

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ РИНОЛАЛИИ.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!



Восстановление речи у детей с врожденными расщелинами губы и неба является сложной задачей. Наша цель научить говорить ребенка так, чтобы его речь не отличалась от речи здоровых детей. Родители детей с врожденной расщелиной губы и неба должны быть очень внимательны к своим детям. Нет необходимости ставить их в разряд больных детей и ожидать только срока оперативного лечения.

Родители могут способствовать нормальному развитию речи, общаясь с ребенком, и могут тормозить ее при молчаливом уходе за ним.

Речь ребенка формируется постепенно и в каждый момент ее становления родители могут помочь быстрее и правильнее овладеть ею, получив обстоятельную консультацию логопеда.

Рекомендуем следующие упражнения:

Гимнастика мягкого нёба

1. Глотание воды или имитация глотательных движений. Детям предлагают попить из маленького стаканчика или пузырька. Можно капать воду из пипетки - по несколько капель. Глотание воды маленькими порциями вызывает наиболее высокий подъем мягкого нёба. Большое количество следующих друг за другом глотательных движений удлиняет время, в течение которого мягкое нёбо находится в положении подъема.

2. Позевывание при открытом рте.

3. Полоскание горла теплой водой маленькими порциями.

4. Покашливание. Это очень полезное упражнение, так как покашливание вызывает энергичное сокращение мышц задней стенки глотки. При покашливании происходит полный затвор между носовой и ротовой полостями. Прикоснувшись рукой к гортани под подбородком, ребенок может ощутить подъем нёба.

5. Ребенка тренируют в произвольном покашливании на одном выдохе от 2-3-кратных повторений до большего количества. В процессе выполнения упражнения должна сохраняться смычка нёба с задней стенкой глотки, а воздух должен направляться через ротовую полость. Целесообразно, чтобы первое время ребенок покашливал с высунутым языком. Затем вводится покашливание с произвольными паузами, во время которых от ребенка требуется сохранение смычки нёба с задней стенкой глотки. Выполняя данное упражнение, дети овладевают умением активно поднимать мягкое нёбо и направлять воздушную струю через рот.

6. Четкое, энергичное, утрированное произнесение гласных звуков высоким тоном голоса. При этом увеличивается резонанс в ротовой полости и уменьшается носовой оттенок. Сначала тренируется отрывистое произнесение гласных звуков "а", "э", затем - "о", "у" с утрированной артикуляцией.

7. Далее постепенно переходят к четкому произнесению звукового ряда "а", "э", "у", "о" в разных чередованиях. При этом изменяется артикуляционный уклад, но сохраняется утрированный ротовой выдох. Когда этот навык упрочится, переходят к плавному произнесению звуков. Например: а, э, о, у _____, а, у, о, э _____.

8. Паузы между звуками увеличиваются до 1-3 с, но подъем мягкого нёба, при котором проход в носовую полость оказывается закрытым, необходимо сохранять.

9. Описанные выше упражнения дают положительные результаты в дооперационном периоде и после

операции. Их следует проводить постоянно в течение длительного времени.

10. Для воспитания правильной звучной речи необходима работа над правильным дыханием. Известно, что у ринолаликов очень короткий неэкономный выдох, при котором воздух выходит через рот и носовые ходы. Для выработки правильной ротовой воздушной струи проводят специальные упражнения, в которых вдох и выдох носом чередуются со вдохом и выдохом ртом, например: вдох носом - выдох ртом; вдох - выдох носом; вдох - выдох ртом.

При систематическом применении этих упражнений ребенок начинает ощущать разницу в направлении воздушной струи и учится правильно направлять ее. Это способствует также воспитанию правильных кинестетических ощущений движений мягкого нёба.

Очень важно постоянно контролировать ребенка при выполнении этих упражнений, так как на первых порах ему бывает трудно ощущать утечку воздуха через носовые ходы. Приемы контроля различны: к носовым ходам приставляют зеркало, ватку, полоски тонкой бумаги. Выработке правильной воздушной струи способствуют также упражнения, связанные с дутьем. Их нужно проводить в форме игры, внося элементы соревнования. Часть игрушек дети изготавливают сами с помощью родителей. Это бабочки, вертушки, цветки, метелочки, выполненные из бумаги или ткани. Можно использовать полоски бумаги, прикрепленные к деревянным палочкам, ватные шарики на ниточках, легкие бумажные фигурки акробатиков и т. п. Такие игрушки должны иметь целевое назначение и использоваться только на занятиях по воспитанию правильной речи.

