Комплексы артикуляционных упражнений

Комплекс 1. Массаж щек

Упражнение 1

Делать разминающие и поглаживающие движения от углов рта к вискам по щечной мышце.

Упражнение 2

Надуть щеки (упражнение выполнять перед зеркалом). Упражнение 3

«Сдуть» щеки. Кулаками постучать по щекам и произнести звук [п].

Комплекс 2. Массаж губ

Упражнение 1

Делать поглаживающие и растирающие движения от сере­дины верхней губы к углам рта.

Упражнение 2

Улыбнуться и потянуть (пропеть) звук [и]. Выполнять перед зеркалом.

Комплекс 3. Массаж языка

При недостаточной подвижности языка логопед выполняет массаж с помощью деревянного шпателя, зубной щетки или зондов.

Упражнение 1

Делать поглаживающие движения от средней части языка к его кончику шпателем.

Упражнение 2

Надавливать шпателем (щеткой) на язык от средней части к его кончику. Упражнение 3

Улыбнуться, открыть рот. Высунуть и положить широкий язык на нижнюю губу. Удерживать в спокойном положении.

Упражнение 4

Губы в улыбке. Легко покусывать язык по всей длине и постепенно высовывать его изо рта, произнося: «Пя-пя».

Упражнение 5

Улыбнуться, открыть рот. Поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть при этом неподвижна.

Комплекс 4. Массаж мягкого нёба

У детей с нарушением речи нёбо часто бывает малоподвиж­ным, вялым. Это влияет на голос, его силу, модуляцию. Для развития подвижности нёбной занавески можно использовать следующие упражнения.

Упражнение 1. «Громкий кашель»

Имитация покашливания. Громко покашлять. Потом произ­нести звук [х].

Упражнение 2. «Глотаем водичку»

Глотание капель жидкости (воды, киселя и т.д.), которые логопед должен медленно капать на корень языка ребенка пипеткой; для детей старше 3,5—4 лет — полоскание горла без звука и со звуком (во время полоскания тянуть звук [ы], запрокинув голову назад, при этом нижнюю челюсть не вы­двигать).

Упражнение 3. «Тянем звуки»

Как можно дольше произносить звуки [а], [у], [о].

Упражнение 4. «Не выспались»

Попытаться зевнуть с открытым ртом, затем — с закры­тым.

Упражнение 5. «Певцы»

Медленно и на одном дыхании пропеть звуки [а], [у], [о].

Комплексы упражнений для развития мелкой моторики без предметов

Большую часть упражнений выполняет логопед. Ребенок си­дит за столом, его руки до локтя лежат на салфетке. Приведен­ные комплексы массажа носят примерный характер: каждый логопед может изменять их содержание и последовательность в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.

Использование массажа в начале коррекционно-развиваю- щих занятий создаст эмоционально положительный настрой между логопедом и ребенком, будет способствовать речевойактивности, стимуляции функциональных возможностей ки­стей рук и развитию чувства ритма. Комплексы построены «по нарастающей»: от простых движений к более сложным.

Комплекс 1

Упражнение 1

Растирать кисти рук ребенка около минуты. В результате температура кожи повышается, руки согреваются, в голов­ном мозге активизируются речевые зоны. Можно продолжать массаж.

Упражнение 2

Энергично разминать суставы: резко и быстро сжимать пальцы ребенка в кулак и медленно разжимать. Выполнять эти движения 10 раз.

Упражнение 3

Медленно сжимать напряженные пальцы в кулак и быстро распускать их «веером». Выполнять эти движения 10 раз.

Упражнение 4

Массировать каждый палец ребенка от кончика к основа­нию, со всех сторон. Причем каждый палец поочередно и не менее трех раз.

Упражнение 5

Разминать и массировать ладонь от внутреннего края к основанию, от внешнего края к средней точке ладони и по средней линии от пальцев к запястью.

Упражнение 6

Пальцами и круговыми движениями ладони разминать за­пястья.

Упражнение 7

Заканчивать массаж поглаживанием.

Комплекс 2

Упражнение 1. «Разжигаем огонь»

Растирать середину ладоней и основания больших пальцев до чувства жжения. Упражнение 2. «Моем руки» Растирать запястья.

Упражнение 3. «Фонарики»

Выполнять вращательные движения кистями рук.

Упражнение 4. «Осы»

Выполнять круговые движения каждым пальцем.

Упражнение 5. «Пружинка»

Сгибать по очереди каждый палец.

Упражнение 6. «Вилочка»

Разгибать по очереди каждый палец с сопротивлением.

Упражнение 7. «Вкручивание винтиков»

Массировать каждый палец с переходом на ладонь до за­пястья.

Упражнение 8. «Птичка кормит своих птенчиков»

Массировать кончики пальцев.

Комплекс 3

Упражнение 1

Взять ладонь ребенка в свою руку и выполнять поглажива­ние по направлению от кончиков пальцев к запястью и обрат­но.

Упражнение 2

Взять ладонь ребенка и тщательно помассировать каждый палец, начав с мизинца. Массажные движения выполнять от ногтевой фаланги к ладони, уделяя внимание каждому суставу.

Упражнение 3

Массировать подушечки пальцев ребенка, производя легкие нажатия на них.

Упражнение 4

Массировать ладони ребенка круговыми движениями ука­зательным пальцем взрослого.

Упражнение 5

Взять ладонь ребенка в свою руку и легким надавливани­ем большого пальца делать круговые движения по часовой стрелке в центре ладони.

**Авторы**

Приходько О.Г. «Логопедический массаж».

Большакова С,Е, «Формирование мелкой моторики рук».