Гимнастика М.Е. Хватцева направленная на тренировку мышц шеи, плечевого пояса и мимических мышц.

Схема проведения упражнений:

1. Вначале осуществляются грубые, диффузные движения (например, при открытой гнусавости — поворачивание шеи, раскрывание и закрывание рта, вдох и выдох).

2. Выработка более дифференцированных движений в этой же области (дифференцировка движений правой половины лица от левой, верхней части лица от средней и нижней и т.д.). Можно осуществлять движения под такт, отбиваемый рукой. Это позволяет ограничить длительность движений и пауз между ними определенной длительностью, что позволяет мышцам работать более функционально.

3. Аналогичным образом вырабатываются и тренируются движения собственно звукопроизносительных органов: губ, языка, мягкого нёба, глотки, голосовых связок, дыхательных мышц.

Гимнастику при общем нарушении моторики начинают с общих движений тела (ходьба, движения рук, ног и туловища).

Игровые варианты гимнастики, сочетающие в себе общие движения с артикуляционными движениями

УПРАЖНЕНИЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

1. Поднимаем и опускаем плечи (имитация жеста «не знаю»). В это время педагог может задавать вопросы, начинающиеся со слов: «А вы знаете, что...» Затем детям предлагается побыть в роли малыша, который не знает, что испачкал вареньем губы: «А ты знаешь, что испачкался вареньем справа?» (Все направления апробировать.) Ребенок в ответ должен при поднятии плеч успеть облизать рот справа (или только высунуть язык в нужном направлении). Если у детей нарушено выдвигание языка вперед, тогда лучше начинать с движения языка к подбородку. Затем предлагается просто подышать, осуществляя поднятие и опускание плеч (вдох носом, выдох ртом).

2. Вращение. Руки опущены. Необходимо вращать плечи вперед, назад и обратно. При поднимании — вдох носом, при опускании — выдох ртом. Затем также добавляются движения языка в вытянутом изо рта положении, напоминающие лакание. На поднятие плеч язык выдвигается вперед и вниз, на вращение — приподнимается и убирается в ротовую полость. При обратном вращении плеч движение языка может напоминать скатывание с горки: на поднятие плеч язык занимает верхнее положение, на вращение — опускается вниз (в таком же вытянутом положении) и убирается в ротовую полость.

3. Разнообразные движения руками: в стороны, вверх, вращение, плавательные движения. При развертывании грудной клетки — вдох, при опадании — выдох с произнесением гласных звуков. Затем предлагается осуществить две серии артикуляторных движений: а) на разведение рук язык выдвигается вперед, на сведение — убирается в ротовую полость; б) на сведение рук язык выдвигается вперед, на разведение — убирается в ротовую полость. Лучше сочетать движение рук и выдвигание языка с выдохом. Язык на вдохе выдвигать не следует. При вращении осуществляются аналогичные движения с выдвиганием языка вперед. При проведении плавательных движений можно осуществлять движения языком вправо и влево в вытянутом положении.

УПРАЖНЕНИЯ МЫШЦ ШЕИ

1. Поворачивать голову в стороны: вдох носом, выдох ртом. Затем сочетать поворот головы с открыванием рта. Можно сочетать движения с произнесением звука л.

2. Нагибать голову вниз (выдох носом), поднять прямо и откинуть назад (вдох), снова прямо (выдох ртом). Затем во время опускания головы произносить йотированные звуки.

3. Поворачивать голову в стороны: налево (выдох носом), прямо (вдох ртом), направо (выдох носом), прямо (вдох ртом). Затем при поворотах вытягивать язык в направлении к подбородку и снова убирать в ротовую полость. Можно сочетать движение в стороны с произнесением звука с.

4. Вращать голову слева направо и наоборот (но не по кругу). Вдох носом, выдох ртом на полном повороте. Можно проговаривать при вращении головы переднеязычные звуки.

5. Поворот головы вправо, одновременное отведение правой руки в сторону до уровня плеча — вдох, возвращение в исходное положение — выдох. То же самое с поворотом головы влево и одновременным отведением левой руки.

