

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение артикуляционной гимнастики
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	Восстановление нормального мышечного тонуса амплитуды движения в суставах, силы мышц, двигательных функций
Содержание Проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Актуальность проекта 2. Мышцы, участвующие в акте говорения 3. Мышечный тонус речевого аппарата 4. Нарушения речевых навыков 5. Восстановление нарушений речи 6. Артикуляционная гимнастика 8. Гимнастика жевательно-артикуляционных мышц 9. Гимнастика мимико-артикуляционных мышц 10. Упражнения на стимуляцию движения нижней челюсти 11. Гимнастика мышц зева и глотки 12. Упражнения для активизации мышц мягкого неба 13. Упражнения для языка 14. Гимнастика губ и щек 15. Профилактика артикуляционной моторики
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Башмакова Наталья Владиславовна Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 8, социальный работник.

1. Актуальность проекта

Речь для человека — основное средство общения и взаимодействия, поэтому нарушения речи, нарастающие постепенно или возникающие внезапно, значительно влияют на состояние здоровья и качество жизни в целом.

Речевые дисфункции, как в устной речи, так и в письменной, могут быть вызваны самыми различными факторами, количество которых с возрастом естественным образом становится больше.

Возникновение любых проблем с речью, как устной, так и письменной — повод обратиться за консультацией к специалистам (в частности к неврологу, лору и логопеду), чтобы определить причину возникновения нарушений.

Нарушения могут проявляться не только трудностью в произношении, но и при восприятии речи других людей, а также с затруднениями в формировании слов в целые предложения и точности в выражении мыслей.

Наиболее распространённой причиной нарушения речи у пожилых людей является инсульт. Другие распространённые причины, вызывающие проблемы с речью это различные сосудистые нарушения.

Как известно, восстановление нарушений речи после перенесённой болезни, является чрезвычайно трудной задачей.

В большинстве случаев речевые расстройства вызывают тяжелое нарушение трудоспособности, подчас являясь единственным препятствием к возвращению человека к работе.

Грубый корковый речевой дефект, особенно в случаях сенсорных и динамических видов афазий, социально деприрует человека и превращает его в глубокого инвалида.

Депривация в психологии означает недостаток сенсорных побудителей и социальных мотивов, лишение индивида общественных контактов, живых ощущений и впечатлений.

Речевая патология часто сочетается с нарушением высших мозговых функций. Опираясь на данные регистра инсульта о том, что в России ежегодно происходит 400000 новых случаев инсульта, можно предположить, что в нашей стране в год появляется более 100000 больных с нарушениями речи по типу афазии.

В реабилитации афазий, в основном, используются методы и приёмы логопедической и нейропсихологической коррекции, биологической обратной связи и индивидуальной коррекции речевого дефекта.

Восстановительный период в среднем занимает от 2 до 6 и более лет.

Динамика восстановления речевых функций зависит от степени тяжести и срока начала логопедических занятий. Чем раньше начать заниматься, тем более высокие потенциальные возможности восстановления речевого дефекта.

2. Мышцы, участвующие в акте говорения

В основе большинства речевых нарушений лежит ослабленность мышечно-связочного аппарата.

Мышца и подходящий к ней нерв в функциональном отношении образуют единое целое — так называемый нервно-мышечный аппарат.

Основным свойством мышц является сократимость. Амплитуда сокращения мышцы соответствует ее длине (чем длиннее мышца, тем больше амплитуда ее сокращения и наоборот).

Мышцы по характеру движений делятся:

- на сгибатели и разгибатели;
- приводящие и отводящие;
- напрягающие, сжимающие и расширяющие;
- поднимающие и опускающие.

Основные мышцы, иннервируемые тройничным нервом

- Жевательные мышцы. Поднимает нижнюю челюсть.
- Височные мышцы. Поднимают нижнюю челюсть, тянут ее назад.
- Крыловидные мышцы (медиальные и латеральные). При двустороннем сокращении мышц нижняя челюсть выдвигается вперед.

