

**Биоэнергопластика как нетрадиционный способ развития
артикуляционной моторики и пальцев рук
у младших школьников со стертой формой дизартрии**

Учитель-логопед I квалификационной категории

МОУ СОШ №6 с УИОП г. Надым ЯНАО

Фазлыева Олеся Игоревна

Одной из ведущих линий модернизации образования является достижение нового современного качества образования, которое учитывает социальный заказ государства и семьи на образовательные услуги, организует активное взаимодействие всех участников образовательного сообщества, направлено на формирование личности с развитым интеллектом, знанием родного языка, навыками познавательной деятельности, высоким уровнем культуры.

Хорошо сформированная устная речь является важным условием для начала успешного школьного обучения ребёнка. Современный ребёнок перед поступлением в школу должен уметь правильно произносить звуки, иметь развитые фонематические процессы, должен владеть простыми формами языкового анализа и синтеза, знать буквы, читать слоги, иметь богатый словарный запас. Всё это поможет малышу полноценно общаться со сверстниками, наладить контакт с учителем, всесторонне развиваться и успевать по всем предметам, быть уверенным в себе, в своих силах.

К сожалению, в настоящее время наблюдается значительное увеличение числа детей, которые поступают в первый класс с несформированными компонентами устной речи. Наиболее типичным для будущих первоклассников является неправильное произношение звуков в потоке самостоятельного связного высказывания.

Логопедическое воздействие на детей с речевой патологией осуществляется в несколько этапов. Одним из первых этапов, способствующим формированию правильного звукопроизношения, является артикуляционная гимнастика, которая способствует развитию и укреплению мышц речедвигательного анализатора, что, в свою очередь, помогает длительному удерживанию артикуляционных поз и правильному звукопроизношению.

Учителя-логопеды в своей работе с успехом применяют артикуляционную гимнастику и включают в практику совокупность специфических упражнений, направленных на развитие основных движений органов артикуляции. К сожалению, ежедневные занятия гимнастикой снижают интерес детей к этому процессу. Поэтому можно обратиться к необычному методу и к нестандартному выполнению артикуляционной гимнастики с использованием элементов биоэнергопластики.

Термин «биоэнергопластика» включает в себя три базовых понятия: *био* – человек как биологический проект; *энергия* – сила необходимая для выполнения определенных действий; *пластика* – связанное пластическое движение. Для коррекционной работы учителей – логопедов наиболее значимым является соединение биоэнергопластики (движений кистей рук) с движениями органов артикуляционного аппарата. В момент выполнения артикуляционного упражнения рука показывает, где и в каком положении находится язык, нижняя челюсть или губы.

Биоэнергопластика направлена на совместные движения руки и артикуляционного аппарата, что способствует активизации естественного распределения биоэнергии в организме. В процессе выполнения гимнастики с биоэнергопластикой у ребенка формируются пластичность, ощущение свободы, раскрепощенность, что активизирует естественное состояние организма, улучшается кровообращение.

Примерное планирование проведения артикуляционной гимнастики с биоэнергопластикой включает несколько этапов, продолжительность которых может изменяться в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.

1. Обследование строения и подвижности органов артикуляции детей.
2. Знакомство детей с органами артикуляции, выполнение упражнений для губ, языка и челюсти по традиционным методикам.
3. Выполнение артикуляционной гимнастики по традиционной методике, педагог сопровождает артикуляционную гимнастику движениями ведущей руки в перчатке, рука ребенка в упражнения не вовлекается.
4. Одновременное выполнение артикуляционной гимнастики педагогом и ребенком с подключением ведущей руки ребенка.

5. Подключение к выполнению артикуляционной гимнастики другой руки ребенка в перчатке.
6. Одновременное выполнение артикуляционной гимнастики педагогом и ребенком в сопровождении обеих рук в перчатках.
7. Самостоятельное выполнение ребенком артикуляционной гимнастики в сопровождении обеих рук в перчатках.

