

Нормализация моторики органов артикуляции (по Е.Ф. Архиповой)

Артикуляционная гимнастика

Для детей с дизартрией артикуляционная гимнастика проводится в трех вариантах: пассивно, пассивно-активно, активно.

Пассивная гимнастика применяется, когда у ребенка нет возможности выполнения заданных движений. В этом случае логопед, механически воздействуя на органы артикуляции, руками или зондами воссоздает артикуляционные позы и движения. Пассивные движения, вызывая сокращение мышц, создают кинестетическую афферентацию. Это программирует схему будущего собственного движения.

Каждое пассивное упражнение должно выполняться в три стадии:

Первая стадия – вход в артикуляционную позу (экскурсия);

Вторая стадия – фиксация артикуляционного уклада (выдержка);

Третья стадия – выход из артикуляционного уклада (рекурсия).

Такая последовательность способствует созданию более прочных кинестезий, так как в движении задействованы мышцы, создающие уклад, а также мышцы – антагонисты, возвращающие органы артикуляции в исходное положение.

После нескольких повторений переводят эти движения в пассивно-активный и активный план, то есть без механической помощи.

Пассивная артикуляционная гимнастика

Для мимических мышц и губ:

1. Поднять брови. Отдельно левую, правую, обе сразу. Логопед пальцами поднимает брови ребенка.
2. Закрывать один, другой глаз, оба сразу.
3. Опустить углы губ, поднять углы губ. Логопед двумя пальцами выполняет эти движения.
4. Перетягивать углы рта отдельно вправо, влево.
5. Наморщить нос, лоб.
6. Растянуть углы губ и собрать в трубочку. Логопед поочередно выполняет эти движения, поставив пальцы в углы губ ребенка.
7. Поднять верхнюю губу, опустить нижнюю.

Все перечисленные упражнения выполняются с помощью рук логопеда. Каждое движение выполняется в три стадии.

Для нижней челюсти:

1. Логопед располагает пальцы своей руки на подбородок и производит открывание и закрывание рта ребенка. Максимальное открытие рта фиксируется под счет.
 2. Выдвижение нижней челюсти вперед, вправо, влево с фиксацией позы под счет с последующим возвращением в исходное положение.
- Затем эти движения выполняются пассивно-активно и активно.

Для языка:

1. Захватывается кончик языка платком или марлевой салфеткой и выполняются движения в стороны до углов рта, вниз, вверх.
2. Шпателем удерживать язык на верхней губе, за верхними зубами, в углах губ, прижать к нижней губе, удерживая язык широким.

Для перехода к активной гимнастике необходимо знакомить ребенка с органами артикуляции и их названиями. Предлагают рассмотреть рисунки органов артикуляции, отображения в зеркале.

Логопед или родитель предлагает закрыть ребенку глаза. Ребенок должен угадать, к какому органу логопед дотронулся шпателем.

Активной гимнастикой называется система упражнений для органов артикуляции, которые проводятся по инструкции логопеда. Цель активной гимнастики улучшить качество артикуляционных движений, выработать тонкие дифференцированные движения, сформировать **кинестетическую** основу артикуляционных движений знаковых для конкретных звуков. Результатом такой артикуляционной гимнастики будет формирование **кинестической** основы артикуляционных движений, необходимой для автоматизации поставленных звуков. Многие авторы рекомендуют артикуляционную гимнастику проводить с сопротивлением, с нагрузкой.

Например,

1. ребенок по инструкции логопеда должен растянуть губы в улыбке, а логопед препятствует, удерживая углы губ;
2. ребенок по инструкции логопеда должен собрать губы в трубочку, а логопед удерживает углы губ;
3. ребенок по инструкции логопеда должен высунуть язык вперед, поднять вверх, отодвинуть в углы рта, а логопед шпателем препятствует выполнению движения.

Таким образом выполняют и другие упражнения.