Основные мышцы, иннервируемые лицевым нервом (мимические мышцы)

Эти мышцы участвуют в речевых движениях рта.

- Мимические мышцы. Мышцы, поднимающие верхнюю губу и крыло носа.
- Щечные мышцы. Мышцы, поднимающие углы рта.
- Малые скуловые мышцы. Каждая идет от нижнего края скуловой кости до верхней губы. Проходит под мышцей, поднимающей верхнюю губу и угол рта.
- Большие скуловые мышцы.
- Мышца гордецов. Образует поперечные складки над переносицей.
- Круговая мышца рта. Расположена вокруг ротового отверстия. В нее вплетаются другие мышцы. Закрывает рот.

Основные мышцы, иннервируемые подъязычным нервом

- Подбородочно-язычная мышца. Тянет язык кпереди и вниз.
- Шилоязычная мышца. Тянет язык, особенно его корень, вверх и назад.
- Подъязычно-язычная мышца. Тянет язык назад и вперед.
- Хрящезычная мышца. Тянет язык назад и вниз.

Собственные мышцы языка

- Нижняя продольная мышца. Сгибают, укорачивают и поднимают вверх верхушку языка.
- Поперечная мышца. Уменьшает поперечный диаметр языка.
- Вертикальная мышца. Уплощает язык.

3. Мышечный тонус речевого аппарата

Артикуляционные мышцы, мышцы лица и шеи представляют собой единую мышечную систему, обеспечивающую речепроизводство.

В относительно простых случаях в преодолении проблемы может быть использован логопедический прием, который поможет формированию и осуществлению произвольных, координированных движений органов артикуляции.

Между силой воздействия при этом приеме и ответной реакцией организма существует сложная зависимость.

При лёгком, медленном поглаживании снижается возбудимость тканей.

Энергичные и быстрые движения при воздействии повышают раздражимость тканей.

Показанием к проведению логопедического приема:

- Обратит внимание на положение головы относительно туловища, нет ли привычных ассиметричных поз.
- Обратит внимание на наличие сглаженности носогубной складки, опущение уголка рта, расширение или сужение глазной щели, на наличие приоткрытого рта, слюнотечение.
- Осмотреть кожный покров. Выраженная бледность кожи может наблюдаться при плохом наполнении сосудов кожи, что часто сочетается с пониженным тонусом мышц. Синюшность кожных покровов губ, кончика носа, кончиков пальцев рук указывает на выраженную недостаточность кровообращения.
- Определение тонуса мускулатуры лучше проводить в положении человека лёжа.

При нормальном тонусе мышца мягкая, упругая, эластичная, безболезненная.

При повышенном тонусе (спастические состояния) - язык беспокоен, могут отмечаться гиперкинезы, которые усиливаются при высывании языка из полости рта. Вне полости рта удержание языка затруднено, он толчкообразно уходит внутрь, в полость рта. Кончик языка не выражен (язык-кулачок), язык скользкий, как кол. Пассивные движения делаются с трудом. Губы напряжены, плотно сомкнуты, удержание позы широко открытого рта затруднено. Лицо напряжено (как каменное) и гипомимично. Мягкое нёбо-повышен рвотный рефлекс.

При пониженном тонусе (паретические состояния) - язык малоподвижный, вялый, дряблый, тонкий, плашмя лежит на дне ротовой полости, на ощупь как мочка уха. Наблюдается вялость движений, повышена истощаемость, имеются трудности удержания артикуляционной позы. Губы тонкие, вялые, углы губ опущены, нет полного смыкания, наблюдаются трудности выполнения таких артикуляционных движений, как “трубочка”, “поцелуй”, “улыбка». Рот приоткрыт. Жевание твёрдой пищи может быть затруднено. Лицо на ощупь вялое, как “кисель”. Малая активность мягкого нёба, возможна нозализация. Мягкое нёбо - поперхивания при еде и при питье, рвотного рефлекса нет.