Рекомендации к проведению артикуляционной гимнастики с биоэнергопластикой:

- необходимо соблюдать последовательность выполнения упражнений, начиная с простых, постепенно переходя к более сложным движениям;
- использование счета от 1-10 или стихотворных строк помогает развивать и совершенствовать чувство ритма и размеренность выполнения движений;
- кисти рук должны быть не напряжены;
- движения должны быть плавными, раскрепощенными, синхронными с движениями речевых органов;
- рука должна находиться на уровне солнечного сплетения параллельно полу либо параллельно согнутым ногам сидящего.

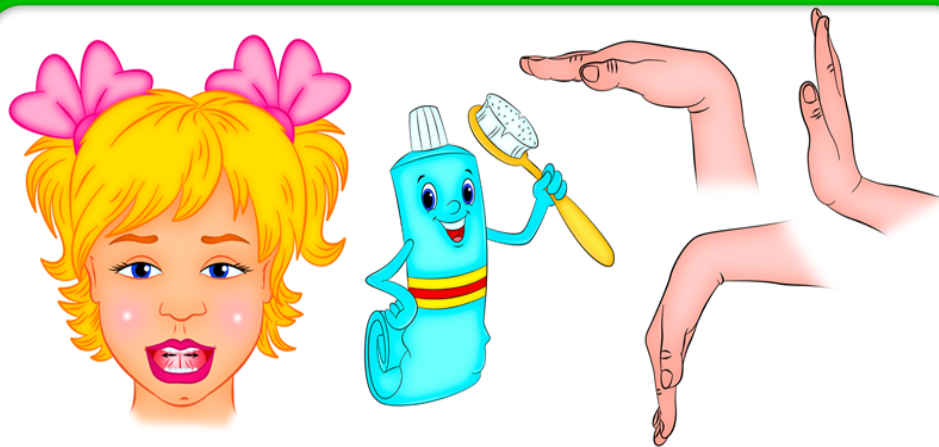
Выполнение элементов гимнастики руками и языком требует от ребёнка максимальной концентрации зрительного и слухового внимания, сформированной пространственной ориентировки, точных движений пальцами и кистями рук совместно с движениями языка или губ. Сильная мотивация, применение игрового метода развивают и укрепляют мышцы артикуляционного аппарата, что значительно облегчает постановку и введение звуков в речь. Проведённая работа доказывает целесообразность применения элементов биоэнергопластики в коррекционной логопедической работе.

Список литературы.

Бушлякова Р.Г. Артикуляционная гимнастика с биоэнергопластикой. / Р.Г.Бушлякова – Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2012.

<http://boltuska.jimdo.com>

ЧИСТИМ ЗУБЫ



Цель: учить выполнять дифференцированные движения языком.



Исходное положение - сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

Улыбнуться, открыть рот. На счет «один» кончик языка опустить за нижние передние зубы и выполнять движения из стороны в сторону под счет от 1 до 5. На счет «два» поднять кончик языка вверх и так же выполнять движения из стороны в сторону под счет от 1 до 5. Затем закрыть рот, держать закрытым под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 6-7 раз.

! При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы язык выполнял точные движения, не выходил за край зубов, рот был широко открыт, губы находились в улыбке, нижняя челюсть оставалась неподвижной.

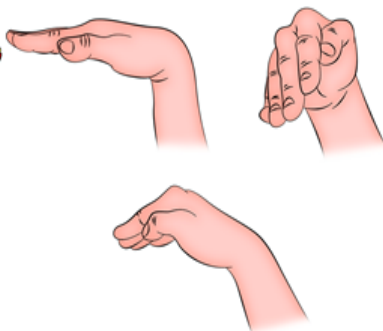


Исходное положение - кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь направлена вниз.

На счет «один» опустить кисть руки вниз и выполнять движения из стороны в сторону, считая от 1 до 5. На счет «два» поднять кисть вверх и так же выполнять движения из стороны в сторону, считая от 1 до 5. Пальцы поднятой вверх или опущенной вниз ладони указывают на верхнее или нижнее положение языка. Затем вернуть кисть в исходное положение, удерживать под счет от 1 до 5. Выполнять упражнение 6-7 раз.

! Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

ЧАСИКИ



Цель: выработать умение чередовать точные движения языка.



Исходное положение - сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» улыбнуться, открыть рот, высунуть кончик языка изо рта и коснуться левого угла рта. На счет «два» коснуться кончиком языка правого угла рта. Выполнять упражнение под счет от 1 до 10, по-очередно касаясь левого и правого углов рта. Затем закрыть рот, удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4-5 раз.

Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

Словно стрелочки часов,
Двигаем мы язычком.
Наши часики спешат,
Язычку помочь хотят.

! Следить за тем, чтобы голова не наклонялась, держалась прямо, нижняя челюсть должна оставаться неподвижной.



Исходное положение - кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь направлена вниз.

На счет «один» повернуть кисть влево, на счет «два» повернуть вправо. Выполнять под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4-5 раз.

! Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

СЛАДКОЕ ВАРЕНЬЕ



Цель: учить выполнять круговые движения языком.

 Исходное положение - сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» улыбнуться, открыть рот, высунуть язык и расположить кончик языка в левом углу рта. Под счет от 1 до 6 облизать языком по кругу сначала верхнюю, затем нижнюю губу. Выполнять круговые движения 4 раза. Затем закрыть рот, держать закрытым под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 5-6 раз.

! При выполнении упражнения следить, чтобы рот был открыт, а язык не прижимался зубами и губами.

 Исходное положение - кисть руки находится на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь направлена вниз.

На счет «один» повернуть кисть руки влево, затем под счет от 1 до 6 выполнять круговые движения кистью руки по траектории влево-вверх-вправо-вниз. Выполнять круговые движения кистью 4 раза подряд, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 5-6 раз.

! Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

РАСЧЁСКА



Цель: учить удерживать язык широким и расслабленным.

 Исходное положение - сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу. Закусить язык верхними зубами и протягивать между зубами вглубь рта под счет от 1 до 10. Затем закрыть рот, держать закрытым под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 5-6 раз.

! При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы рот был широко открыт, а язык при втягивании в рот не сужался.

 Исходное положение - левая рука расположена вверх ладонью, пальцы правой руки согнуты и расположены на пальцах другой руки. Кисти рук находятся горизонтально на уровне солнечного сплетения.

На счет «один» провести пальцами ведущей руки по пальцам и ладони другой руки до запястья, затем вернуть в исходное положение. На счет «два» выполнить аналогичное движение. Выполнять упражнение под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 5-6 раз.

! Движения пальцами рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением, имитируя движения языка и зубов.

ПЯТАЧОК



Цель: учить выполнять точные движения губами под счет, тренировать мышцы губ.

Исходное положение - сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

1. На счет «один» вытянуть сомкнутые губы вперед «хоботком», повернуть «хоботок» влево, на счет «два» - повернуть вправо, на счет «три» - поднять вверх, на счет «четыре» - опустить вниз. Затем вернуться в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5. Выполнять упражнение 4-6 раз.

2. Под счет «один», «два», «три», «четыре» вытянуть губы вперед «хоботком», выполнять круговые движения по траектории влево-вверх-вправо-вниз. Затем вернуться в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 5-6 раз.

! Необходимо следить, чтобы губы не размыкались. Голова не должна наклоняться или опускаться вниз.



Исходное положение-кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, 4 пальца сомкнуты с большим пальцем.

1. На счет «один» повернуть кисть влево, на счет «два» - повернуть вправо, на счет «три» - поднять вверх, на счет «четыре» - опустить вниз. Затем вернуть кисть в исходное положение, удерживать под счет от 1 до 5. Выполнять упражнение 5-6 раз.

2. Под счет «один», «два», «три», «четыре» выполнять круговые движения кистью руки по траектории влево-вверх-вправо-вниз. Затем вернуть кисть в исходное положение, удерживать под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 5-6 раз.

! Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

МАЛЯР



Цель: учить выполнять плавные движения языком, тренировать подъязычную связку.



