|  |
| --- |
| **Активация мягкого неба и глоточных мышц**  ▪ **Произнесение гласных** **«а, э»** спокойно, чуть протяжно, голосом средней громкости, одновременно с фонацией гласного вызывают глоточный рефлекс (дети, ощутив необычное движение, сразу его запоминают и воспроизводят). При произнесении на твердой атаке мягкое небо делает резкий подъем (количество подъемов обычно от 1 до 4). Поэтому гласные произносим поочередно, через 1,5 часа после еды, с интервалом между занятиями 30 минут в среднем повторять **«а, э»** по 2 раза подряд 5-6 раз в день в течении 2 дней, 6-8 раз в день в течении 3 дней, по 3 раза подряд 6-8 раз в течение 5 дней, а затем по 3 раза 8-10 раз в день в течение месяца. Затем: 6-8 раз в день – 10 дней, 4-6 раз – 10 дней, по 3 раза в течение 4 месяцев, но в один прием все это время проговаривают гласные 3 раза подряд.  ▪ **Произнесение гласных попарно, смежно** **«аэ – эа»**  (начинать с того гласного, от которого небо поднимается выше и в начале тянуть его дольше: «**аааэ , эээа»** затем длительность звучания сравнивается).  ▪ **Вокальные упражнения**  пение гласных: вначале звуков **«а, э»**, через 2-3 занятия **«о»**, еще через неделю **«и»** и последнем **«у»** (при ежедневных занятиях сроки сокращаются). Начинать вокальные упражнения на 3-4 занятии, когда появляется хотя бы незначительная подвижность мягкого неба. Его тренируют пением гласных в диапазоне терции первой октавы с детьми и трезвучия с подростками и взрослыми.  Вокальные упражнения растягивают небную занавеску, растормаживают и активизируют всю мускулатуру гортаноглотки, заставляют ребенка шире открывать рот, увеличивать силу звука.  ▪ **Сухое проглатывание**  По данным И.С. Рубинова, интенсивность сокращения мускулатуры увеличивается с уменьшением содержимого глотка, и при многократном проглатывании слюны длительность небно-глоточного смыкания тоже увеличивается. Эти упражнения используют только для растягивания рубцов мягкого неба в течение 5-6 месяцев после операции, пока не закончился процесс рубцевания, для того, чтобы дети ощутимее осознали выражение «напрячь, поднять мягкое небо» и после многократных тренировок ощущали его движение (Вансовская Л.И.). Упражнения заключаются в проглатывании своей слюны по 2, потом по 3 раза подряд 5 - 6 раз в день между другими упражнениями. Во время упражнения губы сомкнуты, приоткрывать их нельзя. Чтобы облегчить упражнение, можно капать на корень языка жидкость, но это уменьшает интенсивность сокращений. |
| **Для повышения подвижности мускулатуры глотки:**   * имитация ощущения при глотании «надутого шарика» (Вансовская Л.И.), «горячей картошки» (Ермакова И.И.); * позевывание с произнесением гласных **«и, е, я, э, а, о, у, ы»**; * вдох с позевыванием через рот - выдох через рот (мягкое небо напряжено) (Вансовская Л.И.); * полоскание горла «густыми» жидкостями (кисель, сок с мякотью).   Эти упражнения эффективны для детей младше 8-9 лет, их приходиться повторять 5-6 раз в день в течение нескольких месяцев, чтобы вызывать стойкое увеличение мускулатуры глотки в объеме, достаточное для смыкания.  Такой вид затвора улучшает речь и уменьшает назализацию, но голос обычно имеет глухой сдавленный тембр, поэтому воспитание его менее желательно (Ермакова И.И.). |
| **Упражнения для нижней челюсти**  При массивном рубцевании в области небных дужек ограничивает открывание рта, что затрудняет артикуляцию и усиливает назализацию. Тренироваться надо до тех пор, пока рот не раскроется на три пальца ребенка.   1. Рот полуоткрыт – широко открыт – закрыт. 2. Движение нижней челюсти вперед при полуоткрытом рте. 3. Произвольное движение нижней челюсти вправо – влево. 4. Имитация жевания, при котором происходит энергичное сокращение мускулатуры гортани, глотки, мягкого неба, языка. 5. Выдвижение нижней челюсти вперед с «почесыванием» нижними зубами верхней губы и опусканием нижней и ее движение назад с одновременным « почесыванием» верхними зубами нижней губы.   Следует наглядно показать расслабление нижней челюсти и жевательных мышц, положив руки в области сустава нижней челюсти в с момент ее опускания. Утрированное выдвижение нижней челюсти при произнесение гласных **«и, е, ы»**, приводит к более широкому открытому и разборчивому произнесению звуков (чем шире полость рта в момент речи, тем уже глотка). |
| **Упражнения для губ**   1. Вырывание вибрации губ (кучерское «ппррр»). 2. Опускание и поднимание (поочередное и одновременное) верхней и нижних губ. 3. Оттягивание губ в стороны: «Тянуть губы прямо к ушкам очень нравиться лягушкам. Улыбаются, смеются, а глаза у них, как блюдца» (по Плотниковой). 4. Расслабление и легкое похлопывание верхней губы о нижнюю. 5. Удержание губами тонких трубочек (от чупа-чупса). 6. Имитация полоскания зубов с резким давлением на губы с последующим их расслаблением и выдохом. 7. Опускание и поднимание нижней челюсти при плотно сжатых губах. |
| **Упражнение для языка**  К упражнениям, проводимым на I этапе, добавляются:   1. Поднимание и опускание кончика языка к верхним и нижним зубам при широко открытом рте, а так же касание им правого и левого углов рта, различных точек губ, неба, передней и задней части каждого зуба. 2. Укладывание широкой передней части языка (в виде чашечки) с плотным удержанием боковых краев языка и верхних боковых зубов, задувание на переднюю, часть языка и выдувание вибрации («Язык лопаткой положи и од счет его держи – раз, 2, 3, 4, 5. Язык надо расслаблять. Язык широкий положи, а края приподними. Получилось пиала, округленная она. В рот ее мы занесем и бока к зубам прижмем», по Плотниковой). 3. Скольжение языка вглубь по твердому небу в форме крючка сначала молча, затем с произнесением **«о, ы»**. 4. Длительное удержание широкого языка во рту с лежащим на его спинке леденцом. 5. Сжатие жевательными поверхностями зубов боковых краев языка, распластанного вширь, с контролем позиции (перед зеркалом). 6. Расслабление мышц шеи с рефлекторным расслаблением мышц языка: голову уронили вперед, вправо, влево «Ах, слаба у Миши шейка, ниткой ты ее пришей-ка. Не отвалится тогда у Мишутки голова».   Из предложенных методов главное место отводится формированию навыков расслабления, уплощения языка вперед, т.к. спонтанно этого после операции не происходит. |

МБОУ НОШ №21

Учитель-логопед: В.А.Никифорова