



## КОМПЛЕКС АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ С БИОЭНЕРГОПЛАСТИКОЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ДИЗАРТРИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ РЕЧИ У ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ

Предлагаемые упражнения позволяют:

- ✓ Стимулировать действие речевых зон головного мозга, что положительно сказывается на исправлении речи.
- ✓ Совершенствовать внимание, память - все психические процессы, тесно связанные с речью.
- ✓ Развивать точность, чистоту, плавность, силу, темп, саморегуляцию и переключаемость.

Целью артикуляционной гимнастики является выработка правильных, полноценных движений артикуляционных органов, необходимых для правильного звукопроизношения, и объединение простых движений в сложные артикуляционные уклады звуков совместно с движениями кистей рук.

На первых занятиях логопед использует не более двух упражнений. Вначале пациент учится сочетать движения органов артикуляции с движениями кистей рук. Непременным условием выполнения данных упражнений является точность. Небрежное, расслабленное выполнение упражнений не даёт эффекта. Если движения не получаются, то эти движения следует отработать индивидуально перед зеркалом.

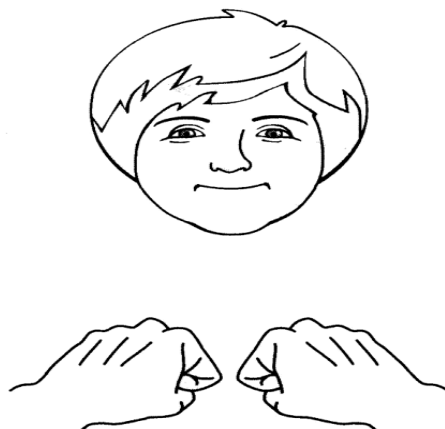
Закрепление любого навыка требует повторения, поэтому желательно проводить артикуляционную гимнастику систематически. Упражнения не должны переутомлять. Признаком утомления является снижение качества движения.

Упражнения следует давать малыми порциями, но делать их с оптимальной нагрузкой. Дозировка упражнений должна быть индивидуальной. В основной комплекс движений для всего артикуляционного аппарата входят самые простые и наиболее характерные движения всех органов артикуляции (губ, челюстей и языка) во время речи.

Все упражнения можно делать сидя или стоя. Основное исходное положение практически одинаково: голова в положении прямо, губы и зубы сомкнуты, руки согнуты в локтях на уровне груди. Конкретные изменения и (или) дополнения к основному исходному положению указаны в каждом упражнении.

### **Упражнение 1. «Толстяк»**

- Исходное положение (далее - И.п.). Кисти рук ладонями вниз.
- На счёт «раз» щёки одновременно надуваются. Пальцы обеих рук сжимаются в кулаки.
- На счёт «два» щёки одновременно сдуваются. (Следить, чтобы щёки не втягивались.) Возвратиться в И. п.



### **Упражнение 2. «Худышка»**

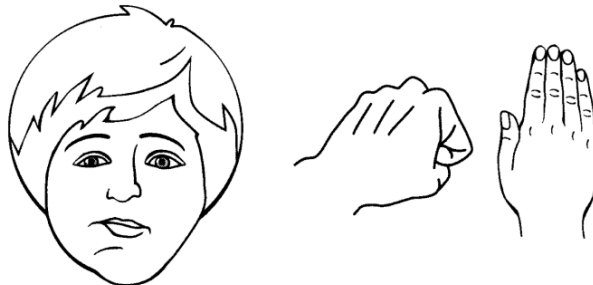
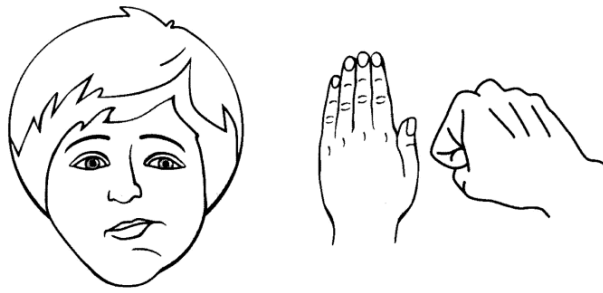
- Исходное положение. Руки опущены вниз.
- На счёт «раз» щёки одновременно втягиваются в ротовую полость. Ладони соединяются на уровне груди, как при хлопке, но без звука, не хлопая.
- На счёт «два» возвратиться в И. п. Втягивание щёк в ротовую полость между зубами.