Исходное положение - сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» широко открыть рот, кончиком языка упереться в альвеолы за верхними передними зубами. На счет «два» немного продвинуть язык по небу в направлении от зубов к горлу. Проводить языком по небу под счет от 1 до 4. На счет «пять» - вернуть язык в исходное положение. Затем закрыть рот, держать закрытым под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 4-5 раз.

! При выполнении упражнения следить, чтобы голова не наклонялась, нижняя челюсть была максимально опущена вниз, в упражнении принимал участие только язык.



Исходное положение - кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, ладонь направлена вверх, пальцы полусогнуты.

На счет «один», «два», «три», «четыре» двигать полусогнутыми пальцами по направлению к запястью. На счет «пять» пальцы кисти возвращаются в исходное положение, удерживать под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 4-5 раз.

! Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

ЛОШАДКА



Цель: выработать умение ритмично щелкать языком, тренировать подъязычную связку.



Исходное положение - сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» улыбнуться, открыть рот, присосать язык к небу. Под счет от 1 до 10 ритмично и сильно щелкать языком. Затем закрыть рот, держать закрытым под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 6-7 раз.

Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

К нам лошадка прискакала,
Стук копыт мы услышали,
Вверх поднимем язычок
И поскачем на лужок.

! При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы рот был широко открыт. Щелчки языком должны быть сильными, ритмичными.



Исходное положение - кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, 4 пальца сомкнуты с большим пальцем.

Под счет от 1 до 10 по очереди смыкать и размыкать 4 пальца с большим пальцем руки, при этом пальцы остаются согнутыми в нижних фалангах. Затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 6-7 раз.

! Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

КРОЛИК



Цель: учить выполнять легкий массаж нижней губы верхними зубами.



Исходное положение - сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

Улыбнуться, открыть рот и покусывать верхними передними зубами нижнюю губу под счет от 1 до 10.

Затем закрыть рот, держать закрытым под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 4-5 раз. Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

Любит грызть пушистый кролик
И капусту, и морковь.
Кролику морковку дали
И за ушки потрепали.



Исходное положение — кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, 4 пальца сомкнуты с верхней фалангой большого пальца.

Под счет от 1 до 10 соединять 4 согнутых пальца с верхней фалангой большого пальца, имитируя покусывание. Затем вернуть кисть в исходное положение, удерживать под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 4-5 раз.

! Упражнение необходимо выполнять ритмично, следить за синхронными движениями пальцев руки.

КОШКА СЕРАДИТСЯ - КОШКА СПИТ



Цель: выработать умение изменять положения языка, выполнять точные движения.

 Исходное положение - сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» улыбнуться, открыть рот, упереть кончик языка за нижние передние зубы. Спинку и переднюю часть языка выгнуть (кошка сердится). На счет «два» вернуть язык в исходное положение, но с открытым ртом (кошка спит), язык при этом спокойно лежит во рту, кончик находится возле нижних зубов. Затем закрыть рот, держать закрытым под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 6-7 раз.

! При выполнении упражнения необходимо точно выполнять движения языком.



Исходное положение - кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь направлена вниз.

На счет «один» согнуть пальцы в нижних и средних фалангах, опустить кончики пальцев вниз. На счет «два» — вернуть пальцы и кисть в исходное положение, удерживать под счет от 1 до 5. Выполнять упражнение 6-7 раз.

! Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

КАЧЕЛИ



Цель: учить выполнять точные и ритмичные движения языком.



Исходное положение - сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» улыбнуться, открыть рот, упереть язык в альвеолы за верхними передними зубами. На счет «два» опустить язык вниз к альвеолам за нижними передними зубами. Выполнять упражнение под счет от 1 до 10, поочередно касаться бугорков за верхними и за нижними передними зубами, слегка упираясь в них. Затем закрыть рот, держать закрытым под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 5-6 раз.

! При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы рот был открыт широко, нижняя челюсть остается неподвижной. Язык должен точно касаться альвеол.

