

Упражнения логопедической гимнастики

Упражнения для мышц плечевого пояса

1. Поднимание и опускание плеч. При поднимании — вдох через нос, при опускании — выдох через рот.
2. Поднимание и опускание плеч поочередно. При поднимании — вдох через нос, при опускании — выдох через рот.
3. Вращение плеч (руки опущены) спереди назад и обратно. При поднимании плеч — вдох через нос, при опускании — выдох через рот.
4. Разнообразные движения руками: в стороны, вверх, вращение, плавательные движения и т.п. При разворачивании грудной клетки — вдох, при опадании — выдох с произнесением гласных звуков.

Упражнения для мышц шеи

Исходное положение — стоя или сидя, спина и шея прямые.

1. Повороты головы в стороны. При повороте — вдох носом, при возврате в исходное положение — выдох ртом.
2. Наклонить голову вперед-вниз (выдох носом), поднять в исходное положение и откинуть назад (вдох ртом), вернуться в исходное положение (выдох ртом).
3. Повороты головы в стороны: налево (выдох носом), прямо (вдох ртом), направо (выдох носом), прямо (вдох ртом).

Движения 1, 2, 3 сначала выполняют без сопротивления, затем — с сопротивлением руки, упирая ее кистью или кулаком в соответствующую часть головы в противоположном движению направлении.

4. Вращение головы слева направо и наоборот. Вдох носом, выдох ртом на полном повороте.
5. Поднимание и опускание головы с сильным нажатием подбородка на кулаки обеих рук.
6. Ладони к ушам; наклоны головы в стороны с сопротивлением рук.
7. Опускание, запрокидывание, повороты головы с произнесением звуков а-э-и-о-у.
8. Круговые движения головой.
9. Круговые движения головой с произнесением на выдохе гласных звуков.

Гимнастика жевательно-артикуляторных мышц

Вся жевательная мускулатура является парной, свои функции эти мышцы выполняют одновременно и в зависимости друг от друга. Мощные и короткие пучки мышц, малый рычаг и амплитуда движений обуславливают быструю утомляемость жевательной мускулатуры, особенно при нарушении функции височно-нижнечелюстного сустава. От состояния его функции зависит участие зубочелюстной системы в актах жевания, мимики, речеобразования. Поэтому профилактика возникновения контрактур (ограничений движения) является важной задачей лечебной гимнастики в случаях речевой патологии, и особенно при хирургическом лечении детей с дефектами нёба. При проведении лечебной гимнастики необходимо индивидуально дозировать физическую нагрузку, увеличивая или уменьшая количество упражнений и число их повторений, изменяя исходное положение, амплитуду движения или количество мышечных групп, участвующих в выполнении упражнения.

1. Опускание и поднимание нижней челюсти (раскрывание и закрывание рта свободное и с преодолением сопротивления рук).

2. Челюсти в спокойном положении (счет «раз, два»). Движение нижней челюсти вперед на счет «три»:
 - а) без нажима на нижнюю челюсть языком;
 - б) с сильным нажимом — подталкиванием языком нижней челюсти при движении вперед. При движении челюсти вперед — вдох через нос, при закрытии рта — выдох через рот с произнесением в конечный момент звука с или з.
3. Оттягивание нижней челюсти назад на счет «три»
 - а) язык пассивен;
 - б) язык с силой оттягивается назад.
4. Выдвигание нижней челюсти вперед с последующим оттягиванием ее назад. Закусив кончик карандаша, поднимать карандаш к носу и опускать вниз. (дыхание, положение языка и звуки — как в упр. 2).
5. движение нижней челюсти вправо, дыхание через нос:
 - а) язык пассивен;
 - б) язык с силой упирается в челюсть, помогая движению.
6. движение нижней челюсти влево (производится так же, как и вправо).
7. движение нижней челюсти попеременно вправо и влево, непосредственно одно за другим:
 - а) язык пассивен;
 - б) язык подталкивает нижнюю челюсть.
8. Имитация жевания.
9. Беззвучное произнесение гласных а, э, и, о, у. Кончик языка у нижних резцов.
10. Круговое движение нижней челюстью (подбородком рисуем букву о) при открытом и закрытом рте.
11. Статическое напряжение жевательных мышц (плотно сжать зубы на два счета и медленно разжать их на счет «три»).
12. Открывание рта с глубоким вдохом через рот (зевание).
13. Максимально частое открывание рта с произнесением звуков па-па-па.

Гимнастика мимико-артикуляторных мышц

Мимическая мускулатура располагается поверхностно и одним концом вплетается в кожу. Она наделена свойством отражать психическое состояние человека, выражение лица во многом определяется динамикой и статикой мимических мышц. Выполнять упражнения лучше всего перед зеркалом. Ребенок при этом может визуально контролировать правильность движения и его амплитуду.

1. Сморщивание всего лица и растягивание его в длину с раскрытием рта.
2. Поднимание и опускание бровей. При поднимании бровей глаза широко раскрываются, на лбу появляются горизонтальные морщины; при опускании — глаза почти закрываются и над переносицей образуются вертикальные и горизонтальные морщинки.
3. Одновременное закрывание и открывание обоих глаз.
4. Попеременное закрывание правого и левого глаза. Если какой-либо глаз в отдельности от другого не закрывается, то незакрывающееся веко придерживают в закрытом положении пальцем, в то время как другой глаз ритмично закрывают и открывают. Благодаря связи нервов обеих половин лица нервный импульс (толчок) передается на другой глаз, и он начинает закрываться самостоятельно.
5. Одновременное, затем попеременное прищуривание глаз.

6. Медленное прищуривание глаз, сначала сразу обоих, затем поочередно левого и правого (следить за активностью нижних век).
7. Поочередное поднятие углов рта. При спокойном состоянии левой половины рта поднимается правый угол рта, и на оборот.
8. Нюхательное движение. При сжатых челюстях верхняя губа несколько поднимается, обнажая зубы; носогубные складки резко выражаются.
9. Одновременное поднятие обоих углов рта.
10. Поочередное поднятие левой и правой щеки. Вдох носом, выдох ртом.
11. Челюсти сжаты. Поочередное поднятие углов рта:
 - а) с закрыванием соответствующего глаза (поднимается вся щека);
 - б) без закрывания глаз, с минимальным поднятием щеки. Вдох носом, выдох ртом, сквозь зубы активной стороны.
12. Если угол рта не поднимается, то при импульсах поднимающего движения другой угол рта удерживается от движения пальцем, а недействующий угол рта ритмично поднимается пальцами.
13. Зубы и губы сжаты. Одновременное опускание углов рта. Дыхание через нос.
14. Зубы и губы сомкнуты. Поочередное опускание левого и правого углов рта. Дыхание через нос.
15. движение ноздрями (одновременное и поочередное).
16. Придать лицу выражения удивления, радости, горя, гнева.
17. Расслабить мышцы лица, закрыть глаза, нижнюю челюсть слегка опустить.

Упражнения на стимуляцию движений нижней челюсти

1. Откидывание челюсти вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку.
2. Откидывание челюсти вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и мысленным произнесением звуков а или э на твердой атаке.
3. Откидывание челюсти вниз с максимальным вытягиванием к подбородку и шепотным произнесением звуков а или э на твердой атаке.
4. Откидывание челюсти вниз с преодолением сопротивления (логопед держит руку под челюстью ребенка).
5. Открывание рта с преодолением сопротивления и произнесением звуков а или э на мягкой атаке.
6. Открывание рта с преодолением сопротивления и произнесением звуков а или э шепотом на мягкой атаке.
7. Открывание рта с откидыванием головы назад.
8. Открывание рта и запрокидывание головы назад с преодолением сопротивления руки логопеда, лежащей на затылке.
9. Открывание рта с поворотами головы вправо-влево.
10. Мысленное или шепотное произнесение ряда гласных, требующих различной ширины раскрытия рта: а-и, а-э, а-о, а-у, а-и-а, а-э-а, а-о-а, а-у-а и т. д.
11. Выдвигание нижней челюсти вперед при закрытом рте.
12. Выдвигание нижней челюсти вперед при открытом рте, губы в улыбке.
13. Движения челюсти вправо-влево при закрытом рте.
14. Движения челюсти вправо-влево при открытом рте.
15. Исходное положение: рот открыт. Движение челюсти вправо, затем возвращение в исходное положение; выдвигание челюсти вперед, возвращение в исходное положение; движение челюсти влево, возвращение в исходное положение.

16. Имитация жевания.
17. Круговые движения челюстью (подбородком рисуем букву о).
18. Максимально частое открывание рта с произнесением звуков ла-па-па.