УПРАЖНЕНИЯ МЫШЦ ЗЕВА И ГЛОТКИ

1. «Соня». Изображается соня, который любит спать. Можно изобразить процесс пробуждения: потянулся (руки вверх), во время вдоха открыл рот и сильно-сильно зевнул. Затем соня проснулся и стал зевать тише (зевок без заметного вдоха). В дальнейшем на легком зевке или при его позыве рекомендуется исправлять картавое р, поскольку акт зевания сопряжен с опусканием гортани с корнем языка и приподниманием мягкого нёба (с язычком), вследствие чего воздух получает более свободный выход в полость рта.

2. «Пловец». Пловец плавал, плавал (круговые движения руками) и вдруг на него нахлынула волна (ладошки помещаются на голову и спускаются к подбородку), так что он наглотался воды. Надо ее отхаркать. Отхаркивание перед листом бумаги: брызги попадают на бумагу.

3. «Кашлять все умеют». Детям объясняется, что кашлять умеют все, но с открытым ртом — не каждый. Откашливание с широко открытым ртом.

4. «Как кашляет собака?» Откашливание с вытянутым языком.

5. «Тренировка голоса». Оказывается, чтобы хорошо петь, нужно, чтобы горлышко было чистым. А для этого нужно уметь откашлять все, что мешает петь. Перед зеркалом упереться большим и указательным пальцем в большие рожки подъязычной кости и приподнять ее вверх и назад, совершая в это время гнусавое подкашливание.

6. «Что сильнее?» Предлагается определить, что сильнее, руки или голова. Поднимание и опускание головы при сильном нажиме подбородком на кулаки обеих рук.

7. «Аквалангист». Чтобы научиться плавать под водой, нужно сначала научиться правильно дышать, словно в трубочку. Глубокое дыхание через рот при закрытом носе. Лучше чередовать данное упражнение с дыханием через нос при закрытом рте.

8. «Кто больше сдует?» Сдувание бумажек, спичек, карандашей со стола. При всех видах надувания щеки должны быть раздуты.

9. «Задание на дом». Полоскание рта и горла, запрокидывая голову назад лишь настолько, чтобы вода не вытекла через нос. В это время происходит активизация мягкого нёба.

УПРАЖНЕНИЯ ЖЕВАТЕЛЬНО-АРТИКУЛЯТОРНЫХ МЫШЦ

1. Опускание и поднимание нижней челюсти (раскрывание и закрывание рта сначала свободное, а затем с сопротивлением: упор в кулаки, подставленные под подбородок).

2. Движение нижней челюсти вперед со счетом 3 без нажимания на нижнюю челюсть языком и с сильным нажимом (язык подталкивает нижнюю челюсть при движении вперед). Лучше движения сочетать с дыхательной гимнастикой: при движении вперед — вдох через нос, при закрытии рта — выдох через рот с произнесением в конечном моменте звука с или з.

3. «Охотник идет». Язычок выступает в роли лисы, которая греется на солнце, спокойно лежа на опушке. Объяснить ребенку, что под счет 3 появляется охотник. И тогда лиса должна быстро спрятаться в норку, то есть язык быстро оттягивается назад. В это время происходит вдох через рот и оттягивание челюсти назад. Ушел охотник. Выдох через нос с произнесением звуков н, л, т, д.

4. «Штангист». Выдвигание нижней челюсти вперед (вдох) с последующим возвратом ее назад (выдох). Закусив ручку зонда или карандаш, следует поднять его к носу и опустить вниз. Выдох через нос с произнесением звуков н, л, т, д.

5. «Поворот». Язычок играет роль руля в машине. По команде он упирается в правую или левую щеку. В это время осуществляется движение челюсти в эту же сторону. Дыхание осуществляется через нос (проверить, «закрыты ли в машине окна», т.е. дышит ли ребенок через нос, а не рот). Затем осуществляются движения челюсти вправо и влево, непосредственно одно за другим («крутые повороты»). Язык в это время может «лежать спокойно». Данное упражнение обязательно лишь при косом прикусе и тугоподвижности челюстного сустава. Также оно может быть использовано при нарушении функционирования боковых мышц языка.