Многие родители совершают ошибку, когда под впечатлением советов логопеда покупают шары, гармошки и дают их ребенку в постоянное пользование. Дети далеко не всегда могут надуть шар без подготовительных упражнений и часто не могут играть на губной гармошке, так как не имеют ротовой выдох достаточной силы. Потерпев неудачу, ребенок разочаровывается в игрушке и уже больше не возвращается к ней. Поэтому начинать нужно с легких, доступных упражнений, дающих наглядный эффект.

Например, дети могут задувать свечку сначала с расстояния 15-20 см, затем с более далекого расстояния. Ребенок со слабым ротовым выдохом может сдувать ватку с ладони. Если это не удастся, можно закрыть ему ноздри, чтобы он ощутил правильное направление воздушной струи. Затем носовые ходы постепенно освобождают. Часто полезен и такой прием: в носовые ходы вставляют легкие комочки ваты (неспрессованные). Если воздух ошибочно направляется в нос, то они выскакивают и ребенок убеждается в неправильности своих действий. Дуть можно также на легкие пластмассовые игрушки, плавающие в воде. Хорошее упражнение - дутье через трубочку в бутылку с водой. В начале занятия диаметр трубочки должен составлять 5-6 мм, в конце - 2-3 мм. От дутья вода начинает бурлить, это увлекает маленьких детей. По "буре" в воде можно легко оценить силу выдоха и его длительность. Нужно показать ребенку, что выдох должен быть ровным и длительным. Время "бурления" хорошо отмечать на песочных часах. Можно предложить детям дуть на шарики или карандаши, лежащие на гладкой поверхности так, чтобы они перекатывались. Можно организовать игру в "мыльные пузыри". Подобных упражнений очень много. Более трудным из них является игра на духовых инструментах. Логопеду необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка (могут вызывать головокружение), поэтому их обязательно надо чередовать с другими.

Гимнастика для щек и губ:

- надувание обеих щек одновременно;
- надувание щек попеременно;
- втягивание щек в ротовую полость между зубами;
- сосательные движения - сомкнутые губы вытягиваются вперед хоботком, затем возвращаются в нормальное положение (челюсти сомкнуты);
- оскал: губы сильно растягиваются в стороны, вверх-вниз обнажая оба ряда зубов;
- "хоботок" с последующим оскалом при сжатых челюстях;



- оскал с раскрытием и закрыванием рта, смыканием губ;
- вытягивание губ широкой воронкой при раскрытых челюстях;
- вытягивание губ узкой воронкой (имитация свиста);
- втягивание губ внутрь рта с плотным прижиманием к зубам при широко раскрытых челюстях;
- имитация полоскания зубов (воздух сильно давит на губы);
- вибрация губ;
- движение губ хоботком влево-вправо;
- вращательные движения губ хоботком;
- сильное надувание щек (воздух губами удерживается в ротовой полости).

Упражнения для языка:

- высовывание языка лопатой;
- высовывание языка жалом;
- высовывание распластанного и заостренного языка поочередно;
- поворачивание сильно высунутого языка вправо-влево;
- поднятие и опускание задней части языка - кончик языка упирается в нижнюю десну, а корень то поднимается вверх, то опускается вниз;
- присасывание спинки языка к нёбу, сначала при закрытых челюстях, а затем при открытых;
- высунутый широкий язык смыкается с верхней губой, а затем втягивается в рот, касаясь спинкой верхних зубов и нёба и загибаясь кончиком вверх у мягкого нёба;
- присасывание языка между зубами, так что верхние резцы "скоблят" спинку языка; круговое облизывание кончиком языка губ;
- поднятие и опускание широкого высунутого языка к верхней и нижней губам при раскрытом рте;
- поочередное загибание языка жалом к носу и подбородку, к верхней и нижней губам, к верхним и нижним зубам, к твердому нёбу и дну ротовой полости;
- касание кончиком языка верхних и нижних резцов при широко раскрытом рте;
- высунутый язык удерживать желобком или лодочкой;
- высунутый язык удерживать чашечкой;
- закусывание зубами боковых краев языка;
- упираясь боковыми краями языка в боковые верхние резцы, при оскале поднимать и опускать кончик языка, касаясь им верхних и нижних десен;
- при том же положении языка многократно барабанить кончиком языка по верхним альвеолам (т-т-т-т);
- проделать движения одно за другим: язык жалом, чашечкой, вверх и т. д.



Перечисленные упражнения не следует давать все подряд! Каждое небольшое занятие должно состоять из нескольких элементов:

- дыхательных упражнений,
- артикуляционной гимнастики,
- тренировки в произнесении звуков.

Желаем успеха! У вас все получится!