### **Упражнение 3. «Полощем рот»**

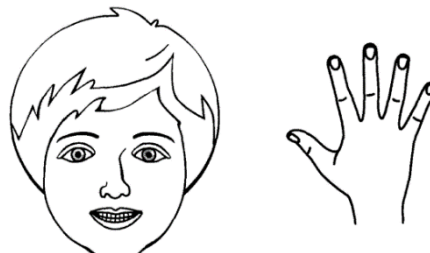
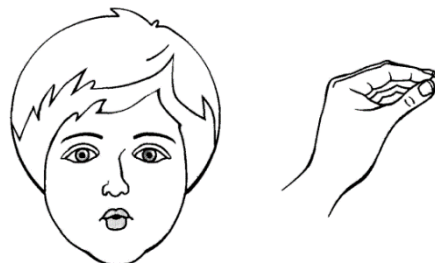
- Исходное положение. Кисти рук ладонями вниз.
- На счёт «раз» надувается правая щека. Пальцы правой руки сжимаются в кулак.
- На счёт «два» воздух перегоняется в левую щёку, пальцы правой руки распрямляются, а левой - сжимаются в кулак.
- Надувание щёк попеременно (перегонка воздуха из одной щеки в другую).

При выполнении упражнения нужно обращать внимание, чтобы голова не наклонялась.



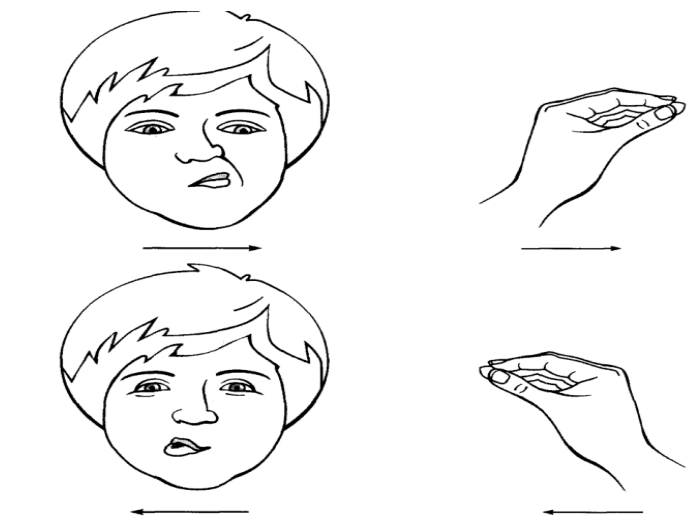
#### Упражнение 4. «Дудочка» «Заборчик»

- Исходное положение. Кисти рук ладонями вниз.
  - На счёт «раз» губы вытягиваются вперед, все пальцы собраны в щепоть.
  - На счёт «два» губы растягиваются в стороны, показывая зубы (сильно растягивать губы не следует - нужно больше тренировать их в движении вперёд); пальцы врозь.
- Упражнение повторяется 3-4 раза без перерыва.



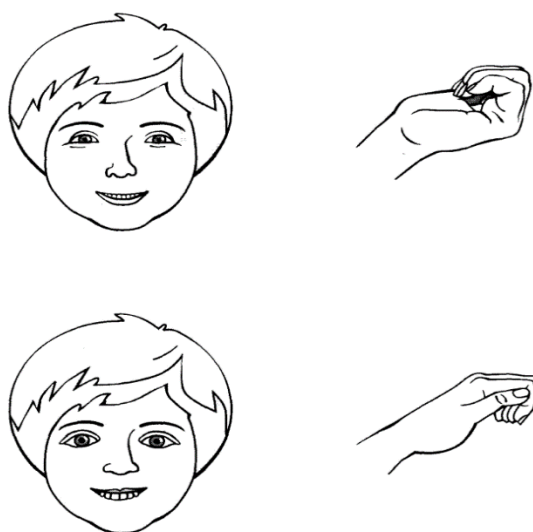
#### Упражнение 5. «Дудочка играет»

- Исходное положение. Губы вытягиваются вперёд трубочкой («дудочка»), пальцы каждой руки собираются в щепоть.
  - На счёт «раз» «дудочка» двигается вправо, собранные щепотью пальцы двигаются вправо (движение вправо двумя кистями рук одновременно).
  - На счёт «два» «дудочка» перемещается влево, собранные щепотью пальцы двигаются влево (движение влево двумя кистями рук одновременно).
- Упражнение повторяется 3-4 раза. Движения губ и кистей рук синхронизированы.



### Упражнение 6. «Расчёсочка»

- Исходное положение. Кисти рук ладонями вверх.
- Нижние зубы касаются внешней стороны верхней губы и легко почесывают её. Кисти рук (ладонями вверх) неподвижны, пальцы рук сгибаются- разгибаются.
- Затем такое же движение делают верхние зубы, касаясь нижней губы. Пальцами рук выполняются те же движения, но ладонями вниз.