4. Нарушения речевых навыков

Дистония - меняющийся характер мышечного тонуса - в покое мышцы расслаблены, а в речи – напряжены.

Неоднородное распределение мышечного тонуса. Одна группа мышц языка может быть спастична, а другая в состоянии пониженного тонуса. При высовывании языка вперёд он может отклоняться в сторону (девиации). Отклонение всегда происходит в поражённую спастичную сторону.

При поражении круговой мышцы рта с одной стороны угол рта может быть слегка опущен (понижение тонуса). Отмечаются трудности удержания позы на поражённой стороне. Часто наблюдается сглаженность носогубной складки на той же стороне.

При одностороннем поражении мышц мягкого нёба (понижении тонуса) маленький язычок отклоняется в сторону более сокращённых мышц, т.е. в здоровую сторону.

Патологическое состояние тонуса мышц артикуляционной мускулатуры сочетается с нарушениями подвижности артикуляционных мышц (парезы, параличи), что выражается в нарушении звукопроизношения.

Нарушения речевых навыков для корректировки мышечный тонус

При поражении круговой мышцы рта нарушается правильное произношение звуков П, Б, М и их мягких вариантов и лабиализованных гласных О, У.

При недостаточной смычке круговой мышцы рта часто оглушаются звуки («папушки» вместо «бабушки»).

При гипотонусе щёчной мышцы щёки будут парусить при произнесении шипящих, так как во время артикуляции щёчная мышца прижимает щёки к зубам.

При парезах мышц языка и шейных мышц нарушаются движения языка - язык трудно выдвинуть вперёд, оттягивать назад, совершать боковые движения. Нарушается произношение заднеязычных звуков К, Г, Х, а также чёткость произнесения гласных среднего и нижнего подъёма Э, О, А.

При поражении мышц языка с одной стороны характерно боковое произнесение ряда согласных.

При поражении мышц мягкого нёба голос приобретает носовой оттенок.

При спастичности корня и спинки языка наблюдается смягчение звуков.

Если кончик языка в гипотонусе, а спинка и корень в норме – будет наблюдаться шипящий сигматизм (вместо «санки» будет «шанки»).

Если язык в гипотонусе, возможно межзубное произнесение свистящих (широкий язык вылезает).

5. Восстановление нарушений речи

Органические нарушения речи, когда причиной нарушений становятся:

- ✓ Черепно-мозговые травмы
- ✓ Инсульт или преинсультное состояние
- ✓ Опухоли головного мозга; Тромбоз
- ✓ Острые вирусные инфекции, нейроинфекции (менингит, энцефалит и т.д.)
- ✓ Поражение активных органов речи: гортани, носоглотки, языка, зубов, губ.
- ✓ Заболевания слухового аппарата
- ✓ Ботулизм; Болезнь Альцгеймера

Функциональные нарушения речи, которые не связаны непосредственно с поражением речевого аппарата, но нарушают его нормальное функционирование. Функциональные нарушения речи возникают в результате воздействия таких факторов, как:

- ✓ Наличие неврозов
- ✓ Сильный или продолжительный стресс
- ✓ Депрессия
- ✓ Длительный приём антидепрессантов или транквилизаторов

Деление на органические и функциональные нарушения является в достаточной степени условным, так как не всегда удаётся определить наличие органических нарушений если они незначительны, в свою очередь зачастую функциональные нарушения способны приводить к нарушениям органическим.

Восстановление нарушений речи подразумевает не только устранение причин непосредственно вызывающих дисфункцию речи, но и принятие мер для поддержания всех систем, участвующих в формировании речи.

