

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Работа над артикуляцией

Параллельно с работой по развитию диафрагмального дыхания проводится **гимнастика всего артикуляционного аппарата**: губ, щёк, нижней челюсти, мягкого нёба; проводится массаж при мышечном напряжении в области рта, носа и щёчно-скуловой области.

Артикуляционная гимнастика для губ:

- смыкание губ: обычное, плотное, очень плотное;
- медленное вытягивание губ «хоботком» и такое же медленное возвращение в состояние покоя;
- круговые вращательные движения губ «хоботком»;
- «улыбка» - губы улыбаются так, что видны верхние и нижние зубы;
- удерживание губами различных, мелких предметов;
- мгновенное смыкание губ с быстрым разрывом типа «поцелуй»;
- оскал с последующим движением губ в «хоботок» при зажатых челюстях;
- поднимание верхней (нижней) губы с обнажением зубов;
- втягивание губ внутрь рта с полным прижиманием к зубам;
- имитация полоскания зубов (воздух сильно давит на губы);
- вибрация губ –тпр-тпр-тпр (лошадки остановились);
- собрать губы трубочкой и достать основание носа;
- выплёвывание губами семечек, риса, гороха.

Гимнастика для щёчных мышц:

- надувание обеих щёк одновременно;
- надувание щек попеременно;
- втягивание щёк в ротовую полость между зубами;
- выдувание воздуха поочерёдно каждым углом рта;
- открыть рот, соединить губы в тугую кружочек и медленно расслабить;
- набиравание воздуха то под одну губу (верхнюю), то под другую поочерёдно;
- растягивание углов рта в стороны, вниз, вверх, с помощью указательных пальцев ребёнка.

Упражнения для языка:

- положить язык между губами «лопаточкой» - пошлёпать губами по языку –пя – пя - пя;
- поворот языка влево - вправо к уголкам губ «часики», челюсть неподвижна;
- поворот языка в стороны до упора кончика языка в каждую сторону щеки, рот открыт, челюсть неподвижна;
- протискивание языка с силой между зубами наружу таким образом, чтобы спинка языка касалась верхних резцов;
- покусывание языка по всей его поверхности, постепенно высовывая его и снова втягивая;
- покусывание губами боковых краёв языка;
- пощёлкивание языком как «лошадки»;
- вылизывание тарелок всей поверхностью языка;
- облизать верхнюю губу широким языком сверху вниз;

- рот открыт, движение широкого языка по нёбу к верхним зубам и назад к глотке;
- слизывание капель кончиком языка вогнутой поверхности ложек;
- почёсывание кончика языка о верхние зубы;
- пересчитывание зубов, упираясь языком в каждый зуб.

Упражнения для нижней челюсти:

- открывание и закрывание рта – плавно и медленно открывать и закрывать рот под счёт 5;
кончик языка находится у нижних зубов;
- опускание нижней челюсти;
- имитация жевания;
- движение нижней челюсти вправо – влево.

Упражнения на активизацию мышц мягкого нёба и глотки:

- позёвывание;
- глотание – заглатывание крупными порциями, сначала давать кашу, затем густую вязкую жидкость (кисель), затем глотание капелек воды, слюны;
- полоскание горла с запрокинутой головой;
- откашливание – широко открыть рот, напрягая мышцы плечевого пояса и шеи и всего дна ротовой полости с силой сжимая кулаки. Учить откашливаться с высунутым языком, если язык уходит, то его задерживать пальцами.

Упражнения для активизации мышц шеи, гортани (выполняются с закрытым ртом):

- опускание головы вниз;
- запрокидывание головы назад;
- поворот головы вправо – влево;
- руки в замок на затылке, отклонение головы назад с сопротивлением рук;
- сжатые в кулак кисти подпирают подбородок, наклоны головы вперёд с сопротивлением рук;
- ладони к ушам, наклоны головы в стороны с сопротивлением рук;
- доставание мягкого нёба кончиком языка.

Массаж нёба:

- ребёнок кончиком языка проводит по каждому зубу в глубь по нёбу и назад к зубам надавливающим и поглаживающим движением, такое же движение по нёбу из стороны в сторону;
- поглаживание поверхностное в направлении от твёрдых резцов к носоглотке;
- поглаживание прерывистое по направлению от средней линии твёрдого нёба к шейкам зубов (2мин.)

Если мышцы лица напряжены, можно расслабить их с помощью специально подобранных массажных движений. Массаж проводится в исходном положении «лёжа на спине», при полном расслаблении всех мышц тела или в исходном положении «сидя, голова на подлокотнике».

Используемые приемы массажа:

- поглаживание;

- вибрация;
- слабый “пальцевой душ”.

Поглаживание лба осуществляется концами 2-3 пальцев, направление движения - от средней линии лба к вискам. Поглаживание носа осуществляется концами 2-3 пальцев, направление – от кончика носа к переносице. Поглаживание щечной области осуществляется концами 2-3 пальцев, направление – от спинки носа к височным областям, от средней линии подбородка к мочкам ушей. Приемы вибрации и “пальцевой душ” осуществляется концами двух и четырёх пальцев. Движение идёт по тем же линиям лица, как при поглаживании.