Активная артикуляционная гимнастика

20 артикуляционных упражнений с функциональной нагрузкой

Функциональная нагрузка выражается в утрированном, четком выполнении всех движений, с максимальной амплитудой движений органов артикуляции.

Упражнение 1. «Забор».

Цель: подготовить артикуляцию для свистящих звуков, активизировать губы.

Методические рекомендации: перед зеркалом просим ребенка максимально растянуть губы (улыбнуться), показать верхние и нижние зубы. Верхние зубы должны находиться напротив нижних. Необходимо проверить наличие расстояния между ними (1 мм). Следить, чтобы ребенок не морщил нос. Удерживать под счет до 5.

Упражнение 2. «Окно».

Цель: уметь удерживать открытым рот с одновременным показом верхних и нижних зубов.

Методические рекомендации: из положения «Забор» медленно открывать рот. Зубы должны быть видны. Удерживать под счет до 5.

Упражнение 3. «Мост».

Цель: выработать нижнее положение языка для подготовки к постановке свистящих звуков. Кончик языка упирается в нижние резцы.

Методические рекомендации: из положения «Забор» выполнить упражнение «Окно». Расположить язык за нижними резцами плоско. Удерживать под счет до 5.

Это упражнение очень значимо. Если ребенок выполнит правильно и удержит эту позу перед зеркалом длительно, то это сигнал к тому, что свистящие звуки будут поставлены очень быстро. Если не получается, то нужно погладить язык шпателем, похлопать по нему для расслабления мышц языка. Пассивно шпателем удерживать язык распластанным. В ряде случаев проводят логопедический массаж, направленный на ослабление гиперкинезов, активизацию или релаксацию мышечного тонуса органов артикуляции.

Упражнение 4. «Парус».

Цель: подготовка верхнего подъема языка для звуков [р], [л].

Методические рекомендации: ребенок последовательно выполняет следующие упражнения: «Забор» – «Окно» – «Мост». Из положения «Мост» широкий язык поднимается к верхним резцам и упирается в альвеолы. Следить, чтобы язык не провисал, а был напряженным и широкий, определялась подъязычная связка. Удерживать под счет до 5.

Упражнение 5. «Трубочка».

Цель: выработать активность и подвижность губ.

Методические рекомендации: из положения «Забор» вытянуть губы вперед, плотно их сомкнуть, чтобы в центре не было дырочки. Круговая мышца собирается в морщинки. Необходимо проверить, чтобы нижняя челюсть не опускалась. Контролировать рукой. Удерживать под счет до 5.

Упражнение 6. Чередование «Забор» – «Трубочка».

Цель: добиться ритмичного, точного переключения с одной артикуляции на другую.

Методические рекомендации: из положения «Забор» выполнить движение «Трубочка». Такие переключения выполнить 5–6 раз в разном темпе, определяемом логопедом. Начинать в медленном темпе. Рука под подбородком, чтобы контролировать неподвижность подбородка.

«Забор»

«Трубочка»

Упражнение 7. «Лопата».

Цель: выработать широкое и спокойное положение языка, что необходимо для подготовки шипящих звуков.

Методические рекомендации: последовательно выполнять упражнения «Забор» – «Окно» – «Мост». Из положения языка «Мост» выдвинуть язык на нижнюю губу. Язык должен быть спокойным и широким. Нижняя губа не должна подворачиваться, верхняя должна обнажать зубы. Удерживать под счет до 5.

Язык на губе

Упражнение 8. «Лопата копает».

Цель: подготовить артикуляцию для шипящих звуков. Выполнение артикуляции «Чашечка».

Методические рекомендации: выполнить последовательно следующие упражнения: «Забор» – «Окно» – «Мост» – «Лопата». Из положения «Лопата» поднять широкий кончик языка немного вверх. Верхние зубы должны быть видны. Следить, чтобы язык при подъеме не убирался в ротовую полость. Выполнить упражнение в медленном темпе 3–4 раза.