В зависимости от установленного диагноза и с учётом прочих сопутствующих факторов, могут включаться следующие аспекты:

- ✓ Занятия ЛФК, в том числе и для развития мелкой моторики, имеющей непосредственное отношение к речевым функциям человека;
- ✓ Лечебный массаж, который улучшает кровообращение и обменные процессы в тканях, а также благоприятно воздействует на нервную систему
- ✓ Адекватные для данного случая дыхательные упражнения
- ✓ Упражнения для поддержания артикуляционной системы; языка, губ, гортани
- ✓ Различные физиотерапевтические процедуры
- ✓ Необходимый уход за зубами и ротовой полостью

Близким людям человека с нарушениями речи требуется проявление терпения при общении: говорить следует чётко и достаточно медленно, в свою очередь не следует торопить человека и тем более проявлять пренебрежение по отношению к его трудностям в речи.

6. Восстановление нарушений речи

Тонизирующий метод: (пониженный тонус мышц - используются приёмы поглаживания, растирания, разминания и вибрации, ударные техники); (повышенный тонус мышц - используют приёмы поглаживания, лёгкая вибрация, лёгкое растирание.) Каждое движение повторяется 8-12 раз.

Основной метод:

1. **Поглаживание:** поверхностное, глубокое, граблеобразное.

Это обязательный приём, с которого начинается процедура.

Движения производятся в различных направлениях - продольно, поперечно, кругообразно, спиралевидно, зигзагообразно. Вспомогательный тип поглаживания - щипцеобразный. Выполняется 1-2 или 1-2-3-м пальцами. При поглаживании усиливается кровообращение в поверхностно расположенных сосудах, снижается мышечный тонус.

2. **Растирание.** Этот приём проводится в области отдельных мышечных групп. Рука не скользит по коже, а сдвигает её. Этот приём выполняется в различных направлениях - прямолинейно, круговыми и спиралевидными движениями. Применяется щипцеобразное растирание. При этом значительно усиливается кровообращение, улучшаются обменные процессы в тканях, повышается тонус мышц.

3. **Разминание.** Этот приём проводится также в области отдельных мышечных групп. Рука выполняет 2-3 фазы фиксации, захват области: сдавление, сжимание, раскатывание, раздавливание. Для области лица рекомендуют щипцеобразное разминание. Оно выполняется 1-2-м или 1-3-м пальцами (пощипывание на лице), захватывая, оттягивая, разминая локальные участки. Разминание максимально активизирует работу мышц, в наибольшей степени повышается тонус мышц.

4. **Вибрация и поколачивание.** Движения подобны выбиванию дроби на барабане. Сильная, жёсткая вибрация повышает тонус мышц, а слабая - снижает их тонус. Поколачивание применяется на лице, особенно в местах выхода нервов.

5. **Плотное нажатие.** Это приём улучшает кровообращение, лимфообращение, обменные процессы, используется в местах выхода пучков нервных окончаний.

Нельзя забывать, не бывает с одной стороны лица тонус низкий, а с другой высокий! Если с одной стороны лица гипо или гипертонус, то на другой норма или ближе к норме.

Например, губа больше спущена, больше движений, а с другой стороны 2-3 движения (так может быть при парезе лицевого нерва).

На языке же, наоборот, например: на кончике высокий, на корне низкий и наоборот.

Язык может отклоняться в сторону. Отклонение всегда в сторону поражения.

Гипертонус языка хорошо снимает надавливание мизинца на правой ноге.

Чтобы снизить рвотный рефлекс, неплохо сперва проделать эту процедуру, а потом заняться язычком.

7. Артикуляционная гимнастика

Во время артикуляционной гимнастики надо следить, чтобы движения каждого органа выполнялись симметрично по отношению к правой и левой стороне лица, но в случае ослабленности одной из сторон органа упражняется преимущественно одна, более слабая сторона и упражнения служат для ее укрепления.

Длительность проведения артикуляционных упражнений, их разовая дозировка зависят от характера и тяжести речевого нарушения.

Выполнение упражнений артикуляционной гимнастики требует больших энергетических затрат, определенных усилий и терпения.

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 развертывании 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.

8. Гимнастика жевательно-артикуляторных мышц

Профилактика возникновения контрактур (ограничений движения) является важной задачей гимнастики в случаях речевой патологии.

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 поднятие 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.

9. 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.