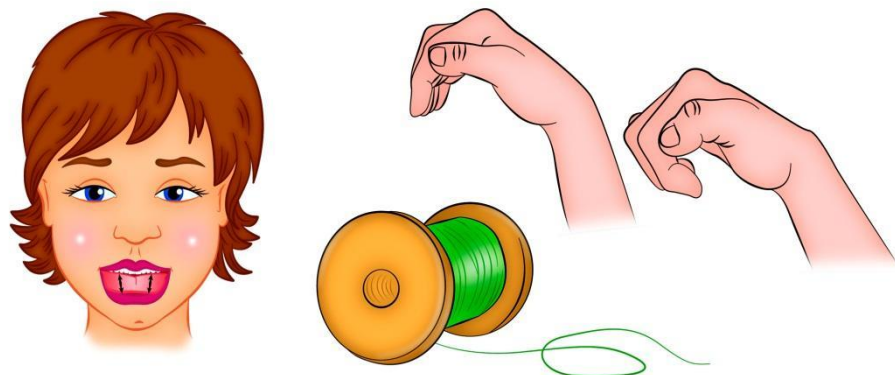


Исходное положение — кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь направлена вниз.

На счет «один» поднять сомкнутые пальцы вверх, на счет «два» опустить ладонь вниз. Выполнять упражнение под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать от 1 до 5. Повторить 5-6 раз.

! Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

КАТУШКА



Цель: выработать умение удерживать язык в нижнем положении.



Исходное положение - сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» улыбнуться, открыть рот, упереть кончик языка в основанию нижних зубов и «выкатить» широкий язык вперед изо рта. На счет «два» убрать язык вглубь рта. Выполнять упражнение под счет от 1 до 10. Затем закрыть рот, держать закрытым под счет от 1 до 5. Повторить 4-5 раз.

! При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы голова не наклонялась, держалась прямо, чтобы язык оставался широким, а кончик языка не отрывался от резцов.



Исходное положение - кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, 4 пальца полусогнуты в средних и нижних фалангах, ладонь направлена вниз.

На счет «один» подогнуть пальцы руки, слегка наклонив кисть вниз. На счет «два» вернуть кисть в исходное положение. Выполнять под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4-5 раз.

! Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

ИНДЮК



Цель: выработать умение производить движения языком по верхней губе.



Исходное положение - сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» улыбнуться, открыть рот, высунуть язык, поднять к верхней губе и загнуть вверх. Двигать языком по губе вперед-назад и произносить при этом «бл, бл, бл, бл...» Выполнять под счет от 1 до 10. Затем закрыть рот, держать закрытым под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 4-5 раз.

Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

Рассердился наш индюк,
Не пустил играть на луг.
Он прогнал всех со двора,
Разбегайся, детвора!

! При выполнении упражнения язык не должен прижиматься зубами.



Исходное положение - кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, ладонь направлена вверх, пальцы полусогнуты.

Под счет от 1 до 10 сгибать пальцы в верхних и средних фалангах, выполняя хватательные движения. Затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 4-5 раз.

! Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

ГАРМОШКА



Цель: выработать умение удерживать язык в верхнем положении.



Исходное положение — сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» улыбнуться, широко открыть рот, щелкнуть языком и присосать к небу. На счет «два», «три», «четыре», «пять», «шесть» опускать и поднимать нижнюю челюсть, не отрывая язык от неба. При этом рот открыт, язык не опускается. Удерживать в таком положении под счет от 1 до 6. Затем закрыть рот, держать закрытым под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 4-5 раз.

! Следить за тем, чтобы голова не наклонялась, держалась прямо, опускаться вниз должна только нижняя челюсть. Язык при выполнении упражнения не отрывать от неба.



Исходное положение — кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, все пальцы сомкнуты и согнуты в нижних фалангах в форме «ковшика», ладонь направлена вниз.

Под счет от 1 до 6 по очереди выпрямлять и сгибать пальцы в такт артикуляционным движениям. Затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 4-5 раз.

! Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

БЛИНЧИКИ



Цель: выработать умение удерживать широкий язык, выполнять массаж языка.