Кончик языка загибается вверх

Упражнение 9. «Вкусное варенье».

Цель: сформировать верхний подъем языка в форме «Чашечки», удерживание языка на верхней губе и выполнение облизывающего движения сверху вниз.

Методические рекомендации: из положения «Лопата копает» широкий язык поднять к верхней губе и выполнить облизывающие движения сверху вниз 2–3 раза в медленном темпе.

Движения языка сверху вниз по верхней губе

Упражнение 10-а. «Теплый ветер».

Цель: вызывание шипящих звуков по подражанию.

Методические рекомендации: из положения «Вкусное варенье» убрать язык за верхние зубы и образовать щель с альвеолами. Руку расположить у подбородка и попросить ребенка подуть на

широкий язык. Растянуть губы в улыбке. Рука должна ощутить теплую воздушную струю. Если упражнение не получается, то проводят упражнения № 18, № 20.

Подуть на язык

Кистью ощутить теплую струю воздуха

Упражнение 10-б. «Жук».

Цель: вызывание звука «ж» по подражанию.

Методические рекомендации: при выполнении упражнения «Теплый ветер» просят ребенка «включить» свой голос. Тактильно-вибрационный контроль осуществляется рукой, расположенной на гортани. Ребенок должен ощутить вибрацию гортани. Исходным положением является упражнение № 10-а «Теплый ветер».

Кисть на гортани ощущает вибрацию голосовых связок

Упражнение 11. «Цокает лошадка».

Цель: выработать тонкие дифференцированные движения кончиком языка для звука «р».

Методические рекомендации: из положения «Парус» при широко открытом рте цокать языком. Челюсть неподвижна. (Удерживается рукой. Выполнить 5–6 раз.)

Язык за верхними зубами. Рука держит подбородок, чтобы он не двигался во время щелканья.

Упражнение 12. «Молоток».

Цель: подготовка артикуляции для звука [р] и вибрации кончика языка.

Методические рекомендации: из положения «Парус» стучать языком и произносить звук [д]. Следить, чтобы кончик языка не опускался и не выглядывал изо рта. Примечание: если исправляется горловой звук, то произносится звук [т]. Следить, чтобы не было назального оттенка и не напрягался голос и не поднималась нижняя челюсть. Постучать со звуком [д, т] 5–6 раз.

Кончик языка стучит вверх по альвеолам со звуком [д] или [т].

Упражнение 13. «Дятел».

Цель: формировать вибрацию кончика языка для звука [р].

Методические рекомендации: из положения «Парус» и «Молоток» произносить звук [д] в ускоренном темпе. Серии ударов языком по альвеолам напоминают стук дятла: Д – ддд, Д – ддд (один удар и несколько ударов в быстром темпе). Выполняется 3–5 таких серий.

Упражнение 14. «Пулемет».

Цель: закрепить вибрацию кончика языка для звука [р].

Методические рекомендации: из положения «Парус» выполнять упражнение «Дятел» и добавлять воздушную струю, как толчок воздуха: Д – ддд + толчок сильной воздушной струи. Возникает вибрация языка – ддр. Выполнить интенсивно 5 раз. Если не получается по подражанию, то добавляют упражнение № 20.

Язык вверх стучит по альвеолам со звуками Д – ддд.

После произнесения Д – ддд – сильно подуйте на язык.

Упражнение 15-а. «Холодный ветер».

Цель: закрепить нижнее положение языка для свистящих звуков и выработать направленную воздушную струю по средней линии языка. Вызывание звука «с» по подражанию.

Методические рекомендации: из положения «Мост» вернуться к упражнению «Забор» и подуть на язык. Рука должна ощущать холодную струю воздуха. Выполнять 3–4 раза. Если по подражанию не получается, то применяют механическую помощь для вызывания звука «с».

Подуть на язык

Кисть под подбородком. Ощутить холодную струю воздуха.

Упражнение 15-б. «Комар»».