Жевательные движения с запрокинутой головой, по А.Г. Ипполитовой, способствуют преодолению слюнотечения.

УПРАЖНЕНИЯ МИМИКО-АРТИКУЛЯТОРНЫХ МЫШЦ

Гимнастика мимико-артикуляторных мышц (верхняя и средняя ветви лицевого нерва) включает в себя 2 комплекса. Первый комплекс употребляется при парезах мышц лица («маскообразное» лицо), второй — при опущении угла рта.

1-й комплекс «Королевство кривых зеркал»:

1) Сморщивание всего лица и растягивание его в длину с раскрытием рта.

2) Поднимание и опускание бровей.

3) Одновременное закрывание и открывание обоих глаз.

4) Попеременное закрывание правого и левого глаза («Подмигни»). В случае неудачной попытки не закрывающееся веко придерживают в закрытом положении пальцем, в то время как другой глаз ритмично моргает.

5) Одновременное, затем попеременное прищуривание («Бабушка забыла одеть очки»).

2-й комплекс «От улыбки стало веселей»:

1) Попеременное поднимание углов рта. При спокойном состоянии левой половины рта поднимается правый угол рта, и наоборот.

2) При сжатых челюстях верхняя губа несколько поднимается на вдох, обнажая зубы, словно кто-то активно нюхает цветок.

3) Одновременное поднимание обоих углов рта благодаря механическому поднятию щек (вдох носом, выдох ртом).

4) Челюсти сжаты. Попеременное поднимание углов рта с закрыванием соответствующего глаза (поднимается вся щека) и без закрывания глаз (с минимальным подниманием щеки). Вдох носом, выдох ртом сквозь зубы. Если угол рта не поднимается, то при попытке совершения движения другой угол рта удерживается от движения пальцем, а недействующий угол рта ритмично приподнимается пальцем.

5) Зубы и губы сжаты. Одновременное опускание углов рта («Царевна-несмеяна»). Дыхание носом. Затем попеременное опускание левого и правого углов рта.

При асимметрии лица эти упражнения выполняются более целенаправленно на западающую половину лица.

ГИМНАСТИКА ГУБ И ЩЕК

1-й комплекс направлен на вовлечение в движение групп мышц (определенных и соседних).

1) «Надутый шарик». Надувание обеих щек одновременно.

2) «Сдутый шарик». Втягивание щек в ротовую полость между зубами.

3) «Полоскаем рот». Перегонка воздуха из одной щеки в другую.

4) «Поцелуй». Сомкнутые губы вытягиваются вперед хоботком, а затем возвращаются в нормальное положение. Челюсти сжаты.

5) «Покажи зубки». Губы при сжатых челюстях сильно растягиваются в стороны, вверх, вниз, обнажая оба ряда зубов, плотно прижимаясь к деснам, а затем спокойно смыкаются вновь. Оскал помогает произнесению звуков и, с, з, п, б, м, поэтому во время осуществления этого упражнения можно произносить данные звуки.

6) «Пьем воздух». При вдохе образуется хоботок, на выдохе делается оскал и произносятся звуки с, з, и.

7) «Как волк щелкает зубами?» Сначала делается оскал с раскрыванием рта и смыканием губ (беззвучно), затем оскал сопровождается раскрытием рта, последующим смыканием челюсти и затем смыканием губ.

8) «Волк только пугает». Оскал при неподвижно раскрытом рте с последующим закрыванием губами обоих рядов зубов. В это время произносятся согласные звуки п, б, м.

9) «Большой хобот» или «Напоим слона». При раскрытых челюстях втягивание губ широкой трубкой, воронкой.

10) «Слон зовет слонят». Вытягивание губ узкой воронкой со свистом, затем с произнесением гласных у, о.

2-й комплекс осуществляется после первого, концентрируясь лишь на одних губах. В упражнениях 1—6 губы не должны оттопыриваться.

1) «Дотронься губами до зубов». Рот широко открыт. Губы втягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам.

2) «Как думает зайка?» Поднимание плотно сжатых губ вверх (к носу) и вниз при плотно сжатых челюстях.

