

Артикуляционная гимнастика.

Упражнения с шариком

Диаметр шарика 2-3 см, длина веревки 60 см, веревка продета через сквозное отверстие в шарике и завязана на узел.

1. Двигать шарик по горизонтально натянутой на пальцах обеих рук веревке языком вправо-влево.
2. Двигать шарик по вертикально натянутой веревочке вверх (вниз шарик падает произвольно).
3. Толкать языком шарик вверх-вниз, веревка натянута горизонтально.
4. Язык – «чашечка», цель: поймать шарик в «чашечку».
5. Ловить шарик губами, с силой выталкивать, «выплюывая» его.
6. Поймать шарик губами. Сомкнуть, насколько это можно, губы и покатавать шарик от щеки к щеке.
7. Рассказывать скороговорки с шариком во рту, держа руками веревочку.

Примечание: во время работы взрослый удерживает веревку в руке, а шарик с веревочкой после каждого артикуляционного упражнения тщательно промывать теплой водой с мылом.

Упражнения с ложкой

1. Чайную ложку зажать в кулак и приставить к углу рта, толкать языком в вогнутую сторону ложки влево и вправо, соответственно поворачивая руку с ложкой.
2. Толкать ложку в вогнутую часть вверх и вниз.
3. То же, но подталкивать ложку в выпуклую часть.
4. Язык – «лопаточка». Похлопывать выпуклой частью чайной ложки по языку.
5. Толчками надавливать краем ложки на расслабленный язык.
6. Губы растянуть в улыбку. Выпуклой частью чайной ложки совершать круговые движения вокруг губ по часовой стрелке и против часовой стрелки.
7. Взять по чайной ложечке в правую и левую руку и совершать легкие похлопывающие движения по щекам снизу вверх и сверху вниз.
8. Круговые движения чайными ложками по щекам (от носа к ушам и обратно).
9. Похлопывание чайными ложками по щекам обеими руками одновременно от углов растянутого в улыбке рта к вискам и обратно.

Упражнения для губ, языка и челюстей с бинтом

Бинт разового пользования, строго индивидуален, размеры: длина 25-30 см, ширина 4-5 см.

1. Сомкнутые и затянутые в улыбку губы плотно сжимают бинт. Взрослый пытается вытащить бинт, преодолевая сопротивление мышц губ.
Выполняется в течение 10-15 секунд.
2. Это упражнение выполняется так же, как и в упражнении 1, но бинт зажимается губами то в левом, то в правом углу рта поочередно.

Выполняется 10 раз.

3. Зажатый губами в правом углу рта бинт без помощи рук перемещается в правый угол, далее, наоборот, из правого угла в правый и т.д.

Выполняется 10 раз.

4. Бинт закусывается и зажимается не резцами, а коренными зубами, попеременно то левыми, то правыми.

Выполняется 10 раз.

5. В отличие от упражнения 1, бинт закусывается, крепко зажимается не губами, а передними зубами и удерживаются в течение 10-15 секунд, зажим ослабляется на несколько секунд.

Зажим - расслабление чередуются 10-15 раз.

8. Бинт крепко прижимается ко всей поверхности нижней губы широким мягким языком в форме «лопатки».

Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики

Но прежде чем приступить к выполнению артикуляционной гимнастики, обязательно прочтите рекомендации по проведению артикуляционной гимнастики.

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно каждый день, чтобы вырабатываемые у детей навыки фиксировались. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за раз.

2. Каждое упражнение артикуляционной гимнастики выполняется по 5-7 раз.

3. Статические упражнения артикуляционной гимнастики выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).

4. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, от простых упражнений перейти к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.

5. Если же ребенок выполняет какое-либо упражнение недостаточно хорошо, не стоит вводить новых упражнений артикуляционной гимнастики, лучше отрабатывать старый материал.

6. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, потому что в таком положении у младенца прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

7. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом.

8. Начинать артикуляционной гимнастики лучше с упражнений для губ.