Цель: вызывание звука [з] по подражанию.

Методические рекомендации: при выполнении упражнения «Холодный ветер» просят ребенка «включить» свой голос. Тактильно-вибрационный контроль осуществляется рукой ребенка, расположенной на гортани. Ребенок должен ощутить вибрацию гортани. Исходным положением является упражнение № 15-а «Холодный ветер».

Кисть на гортани ощущает вибрацию голосовых связок.

Упражнение 16-а. «Пароход». 1 вариант:

Цель: подготовка артикуляции для звука [л].

Методические рекомендации: из положения «Мост» выполнить упражнение «Лопата». Закусить кончик языка (зубы должны быть видны) и длительно произносить звук [ы] 2–3 секунды.

Кончик языка прикушен верхними и нижними резцами.

16-б. 2 вариант: «Пароход»

Методические рекомендации: из положения упражнения «Окно» произносить длительный звук [а] и неоднократно прижимать кончик языка к середине верхней губы (упражнение «Вкусное варенье»). Слышатся слоги: ла–ла–ла. Повторить 5 раз.

А Л

Упражнение 17. «Пароход гудит».

Цель: вызвать звук [л] смешанным способом.

Методические рекомендации: выполнять упражнение «Пароход». Попросить ребенка открыть рот и произнести звук [а]. Слышится слог «ла». Повторить 3–4 раза.

звук – Ы

«Пароход гудит»

звук – А

Упражнение 18. «Маляр».

Цель: растянуть подъязычную связку для звуков [р, л], а для произнесения шипящих звуков найти место образования щели языка в форме чашечки у твердого нёба.

Методические рекомендации: из положения «Парус» продвигать язык по нёбу в передне-заднем направлении 3–4 раза. Челюсть должна оставаться неподвижной (контролируется рукой).

Язык движется по нёбу вперед-назад.

Упражнение 19. «Качели».

Цель: дифференцировать нижнее и верхнее положение языка, что необходимо для дифференциации свистящих и шипящих звуков.

Методические рекомендации: из положения «Парус» перейти к упражнению «Мост». Чередовать 5–6 раз в темпе, заданном логопедом.

Язык вверх за зубами.

Язык вниз за зубами.

Упражнение 20. «Фокус».

Цель: сформировать сильную правильно направленную воздушную струю для шипящих звуков и звука [р].

Методические рекомендации: из положения «Вкусное варенье» сильно подуть на кончик носа, на котором приклеена узкая полоска бумаги (3 × 1 см) и сдуть ее. Выполнить 2–3 раза.

Язык на верхней губе и дуть на кончик носа.

Эти упражнения являются базовыми, из которых в дальнейшем будут складываться комплексы для коррекции конкретных звуков.

Комплексы упражнений

1 комплекс упражнений для свистящих (дорсальная позиция)

Забор – Окно – Мост – Забор – Холодный ветер

№ 1 № 2 № 3 № 1 № 15

2 комплекс упражнений для шипящих (какуминальная позиция)

Забор – Окно – Мост – Лопата – Лопата копает – Вкусное варенье – Фокус – Теплый ветер

№ 1 № 2 № 3 № 7 № 8 № 9 № 20 № 10

3 комплекс упражнений для «р» (альвеолярная позиция)

Забор – Окно – Мост – Парус – Цокает лошадка – Молоток – Дятел – Пулемет

№ 1 № 2 № 3 № 4 № 11 № 12 № 13 № 14

4 комплекс упражнений для «л» (альвеолярная позиция)

Забор – Окно – Мост – Лопата – Пароход – Пароход гудит

№ 1 № 2 № 3 № 7 № 16 № 17

Для формирования кинестетической основы артикуляционных движений проводят дифференцированные упражнения.