3) «Зайкины зубки». Поднимание верхней губы с обнажением только верхних зубов, затем упражнение повторяется с произнесением звуков ф, в. При рубцовой деформации верхней губы можно закусить нижнюю губу, а затем под счет поднимать и опускать верхнюю 5-6 раз подряд.

4) «Есть ли у зайки зубы внизу?» Оттягивание вниз нижней губы с обнажением только нижних зубов.

5) «Как говорит рыбка?» Поочередное поднимание и опускание обеих губ в 4 приема: а) верхнюю поднять, б) нижнюю опустить, в) верхнюю опустить, г) нижнюю поднять.

6) «Полоскание зубов». Воздух изнутри давит на губы, щеки не раздуваются. Если данное упражнение не получается, то можно делать попеременно с надуванием щек.

7) «Набираем мед в бочонки». Набирание воздуха под верхнюю губу, затем под нижнюю.

8) «Чмоканье: вкусный мед!» Всасывание верхней губы под нижнюю с резким отрыванием ее при раскрытии рта. Затем всасывание нижней губы под верхние зубы.

9) «Фырканье лошади». Вибрация губ.

10) «Зарядка для слоненка». Движение губ хоботком влево, вправо, затем так же, но растянутыми губами. Вращательное движение губ хоботком (вверх, влево, вниз, вправо — сначала раздельно, потом слитно).

11) «Дворник». При сомкнутых челюстях нижняя губа двигается вправо, влево («Губы — это щетка. Чистить можно только пол»). Затем те же движения осуществляются верхней губой («Чистим потолок»). Затем сомкнутые губы двигаются вверх к носу и вниз («Моем окно»). Дыхание носом.

12) «Силовая гимнастика» (в случае общей слабости губ): а) сильно надувать щеки, по возможности удерживая воздух в ротовой полости («Кто больше наберет воздуха?»); б) удерживать губами карандаш, стеклянные трубки (при дыхании воздух проходит по обоим углам рта — сразу или поочередно). Несмыкающиеся, вялые губы также тренируют, удерживая ими кусочки сахара, сухаря, леденца. Чем меньше кусочек, чем круглее и глаже, тем плотнее сжимаются губы. Упражнение делают под счет и следят, чтобы губы не вытягивались хоботком.

ГИМНАСТИКА ЯЗЫКА

1) «Поймай улыбку». Языку придается плоская, широкая форма так, чтобы он своими боковыми краями касался углов рта. Вначале язык укладывается ненапряженным между губами, затем он кладется только на нижнюю губу, потом удерживается оскаленными зубами. Если язык не удерживает своей формы в течение нескольких секунд, то М.Е. Хватцевым предлагаются следующие упражнения: а) вялым языком произнести между губами бя-бя или мя-мя; б) на распластанный между губами язык сильно подуть; в) нараспев тянуть и; г) улыбаться. Мы предлагаем усложнять обычное задание сделать «язык лопатой» или «как блинчик» последовательным растягиванием языка вширь «вслед за улыбкой», т.е. изначально нужно распластать язык, дотягиваясь краями до углов рта, затем слегка улыбнуться и снова попытаться, глядя в зеркало, распластать язык еще больше, затем сильно улыбнуться и снова поймать уголки рта, т.е. «поймать улыбку». Помимо рефлекторного действия, здесь срабатывает сознательное управление движением языка. В качестве зондовой помощи можно использовать зонд «Рыбка», в который нужно просунуть распластанный язык, или слегка надавить на поверхность языка зондом «Горка» или «Мишка».

2) «Сосулька». Языку придается как можно более заостренная форма. Высовывание языка наружу «жалом». Установку на приобретение формы лучше давать до того, как ребенок высунул язык наружу, поскольку в полости рта ему физиологически легче придать нужную форму. В дальнейшем в качестве тренировки можно изменять форму и вытянутого вперед языка. Если движение долго не удается, то язык протискивают между губами, сжимая ими с боков. Можно вставить язык в зонд «Лопата» или попросить дотянуться до отодвигаемого объекта (пальца, карандаша). Некоторые авторы предлагают сильно вытянуть язык наружу, переместить вправо, влево и, когда он в углу рта сузится, осторожно отвести в таком виде к средней линии рта.

