

Памятка для родителей «Гимнастика и массаж губ»

Необходимым условием успешности развития артикуляторной моторики является уточнение кинестетических ощущений положения и движения губ и нижней челюсти.

Рекомендуемые упражнения

1. Удерживание губами различного рода пластмассовых и деревянных трубочек постепенно уменьшающегося диаметра.
2. Смыкание губ (обычное, плотное, очень плотное).
3. Смыкание и размыкание губ при закрытом и открытом рте.
4. Медленное вытягивание губ «хоботком» и такое же медленное возвращение в исходное положение.
5. Вращательные движения губ «хоботком».
6. Движения губ «хоботком» влево и вправо.
7. Мгновенное смыкание губ с разрывом типа «поцелуй».
8. Имитация полоскания зубов.
9. Присосать верхнюю губу, захватить её нижними зубами и несколько раз таким образом почмокать.
10. Присосать нижнюю губу, точно так же захватив её верхними зубами, так же почмокать несколько раз.
11. Сделать губы «Буточником» и, не размыкая, «пожевать» их несколько раз.
12. Сомкнуть губы, затем резко создать разрежение в ротовой полости и так же резко разомкнуть их – получится громкий хлопок.
13. Поочерёдное поднимание и опускание верхней и нижней губ.
14. Вибрация губ (фыркание лошади).

Если не получаются некоторые упражнения гимнастики, следует выполнять их с механической помощью (помогая пальцами рук).

Памятка для родителей «Мимическая гимнастика для детей»

С целью развития лицевых мышц рекомендуется имитация мимических движений с использованием картинок.

1. Высоко поднять брови – «Мы умеем удивляться».
2. Нахмурить брови (следить, чтобы губы не участвовали в движении) – «Мы умеем сердиться».
3. Широко раскрыть глаза – «Мы испугались».
4. Улыбнуться одними губами так, чтобы зубы не были видны (следить, чтобы глаза не улыбались).
5. Улыбнуться одним углом рта, стараться, чтобы уголок губ «смотрел» на ухо.
6. Улыбнуться другим углом.
7. Повторить движения поочерёдно.
8. Закрывать один глаз, затем другой. Поочерёдно закрывать глаза – «Мы подмигиваем».

9. Сильно надуть щёки, выпустить воздух. Поочерёдно надувать щёки, перегоняя воздух из одной щеки в другую.
10. Сомкнутые губы вытянуть вперёд в «трубочку», затем улыбнуться как в упражнении 4. Чередовать эти движения.
11. Открывать и закрывать рот. Удерживать открытый рот под счёт 1 – 5.
12. «Пила»: положить руку на подбородок, движения нижней челюсти вправо, влево. Следить, чтобы при этом не поворачивалась голова.
13. Двигать нижней челюстью вперёд – назад, вверх – вниз.
14. Раздувать ноздри – «Мы нюхаем».
15. Сузить глаза.
16. Поднимать верхние губы на улыбке, сморщивая нос (презрение).
17. Оттягивать нижнюю губу вниз (отвращение).

Памятка для родителей «Правила речевого дыхания»

Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания. Например, если вне речи мы дышим через нос, то во время речи вдох берётся через рот, если вне речи вдох и выдох по продолжительности одинаковы, то в речи вдох и выдох неравномерны: вдох короткий, но не резкий, а выдох длительный (в 6 – 8 раз длиннее вдоха).

На что же следует обратить внимание:

1. Чтобы ребёнок не начинал говорить, не сделав вдоха.
2. Чтобы всегда говорил только на выдохе.
3. Чтобы во время вдоха не втягивал воздух носом, а делал вдох через рот.
4. Чтобы вдох был мягким и коротким, а выдох – длительным и плавным.
5. Чтобы при вдохе живот поднимался, а при выдохе опускался (нижнедиафрагмальное дыхание).
6. Чтобы плечи во время дыхания были совершенно неподвижно.
7. Чтобы грудь не поднималась сильно при вдохе и не опускалась при выдохе.
8. Чтобы, сделав вдох, ребёнок сразу же начинал говорить, не задерживая дыхания.
9. Чтобы после выдоха перед новым вдохом обязательно сделал остановку приблизительно на 2 – 3 секунды.
10. Чтобы во время речевого дыхания не было никакого напряжения.

Предваряют выполнение этих правил специальные занятия по развитию речевого дыхания, по формированию нижнедиафрагмального дыхания.

Примерные упражнения: «Надуй игрушку», «Задуй свечу», «Ветерок шелестит листьями», «Прокати карандаш по столу».

Необходимо обращать внимание детей на различную силу, высоту и тембр голоса. Примерные упражнения: «Эхо», «Скажи тихо, скажи громко», «Кто как кричит?» (звукоподражания животным, различным шумам).