Формирование кинестетической основы движений органов артикуляции

Целью упражнений является создание прочных кинестезий через усиление афферентных импульсов разной модальности с мышц, задействованных в артикуляции, фонации, и фонационном дыхании. Для развития двигательной-кинестетической обратной связи в ходе упражнений уточняют положение органов артикуляции при произнесении сохранных звуков. В начале присутствует зрительный контроль, который постепенно исключается.

Такой анализ кинестезий способствует организации дифференцированных двигательных импульсов к мышцам периферического речевого аппарата.

Это отражается на качестве артикуляционных движений.

Для губ:

1. Выполнить перед зеркалом упражнение «Забор», с одновременным произнесением звука «и», определить в каком положении губы.
2. Выполнить перед зеркалом упражнение «Окно», с одновременным произнесением звука «а», определить в каком положении губы.
3. Выполнить перед зеркалом упражнение «Трубочка», с одновременным произнесением звука «у», определить в каком положении губы.
4. Выполнить перед зеркалом упражнение на переключение «Забор» – «Трубочка» с одновременным произнесением последовательно звуков «и»–«у» и определить последовательность в работе губ.
5. Выполнить без зеркала упражнение «Забор» с одновременным произнесением звука «и» и определить положение губ.
6. Выполнить без зеркала упражнение «Окно» с одновременным произнесением звука «а» и определить положение губ.
7. Выполнить без зеркала упражнение «Трубочка» с одновременным произнесением звука «у» и определить положение губ.
8. Выполнить без зеркала упражнение на переключение «Забор» – «Трубочка» – «Забор» с одновременным произнесением «и»–«у»–«и» и определить последовательность в работе губ.
9. Выполнить перед зеркалом и без зеркала упражнение «Забор» и произнести звук, соответствующий такому положению губ.
10. Выполнить перед зеркалом и без зеркала упражнение «Окно» и произнести звук, соответствующий такому положению губ.
11. Выполнить перед зеркалом и без зеркала упражнение «Трубочка» и произнести звук, соответствующий такому положению губ.

Для языка:

1. Выполнить перед зеркалом упражнение «Мост» с одновременным произнесением звука «и» и определить место положения языка и где находится его кончик.
2. Выполнить перед зеркалом упражнение «Парус» с одновременным произнесением звука «д» и определить место положения языка и его кончика.
3. Выполнить перед зеркалом упражнение «Качели», в которые входят два положения «Мост» и «Парус», с поочередным произнесением звуков «и», «д» и определить положение языка.
4. Выполнить без зеркала упражнение «Мост» с одновременным произнесением звука «и» и определить положение языка.
5. Выполнить без зеркала упражнение «Парус» с одновременным произнесением звука «д» и определить место положения языка.
6. Выполнить без зеркала упражнение «Качели». Произнести последовательно «и» – «д». Определить положение языка.

Формирование кинетической основы движений органов артикуляции

Целью упражнений является объединение отдельных движений в серию последовательно организованных, с хорошей переключаемостью. Но прежде стараются улучшить качества артикуляционных движений: объем, амплитуду, точность, силу, время фиксации артикуляционного уклада и другие.

Статические упражнения:

1. Выполнить упражнение «Забор» под счет до 5.
2. Выполнить упражнение «Окно» под счет до 5.
3. Выполнить упражнение «Окно», то увеличивая, то сокращая раствор полости рта, удерживая под счет до 5 в каждом положении.
4. Опустить нижнюю губу, удерживать под счет до 5.
5. Поднять верхнюю губу, удерживая под счет до 5.
6. Выполнить упражнение «Забор» и перетягивать в левую и правую сторону углы губ. Под счет до 5 удерживая в каждой стороне.
7. Выполнить упражнение «Лопата», при этом пошлепать язык губами и удержать широкий язык под счет до 5.
8. Выполнить упражнение «Лопата», при этом покусать язык зубами и удержать широкий язык под счет до 5.
9. Выполнить упражнение «Вкусное варенье» и удержать язык в этом положении под счет до 5.
10. Выполнить упражнение «Мост» и удержать плоский язык у нижних резцов под счет до 5.
11. Выполнить упражнение «Вкусное варенье» и перевести язык к верхним альвеолам. Образовать щель и удержать под счет до 5.