Гимнастика мышц зева и глотки

1. Глотание кашицеобразной пищи, жидкости, слюны.
2. Позевывание, широко открывал рот, сильно втягивая воз дух, но без заметного выдоха.
3. Покашливание. Широко открыв рот, напрячь мышцы плечевого пояса, шеи, всего дна ротовой полости и, с силой сжимая кулаки, откашляться. Выполняется перед зеркалом.
4. Покашливание с высунутым языком.
5. Глубокое дыхание через рот при зажатом носе и через нос при закрытом рте.
6. Имитация рвотных движений.
7. Сделав предварительно рвотное движение, с напряжением мышц плечевого пояса, рук, шеи громко откашляться со звуком а.
8. Имитация жевания (происходит энергичное сокращение мускулов гортани, глотки).
9. Подражание: а) голубиному воркованию, б) стону, в) мычанию; имитация свиста.
10. Произнесение гласных звуков а-э-и-о-у.
11. Пропевание гласных звуков а-э-и-о-у.
12. Запрокидывание головы с преодолением сопротивления (логопед держит руку на затылке ребенка и дает инструкцию запрокинуть голову назад).
13. Опускание головы с преодолением сопротивления (логопед держит руку на лбу ребенка и дает инструкцию резко опустить голову).
14. Запрокидывание и опускание головы при сильном нажиме подбородком на кулаки обеих рук.
15. Выдвижение языка к подбородку и последующее втягивание его в рот с преодолением сопротивления. Ребенку предлагается вытянуть язык к подбородку, а затем втягивать его в рот; в это время логопед легкими рывками пытается удержать язык ребенка вне рта.

Упражнения для активизации мышц мягкого нёба

1. Полоскание горла тяжелыми жидкостями (кисель, сок с мякотью, варенец).
2. Глотание: а) слюны, б) капель воды, сока и т. П.; имитация глотательных движений.
3. Позевывание, широко открывая рот.
4. Вдох с позевыванием через рот, выдох через нос.
5. Вдох носом и ртом одновременно — выдох ртом (выдох многократный, частый, толчкообразный, при напряженном нёбе).
6. Произвольное покашливание.
7. Покашливание с высунутым языком.
8. Имитация рвотного движения.
9. Имитация рвотного движения с высунутым языком.
10. Сделав предварительно рвотное движение, громко откашляться со звуком а.
11. Храпение на вдохе и выдохе (подражание спящему).
12. Произнесение гласных звуков а, э, и, о, у на твердой атаке.
13. Пропевание гласных звуков а, э, и, о, у.
14. Фиксируя мягкое нёбо в зеркале зрением, ритмично поднимать и опускать его, вначале сочетая поднимание с зевком, а затем без зевка.
15. Произносить, удерживая кончик высунутого языка пальцами: н... А, н... А. (звук н отделяется от а паузой.)

Упражнения для языка

1. Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык удерживается в полости рта в расслабленном, спокойном состоянии под счет до 5—10. Следить, чтобы язык не сужался, а кончик его касался нижних зубов.
2. Рот открыт. Губы растянуты в улыбку. Высовывание языка наружу лопатой» (1) (В скобках указаны номера иллюстраций на вкладке, с.): языку придается плоская широкая форма — так, чтобы он боковыми краями касался углов рта. В спокойном, расслабленном состоянии положение удерживается под счет до 5—10. Следить, чтобы нижняя губа не подворачивалась, широкий кончик языка лежал на губе, язык не высовывался далеко. Если долго не удастся придать языку достаточно широкую форму, то: а) произносить с вялым языком пя-пя-дя, бя-бя-бя; б) на растянутый между губами язык задувать (выдыхать воздух); в) нараспев тянуть звук и.
3. Губы в улыбке. Для расслабления языка покусывать его по всей поверхности, постепенно высовывая и снова втягивая. Покусывания должны быть легкими.
4. Широкий язык с силой протискивается между зубами наружу так, что верхние резцы скоблят по спинке языка. Губы в улыбке.
5. Рот открыт. Губы растянуты — оскал. Высовывание языка наружу иголкой (2); языку придается возможно более заостренная форма. Следить, чтобы кончик языка не загибался. Если это движение долго не удастся, то: а) язык протискивать между зубами или губами, сжимая его губами с боков; б) тянуться языком к отодвигаемому от него пальцу, карандашу или конфете; в) сильно вытягивать язык вперед, вправо, влево и, когда он в углу рта суживается, осторожно отводить его к средней линии рта и фиксировать в таком положении.
6. Рот открыт. Губы в улыбке. Поочередное высовывание широкого и узкого языка: «лопатой» — «жалом». Следить, чтобы губы и челюсть были неподвижны.
7. Рот открыт. Губы в улыбке. Высунутый язык делать попеременно широко распластанным («лопатой») и узким («жалом», «иголкой»). Следить, чтобы губы оставались неподвижными.
8. Такие же движения языком, но внутри ротовой полости; кончик языка упирается то в верхние, то в нижние зубы. Рот открыт. Губы в улыбке (следить, чтобы они оставались неподвижными).
9. Рот широко открыт, губы растянуты — оскал. Высовывание широкого языка как можно дальше изо рта, а затем втягивание его как можно глубже в рот, чтобы образовался лишь мышечный комок; кончик языка становится незаметным. Следить, чтобы челюсть не двигалась, губы не натягивались на зубы.
10. Рот открыт. Губы в улыбке. Поворачивание сильно высунутого изо рта языка вправо и влево так, чтобы кончик языка касался уголков рта (3, 4). Следить, чтобы челюсть и губы не двигались, язык не скользил по нижней губе и зубам.
11. Рот открыт. Губы в улыбке. Кончиком языка облизать верхнюю губу от одного уголка рта до другого, стараясь кончик языка доводить до верхнего внешнего края губы. Следить, чтобы губы не натягивались на зубы, язык доходил до уголков рта, движение было плавным, без скачков, челюсть не двигалась.
12. Рот открыт. Губы в улыбке. Кончиком языка облизать нижнюю губу из стороны в сторону. Кончик языка загибать до внешнего края губы. Следить, чтобы губы не натягивались на зубы, язык доходил до уголков рта, движение было плавным, без скачков, нижняя челюсть не двигалась.

13. Рот открыт. Губы в улыбке. Кончиком языка облизать губы, делая движение по кругу. Кончик языка доходит до внешнего края губ. Следить, чтобы движение языка было плавным, без скачков, язык доходил до уголков рта, губы не натягивались на зубы, челюсть не двигалась.

14. Рот закрыт. Облизывание зубов под верхней губой из стороны в сторону, постепенно загибая кончик языка все больше. Следить, чтобы челюсть не двигалась, губы не раздвигались.

15. Рот закрыт. Облизывание зубов под нижней губой из стороны в сторону, постепенно загибая кончик языка все больше. Следить, чтобы челюсть не двигалась, губы не раздвигались.

16. Рот закрыт. Облизывание зубов под губами по кругу, загибая кончик языка как можно больше. Следить, чтобы челюсть не двигалась, губы не раздвигались.

17. Рот открыт. Облизывание зубов под верхней губой, кончик языка заворачивая как можно больше. Следить, чтобы рот не закрывался, нижняя челюсть не двигалась.

18. Рот открыт. Облизывание нижних зубов под губой, как можно больше заворачивая кончик языка. Следить, чтобы рот не закрывался, нижняя челюсть не двигалась.

19. Рот открыт. Облизывание зубов под губами, выполняя движение по кругу, как можно больше загибая язык. Следить, чтобы рот не закрывался, нижняя челюсть не двигалась.

20. Рот закрыт. Напряженный язык кончиком упирается то в одну, то в другую щеку. Следить, чтобы челюсть не двигалась (5, 6).

21. Рот открыт. Губы в улыбке. Напряженный язык кончиком упирается то в одну, то в другую щеку. Следить, чтобы челюсть и губы не двигались.

22. Рот закрыт. Кончик языка упирается в щеку, и делается движение языком вверх-вниз. Следить, чтобы челюсть не двигалась.

23. Рот открыт. Губы в улыбке. Плавно вести языком по верхним зубам, прикасаясь к каждому зубу, от крайнего коренного зуба с одной стороны до крайнего коренного зуба с другой стороны. Следить, чтобы челюсть не двигалась, губы не натягивались на зубы.

24. Рот открыт. Губы в улыбке. Плавно вести языком по нижним зубам, прикасаясь к каждому зубу, от крайнего коренного зуба с одной стороны до крайнего коренного зуба с другой стороны. Следить, чтобы челюсть не двигалась, губы не натягивались на зубы.

25. Переворачивать во рту кубики из сухих хлебных корок, горох и т. п. (Рекомендуется при малоподвижном языке).

26. Рот открыт. Губы в улыбке. Поднимать и опускать широкий язык соответственно к верхней и нижней губе. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась, губы не натягивались на зубы, язык не сужался (7, 8).

27. Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка вставить между верхней губой и зубами (9), затем между нижней губой и зубами (10). Следить, чтобы губы и нижняя челюсть не двигались, язык не сужался.

28. Рот открыт. Губы в улыбке. Поднимать и опускать широкий язык к верхним и нижним зубам (11). Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась, губы не натягивались на зубы, язык не сужался.

29. Рот открыт. Губы в улыбке. Поднимать широкий язык к носу и опускать к подбородку (12). Следить, чтобы губы не натягивались на зубы, челюсть не двигалась, язык не сужался.

30. Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка положить на бугорки за нижними зубами с внутренней стороны (13), затем поднять на бугорки за верхними зубами,

тоже с внутренней стороны (14). Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.

31. Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык положить за нижние зубы с внутренней стороны, затем поднять вверх к мягкому нёбу. Следить, чтобы язык все время оставался широким, нижняя челюсть не двигалась, губы не натягивались на зубы.

32. Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка погладить нёбо, делая движения назад-вперед. Следить, чтобы язык оставался широким, а его кончик доходил до внутренней поверхности верхних зубов и не высовывался изо рта. Губы и челюсть должны быть неподвижны.

При выполнении упражнений 29—32, чтобы предотвратить закрывание рта, пользуются роторасширителем или пробкой. Проще способ с пробкой: в угол между челюстями вставляется пробка, она может быть резиновой или деревянной с проволочной рукояткой для удержания между зубами. Можно использовать чистый палец.

33. Рот открыт. Губы в улыбке. Широким передним краем языка облизать верхнюю губу сверху вниз, а затем втянуть язык в рот до середины нёба. Следить, чтобы язык был все время широким, а его кончик завернутым. Нижняя челюсть и губы должны оставаться неподвижными.

34. Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык поднять к носу, затем опустить к верхней губе, вставить между верхней губой и зубами, прикоснуться к краю верхних зубов, дотронуться до бугорков за верхними зубами, погладить твердое нёбо, делая движение кзади. Следить, чтобы нижняя челюсть и губы были неподвижны, язык не сужался.

35. Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык опустить к подбородку, затем поднять к нижней губе, вставить между нижней губой и зубами, дотронуться до бугорков за нижними резцами. Следить, чтобы нижняя челюсть и губы не двигались, язык не сужался.

36. Рот открыт. Губы в улыбке. Широким завернутым кончиком языка прикасаться к верхним резцам с наружной стороны, затем с внутренней («язычок перешагивает через зубы»). Следить, чтобы нижняя челюсть и губы были неподвижны, язык не сужался при втягивании в рот.

37. Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка прикасаться к нижним резцам с наружной стороны, затем с внутренней. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась, язык при втягивании в рот не сужался.

38. Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка погладить верхние резцы с внутренней стороны, делая движения сверху вниз. Следить, чтобы губы и челюсть были неподвижны, язык не сужался и не выходил за зубы.

39. Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка погладить бугорки за нижними зубами с внутренней стороны снизу вверх. Следить, чтобы губы и челюсть не двигались, язык не сужался и не выходил за зубы.

40. Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка дотронуться до нижних резцов с внутренней стороны, затем до альвеол. Следить, чтобы губы и челюсть были неподвижны.

41. Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка дотронуться до верхних резцов с внутренней стороны, затем до альвеол. Следить, чтобы нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.

42. Рот открыт. Губы в улыбке. Вылизывать вогнутую сторону ложки всей поверхностью кончика языка. Следить, чтобы нижняя челюсть и губы были неподвижны.

Слизывание капель с вогнутой поверхности укрепляет самый кончик языка. Уменьшая последовательно размер ложки от столовой до ложечки для горчицы, можно добиться более тонких и точных движений.

43. Губы в улыбке: а) закусывать зубами боковые края языка, оставляя свободным только его кончик; б) при этом положении языка загибать его широкий кончик к верхней и нижней десне. Следить, чтобы губы оставались неподвижными.

44. Рот открыт. Губы в улыбке. Упираясь боковыми краями языка в боковые верхние зубы почти до клыков, поднимать и опускать широкий кончик языка, касаясь им верхней и нижней десны. Следить, чтобы челюсть не двигалась, губы не натягивались на зубы.

Упражнения 43—44 довольно трудные, так как требуют активности края языка; в то же время они очень полезны для многих звукоустановок, поэтому должны тщательно отрабатываться.

45. Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка подводится под верхнюю губу и со щелканьем отрывается, втягиваясь вниз, в рот. Следить, чтобы челюсть не двигалась.

46. Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут <желобком лодочкой (15): боковые края лопатообразного языка поднимаются, и по средней продольной линии языка образуется впадина. Если это движение долго не удастся, то полезно помогать подниманию краев языка губами, осторожно надавливая ими на боковые края языка. Иногда помогает надавливание ребром шпателя (еще лучше — зондом) по средней линии языка, дети также могут помогать себе руками (следить за чисто той рук!).

47. Рот открыт. Язык высунут «желобком» (лодочкой), неподвижен, а губы то широко раскрываются (оскал), то касаются «желобка».

48. Рот открыт. Губы в улыбке. Язык внутри рта «желобком»

49. Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут «чашечкой», «ковшиком» (16, 17): боковые края и кончик языка поднимаются вверх, спинка посередине ямкой опускается. Удерживать положение под счет до 5—10. Следить, чтобы губы не натягивались на зубы, нижняя губа не поддерживала язык.

50. Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут «чашечкой». Сдувать ватку с кончика носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, ватка летит строго вверх. Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижной. Боковые края языка должны быть прижаты к верхней губе. Если это не получается, можно их слегка прижать. Нижняя губа не должна подворачиваться и натягиваться на нижние зубы.

51. Губы в улыбке. Широкий язык лежит между губами. Задувать на язык и губы так, чтобы они вибрировали. Следить, чтобы язык и губы были расслаблены, не напрягались. Язык зубами не закусывать. Щеки не должны надуваться.

52. Рот открыт. Губы в улыбке. Боковые края языка упираются в боковые верхние зубы. Многократно барабанить напряженным широким кончиком языка по верхней десне: т-т-т, постепенно убыстряя темп. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась, губы оставались в улыбке, звук т носил характер четкого удара, а не хлюпал. Звук т надо произносить так, чтобы ощущалась выдыхаемая струя воздуха. Кончик языка не должен подворачиваться.

53. То же, что в упражнении 52, но произносится звук д-д-д.

54. Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка поднимать за верхние зубы и многократно произносить да-ды, сначала медленно, затем постепенно убыстряя темп. Губы и нижняя челюсть неподвижны, работает только язык. Следить, чтобы произнесение носило характер четкого удара, кончик языка не подворачивался и ощущалась выдыхаемая струя

воздуха. Для контроля надо поднести ко рту полоску бумаги. При правильном выполнении упражнения она будет отклоняться.

55. Рот открыт. Губы в улыбке. Положить широкий язык на верхнюю губу и производить движения вперед-назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживать ее. Сначала нужно производить медленные движения, потом, постепенно убыстряя темп, добавить звук голоса, пока не послышатся звуки бл-бл (как индюк «болбочет»). Следить, чтобы язык был широким. Язык должен облизывать верхнюю губу, а не выдвигаться вперед. Нижняя челюсть не двигается.

56. Губы в улыбке. Положить широкий кончик языка на нижнюю губу. На самый край языка положить тоненький кусочек липкой конфеты. Попросите ребенка приклеить конфету к нёбу за верхними зубами. Следить, чтобы работал только язык: нижняя челюсть должна быть неподвижна. Если нижняя челюсть участвует в выполнении движения, можно поставить указательный палец или пробку сбоку между коренными зубами. Упражнение надо сначала выполнять медленно, постепенно убыстряя темп.

57. Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка прижать к нёбу за верхними зубами и оторвать со щелчком (пощелкать кончиком языка). Сначала упражнение выполняется медленно, потом темп убыстряется. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась, кончик языка не подворачивался внутрь, губы не вытягивались в трубочку.

58. Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка прижать к нёбу за верхними зубами и беззвучно оторвать (беззвучно пощелкать кончиком языка). Следить, чтобы губы и нижняя челюсть были неподвижны, кончик языка не загибался внутрь, кончик языка упирался в нёбу за верхними зубами и не высовывался изо рта.

59. Рот открыт, губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в нижнюю десну, спинка языка выгибается, затем выравнивается. Следить, чтобы язык не сужался, кончик языка оставался у зубов и не оттягивался назад, челюсть и губы были не подвижны.

60. Присасывание спинки языка к нёбу сначала при сомкнутых челюстях, а затем при разомкнутых челюстях.

Если присасывание не удается, то:

а) на спинку языка положить липкую конфету; ребенок старается, прижимая спинку языка к нёбу, сосать конфету;

б) полусогнутый указательный палец наложить сверху на подбородок, а большим пальцем той же руки надавливать снаружи, снизу вверх, на дно ротовой полости, подталкивая спинку языка к нёбу.

61. Рот закрыт. Присасывание к нёбу и отрыв со щелчком от него спинки языка; кончик языка упирается в нижнюю десну, челюсть не двигается.

62. Рот открыт. Губы в улыбке. Присасывание к нёбу и отрыв от него со щелчком спинки языка; кончик языка упирается в нижнюю десну. Следить, чтобы губы и нижняя челюсть были неподвижны.

63. Рот закрыт. Губы в улыбке. Присасывание всего языка <лопатой к нёбу и последующий отрыв от него со щелканьем при сомкнутых челюстях.

64. Рот открыт. Губы в улыбке. Присасывание всего языка <лопатой> к нёбу и отрыв от него со щелканьем. Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, губы не вытягивались в «трубочку», нижняя челюсть не двигалась.

Чтобы избежать движения нижней челюсти, пользуются роторасширителем или пробкой. Можно использовать палец.