Человек 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. Попеременное поднимание 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 поднимание обоих углов рта.
10. Поочередное поднимание левой и правой щеки. Вдох носом, выдох ртом.
11. Челюсти сжаты. Попеременное поднимание углов рта:
 - а) с закрыванием соответствующего глаза (поднимается вся щека);
 - б) без закрывания глаз, с минимальным подниманием 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, гнева.
17. Расслабить мышцы лица, закрыть глаза, нижнюю челюсть слегка опустить.

10. 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 (держать руку под челюстью).
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, 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.

11. 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 вне рта.

12. 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.)

13. 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» 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; 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 по переменному 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. 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.
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.
27. Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка вставить между верхней губой и зубами, затем между нижней губой и зубами. 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. 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. 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, 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 высывался изо рта. Губы и челюсть должны быть неподвижны. При выполнении упражнений 29—32, чтобы предотвратить закрытие 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 прикоснуться 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 прикоснуться 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.
- 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 не подвижными.
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»: 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, 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»: 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». Сдуть 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 хлопал. 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 человека 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 нёбо за верхними зубами и не высывался 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 удастся, то:

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

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 шелканьем. 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.

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 шелчком. 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 отпуская 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 рассеянная.

75. Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык опускается к подбородку, на кончик языка кладется бумажный квадратик размером 1x1 см и сдувается. Нижняя губа не должна подворачиваться и натягиваться на зубы. Нельзя надувать щеки. Следить, чтобы человек как бы произносил звук ф, а не звук х (выдыхаемая струя воздуха должна быть узкая, а не рассеянная).

14. Гимнастика губ и щек

1. Надувание обеих щек одновременно.
2. Надувание правой и левой щек попеременно (перегонка воздуха из одной щеки в другую).
3. Втягивание щек в ротовую полость между зубами, губы вытянуты вперед.
4. Попеременное надувание и втягивание щек.
5. Сосательные движения: сомкнутые губы вытягиваются вперед хоботком, 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, 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.
12. Вытягивание губ узкой воронкой (свист), задувание свечи, имитация надувания мыльного пузыря.
При широко разомкнутых челюстях губы втягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам.
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. Всасывание 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.

15. Профилактика артикуляционной моторики

Артикуляционная моторика в значительной мере определяется тем, как сам человек участвует в процессе ее проведения, какая ему при этом отводится роль, какова степень его инициативности.

- Разминка для губ. Проводить языком по губам сначала в одну, а потом в другую сторону.
- Разминка для языка. Напрячь язык, прикоснуться его кончиком к верхнему небу, вернуть в исходное положение и расслабить.
- Улучшение подвижности языка. Высунуть язык. Тянуться кончиком сначала по направлению к носу, а потом к подбородку.
- Проговаривание гласных звуков. Произносить каждый гласных звук, растягивая его и стараясь правильно артикулировать.
- Проговаривание шипящих согласных звуков. Произносить каждый шипящий согласный, максимально выдвигая язык вперед.
- Чтение по слогам. Заниматься по книгам, в которых слова прописаны крупно и разделены по слогам.
- Работа с карточками. Называть предметы, изображенные на картинках. Когда человек будет справляться с задачей, можно приступить к описанию составляющих изображения.
- Пение. Петь вместе с человеком его любимые песни.
- Игра на губной гармошке. Ежедневно играть на гармошке 3-5 минут. По возможности можно обучить человека его любимым мелодиям.
- Просмотр небольших роликов или фильмов. Смотреть передачи и фильмы и после этого обсуждать. Рекомендуется выбирать жанры, которые интересны человеку.

Закрепление любого навыка требует систематического повторения. Чтобы у человека не пропал интерес к выполняемой работе, артикуляционная гимнастика не должна проводиться по шаблону, скучно.

Предпосылкой успеха является создание благоприятных условий. Нужно вовлечь человека в активный процесс, создать соответствующий эмоциональный настрой, вызвать живой интерес, положительное отношение к занятиям, стремление правильно выполнять упражнения.