Динамические упражнения на координацию (последовательные движения):

1. Выполнить упражнение «Забор» – «Трубочка».
2. Выполнить упражнение «Забор» – «Окно» – «Мост» – «Лопата».
3. Выполнить упражнение «Забор» – «Окно» – «Мост» – «Лопата» – «Лопата копает».
4. Выполнить упражнение «Забор» – «Окно» – «Мост» – «Лопата» – «Лопата копает» – «Вкусное варенье» и убрать за верхние резцы.
5. Выполнить упражнение «Забор» – «Окно» – «Мост» – «Парус».
6. Выполнить упражнение «Забор» – «Окно» – «Мост» – «Парус» – «Молоток».
7. Выполнить упражнение «Забор» – «Окно» – «Мост» – «Парус» – «Молоток» – «Дятел» (в дальнейшем добавить упражнение «Пулемет»).
8. Выполнить упражнение «Качели», то есть из положения «Мост» перевести язык в положение «Парус» и обратно.
9. Выполнить упражнение «Маляр».

Динамические упражнения на координацию (одновременные движения):

1. Выполнить упражнение «Вкусное варенье»; несколько раз выполнить облизывающие движения сверху-вниз.
2. Выполнить упражнение «Лопата», суживая и растягивая губы.
3. Выполнить упражнение «Лопата копает», 3–4 раза поднимать и опускать широкий кончик языка.
4. Выполнить упражнение «Лопата» и потянуть кончик языка вниз.
5. Выполнять одновременно с упражнением «Окно» и упражнением «Лопата», то есть в момент открывания рта выдвигать широкий язык.

В ряде случаев при стертой дизартрии встречаются диспраксические нарушения. Кинестетическая диспраксия выражается в хаотическом поиске нужного артикуляционного уклада. Кинетическая диспраксия проявляется в трудностях переключения с одного артикуляционного уклада к другому.

С целью преодоления диспраксий предлагаем определенную систему упражнений, задействующие разные модальности.

– Выработка основных артикуляционных укладов (дорсального, какуминального, альвеолярного, нёбного). Каждая из этих позиций определяет соответственно артикуляции свистящих, шипящих, сонорных и нёбных звуков. Овладев рядом артикуляционных движений, переходим к серии последовательных движений, выполняемых четко, утрированно, с опорой на зрительный, слуховой, кинестетический контроль.

Последовательность действий, предлагаемая детям, такова:

Инструкции логопеда следующие:

1-ая Смотри в зеркало, как делаю я.

2-ая Смотри в зеркало на себя и выполняй следующие упражнения, например, для дорсальной позиции («Забор» – «Окно» – «Мост»). Это названия определенных движений, усвоенных ранее.

3-ья Посмотри внимательно на себя в зеркало. В каком положении губы, язык.

4-ая Закрой рот, проглоти слюну и расскажи как выполнял последовательно эту серию упражнений.

5-ая Выполни еще раз эти движения самостоятельно. Сначала выполняется перед зеркалом, затем без зеркала, а потом с закрытыми глазами.

Такая последовательность движений направлена на формирование четких кинестезий и тем самым способствует уменьшению диспраксических нарушений, имеющих место при некоторых вариантах дизартрии.

В результате, у ребенка подготавливается артикуляционная база для уточнения или вызывания звуков. По аналогии формируют какуминальную позицию, только логопед выбирает уже другой набор упражнений («Забор» – «Окно» – «Мост» – «Лопата» – «Лопата копает» – «Вкусное варенье» – «Фокус» – «Теплый ветер»). Последовательное выполнение перечисленных упражнений обеспечивает базу для всех шипящих звуков. Для формирования альвеолярной позиции логопед предлагает другой набор упражнений и т. д.