65. Спинка языка прижимается к нёбу, кончик упирается в нижнюю десну. Раскрывание и закрывание рта при таком положении языка. Губы в улыбке.

66. Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в нижнюю десну; передне-средняя часть спинки языка приподнимается до соприкосновения с нижними резцами, а затем опускается. Следить, чтобы губы не натягивались на зубы, а нижняя челюсть не двигалась.

67. Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Кончик языка упирается в альвеолы за нижними резцами. Язык с силой протискивается между зубами наружу так, что верхние резцы скоблят по спинке языка.

68. Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в нижние резцы. Выдвижение передней части спинки языка вперед (язык как бы «выкатывается изо рта»), а затем втягивание ее в рот. Следить, чтобы язык не сужался, кончик его от зубов не отрывался, губы и нижняя челюсть не двигались (18).

69. Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в нижнюю десну, а задняя часть языка то поднимается вверх, касаясь мягкого нёба и отчасти твердого нёба, то опускается вниз. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась.

Если это движение не удастся, то на первых порах корень языка подталкивается вверх пальцами снаружи в области подъязычной кости или предлагается дышать носом при открытом рте.

70. Рот открыт. Губы в улыбке. Кончик языка опущен вниз и оттянут назад, спинка выгнута. длительно произносить звук ы («как гудит парохода»). Следить, чтобы челюсть не двигалась, губы не натягивались на зубы, кончик языка был опущен и находился в глубине рта, спинка языка все время была выгнута.

71. Рот открыт. Губы в улыбке. Боковые края языка плотно прижимаются к верхним коренным зубам, спинка языка прогибается вниз, кончик свободен. Делается движение языком вперед-назад, боковые края языка скользят по коренным зубам. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась, губы не натягивались на зубы.

72. Рот открыт. Губы в улыбке. Присасывание широкого лопатообразного языка к нёбу и удержание его в таком положении под счет до 10, а затем отрыв со щелчком. Следить, чтобы губы и нижняя челюсть не двигались, боковые края языка были прижаты одинаково плотно (ни одна половина не должна опускаться), кончик касался верхней десны. При повторении упражнения надо открывать рот шире.

73. Рот открыт. Губы в улыбке. Присасывание широкого языка всей плоскостью к нёбу. Не отпускать языка, закрывать и открывать рот. При повторении упражнения надо стараться открывать рот все шире и все дольше удерживать язык в верхнем положении. Следить, чтобы при открывании рта губы были не подвижны, не провисала одна из сторон языка, а кончик языка касался верхней десны.

74. Рот открыт. Губы в улыбке. Положить широкий передний край языка на нижнюю губу и, как бы произнося длительно звук ф, сдуть ватку на противоположный край стола. Нижняя губа не должна натягиваться на зубы. Нельзя надувать щеки. Следить, чтобы дети произносили звук ф, а не звук х, т. е. чтобы струя выдыхаемого воздуха была узкая, а не рассевшаяся.
75. Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык опускается к подбородку, на кончик языка кладется бумажный квадратик размером 1х1 см и сдувается. Нижняя губа не должна подворачиваться и натягиваться на зубы. Нельзя надувать щеки. Следить, чтобы дети как бы произносили звук ф, а не звук х (выдыхаемая струя воздуха должна быть узкая, а не рассеянная).

Гимнастика губ и щек

1. Надувание обеих щек одновременно (25).
2. Надувание правой и левой щек попеременно (перегонка воздуха из одной щеки в другую) (27, 28).
3. Втягивание щек в ротовую полость между зубами, губы вытянуты вперед (26).
4. Попеременное надувание и втягивание щек.
5. Сосательные движения: сомкнутые губы вытягиваются вперед хоботком (29), а затем возвращаются в нормальное положение. Челюсти сжаты.
6. Оскал: губы при сжатых челюстях сильно растягиваются в стороны, вверх, вниз, обнажая оба ряда зубов, плотно прижимаясь к деснам (21), а затем вновь спокойно смыкаются.
7. Хоботок с последующим оскалом при сжатых челюстях. При вдохе хоботком «пьют воздух», при выдохе произносят звуки с, з, и.
8. Оскал с раскрытием и закрытием рта и последующее смыкание губ.
9. Оскал: а) оскал, челюсти сомкнуты; б) раскрыть рот с оскаленными зубами; в) сомкнуть челюсти; г) сомкнуть губы.
10. Оскал при неподвижно раскрытом рте с последующим закрытием губами обоих рядов зубов.
11. Вытягивание губ широкой трубкой, воронкой при разомкнутых челюстях (22).
12. Вытягивание губ узкой воронкой (свист), задувание свечи, имитация надувания мыльного пузыря (23).
еянная.
13. При широко разомкнутых челюстях губы втягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам (32).
14. Поднимание плотно сжатых губ вверх (к носу) и опускание их вниз при плотно сжатых челюстях.
15. Поднимание верхней губы; обнажаются только верхние зубы.
16. Оттягивание вниз нижней губы; обнажаются только нижние зубы.
17. Поднимание и опускание в 4 приема поочередно обеих губ: а) верхнюю губу поднять, б) нижнюю губу опустить, в) верхнюю опустить до нормы, г) нижнюю поднять до нормы.
18. Имитация полоскания зубов: воздух изнутри сильно давит на губы (этому движению вначале можно помочь поочередным надуванием щек).
19. Набирание воздуха под верхнюю губу, под нижнюю губу.
20. Всосывание верхней губы под нижнюю с резким выбрасыванием ее при раскрытии рта (чмоканье).
21. Подобное же всасывание нижней губы под верхние зубы.
22. Вибрация губ (фырканье лошади).
23. Движение губ хоботком влево, вправо; так же — растянутыми губами.
24. Вращательное движение губ хоботком: вверх, влево, вниз, вправо; сначала движения выполняются раздельно, потом слитно.
25. При сомкнутых челюстях нижняя губа движется вправо, влево.
26. Такое же движение верхней губой.
27. При сжатых челюстях плотно сомкнутые губы поднимаются к носу и опускаются к подбородку. Дыхание через нос.
28. Силовая гимнастика (в случае общей слабости губ):

а) упражнения с присоской; б) сильно надувать щеки, по возможности удерживая губами воздух в ротовой полости; в) удерживать губами карандаш, пластмассовые, стеклянные трубочки (при дыхании воздух проходит по обоим углам рта — сразу или поочередно); г) удерживать губами марлевую салфетку (делается попытка ее выдернуть).

29. Укрепление губ при беззвучном произнесении:

а) согласного п-п-п;

б) гласных у, о, и;

в) при беззвучном чередовании движений от а к и, от а к у и обратно;

г) при беззвучном плавном переходе от и к а от а к о, от о к у и обратно;

д) при беззвучном артикулировании ряда с плавным переходом и-а-о-у и в обратном порядке.

30. Выдувание воздуха поочередно каждым углом рта.

Примерный комплекс упражнений для выработки артикуляционных укладов звуков с, с', з, з ц

Уклад органов артикуляции. При произнесении звука с губы не напряжены, слегка растянуты в улыбку; перед лабиализованными гласными губы округляются. Зубы сближены на 1—2 Мм, верхние и нижние резцы обнажены. Кончик языка широкий, упирается в основания нижних резцов, не задевая верхушек зубов. Передняя часть спинки языка широкая, приподнимается к верхним альвеолам и образует с ними щель в форме желобка. Средняя часть спинки языка опущена, в середине ее образуется продольный желобок. Задняя часть спинки языка незначительно поднята. Боковые края языка плотно прилегают к внутренней стороне верхних коренных зубов, закрывая проход воздушной струе по бокам. При таком укладе образуется узкий проход (круглая щель) вдоль языка по средней его линии. Проходя через эту щель, сильная выдыхаемая струя воздуха вызывает свистящий шум. Чем уже щель, тем шум выше. Чем шире щель — тем шум более низкий, переходящий в «шепелявый». Воздушная струя должна быть узкая, холодная, легко ощутимая тыльной стороной руки, поднесенной ко рту. Мягкое нёбо поднято, прижато к задней стенке глотки и закрывает проход воздушной струе в носовую полость. Голосовые связки разомкнуты и не производят голоса.

При произнесении мягкого с' губы растягиваются больше, чем при произнесении твердого с, и напрягаются. Передне-средняя часть спинки языка поднимается выше к твердому нёбу и не сколько перемещается вперед в направлении альвеол, вследствие чего еще больше сужается, а шум становится более высоким.

Выработке необходимых движений языка и образованию воздушной струи способствуют следующие упражнения.

1. «Наказать непослушный язычок».

Цель: выработать умение, расслабив мышцы языка, удерживать его широко распластанным.

Улыбнуться. Приоткрыть рот. Спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлепывая его губами, произносить звуки ля-ля-ля. Похлопать язык губами несколько раз на одном выдохе, затем удерживать широкий язык в спокойном положении при открытом рте под счет от 1 до 5—10. Следить, чтобы ребенок не задерживал выдыхаемый воздух. Контроль за выдыхаемой струей воздуха осуществляется с помощью ватки, поднесенной ко рту ребенка: если упражнение выполняется правильно, ватка будет отклоняться. Нижняя губа не должна подворачиваться и натягиваться на нижние зубы. Боковые края языка касаются углов рта.

