

**Архипова Е.Ф. доктор педагогических наук, профессор МПГУ ,
г.Москва.**

Миогимнастические упражнения с трейнером "Infant"



I. Комплекс миогимнастических упражнений с трейнером "Infant" для мимических мышц лица

Цель: активизировать мимические мышцы.

Упражнение 1. «Сердитый человек».

Методические рекомендации: нахмуриться, сделать недовольное лицо, наморщить нос и лоб.

Упражнение 2. «Удивленный человек»

Методические рекомендации: поднять брови вверх, изобразить на лице удивление.

Упражнение 3. «Сердитый человек» - «Удивленный человек».

Методические рекомендации: чередовать выражения недовольного лица с удивленным лицом.

Упражнение 4. «Шалун».

Методические рекомендации: подмигивание глазами — попеременно открывать — закрывать правый — левый глаз, оба глаза.

Упражнение 5. «Чем пахнет?».

Методические рекомендации: короткими неглубокими вдохами добиваемся расширения крыльев носа.

II. Комплекс миогимнастических упражнений с трейнером "Infant" для круговой мышцы рта



Цель: активизировать круговую мышцу рта и нормализовать ее тонус.

Упражнение 1. «Улыбка».

Методические рекомендации: максимально растянуть губы, но не размыкать губы (трейнер не виден).

Упражнение 2. «Забор».

Методические рекомендации: максимально растянуть губы в широкую улыбку, (трейнер виден). Следить за тем, чтобы ребенок не морщил нос. Удерживать под счет до 5.

Упражнение 3. «Трубочка».

Методические рекомендации: из положения «Забор» плотно сомкнуть и вытянуть губы вперед. При правильном выполнении упражнения круговая мышца собирается в морщинки. Нижняя челюсть, под контролем руки, находится в одном положении. Удерживать под счет до 5.



Упражнение 4. «Забор» - «Трубочка».

Методические рекомендации: чередование: «Забор» - «Трубочка». Из положения «Забор» выполнить «Трубочку». Такие переключения выполнить 5-6 раз в разном темпе, определяемом логопедом, начиная с медленного темпа. Подбородок под контролем руки неподвижен.

Упражнение 5. «Чистим трейнер».

Методические рекомендации: сомкнутыми губами делаем разнообразные движения по трейнеру: вверх-вниз, вправо-влево.

Упражнение 6. «Утка».

Методические рекомендации: из положения «Трубочка» смыкаем и размыкаем губы. Делать можно в разном темпе, начиная с медленного темпа.

Упражнение 7. «Заяц».

Методические рекомендации: поднять вверх только верхнюю губу.

Упражнение 8. «Тигр».

Методические рекомендации: верхнюю губу поднять вверх, нижнюю губу опустить вниз.

Упражнение 9. «Рыба».

Методические рекомендации: нижней губой дотянуться до верхней губы.

Упражнение 10. «Силач».

Методические рекомендации: сильно прижать губы к трейнеру, подбородок напряжен.

Упражнение 11. «Звездочет».

Методические рекомендации: сильно прижать губы к трейнеру и откинуть голову назад (напряжен подбородок и мышцы шеи).

Упражнение 12. «Напряжение-расслабление».

Методические рекомендации: поочередно сильно сжимать и расжимать губы.

Упражнение 13. «Фокусник».

Методические рекомендации: в течение 1 мин в горизонтальном положении удерживать губами тонкий плоский предмет (палочку от мороженого, пластмассовую полоску).

III. Комплекс миогимнастических упражнений с трейнером "Infant"

для мышц головы, шеи и окружности рта

Цель: развитие моторики мышц шеи, окружности рта, щек.

Упражнение 1. «Качели».

Методические рекомендации: тянуть угол рта вправо - в исходное положение – влево.

Упражнение 2. «Качели с улыбкой».

Методические рекомендации: из положения «Улыбка», тянем угол рта вправо-влево.

Упражнение 3. «Шарик».

Методические рекомендации: вдохнув через нос, надуть щеки. Удерживать позицию от 5 до 10 с.

Упражнение 4. «Шарик с дыркой».

Методические рекомендации: надуть одну или обе щеки (губы плотно сжаты), кулаками, приложенными к щекам, медленно выдавливать воздух через губы.

Упражнение 5. «Футбол».

Методические рекомендации: перегонять «шарик» воздуха из правой щеки в левую.

