с закрытым, а потом с открытым ртом. Повторить 5 раз.
3. **«Глоталка»:** Сделать глотательное движение, максимально сглотнув слюну. Можно капнуть на кончик языка каплю воды.
4. **Произношение звуков:**
 - **«К» и «Г»:** Произносить четко, отрывисто: «к-к-к», «г-г-г».
 - **«А» с зевком:** Произносить звук «А», широко открывая рот, как при зевке.
 - **Чистоговорки с активными звуками:** «Ка-ка-ка — сбежала от нас река», «Га-га-га — у бегемота нога», «Ко-ко-ко — не ходите далеко».

Что нельзя делать:

1. Не форсируйте события. Не начинайте раньше, чем разрешил врач.
2. Избегайте упражнений, сильно повышающих внутригортанное давление (например, надувание настоящих воздушных шариков) в первые 3-4 недели.
3. Не допускайте переутомления. Если ребенок устал, занятие лучше прекратить.
4. Не делайте гимнастику, если у ребенка заложен нос из-за простуды или отека.

Игровой формат — залог успеха!

Превратите скучные уроки в волшебство:

- **«Зоопарк»:** Вы изображаете животных (лошадка цокает, змейка шипит, львенок зевает).
- **«Волшебник»:** Вы учите ребенка заклинаниям (звуки «К» и «Г») для управления погодой.

Помните: гимнастика — это лишь часть реабилитации. Гуляйте, увлажняйте воздух дома, кормите вкусной и неострой едой. И, конечно, запаситесь терпением и любовью. У вас всё обязательно получится!