Исходное положение — сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» улыбнуться, открыть рот, высунуть широкий расслабленный язык изо рта и положить на нижнюю губу, покусывать язык зубами и произносить «пя-пя-пя-пя» под счет от 1 до 10. Затем закрыть рот, держать закрытым под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 4-5 раз.

! При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы язык не напрягался, был широким и расслабленным.

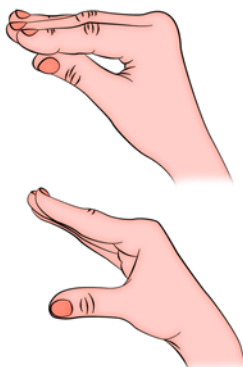


Исходное положение — кисти рук расположены, как при хлопке, ладонями друг к другу.

На счет «один», «два», «три», «четыре» и т. д. (от 1 до 10 раз) выполняется хлопок ладонями. Затем вернуть ладони в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 4-5 раз.

! Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

БЕГЕМОТИК



Цель: выработать умение удерживать открытый рот в течение нескольких секунд.



Исходное положение – сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» открыть рот на расстояние ширины 2-3 пальцев, при этом язык должен свободно лежать во рту, кончик находится у нижних зубов. Удерживать рот в таком положении под счет от 1 до 10. Затем закрыть рот, держать закрытым под счет от 1 до 5. Повторить 4-5 раз.

! При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы голова не наклонялась, держалась прямо, опускаться вниз должна только нижняя челюсть.

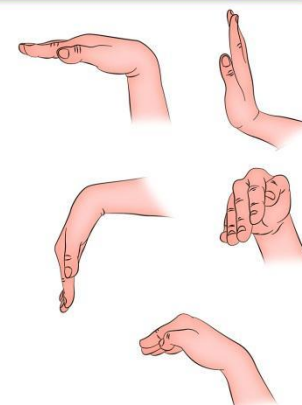
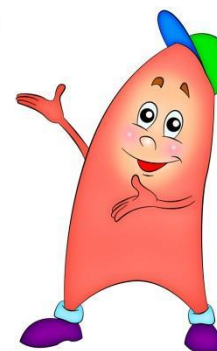


Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, 4 пальца сомкнуты с большим пальцем и согнуты в нижних фалангах, ладонь направлена вниз.

На счет «один» большой палец опускается вниз, 4 сомкнутых пальца поднимаются вверх. Удерживать кисть в таком положении под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4-5 раз.

! Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

ЯЗЫЧОК НА ПРОГУЛКЕ



Цель: выработать умение поднимать язык вверх, опускать вниз, выполнять движения в стороны.



Исходное положение – сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» улыбнуться, открыть рот, высунуть язык изо рта и поднять вверх. На счет «два» опустить язык вниз, на счет «три» повернуть к левому углу рта, на счет «четыре» повернуть к правому углу рта. Выполнять перекрестные движения языком 4 раза подряд, затем закрыть рот, держать закрытым под счет от 1 до 5. Повторить 5-6 раз.

! Следить за тем, чтобы язык при выполнении упражнения не прижимался зубами, нижняя челюсть должна оставаться неподвижной.

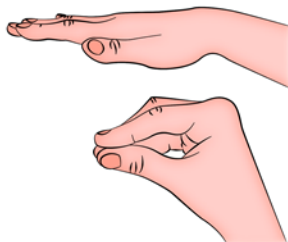
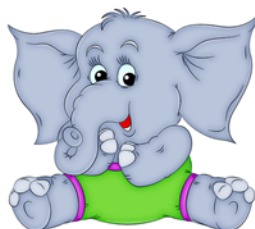


Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь опущена вниз.

На счет «один» поднять кисть вверх, на счет «два» опустить вниз, на счет «три» повернуть влево, затем на счет «четыре» повернуть вправо. Выполнять перекрестные движения кистью 4 раза подряд, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 5-6 раз.

! Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

ХОБОТОК



Цель: выработать умение вытягивать губы вперед, удерживать в таком положении несколько секунд.