3) Поочередное высовывание языка «лопатой» и «жалом» с убиранием языка внутрь и без убирания, т.е. в вытянутом положении (усложненный вариант). Закрепление движений в ротовой полости (кончик языка упирается то в верхние, то в нижние зубы).

4) «Доктор Айболит». Максимальное высовывание языка изо рта («Покажи горлышко»), а затем втягивание как можно глубже в рот («словно проглотил конфетку»), при этом кончик языка становится незаметным.

5) «Правило дорожного движения». Поворачивание сильно вытянутого изо рта языка («язычок вышел на дорогу») вправо и влево («посмотрел в стороны, нет ли машин»). Можно использовать известный игровой прием «Часики», но при этом следует провести аналогию с механическими часами, которые современные дети не всегда наблюдают в окружающей обстановке.

6) «Горка». Поднятие и опускание задней части языка, при этом кончик языка упирается в нижнюю десну, а задняя часть языка то поднимается вверх, касаясь мягкого и отчасти твердого нёба, то опускается вниз (к, г). Если ребенку нужно поставить звуки к, г, то можно помочь ему ощутить на языке точку соприкосновения с нёбом, дотронувшись зондом или стеклянной палочкой до середины задней части спинки языка (максимально возвышенное место), поскольку дети могут делать подъем не задней, а средней частью языка из-за недостатка кинестетических ощущений, вызванного отсутствием такого навыка. Если все же самостоятельное движение не удается, то на первых порах корень языка можно подталкивать вверх пальцами снаружи в области подъязычной кости или предложить дышать носом при открытом рте.

7) «Открой языком рот». Кончик языка упирается в нижнюю десну. Раскрывание и закрывание рта. Обращается внимание на то, что язык должен быть сильным.

8) «Присоска». Ребенку показывается игрушка с присоской и объясняется принцип ее присасывания: нужно сильно надавить на присоску посередине. Таким же образом предлагается присосать язык к нёбу, сильно прижав его посередине, а затем по краям, т.е. всей поверхностью спинки языка. Упражнение делается сначала при закрытых челюстях, затем при раскрытых. Вспомогательные приемы: а) на спинку языка кладется клейкая конфетка, или нёбо смазывается медом — ребенок старается посредством прижимания языка к нёбу сосать конфетку или мед; б) полусогнутый указательный палец накладывается сверху на подбородочную кость, а большим пальцем производится надавливание снаружи, снизу вверх, на дно ротовой полости, чем подталкивается спинка языка к нёбу. Усложненный вариант: а) присасывание языка без отрыва от нёба с раскрыванием и закрыванием рта (кончик языка касается верхней десны); б) присасывание к нёбу и отрывание от него спинки языка (кончик языка упирается в нижнюю десну, проделывается сначала при закрытом, а затем при открытом рте).

9) «Цоканье». Присасывание всего языка «лопатой» к нёбу и отрывание от последнего с щелканьем сначала при сомкнутых, а затем при раскрытых челюстях. Если язык поднимается при помощи нижней челюсти, можно в правый или левый угол челюстей вставить пробку толщиной в мизинец ребенка (она может быть резиновой или деревянной с рукояткой для удерживания между зубами). Можно механически придерживать нижнюю челюсть ребенка, подтягивая ее вниз.

10) «Завиток». Ребенку показывается, как делать завиток из полоски бумаги с помощью ножниц или нарисовать его, затем предлагается попытаться воспроизвести эту форму с помощью языка. Для этого высунутый «лопатой» язык сомкнуть с верхней губой, а затем втянуть в рот, касаясь при этом спинкой верхних зубов и нёба и загибая кончик вверх у мягкого нёба. Можно начать загибать кончик языка немного раньше, ощупывая поверхность — «твердый, твердый потолочек, мягкий!».