### Упражнение 7. «Окошко»

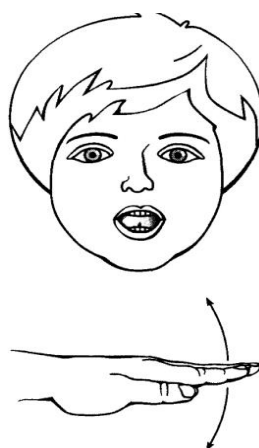
- Исходное положение. Кисти рук ладонями вниз, на каждой - четыре пальца сомкнуты, большой палец прижат к указательному снизу (ладонь при этом принимает форму, похожую на крышу домика).
- На счёт «раз» рот открывается примерно на ширину двух пальцев (среднего и указательного), язык лежит свободно, кончику нижних передних зубов, губы сохраняют округлую форму. Когда рот открывается, на каждой руке большой палец опускается вниз, четыре пальца поднимаются вверх.
- На счёт «два» фиксируется открытое положение рта и «открытое» положение ладоней.
- На счёт «три» - возврат в исходное положение.

Следить заметить, чтобы голова не наклонялась, всё внимание сосредоточено на движениях челюсти.



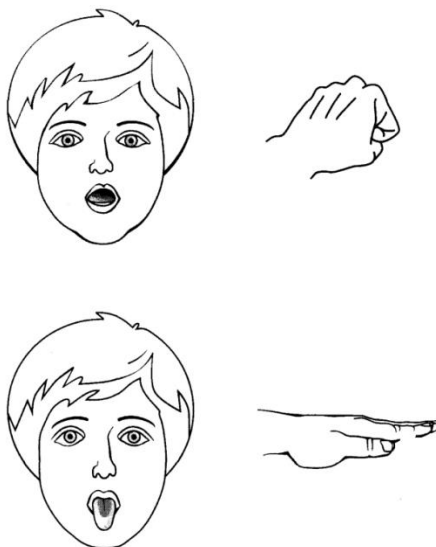
### Упражнение 8. «Качели»

- Исходное положение. Рот открыт, язык лежит у нижних резцов. Кисти рук ладонями вниз.
  - На счёт «раз» язык поднимается за верхние зубы.
  - На счёт «два» язык опускается в и. п.
  - Синхронно выполняются движения ладонями вверх, вниз.
- Упражнение повторяется 4-6 раз.



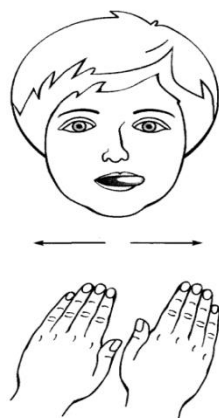
### Упражнение 9. «Иголочка»

- Исходное положение. Рот открыт, язык лежит плоско у нижних резцов. Пальцы рук сжаты в кулак.
- На счёт «раз» высунуть язык, напрячь его и сделать узким так, чтобы почувствовать напряжение в уздечке.
- На счёт «два»- вернуться в и. п.
- Когда язык высовывается, пальцы распрямляются, ладони параллельна полу (столу).



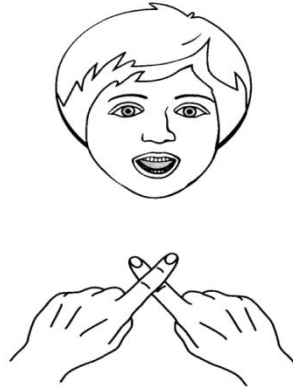
### Упражнение 10. «Маятник»

- Исходное положение. Рот полуоткрыт, язык лежит плоско, у нижних резцов. Кисти рук ладонями вниз параллельны столу, пальцы вместе.
- На счёт «раз» коснуться кончиком языка левого уголка губ.
- На счёт «два»- правого уголка губ.
- Движение кистей рук синхронно с движением языка (влево-вправо). Движения повторяются 4-5 раз без перерыва. При этом необходимо следить, чтобы рот не закрывался, нижняя челюсть не двигалась, а рука до кисти была неподвижна.



### Упражнение 11. «Барабанщик»

- Исходное положение. Указательные пальцы рук вытянуты, а остальные сжаты в кулак.
- На счёт «раз» приоткрыть рот.
- На счёт «два» поднять язык к нёбу и «барабанить» по альвеолам, издавая звук д-д-д (количество звуков регулирует педагог). Должны быть только движения языка. Нижняя челюсть неподвижна.



### Упражнение 12. «Поехали на лошадке»

- Исходное положение. Рот приоткрыт, губы в улыбке.
- При выполнении упражнения щёлкать кончиком языка, челюсть не двигается.
- Синхронно производятся щелчки большим и безымянным пальцами на каждой руке.

