



Государственное автономное учреждение
социального обслуживания Краснодарского края
«Тимашевский комплексный центр
реабилитации инвалидов»
(ГАУ СО КК «Тимашевский КЦРИ»)

Социально-реабилитационное отделение
Май 2020 г.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЛИЦ С ПОСТИНСУЛЬТНЫМИ ДЕФЕКТАМИ «АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА»

(для получателей социальных услуг старше 18 лет)

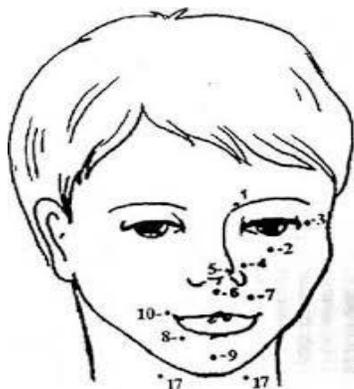
Умение человека говорить, составлять слоги, слова, предложения, а также различать звуки и понимать ответную реплику, все это сложная работа нашего головного мозга.

К различным нарушениям высших психических функций приводит инсульт — острое нарушение мозгового кровообращения. В результате происходит очаговое поражение отдельных участков коры головного мозга.

Травмы, инсульт или другие заболевания мозга могут частично или совсем лишить человека способностей управлять таким сложным процессом, как речь.

Реабилитация после инсульта — это длительный и непрерывный процесс, способствующий восстановлению процессов мышления и социального общения.

Для правильного произношения звуков необходим комплекс упражнений, направленный на развитие речи.



Артикуляционная гимнастика – это комплекс специальных упражнений, направленных на развитие подвижности: нижней челюсти; губ; языка и рекомендуется всем, кто имеет речевые нарушения. Она полезна в любом возрасте и всем без ограничений. Если у вас есть дети, выполняйте ее вместе с детьми. Это прекрасный повод провести время с пользой, с интересом и шутками не только для своего ребенка, но и для себя.

ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ

- Выполняйте артикуляционную гимнастику ежедневно в течение 10 – 15 минут.
- Выполняйте упражнения «на голодный желудок» или спустя полтора часа после приема пищи.

- Примите удобную позу сидя, тело не должно напрягаться.
- Перед артикуляционной гимнастикой рекомендуется сделать самомассаж лица, шеи, губ.
- Для правильности выполнения упражнений первоначально используйте зрительный контроль при помощи зеркала. Далее зрительный контроль можно устранить.
- Каждое упражнение рекомендуется выполнять по 5-6 раз в умеренном темпе – повтор до легкой усталости.
- Статические упражнения выполняются с удержанием артикуляционной позы в одном положении до 10-15 секунд.
- Следите за качеством выполнения упражнений.
- Соблюдайте последовательность работы, от простого к сложному.

РЕЧЕВЫЕ ПРАВИЛА

- Прежде чем начать говорить, подумайте о том, что хотите сказать.
- Перед началом речи сделайте вдох и сразу начинайте говорить на плавном выдохе.
- Никогда не говорите на вдохе, это противоестественно.
- В каждом слове выделяйте ударный гласный звук, т.е. произносите его громче и длиннее остальных гласных.
- Строго предложения делите на гласные отрезки (3-5 слов), между которыми и делаете новый вдох.
- Все слова в предложении произносите слитно, как одно длинное слово.
- Старайтесь говорить громко, четко и выразительно.

Выполнять упражнения не менее 10 раз, соблюдая все правила:

- Поднять брови вверх, широко открыв глаза - «Удивление»
- Сдвинуть брови - «Обида».
- Надуть две щеки - «Хомячок» - постараться надуть обе щеки, показывая хомячка.
- Надувать две щеки по очереди (при необходимости придерживая одну из них).
- Втянуть две щеки - противоположное действие.
- «Парус». Нужно кончик языка опереть о верхние зубы, замерев в таком положении.
- Толкать языком щеки.
- Толкать языком верхнюю и нижнюю щеку.
- «Индюк». Необходимо двигать языком по верхней губе вправо и влево в быстром темпе.
- «Часы» - с помощью языка можно имитировать часовой маятник. Для этого нужно приоткрыть рот, а затем кончиком языка касаться то правого, то левого уголка.
- Проводить языком по кругу за губами. «Чистка зубов».