Упражнение 6. «Грустный клоун».

Методические рекомендации: тянуть уголки рта вниз (можно усложнить: подбородком касаться груди).

Упражнение 7. «Точим зубы».

Методические рекомендации: быстро сжимать (как бы покусывать) трейнер передними зубами (пальцы приложить к щекам на область жевательных мышц).

Упражнение 8. «Спортсмен».

Методические рекомендации: сильно сжать челюсти, удерживать положение 5-7 с, расслабиться (пальцы приложить к щекам на область жевательных мышц). Повторить от 6 до 10 раз.

Упражнение 9. «Показать подбородок».

Методические рекомендации: движение нижней челюстью вперед (необходимо преодолеть сопротивление верхней части трейнера).

Упражнение 10. «Чистим зубы».

Методические рекомендации: движение челюстями вправо-влево по трейнеру (зубы находятся на трейнере).

IV. Комплекс миогимнастических упражнений с трейнером "Infant"

для мышц языка.

Цель: развитие дифференцированных движений языка.

Упражнение 1. «Маляр».

Методические рекомендации: погладить языком небо: влево — вправо, вперед — назад.

Упражнение 2. «Язычки здороваются».

Методические рекомендации: кончиком языка надавить на маркерный язычок в верхней внутренней части трейнера.

Упражнение 3. «Мост».

Методические рекомендации: расположить кончик языка на нижней внутренней части трейнера.

Упражнение 4. «Кто сильнее».

Методические рекомендации: язык в нейтральном положении. С силой давить кончиком языка на трейнер.

Упражнение 5. «Грибок».

Методические рекомендации: прососать язык к небу (попросить ребенка проглотить слюну, губы плотно сомкнуты, трейнер сильно прилипает к зубам)

Упражнение 6. «Качели».

Методические рекомендации: кончиком языка вверху дотронуться до неба, внизу дотронуться до полости рта (трейнера не касаться).

Упражнение 7. «Лошадка».

Методические рекомендации: щелкать языком, широко улыбаясь (губы разомкнуты).

Упражнение 8. «Ко-ко-ко».

Методические рекомендации: не размыкая губ корнем языка быстро дотронуться до неба (при правильном выполнении слышится похожее на ко-ко).

Упражнение 9. «Парус».

Методические рекомендации: язык поднят кверху. Кончик языка лежит на маркерном язычке трейнера.

V. Комплекс миогимнастических упражнений с трейнером " Infant"

на развитие физиологического дыхания.

Цель: развитие физиологического дыхания через нос.

Методические рекомендации: каждое упражнение выполняется 5-6 раз.

Упражнение 1. «Вверх-вниз».

Методические рекомендации: исходное положение - лежа на спине, руки находятся на животе: глубоко вдохнуть — живот поднимается, выдохнуть — живот опускается (вместо рук на живот можно положить игрушку).

Упражнение 2. «Солдатык».

Методические рекомендации: в положении стоя глубокий вдох не поднимая плеч, при выдохе руки на животе.

Упражнение 3. «Вперед-назад».

Методические рекомендации: исходное положение - стоя (сидя на стуле), руки располагаются на животе. Глубоко вдохнуть — живот поднимается, выдохнуть — живот опускается под контролем руки.

Упражнение 4. «Бабочка».

Методические рекомендации: исходное положение - стоя, ноги вместе. Поднять руки через стороны вверх — вдох, опустить руки — выдох.

Упражнение 5. «Уши слона».

Методические рекомендации: исходное положение - стоя, ноги вместе. Поднять руки на затылок — вдох, опустить — выдох.

Упражнение 6. «Вправо-влево».

Методические рекомендации: исходное положение - стоя, ноги вместе. Поворот туловища и головы вправо с отведением головы в сторону — вдох, исходное положение — выдох.

Упражнение 7. «Снежинка».

Методические рекомендации: исходное положение - стоя, ноги вместе. Подняться на носках, руки вверх – вдох, опуститься – выдох.

Упражнение 8. «Ракета».

Методические рекомендации: исходное положение - стоя, ноги вместе. Поднять руки над головой, ладонями навстречу - руки касаются друг друга – вдох, опустить руки – выдох.

Упражнение 9. «Дорога».

Методические рекомендации: исходное положение - стоя, ноги вместе. Вытянуть руки вперед перед собой – вдох, опустить по бокам – выдох.