|  |
| --- |
| **Артикуляционные упражнения при ринолалии**  1) «Лиана»: свесить длинный узкий язык вниз, к подбородку, удерживать в таком положении не менее 5 секунд (повторить упражнение несколько раз).  2) «Удав»: медленно высунуть длинный и узкий язык изо рта (проделать упражнение несколько раз).  3) «Язык удава»: длинным и узким языком, высунутым как можно больше изо рта, проделать несколько быстрых колебательных движений из стороны в сторону (от одного угла рта до другого).  4) «Часики»: рот широко открыт, узкий язык совершает круговые движения, как стрелка часов, касаясь при этом губ (сначала в одну, а потом в другую сторону).  5) «Маятник»: рот открыт, узкий длинный язык высунут изо рта, и двигается из стороны в сторону (от одного угла рта до другого) под счёт «раз – два».  6) «Качели»: рот открыт, длинный узкий язык то поднимается вверх, к носу, то опускается вниз, к подбородку, под счёт «раз – два».  7) «Укол»: узкий длинный язык изнутри надавливает то на одну, то на другую щёку. |
| **Кроме гимнастики, мягкому нёбу понадобится и специальная тренировка.**  **Вот несколько упражнений:**  1) даётся стакан с тёплой кипяченой водой и предлагается выпить её маленькими глоточками;  2) полощет горло тёплой кипячёной водой маленькими порциями;  3) утрированное покашливание при широко открытом рте: на одном выдохе не менее 2-3-х покашливаний;  4) позёвывание и имитация позёвывания при широко открытом рте;  5) произнесение гласных звуков: «а», «у», «о», «э», «и», «ы» энергично и несколько утрированно, на так называемой «твёрдой атаке». |
| **Дыхание**  -вдохнуть воздух носом и медленно выдохнуть через широко открытый рот (и так не менее 5 раз);  -вдох ртом и медленный выдох через открытый рот (не менее 5 раз);  -вдох и выдох носом (не менее 5 раз);  -вдох носом, выдох ртом (не менее 5 раз). |

|  |
| --- |
| **Упражнения для щек и губ**  1) надувание обеих щек одновременно;  2) надувание щек попеременно;  3) втягивание щек в ротовую полость между зубами;  4) сосательные движения - сомкнутые губы вытягиваются вперед хоботком, затем возвращаются в нормальное положение (челюсти сомкнуты);  5) оскал: губы сильно растягиваются в стороны, вверх-вниз обнажая оба ряда зубов;  6) "хоботок" с последующим оскалом при сжатых челюстях;  7) оскал с раскрыванием и закрыванием рта, смыканием губ;  8) вытягивание губ широкой воронкой при раскрытых челюстях;  9) вытягивание губ узкой воронкой (имитация свиста);  10) втягивание губ внутрь рта с плотным прижиманием к зубам при широко раскрытых челюстях;  11) имитация полоскания зубов (воздух сильно давит на губы);  12) вибрация губ;  13) движение губ хоботком влево-вправо;  14) вращательные движения губ хоботком;  15) сильное надувание щек (воздух губами удерживается в ротовой полости). |
| **Упражнения для языка**  1) высовывание языка лопатой;  2) высовывание языка жалом;  3) высовывание распластанного и заостренного языка поочередно;  4) поворачивание сильно высунутого языка вправо-влево;  5) поднимание и опускание задней части языка - кончик языка упирается в нижнюю десну, а корень то поднимается вверх, то опускается вниз;  6) присасывание спинки языка к нёбу, сначала при закрытых челюстях, а затем при открытых;  7) 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;  8) присасывание языка между зубами, так что верхние резцы "скоблят" спинку языка;  9) круговое облизывание кончиком языка губ;  10) поднимание и опускание широкого высунутого языка к верхней и нижней губам при раскрытом рте;  11) 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;  12) касание кончиком языка верхних и нижних резцов при широко раскрытом рте;  13) высунутый язык удерживать желобком или лодочкой;  14) высунутый язык удерживать чашечкой;  15) закусывание зубами боковых краев языка;  16) упираясь боковыми краями языка в боковые верхние резцы, при оскале поднимать и опускать кончик языка, касаясь им верхних и нижних десен;  17) при том же положении языка многократно барабанить кончиком языка по верхним альвеолам (т-т-т-т-т);  18) 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. |