2. «Лопатка», «Блинчик», «Лепешка» (1, 19).

Цель: выработать умение делать язык широким и удерживать его в спокойном, расслабленном состоянии.

Рот открыт. Губы в улыбке. Положить широкий передний край языка на нижнюю губу и удерживать его в таком положении под счет от 1 до 5—10. Следить, чтобы губы не были напряжены, не растягивались в широкую улыбку, чтобы нижняя губа не подворачивалась и не натягивалась на нижние зубы. Язык не высовывается далеко: он должен только покрывать нижнюю губу. Боковые края языка должны касаться углов рта.

3. «Качели».

Цель: укреплять мышцы языка. Развивать подвижность и гибкость кончика языка, умение им управлять.

Рот открыт. Губы в улыбке. Движения языка:

- а) широкий язык поднимается к носу и опускается к подбородку (12);
- б) широкий язык поднимается к верхней губе (7), затем опускается к нижней губе (8);
- в) широкий язык вставить между верхними зубами и губой (9), затем между нижними зубами и губой (10);
- г) широкий кончик языка прикасается к верхним резцам (11), затем к нижним;
- д) широким кончиком языка дотронуться до бугорков (альвеол) за нижними резцами (13), затем за верхними (14);
- е) широким кончиком языка дотронуться до альвеол за нижними резцами, затем — до мягкого нёба.

При выполнении всех упражнений следить, чтобы язык не сужался, губы и нижняя челюсть были неподвижны, губы не натягивались на зубы.

4. «Язык перешагивает через зубы».

Цель: укреплять мышцы языка, развивать гибкость и точность движений кончика языка, умение им управлять.

Рот открыт. Губы в улыбке. Движения языка:

- а) широким языком дотронуться до верхних зубов с наружной стороны, затем с внутренней;
- б) широким языком дотронуться до нижних зубов с наружной стороны, затем с внутренней.

При выполнении упражнений следить, чтобы язык не сужался, нижняя челюсть и губы были неподвижны.

5. «Почистим зубы»

Цель: учиться удерживать кончик языка за нижними зубами, развивать умение управлять языком, точность движений.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка погладить нижние зубы, делая движения языком вверх-вниз. Следить, чтобы язык не сужался, останавливался у верхнего края зубов и не выходил за него, губы находились в положении улыбки, нижняя челюсть не двигалась.

6. «Пирожок».

Цель: укреплять мышцы языка, развивать умение поднимать боковые края языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык положить на нижнюю губу. Затем боковые края языка поднимаются и сворачиваются в пирожок.

Если это упражнение долго не удается, полезно помогать подниманию боковых краев языка губами, надавливая ими на боковые края языка. Иногда этому движению помогает

надавливание по средней линии языка зондом, спицей и т. п.; дети могут помогать себе руками (следить за чистотой рук!).

7. «Желобок», «Лодочка» (15).

Цель: укреплять мышцы языка, развивать умение управлять языком, вырабатывать подъем боковых краев языка вверх.

Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края лопатообразного языка поднимаются, по средней продольной линии языка образуется впадина. Язык в таком положении удерживается под счет от 1 до 5—10. Следить, чтобы губы не помогали языку, оставались неподвижными.

8. «Самосвал»

Цель: укреплять мышцы языка, вырабатывать подъем боковых краев языка, развивать подвижность и гибкость кончика языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Боковые края языка упираются в боковые верхние зубы почти до клыков. Широкий кончик языка поднимать и опускать, касаясь им верхней и нижней десны, за зубами. Следить, чтобы нижняя челюсть и губы были неподвижны.

9. «Горка» «Киска сердится» (20).

Цель: вырабатывать подъем спинки языка вверх, умение удерживать кончик языка у нижних зубов.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Спинка языка выгибается, затем выравнивается. Следить, чтобы кончик языка не отрывался от зубов, язык не сужался, губы и нижняя челюсть были неподвижны.

10. «Катушка» (18).

Цель: вырабатывать умение поднимать боковые края языка, прогибать спинку языка, удерживая кончик языка у нижних зубов.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Боковые края языка прижаты к верхним коренным зубам. Широкий язык <выкатывается> вперед и убирается в глубь рта. Следить, чтобы язык не сужался, боковые края языка скользили по коренным зубам, кончик языка не отрывался от резцов, губы и нижняя челюсть были неподвижны.

11. Упражнение в произнесении звука и.

Цель: вырабатывать умение управлять языком.

В игровой форме отрабатывается произнесение звука и, при котором положение языка близко к нормальной артикуляции звука с.

12. «Загнать мяч в ворота».

Цель: вырабатывать длительную, направленную воздушную струю.

Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, лежащий на столе, пытаясь загнать его в <ворота> между двумя кубиками. Загонять шарик следует на одном выдохе, не допуская, чтобы воздушная струя была прерывистой. Следить, чтобы щеки не надувались; для этого их можно слегка прижать ладонями.

13. «Подуть через трубочку»

Цель: вырабатывать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую по середине языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Язык свернуть в трубочку и подуть на узкую полоску из бумаги, закрепленную между бровями и свисающую до середины лица. При правильном выполнении упражнения бумажная полоска отклоняется вверх. Стараться как можно дольше удерживать ее на выдыхаемой воздушной струе. Следить, чтобы щеки не надувались.

14. «Кто дальше загонит мяч».

Цель: вырабатывать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую по середине языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края лопатообразного языка подняты. Как бы произнося длительно звук ф, сдуть ватку на противоположный край стола. Следить, чтобы не надувались щеки, нижняя губа не натягивалась на нижние зубы, чтобы дети произносили звук ф, а не х, то есть чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная.

15. «Сдуть снежинку»

Цель: вырабатывать плавную, целенаправленную воздушную струю воздуха, идущую по середине языка.

Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Широкий язык высунут. Кончик языка опущен. Боковые края языка прижаты к верхним зубам. На кончик языка положить бумажный квадратик размером 1х1 см и сдуть его. Следить, чтобы щеки не надувались и губы не натягивались на зубы, чтобы дети как бы произносили звук ф, а не х.

16. «Подуть через соломинку», «Шторм в стакане».

Цель: вырабатывать умение направлять воздушную струю по середине языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Посередине языка кладется соломинка для коктейля, конец которой опускается в стакан с водой. Подуть через соломинку, чтобы вода в стакане забурлила. Следить, чтобы щеки не надувались, губы были неподвижны.

17. «Заборчик» (21).

Цель: укреплять круговую мышцу рта, развивать умение удерживать губы в улыбке.

Зубы сомкнуты. Губы в улыбке. Верхние и нижние резцы видны.

18. «Рупор» (22).

Цель: укреплять круговую мышцу рта, развивать умение округлять губы и удерживать их в таком положении.

Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед, как при звуке о. Верхние и нижние резцы видны.

19. «Трубочка» (23).

Цель: укреплять круговую мышцу рта, развивать умение вытягивать вперед округленные губы.

Зубы сомкнуты. Губы округлены и вытянуты вперед, как при звуке у.

20. «Заборчик» — «Рупор» — «Трубочка» (21, 22, 23).

Цель: укреплять круговую мышцу рта, вырабатывать умение быстро менять положение губ.

Зубы сомкнуты. Губами имитируется произнесение звуков и-о-у.

21. Упражнение в произнесении звуков т-с. Перед постановкой звука ц полезно проводить упражнение в поочередном произнесении звуков т и с, что способствует быстрому переключению языка из одного положения в другое и необходимо для правильного произнесения звука ц. Сначала звуки произносятся медленно, затем темп убыстряется и звуки произносятся без перерыва: тс-тс-тс. При произнесении ощущается один удар воздушной струи (проверить тыльной стороной ладони). Следить, чтобы дети не произносили тэс или тыс.

Из перечисленных упражнений логопед выбирает только те, которые необходимы для коррекции нарушенного звука в зависимости от вида дефекта произношения.

Примерный комплекс упражнений для выработки артикуляционных укладов звуков ш, ж, ч, щ

Уклад органов артикуляция. При произнесении звука ш губы округлены и слегка вытянуты вперед (перед последующим гласным а округление минимально, перед ы(и) округления может и не быть. Зубы сближены, но не соприкасаются, расстояние между ними 2—5 мм, верхние и нижние резцы видны. Широкий кончик языка поднят к альвеолам или передней части твердого нёба и образует с ними щель. Передняя часть спинки языка широкая, поднята к нёбу за альвеолами (напоминает форму переднего края ковшика), но не касается нёба, а образует с ним щель. Средняя часть спинки языка опущена, прогибается книзу (углубление посередине образует как бы дно «ковшика» Задняя часть спинки языка поднимается по направлению к мягкому нёбу и оттягивается назад. Боковые края языка прижаты к верхним коренным зубам и не пропускают по бокам выходящую струю воздуха. Мягкое нёбо прижато к задней стенке глотки и закрывает проход в носовую полость. Голосовые связки не напряжены, раздвинуты, голос не образуется. Воздушная струя сильная, широкая, теплая, легко ощущается тыльной стороной ладони, поднесенной ко рту.