Исходное положение – сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» вытянуть сомкнутые губы вперед. Удерживать «хоботок» под счет от 1 до 10. Затем вернуть губы в исходное положение, удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4-5 раз.

! Необходимо следить за тем, чтобы при выполнении упражнения ребенок вытягивал вперед только губы, при этом нижняя челюсть должна оставаться неподвижной.

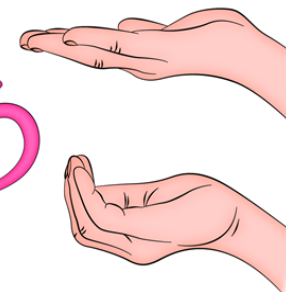


Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз.

На счет «один» согнуть в нижних фалангах 4 пальца и сомкнуть с большим пальцем руки. Удерживать кисть в таком положении под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4-5 раз.

! Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

ЧАШЕЧКА



Цель: выработать умение удерживать язык с загнутыми вверх передним и боковыми краями.



Исходное положение – сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» улыбнуться, открыть рот, высунуть язык изо рта. Поднять кончик и боковые части языка вверх так, чтобы получился «ковшик». Удерживать язык в таком положении под счет от 1 до 10. Затем вернуться в исходное положение, удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4-5 раз.

! Необходимо следить, чтобы при выполнении упражнения язык сохранял форму ковшика и не прижимался зубами или верхней губой.



Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения ладонью вверх, пальцы сомкнуты и слегка согнуты в нижних фалангах.

На счет «один» сомкнутые пальцы согнуть в области нижних и средних фаланг и немного поднять кончики вверх, удерживать ладонь в форме ковшика под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4-5 раз.

! Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

ТРУБОЧКА



Цель: учить вытягивать губы вперед трубочкой и удерживать в таком положении несколько секунд.



Исходное положение – сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» округлить губы и вытянуть вперед трубочкой. Удерживать под счет от 1 до 10. Затем вернуться в исходное положение, удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4-5 раз.

! Необходимо следить за тем, чтобы при выполнении упражнения ребенок вытягивал вперед только губы, при этом нижняя челюсть должна оставаться неподвижной.



Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз.

На счет «один» согнуть пальцы в нижних фалангах, немного приблизить 4 сомкнутых пальца к большому пальцу. Удерживать в таком положении, не смыкая с большим пальцем, под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4-5 раз.

! Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

ПАРУС



Цель: учить удерживать кончик языка за верхними зубами.



Исходное положение – сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» улыбнуться, открыть рот, поднять язык за верхние зубы и упереть в альвеолы. Удерживать язык в таком положении под счет от 1 до 10. Затем вернуться в исходное положение, удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 5-6 раз.

! Необходимо следить, чтобы при выполнении упражнения язык упирался в альвеолы за верхними зубами.



Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз.

На счет «один» кисть руки с сомкнутыми пальцами поднять вверх и немного выгнуть, удерживать под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 5-6 раз.

! Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

ЛЯГУШКА



Цель: выработать умение удерживать губы в улыбке в течение нескольких секунд.



Исходное положение — сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт, губы сомкнуты.

На счет «один» улыбнуться, зубы не обнажать. Удерживать губы в таком положении под счет от 1 до 10. Затем вернуть губы в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4-5 раз.

! При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы голова держалась прямо, при улыбке губы должны быть сомкнуты, но не напряжены. Зубы не должны обнажаться.



Исходное положение — кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз.

На счет «один» немного прогнуть ладонь в нижних фалангах, пальцы слегка направить вверх. Удерживать кисть в таком положении под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4-5 раз.

! Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

ЛОПАТКА



Цель: выработать умение удерживать язык вне рта широким и расслабленным.



Исходное положение — сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» улыбнуться, открыть рот. Высунуть язык изо рта и положить на нижнюю губу широкий расслабленный язык. Удерживать язык в таком положении под счет от 1 до 10. Затем вернуть язык и губы в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 5-6 раз.

! Следить за тем, чтобы при выполнении упражнения ребенок не опускал голову вниз, удерживал расслабленный язык на нижней губе и не прижимал его верхними зубами и губой.