11) «Щетка». Зубы выступают в качестве щетки, которая чистит язык. Язык с силой протискивается между зубами наружу так, что верхние резцы скоблят по спинке языка. Затем то же движение осуществляется с упором кончика языка в нижнюю десну, а верхние резцы продолжают чистить спинку языка.

12) «Вкусная шоколадка». Круговое облизывание кончиком языка губ с постепенным увеличением их раскрытия («если испачкал губы шоколадкой, надо уметь облизать их»). Такое же облизывание зубов под губой, постепенно загибая кончик языка все больше и больше («зубки тоже надо облизать»).

13) «Три подноса». Поднимание и опускание лопатообразно высунутого языка к верхней и нижней губе при раскрытом рте («средний поднос как будто ставим на верхнюю и нижнюю полку»), затем к верхним и нижним зубам («маленький поднос»), и к носу, и подбородку («большой поднос»). Параллельно можно давать ребенку логические задачи, задачи на воображение, звуковой анализ, например придумать, для кого предназначены эти подносы, какие фрукты лежат на первом, какие овощи на втором, какие сладости на третьем, есть ли в этих словах звуки т, д. Затем подобное движение языка осуществляется внутри рта за зубами, касаясь кончиком языка верхней десны с произнесением звуков т, д. Если при загибаниях кончика языка рот плохо открывается, можно использовать пробку, описанную в п. 9. Если плохо загибается кончик, можно искусственно помочь этому процессу с помощью любого подходящего зонда, например «Лопата», или шпателя.

14) «Капелька». Кончик языка имитирует движение капли воды. Он подводится под верхнюю губу («туча») и со щелканием отрывается, втягиваясь вниз и назад («капелька упала» или «поймай капельку»).

15) «Норка». Представить, что язык — крот, который роет норку снизу вверх. На первом этапе загибание языка жалом вверх и вниз снаружи и внутри рта. На втором этапе поочередное загибание к носу и подбородку, к верхней и нижней губе, к верхним и нижним зубам, к твердому нёбу и дну рта (параллельно ребенок может придумать путешествие крота, а затем рассказать об этом). На третьем этапе жалообразный язык, упираясь кончиком языка в верхние резцы, произносит л («крот не вылезет из норки, наткнулся на камень и пытается его вытолкнуть»).

16) «Лодочка». Язык желобком. Боковые края лопатообразного языка подняты, а по средней линии языка образуется впадина. Выполняется снаружи рта. Если упражнение не получается, то можно помочь подниманию краев языка губами, осторожно надавливая ими на боковые края языка. Другой путь — надавливание ребром шпателя или зондом «Собачка» по средней линии языка. Усложненный вариант: при совершении данного движения губы то широко раскрываются (оскал), то касаются желобка. При постановке звуков с, з упражнение «Лодочка»» используется с задуванием на язык внутри рта.

17) «Кораблик». Язык желобком с легким загибанием кончика вверх.

18) «Чашечка». Язык снаружи рта «чашечкой» («ковшиком») вне ротовой полости. Боковые и передние края языка поднимаются вверх, спинка «ковшиком» опускается. При постановке звуков ш, ж данное упражнение используется с задуванием внутри рта («горячий шоколад»). Если спинка языка не опускается, на нее следует надавить сверху шпателем или подставить под язык зонд «Мишка».

19) «Клещи». Закусывание зубами боковых краев языка (кончик языка свободен). Усложнение: при выполнении данного упражнения оскалить зубы и загибать кончик языка к верхней и нижней десне.

20) «Злая собака». Упираясь боковыми краями языка в боковые верхние зубы почти до клыков, при оскале поднимать и опускать кончик языка, касаясь им верхней и нижней десны. При постановке звука р в этом положении языка барабанить напряженным его кончиком по верхней десне — д-д-д-д-д..., с сильным задуванием на приподнятый кончик языка.

21) «Барабанчик». Лопатообразный язык касается боковыми краями верхних зубов, а самый кончик языка касается верхней десны. Производится вдох-выдох без отрыва краев языка от зубов так, чтобы кончик языка то присасывался плотно к десне втягиваемым с некоторым усилием воздухом, то отбрасывался к верхним резцам выдыхаемой струей (р).