При образовании звука ж та же артикуляция, что и при образовании ш; она дополняется работой сомкнутых и колеблющихся голосовых складок, производящих голос. Выдыхаемая струя воздуха несколько слабее, а щель между кончиком языка и твердым нёбом меньше, чем при образовании ш.

Звук щ в русском языке произносится как долгий мягкий фрикативный шипящий. При его произнесении губы округлены и слегка выдвинуты вперед. Широкий кончик языка поднят до уровня верхних зубов (ниже, чем при произнесении ш). Передняя часть спинки языка несколько прогибается, средняя часть приподнимается к твердому нёбу, задняя часть опущена и продвинута вперед. Язык напряжен. Нёбная занавеска поднята, голосовые складки разомкнуты. Сильная струя воздуха проходит через две щели: между средней частью спинки языка и твердым нёбом и между кончиком языка и передними зубами или альвеолами. Образуется сложный шум, более высокий, чем при звуке ш.

При произнесении звука ч губы, как при произнесении всех шипящих, округлены и вытянуты. Звук имеет сложную язычную артикуляцию: он начинается со смычного элемента (как при звуке 'п). Кончик языка опущен и касается нижних резцов. Передняя часть спинки языка прижата к верхним резцам или альвеолам, средняя ее часть выгнута по направлению к твердому нёбу. Весь язык несколько продвигается вперед. Звук заканчивается кратким щелевым элементом (как при звуке щ). Граница между взрывным и щелевым (фрикативным) элементами не улавливается ни на слух, ни артикуляционно, так как элементы слиты воедино. Мягкое нёбо поднято и закрывает проход в нос, голосовые связки разомкнуты.

Выработке необходимых движений языка и воздушной струи способствуют следующие упражнения.

1. «Лопатка», «Блинчик», «Лепешка» .
2. «Пирожок».

Цель: укреплять мышцы языка, развивать умение поднимать боковые края языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края лопатообразного языка поднимаются вверх, по средней продольной линии языка образуется впадина. Язык в таком положении удерживать под счет от 1 до 5—10. Следить, чтобы губы не помогали языку, оставались неподвижными.

3. «Качели» .

4. «Язык перешагивает через зубы»

5. Маляр

Цель: вырабатывать движение языка вверх, его подвижность, умение управлять им.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка погладить нёбо, делая движения языка назад-вперед (от зубов к горлу и обратно). Следить, чтобы язык не сужался, доходил до внутренней поверхности верхних резцов и не высывался изо рта, губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не двигалась.

6. «Грибок»

Цель: укреплять мышцы языка, вырабатывать движение языка вверх, растягивать подъязычную уздечку.

Рот открыт. Губы в улыбке. Прижать широкий язык всей плоскостью к нёбу (язык присасывается) и удержать в таком положении под счет от 1 до 5—10. Язык будет напоминать тонкую шляпку грибка, а растянутая подъязычная уздечка — его ножку. Следить, чтобы боковые края языка были одинаково плотно прижаты к нёбу (ни одна половина не должна провисать), чтобы губы не натягивались на зубы. При повторении упражнения рот надо открывать шире.

7. «Гармошка».

Цель: укреплять мышцы языка, вырабатывать умение удерживать язык в вертикальном положении, растягивать подъязычную уздечку.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык прижать к нёбу (язык присасывается) и, не опуская языка, раскрывать и закрывать рот. При повторении упражнения надо стараться открывать рот все шире и дольше удерживать в таком положении. Следить, чтобы при открывании рта губы были в улыбке и оставались неподвижными, а язык не провисал.

8. «Вкусное варенье»

Цель: укреплять мышцы языка, развивать подвижность языка, вырабатывать подъем широкой передней части языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, затем втянуть язык в рот, к центру нёба. Следить, чтобы язык не сужался, при втягивании его боковые края скользили по коренным зубам, а кончик языка был поднят. Губы не натягиваются на зубы, нижняя челюсть не «подсаживает язык вверх — она должна быть неподвижной».

9. «Чашечка» - «Ковшик»

Цель: укреплять мышцы языка, вырабатывать подъем боковых краев и кончика языка, умение удерживать язык в таком положении.

Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края и кончик языка подняты, средняя часть спинки языка опущена, прогибается книзу. В таком положении язык удержать под счет от 1 до 5—10. Следить, чтобы губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть была неподвижна.

10. «Фокус».

Цель: вырабатывать умение удерживать боковые края и кончик языка в поднятом состоянии, учить направлять воздушную струю по середине языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края и кончик языка подняты, средняя часть спинки языка прогибается книзу. Удерживая язык в таком положении, сдувать ватку с кончика носа. Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижной, губы не натягивались на зубы, ватка летела строго вверх.

11. «Саночки».

Цель: развивать подвижность языка, умение удерживать язык в верхнем положении с приподнятыми боковыми краями.

Рот открыт. Губы в улыбке. Боковые края языка плотно прижимаются к верхним коренным зубам, спинка прогибается вниз, кончик свободен. движения языком вперед-назад, боковые края языка скользят по коренным зубам. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась, губы не натягивались на зубы.

12. «Рупор»

13. «Заборчик» — «Рупор» — «Трубочка»

Цель: укреплять круговую мышцу рта, вырабатывать умение быстро менять положение губ.

Зубы сомкнуты. Губами имитируется произнесение звуков и-о-у.

14. Упражнение в произнесении звуков т'—щ.

Перед постановкой звука ч полезно проводить упражнение в поочередном произнесении звуков т' и щ. Это способствует быстрому переключению языка из одного положения в другое, что необходимо для произнесения звука ч. Сначала звуки произносятся медленно, затем темп убыстрается. Следить, чтобы дети не произносили тыщ или тэщ.

15. «Горка»

Цель: выработать подъем передне-средней части спинки языка, умение быстро менять положение языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в нижние резцы, а передне-средняя часть его спинки сначала приподнимается до соприкосновения с верхними резцами, затем опускается. Следить, чтобы губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не двигалась.

Примерный комплекс упражнений для выработки артикуляционных укладов звуков л, л'

Уклад органов артикуляции. Для произнесения звука л необходима достаточно сложная работа различных частей артикуляционного аппарата: губы нейтральны и принимают положение в зависимости от следующего гласного; расстояние между верхними и нижними резцами — 2—4 мм; кончик языка поднимается и прижимается к основаниям верхних резцов (но может занимать и более низкое положение); передняя и средняя части спинки языка опускаются, корневая его часть приподнимается и оттягивается назад, посередине образуется ложкообразная вдавленность; боковые края языка опущены и пропускают выходящую воздушную струю; выдыхаемая струя воздуха слабая; мягкое нёбо поднято и закрывает проход в нос; голосовые связки колеблются, производя голос.

Артикуляция мягкого л' отличается от артикуляции твердого л тем, что губы при его произнесении несколько оттягиваются в стороны (что свойственно мягким согласным). Передне-средняя часть спинки языка поднимается по направлению к твердому нёбу и несколько продвигается вперед, задняя часть спинки языка вместе с корнем значительно продвинута вперед и опущена.

Выработке необходимых движений языка способствуют следующие упражнения.

1. «Наказать непослушный язычок» (см. с. 32).

2. «Лопатка» «Блинчик», «Лепешка» (см. с. 32).

3. «Качели I» (7, 8).

Цель: вырабатывать умение быстро менять положение языка, развивать гибкость и точность движений кончика языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык положить снаружи на верхнюю губу, затем на нижнюю. Кончик языка подворачивать как можно больше. Следить, чтобы язык не сужался, губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не двигалась.

4. «Качели-II» (9, 10).

Цель: вырабатывать умение быстро менять положение языка, развивать подвижность и гибкость кончика языка, точность его движений.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык вставить между верхней губой и верхними зубами, затем между нижней губой и нижними зубами. Следить, чтобы язык не сужался, губы и нижняя челюсть были неподвижны.

5. «Качели-III».

Цель: вырабатывать умение быстро менять положение языка, развивать гибкость и точность движений кончика языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Положить широкий язык за нижние зубы с внутренней стороны, затем поднять широкий язык за верхние зубы с внутренней стороны. Следить, чтобы язык не сужался, губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не двигалась.

6. «Вкусное варенье» (см. с. 38).

7. «Пощелкать кончиком языка»

Цель: укреплять кончик языка, вырабатывать подъем языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка прижать к бугоркам за верхними зубами и со щелчком оторвать. Сначала выполнять движения медленно, постепенно темп убыстрять. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась, губы не натягивались на зубы, кончик языка не подворачивался внутрь.

8. «Беззвучно пощелкать кончиком языка»

Цель: вырабатывать движение языка вверх, укреплять мышцы языка, развивать точность движений кончика языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка прижимать к бугоркам за верхними зубами и беззвучно отрывать. Сначала выполнять упражнение в медленном темпе, затем в быстром. Следить, чтобы нижняя челюсть и губы не двигались. Кончик языка не должен загибаться внутрь и не должен высовываться изо рта.

9. «Индюк».

Цель: вырабатывать подъем языка, развивать гибкость и подвижность его передней части.