Упражнение "Парус"



Упражнение "Индюшонок"



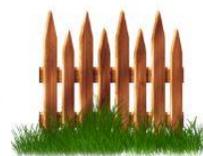
Кончик языка должен скользить по верхнему и нижнему ряду зубов слева направо. Это упражнение повторяется по 2 раза с верхним и нижним рядом.

- Кончиком языка нужно проводить по нёбу от горла к зубам. «Малляр»- представить, что язык – это кисточка, которой надо покрасить небо.
- «Грибок» - постараться «приклеить» язык к нёбу и остаться в таком положении на несколько секунд.
- Пощелкать языком, имитируя стук лошадиных копыт.
- Покусать кончик языка (осторожно).
- Натягивать губы на зубы.
- «Заборчик». Вытянуть губы в трубочку - растянуть в улыбку, не показывая зубы - и замереть в таком положении.
- Вытянуть губы в трубочку, произнести звук «У», растянуть в улыбку, показывая зубы - «Улыбка».
- Рот широко открыть — закрыть, произнести звук «А».
- Рот широко открыть - наполовину закрыть - закрыть.

Упражнение "Грибок"



Упражнение "Заборчик"



Выполнение артикуляционных упражнений перед зеркалом для многих становится настоящим испытанием, интуитивно осознавая свою неполноценность. Взрослым людям приходится делать то, что делают малыши.

Не думайте о том, как вы выглядите, думайте о том, что вы получите в результате. Постарайтесь себе в зеркале понравиться и найдите в этой работе для себя плюсы.

Сначала при выполнении упражнений будет наблюдаться напряженность и легкие болезненные ощущения. Но поверьте, при систематической работе движения станут непринужденными, напряжение исчезнет, и Вы освободитесь от скованности, зажимов и сможете яснее выразить то, что хотите донести до своего слушателя.

ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОК

Чистоговорки на "А"

- / - вдох короткий; - // - вдох глубокий.

АРИНА ГРИБЫ МАРИНОВАЛА.//
АВОСЬ ДА, НЕБОСЬ, ХОТЬ ВОВСЕ ВСЁ БРОСЬ.//
АРХИП ОСИП - ОСИП ОХРИП.//
АХ, АТЫ-БАТЫ ШЛИ ДЕБАТЫ.//
АХ, ЕЩЁ ПРОЩЕ ВЫТАЩИТЬ ЛЕЩА.//

Чистоговорки на "О"

ОХ, У КАЖДОЙ ПТАШКИ СВОИ ЗАМАШКИ.//
ОКОЛО КОЛА КОЛОКОЛА, ОКОЛО ВОРОТ КОЛОВОРОТ.//
ОТ ТОПАТА КОПЫТ ПЫЛЬ ПО ПОЛЮ ЛЕТИТ.//
ОХ, Я ЕМУ ПО СЕКРЕТУ, АХ ОН ВСЕМУ СВЕТУ.//
ОРЁЛ НА ГОРЕ - ПЕРО НА ОРЛЁ.//

Чистоговорки на "У"

УЖУ НА УЖИН ЖУК НУЖЕН.//

У УЖА УЖАТА - У ЕЖА ЕЖАТА.//

У ФЕОФАНА МИТРОФАНЫЧА ТРИ СЫНА ФЕОФАНЫЧА.//

У ОСЕТРА БЫЛА СЕСТРА, ОНА СИТРО ПИЛА С УТРА.//

Скороговорки

Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали.

Инженеры нивелировали, нивелировали, да не вынивелировали.

На дворе трава, на траве дрова, раз - дрова, два - дрова, три - дрова, не руби дрова на траве двора.

Шли три попа, три Прокофия попа, три Прокофьевича.

Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.

Карл у Клары украл кораллы, Клара у Карлы украла кларнет. Королева Клара строго карала Карла за кражу кораллов.

Краб крабу сделал грабли, подал грабли крабу краб.

Сено граблями краб грабь.

Кукушка кукушонку купила капюшон. Нашёл кукушонок капюшон. Как в капюшоне он смешон.

ПОЛУЧАЙТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ УПРАЖНЕНИЙ!

Использованные источники:

<http://gold-child.ru/stupenki/>

<http://sekretovnet.co>

<https://orator.biz/library/voice/>

Контакты:

Российская Федерация, Краснодарский край,
352700, г. Тимашевск, ул. Пролетарская, 120
Телефоны: 8 (86130) 4-08-12, 8 (86130) 4-07-81
Электронный адрес: tim_kcri@mts.krasnodar.ru
Официальный сайт: www.tim-olimpavto.ru