

Памятка для родителей «Гимнастика и массаж губ»

Необходимым условием успешности развития артикуляторной моторики является уточнение кинестетических ощущений положения и движения губ и нижней челюсти.

Рекомендуемые упражнения

1. Удерживание губами различного рода пластмассовых и деревянных трубочек постепенно уменьшающегося диаметра.
2. Смыкание губ (обычное, плотное, очень плотное).
3. Смыкание и размыкание губ при закрытом и открытом рте.
4. Медленное вытягивание губ «хоботком» и такое же медленное возвращение в исходное положение.
5. Вращательные движения губ «хоботком».
6. Движения губ «хоботком» влево и вправо.
7. Мгновенное смыкание губ с разрывом типа «поцелуй».
8. Имитация полоскания зубов.
9. Присосать верхнюю губу, захватить её нижними зубами и несколько раз таким образом почмокать.
10. Присосать нижнюю губу, точно так же захватив её верхними зубами, так же почмокать несколько раз.
11. Сделать губы «Бутончиком» и, не размыкая, «пожевать» их несколько раз.
12. Сомкнуть губы, затем резко создать разрежение в ротовой полости и так же резко разомкнуть их – получится громкий хлопок.
13. Поочерёдное поднятие и опускание верхней и нижней губ.
14. Вибрация губ (фыркание лошади).

Если не получаются некоторые упражнения гимнастики, следует выполнять их с механической помощью (помогая пальцами рук).

Памятка для родителей «Мимическая гимнастика для детей»

С целью развития лицевых мышц рекомендуется имитация мимических движений с использованием картинок.

- 1.Высоко поднять брови – «Мы умеем удивляться».
- 2.Нахмурить брови (следить, чтобы губы не участвовали в движении) – «Мы умеем сердиться».
- 3.Широко раскрыть глаза – «Мы испугались».
- 4.Улыбнуться одними губами так, чтобы зубы не были видны (следить, чтобы глаза не улыбались).
- 5.Улыбнуться одним углом рта, стараться, чтобы уголок губ «смотрел» на ухо.
- 6.Улыбнуться другим углом.
- 7.Повторить движения поочередно.
- 8.Закрывать один глаз, затем другой. Поочередно закрывать глаза – «Мы подмигиваем».
- 9.Сильно надуть щёки, выпустить воздух. Поочередно надувать щёки, перегоняя воздух из одной щеки в другую.
- 10.Сомкнутые губы вытянуть вперёд в «трубочку», затем улыбнуться как в упражнении 4. Чередовать эти движения.
- 11.Открывать и закрывать рот. Удерживать открытый рот под счёт 1 – 5.
12. «Пила»: положить руку на подбородок, движения нижней челюсти вправо, влево. Следить, чтобы при этом не поворачивалась голова.
- 13.Двигать нижней челюстью вперёд – назад, вверх – вниз.
- 14.Раздувать ноздри – «Мы нюхаем».
- 15.Сузить глаза.
- 16.Поднимать верхние губы на улыбке, сморщивая нос (презрение).
- 17.Оттягивать нижнюю губу вниз (отвращение).