Рот открыт. Губы в улыбке. Производить широким передним краем языка движения по верхней губе вперед-назад, стараясь не отрывать язык от губы, кончик слегка загнуть, как бы поглаживать губу. Сначала производить медленные движения, потом убыстрять темп и добавить голос, пока не послышатся звуки бл-бл. Следить, чтобы язык не сужался (язык должен облизывать верхнюю губу, а не выдвигаться вперед), чтобы верхняя губа не натягивалась на зубы, нижняя челюсть не двигалась.

10. «Горка», Киска сердится» (20).

Цель: укреплять мышцы языка, вырабатывать подъем спинки и корня языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в бугорки за нижними зубами, спинка языка выгибается вверх, затем выравнивается. Следить, чтобы кончик языка не отрывался от альвеол, губы и нижняя челюсть оставались неподвижными.

11. Упражнения в произнесении звука к (г).

Цель: укреплять мышцы языка, вырабатывать подъем языка.

Варианты:

а) Рот открыт. Губы в улыбке. Кончик языка опущен и оттянут назад. Медленно произносить звук к, стараясь задержать выгнутый язык в верхнем положении как можно дольше. Следить, чтобы нижняя челюсть и губы были неподвижны;

б) То же, но произносить звук г.

12. «Качели» (18).

Цель: укреплять мышцы языка, вырабатывать подъем спинки и корня языка, их подвижность.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в бугорки за нижними зубами, спинка языка выгибается, язык <выкатывается> вперед и убирается в глубь рта. Следить, чтобы кончик языка не отрывался от альвеол, губы и нижняя челюсть были неподвижными.

13. «Пароход».

Цель: вырабатывать подъем спинки и корня языка, укреплять мышцы языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка опущен и оттянут назад, спинка языка выгнута к нёбу. Длительно произносить звук ы (гудит пароход). Следить, чтобы кончик языка не приподнимался и находился в глубине рта, спинка хорошо выгибалась, звук ы не переходил в и, губы и нижняя челюсть были неподвижны.

Примерный комплекс упражнений для выработки артикуляционных укладов звуков р, р'

Уклад, органов артикуляции. Для произнесения звуков р, р' необходима сложная работа всех мышц языка. При произнесении р рот открыт. Губы принимают положение в соответствии с последующим гласным звуком. Кончик языка и его передняя часть широко распластаны и подняты к основаниям верхних зубов, напряжены; кончик языка неплотно прилегает к верхним альвеолам и вибрирует в проходящей воздушной струе. Средняя часть спинки языка опущена, боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Задняя часть языка отодвинута назад и слегка поднимается к мягкому нёбу. Мягкое нёбо поднято и закрывает проход в нос; голосовые складки сомкнуты и колеблются, производя голос. Выдыхаемая струя воздуха проходит посередине. Струя должна быть сильной, направленной.

Мягкий звук р' отличается от твердого тем, что при его артикулировании средняя часть спинки языка поднимается к твердому нёбу, кончик языка находится несколько ниже, чем при произнесении р, задняя часть спинки языка вместе с корнем продвинута вперед.

Выработке необходимых движений языка и воздушной струи способствуют следующие упражнения.

1. «Качели»

Цель: укреплять мышцы языка, вырабатывать подъем языка, развивать подвижность и гибкость кончика языка, умение им управлять.

Варианты:

а) Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык поднимается к носу и опускается вниз к подбородку (12). Следить, чтобы язык не сужался, губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не двигалась;

б) Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык поднимается к верхней губе (7), затем опускается к нижней (8). Следить, чтобы язык не сужался, губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не двигалась;

в) Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка прикасается к верхним резцам (11), затем к нижним. Следить, чтобы язык не сужался, губы и челюсть не двигались;

г) Рот открыт. Широкий язык вставить между верхними зубами и губой (9), а затем между нижними зубами и губой (10). Следить, чтобы язык как можно больше загибался и не сужался, губы и нижняя челюсть были неподвижны;

д) Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка дотронуться до бугорков за верхними резцами, затем за нижними (13, 14). Следить, чтобы язык не сужался, губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не двигалась;

е) Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка дотронуться до бугорков за нижними резцами, затем поднять язык вверх, кончиком дотронуться до мягкого нёба. Следить, чтобы язык не сужался, губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не двигалась.

2. Достать языком нос.

Цель: укреплять мышцы языка, вырабатывать подъем языка, развивать подвижность кончика языка, умение им управлять.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка поднять к носу и опустить к верхней губе. Следить, чтобы язык не сужался, губы и нижняя челюсть были неподвижны.

3. Достать языком подбородок.

Цель: укреплять мышцы языка, развивать подвижность кончика языка, умение им управлять.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык опустить к под бородку, затем поднять к нижней губе. Следить, чтобы язык не сужался, губы и нижняя челюсть были неподвижны.

4. «Язык перешагивает через зубы» (см. с. 33).

5. «Чьи зубы чище?»

Цель: вырабатывать подъем языка, гибкость и подвижность кончика языка, умение управлять кончиком языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка почистить верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком вверх-вниз. Следить, чтобы язык был широким, губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не двигалась.

6. «Маляр» (см. с. 38).

7. «Лошадка»

Цель: укреплять мышцы языка, вырабатывать подъем языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий лопатообразный язык прижать к нёбу (язык присасывается) и со щелчком оторвать. Следить, чтобы губы были в улыбке, нижняя челюсть не «подсаживала» язык вверх. Для фиксации челюсти ставится роторасширитель. Может использоваться пробка, которая вставляется в угол рта на коренные зубы, или большой палец ребенка (следить за чистотой рук!).

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка прижимать к бугоркам за верхними зубами и со щелчком отрывать. Сначала упражнение выполняется в медленном темпе, потом быстрее. Следить, чтобы губы и нижняя челюсть были неподвижны, работал только язык.

11. «Вкусное варенье» (см. с. 38).

12. «Болтушка индюк» (см. с. 41).

13. «Фокус» (см. с. 39).

14. «Фыркание».

Цель: развивать вибрацию кончика языка.

Широкий расслабленный язык положить между губами. дуть на язык и губы так, чтобы они вибрировали. Следить, чтобы губы не напрягались, щеки не раздувались, язык зубами не зажимался.

15. «Автомат».

Цель: вырабатывать подъем языка, гибкость и подвижность кончика языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Напряженным кончиком языка постучать в бугорки за верхними зубами, многократно и отчетливо произнося звук т-т-т — сначала медленно, постепенно убыстряя темп. Следить, чтобы губы и нижняя челюсть были неподвижны, звук т носил характер четкого удара, а не хлопал, кончик языка не подворачивался, ощущалась выдыхаемая струя воздуха. для проверки ко рту поднести полоску бумаги: при правильном выполнении упражнения она будет отклоняться.

16. «Барабан-I».

Цель: вырабатывать подъем языка, умение делать кончик языка напряженным; развивать его подвижность.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка постучать о нёбо за верхними зубами, многократно и отчетливо произнося звук д-д-д. Сначала звук д произносить медленно, постепенно темп убыстрять. Следить, чтобы губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не двигалась, язык не сужался, кончик его не подворачивался, чтобы звук д носил характер четкого удара, а не был хлюпающим. Звук д произносится так, чтобы ощущалась выдыхаемая воздушная струя.

17. «Барабан-II».

Цель: вырабатывать подъем языка, развивать упругость и подвижность кончика языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык поднять вверх к нёбу и произносить поочередно отчетливо да-ды. При произнесении слога да язык отводится к центру нёба, при произнесении ды — перемещается к бугоркам за верхними резцами. Сначала упражнение выполняется медленно, затем темп убыстряется. При произнесении должна ощущаться выдыхаемая струя воздуха. Следить, чтобы губы не натягивались на зубы. Нижняя челюсть не должна двигаться. Произнесение да-ды должно быть четким, не хлюпающим, кончик языка не должен подворачиваться.

Гимнастика языка при ринолалии

У детей с расщеплением губы и нёба (ринолалией) отмечается тенденция к смещению массы языка назад, в полость рта. В результате артикуляция происходит в основном в области горла и корня языка; кончик языка не принимает участия в образовании звуков. Корень языка детей, страдающих ринолалией, развивается в своей мощности, объеме, но не может осуществлять тонкие, дифференцированные движения, необходимые для образования звуков речи. Поэтому при проведении гимнастики языка особое внимание уделяется:

- стимуляции движений кончика языка, передне-средней и задней частей спинки языка;
- переключению артикуляционного фокуса в передние отделы ротового резонатора;
- развитию дифференцированного кинестетического восприятия;
- укреплению всего мышечного фона для предстоящей уранопластики (пластики нёба).

Упражнения на стимуляцию движений кончика языка вне рта

1. Положить язык между губами.
2. Тянуть кончик языка к носу.
3. Тянуть кончик языка к подбородку (12).
4. Дотронуться кончиком языка до правого угла рта и зафиксировать данное положение (3).
5. Дотронуться языком до левого угла рта и зафиксировать данное положение (4).

