

## Проведение логопедической гимнастики. Упражнения для мышц шеи

Исходное положение – стоя или сидя, спина и шея прямые.

1. Повороты головы в стороны. При повороте – вдох носом, при возврате в исходное положение – выдох ртом.

2. Наклонить голову вперед-вниз (выдох носом), поднять в исходное положение и откинуть назад (вдох ртом), вернуться в исходное положение (выдох ртом).

3. Повороты головы в стороны: налево (выдох носом), прямо (вдох ртом), направо (выдох носом), прямо (вдох ртом).

*Движения 1, 2, 3 сначала выполняют без сопротивления, затем – с сопротивлением руки, упирая ее кистью или кулаком в соответствующую часть головы в противоположном движению направлении.*

4. Вращение головы слева направо и наоборот. Вдох носом, выдох ртом на полном повороте.

5. Поднимание и опускание головы с сильным нажатием подбородка на кулаки обеих рук.

6. Ладони к ушам; наклоны головы в стороны с сопротивлением рук.

7. Опускание, запрокидывание, повороты головы с произнесением звуков а-э-и-о-у.

8. Круговые движения головой.

9. Круговые движения головой с произнесением на выдохе гласных звуков.

Литература:

Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика: методическое пособие – Спб.: детство-пресс, 2001. – 64 с.