Исходное положение — кисть находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз.

На счет «один» кисть руки с сомкнутыми пальцами опустить вниз и удерживать в таком положении под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 5-6 раз.

! Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

КОШКА СЕРДИТСЯ



Цель: учить удерживать кончик языка за нижними зубами.



Исходное положение – сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» улыбнуться, открыть рот, опустить язык за нижние зубы и упереть в альвеолы. Среднюю часть языка округлить, немного продвинуть вперед. Удерживать язык в таком положении под счет от 1 до 10. Затем вернуть язык в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 5-6 раз.

! Необходимо следить, чтобы при выполнении упражнения язык упирался в альвеолы за нижними зубами, а спинка языка немного продвинулась вперед.

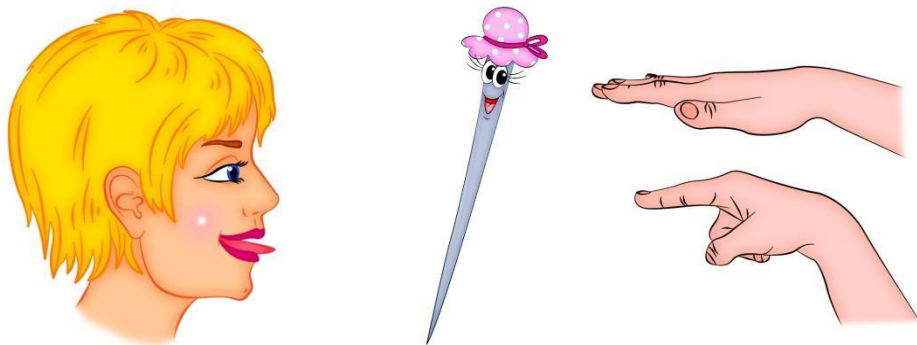


Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз.

На счет «один» сомкнутые пальцы согнуть в нижних и средних фалангах, удерживать ладонь в форме ковшика с опущенными вниз пальцами под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 5-6 раз.

! Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

ИГОЛКА



Цель: выработать умение удерживать вне рта узкий язык.



Исходное положение – сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» открыть рот, высушить вперед губы трубочкой. Просунуть между губами узкий язык и удерживать его в таком положении под счет от 1 до 10. Затем вернуться в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4-5 раз.

! Следить за тем, чтобы язык вне рта был острым и слегка напряженным, недопустимо сильное напряжение.



Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз.

На счет «один» сомкнуть в кулак пальцы, оставить выпрямленным лишь указательный палец. Удерживать под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4-5 раз.

! Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

ЗАБОРЧИК



Цель: выработать умение длительно удерживать сомкнутые челюсти.



Исходное положение – сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» улыбнуться, обнажить сомкнутые зубы. Удерживать челюсти и губы в таком положении под счет от 1 до 10. Затем вернуть губы в исходное положение, удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4-5 раз.

! Следить за тем, чтобы при выполнении упражнения ребенок не опускал голову вниз, а удерживал прямо



Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, 4 пальца согнуты в нижних фалангах и сомкнуты с большим пальцем, ладонь направлена вниз.

На счет «один» пальцы немного сгибаются в области средних фаланг, приподнимаются над большим пальцем и расходятся в стороны, кончики пальцев опускаются вниз. Удерживать кисть в таком положении под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4-5 раз.

! Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

ГРИБОК



Цель: выработать подъем языка вверх, тренировать подъязычную связку.



Исходное положение – сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» улыбнуться, открыть рот, поднять язык вверх и присосать к небу, кончик языка должен находиться у верхних передних зубов. Удерживать язык в таком положении под счет от 1 до 10. Затем вернуть язык в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4-5 раз.

! Необходимо следить, чтобы при выполнении упражнения губы были в улыбке, язык располагался по всему небу, а кончик находился у верхних передних зубов. Рот необходимо держать широко открытым.



Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз.

На счет «один» кисть руки с сомкнутыми пальцами согнуть в области нижних фаланг и удерживать в форме «ковшика» под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4-5 раз.

! Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.