6. Дотронуться кончиком языка до верхней губы и зафиксировать данное положение (7).
7. Дотронуться кончиком языка до нижней губы и зафиксировать данное положение (8).
8. Произвести движение кончиком языка по верхней губе (имитация облизывания губы).
9. Произвести движение кончиком языка по нижней губе.
10. Произвести круговое движение кончиком языка по верхней и нижней губе.
11. Протискивать язык с силой между зубами наружу таким образом, чтобы верхние резцы касались спинки языка.

Упражнения выполняются сначала в медленном, а затем в умеренном темпе, с фиксацией положения языка. Каждая артикуляционная поза для укрепления мышц языка удерживается определенное время (под счет от 1 до 5).

Упражнения на развитие точности движений кончика языка внутри рта.

Рот широко открыт.

1. Дотронуться кончиком языка до нижних резцов.
2. Дотронуться кончиком языка до верхних резцов (11).
3. Дотронуться кончиком языка до альвеол (13, 14).
4. Многократно побарабанить напряженным кончиком языка по верхней десне — молча и с произнесением звука т: т-т-т.
5. Многократно побарабанить напряженным кончиком языка по альвеолам — молча и с произнесением звука д: д-д-д.

Как правило, речь детей с расщеплением губы и нёба характеризуется нарушением темпа и плавности, что обусловлено неполноценностью нёбно-глоточного замыкания. Ребенок, стараясь при артикуляции помешать выдоху воздуха через нос, напрягается и выдает звуки толчкообразно. При этом речь сопровождается неестественными движениями мышц лица (появляются гримасы). Вот по чему чрезвычайно важное значение в общем комплексе коррекции речевой моторики таких детей придается развитию динамического артикуляционного праксиса — способности к выполнению автоматизированных движений. Ребенка учат выполнять движения сериями в заданном темпе (каждое упражнение выполняется сначала в медленном темпе, а затем в умеренном).

Упражнения на динамическую организацию движений кончика языка вне рта

1. Тянуть язык к подбородку (12), затем к носу.
2. Тянуть язык к подбородку (12), затем дотронуться кончиком языка до верхней губы (7).
3. Тянуть язык к подбородку (12), а затем дотронуться кончиком языка до правого угла рта (13).
4. Тянуть язык к подбородку (12), затем дотронуться кончиком языка до левого угла рта (4).
5. Тянуть язык к подбородку (12), затем произвести движение кончиком языка по верхней губе (имитация облизывания губ).
6. Тянуть язык к подбородку (12), а затем произвести круговые движения кончиком языка по верхней и нижней губе.

7. Тянуть язык к подбородку (12), а затем кончик языка зафиксировать у нижних резцов.
8. Производить движения языком вправо и влево (имитация движения маятника) (3, 4).
9. Тянуть язык к подбородку (12), к носу, дотронуться кончиком языка до верхней губы (7).
10. Тянуть язык к подбородку (12), к носу, произвести движение кончиком языка по верхней губе.
11. Тянуть язык к подбородку (12), к носу, дотронуться кончиком языка до правого угла рта (3).
12. Тянуть язык к подбородку (12), к носу, дотронуться кончиком языка до левого угла рта (4).
13. Тянуть язык к подбородку (12), к носу, зафиксировать кончик языка у нижних резцов.

Упражнения на развитие подвижности, точности движений передне-средней и задней частей спинки языка

1. Кончик языка упирается в нижнюю десну, а передне-средняя часть спинки языка поднимается.
2. Кончик языка упирается в нижнюю десну, а передне-средняя часть спинки языка приподнимается до соприкосновения с верхними резцами.
3. Выдвижение передней части спинки языка вперед (язык как бы выпадает изо рта); кончик языка зафиксировать у нижних резцов (18).
4. Поднимание задней части спинки языка с одновременным широким открыванием рта; кончик языка зафиксировать у нижних резцов.

При выполнении ребенком перечисленных упражнений логопед тщательно следит за фиксацией кончика языка у нижних резцов (каждая артикуляционная поза удерживается под счет от 1 до 5).

Упражнения на динамическую организацию движений передне-средней и задней частей спинки языка

1. Поднимание и опускание передне-средней части спинки языка; кончик языка упирается в нижнюю десну, а передне-средняя часть спинки языка то поднимается, то опускается, как при произнесении звука а.
2. Поднимание и опускание задней части спинки языка; кончик языка упирается в нижнюю десну, а задняя часть спинки языка то поднимается, то опускается.
3. Высовывание языка как можно дальше изо рта, а затем втягивание как можно глубже в рот.

Упражнения на динамическую организацию движений языка и челюстей

1. Зафиксировать кончик языка у нижних резцов и широко открыть рот.
2. Зафиксировать кончик языка у нижних резцов и широко позевать.
3. Зафиксировать кончик языка у нижних резцов, широко открыть рот и позевать.
4. Дотронуться кончиком языка до верхней десны и широко открыть рот.
5. Дотронуться кончиком языка до альвеол и широко открыть рот.
6. Дотронуться кончиком языка до верхней десны, открыть рот и широко позевать.
7. Дотронуться кончиком языка до альвеол, широко открыть рот и позевать.

8. Кончик языка фиксируется у нижних резцов, а передне-средняя часть спинки языка поднимается вверх с режимом Опусканием челюсти.

9. Круговые движения кончиком языка по верхней губе с постепенным открыванием рта.

Упражнения на динамическую организацию движений языка и губ

1. Кончик языка фиксируется у нижних резцов, губы при этом принимают артикуляционные позы: широко округляются, как при произнесении звука а; широко растягиваются, как при и; растягиваются и округляются, как при э; вытягиваются широкой трубочкой, как при у, сомкнутые губы вытягиваются хоботком.

2. 2. Кончик языка фиксируется у верхних резцов, губы при этом принимают перечисленные артикуляционные позы.

3. 3. Кончик языка фиксируется у альвеол, губы при этом принимают перечисленные артикуляционные позы.

Правильность выполнения каждого движения контролируется отражением в зеркале и сравнением с образцом (логопед демонстрирует каждое движение). Чрезвычайно важно координировать выдох с артикуляционным движением. Упражнения проводятся перед зеркалом с опорой на кинестетическую и тактильную стимуляцию.

Упражнения на координацию движений языка и выдоха

1. Вытянуть язык к подбородку, а затем выдохнуть на кончик языка.

2. Вытянуть кончик языка к носу, а затем выдохнуть на кончик языка.

3. Дотронуться кончиком языка до верхней губы и выдохнуть на кончик языка.

4. Положить широкий язык на нижнюю губу и выдохнуть на кончик языка.

5. Зафиксировать кончик языка у нижних резцов, а затем произвести медленный выдох на кончик языка.

6. Зафиксировать кончик языка у нижних резцов, поднять передне-среднюю часть спинки языка, а затем произвести выдох.

7. Зафиксировать кончик языка у нижних резцов, поднять корень языка, а затем произвести выдох.

Упражнения на координацию движений языка и челюсти и выдоха

1. Зафиксировать кончик языка у нижних резцов, широко открыть рот и произвести длительный выдох.

2. Поднять кончик языка к альвеолам, широко открыть рот и произвести длительный выдох.

3. Зафиксировать кончик языка у нижних резцов, поднять передне-среднюю часть спинки языка, широко открыть рот и произвести выдох.

4. Зафиксировать кончик языка у нижних резцов, поднять заднюю часть спинки языка, широко открыть рот и произвести длительный выдох.

Упражнения на координацию движений языка и губ и выдоха

Кончик языка зафиксировать у нижних резцов.

1. Широко открыть рот, как при звуке а, и произвести длительный выдох.

2. Растянуть губы в улыбку, как при звуке и, и произвести длительный выдох.

3. Округлить губы, как при звуке о, и произвести длительный выдох.

4. Вытянуть губы вперед трубочкой, как при звуке у, и произвести длительный выдох.

5. Вытянуть губы вперед, округлить их, как при звуке э, и произвести длительный выдох.

Кончик языка зафиксировать у верхних резцов.

1. Широко открыть рот, как при звуке а, и произвести длительный выдох.

2. Растянуть губы в улыбку, как при звуке и, и произвести длительный выдох.

3. Округлить губы, как при звуке о, и произвести длительный выдох.

4. Вытянуть губы вперед трубочкой, как при звуке у, и произвести длительный выдох.

5. Зафиксировать кончик языка у альвеол, реализовать перечисленные положения губ и произвести выдох.

6. Надуть обе щеки (25), вытянуть губы вперед трубочкой (23) и постепенно выдыхать.

Каждое упражнение выполняется сначала с закрытыми носовыми ходами, затем попеременно с закрытыми и открытыми, а в заключение — с открытыми носовыми ходами. Упражнения проводятся под контролем зрительных, тактильных и мышечных ощущений. Ребенок вырабатывает правильный выдох, сравнивая силу и длительность струи воздуха, выдыхаемой логопедом и им самим.

Для развития дифференцированного кинестетического восприятия подбираются упражнения на чередование движений с резко контрастными характеристиками, затем — с менее контрастными. В дальнейшем отрабатываются артикуляционные позиции, необходимые для производства тех звуков, которые нуждаются в коррекции.