

# Рекомендации по развитию орально-моторных навыков и навыков артикуляции

Источник: <https://preodoleemvmeste.gov35.ru/rekomendacii-po-razvitiyu-oralno-motornyx-navykov-i-navykov-artikulyacii/>

## *Контрастное умывание*

Попеременно умывать горячей и холодной водой нижнюю часть лица. Зачерпнуть горсть горячей воды и умыть лицо, затем холодной. Повторять несколько раз, заканчивая процедуру холодной водой.

Осторожно! Прежде чем начать, обязательно попробуйте температуру горячей воды, чтобы не обжечь ребенка.

## *Развитие навыков подвижности языка*

- Чтобы развивать верхний подъем языка, а также для растяжения нижней (подъязычной) уздечки нужно облизывать верхнюю губу. Намажьте чем-нибудь вкусным (медом, сгущенным молоком) верхнюю губу малыша и предложите ее облизать. Можно делать это перед зеркалом.
- Если ребенок не давится твердыми кусочками пищи, можно подкладывать маленькие кусочки пищи (например, скатанные шарики из хлеба или изюминки) за правую или левую щеку, за верхнюю или нижнюю губу между губой и десной, для того чтобы ребенок с помощью движений языка, а также губ и щек, попытался вытащить этот кусочек. Можете показать, как это делаете Вы, чтобы ребенку было понятнее, и он старался повторять движения за вами.
- Чтобы развивать силу и подъем языка можно прилепить на верхнее небо за передние зубы маленький кусочек шкурки от яблока или сливы. Пусть ребенок попытается отлепить его языком. Если Вы сталкивались с подобной ситуаций в жизни, то знаете, что это бывает сделать достаточно трудно, поэтому не забудьте избавить ребенка от такого «тренажера» через некоторое время, чтобы это не раздражало его слишком долго.
- Для развития силы и координации кончика языка можно предложить ребенку вылизывать из глубокой ложки (такого типа, как используют для раскладывания мороженого) какую-нибудь вязкую массу (плавленый сырок, вареную сгущенку, арахисовое масло и т.д.)

## *Развитие движений губ*

- Учите ребенка пить из трубочки. Самый простой способ начинать с соками в картонных коробках с тоненькой короткой трубочкой. Вы можете надавить на коробку, чтобы сок начал поступать в трубочку и ребенку оставалось бы только его проглотить. Если малыш уже умеет пить из трубочки, можно предлагать различные варианты таких трубочек для коктейля. Они могут различаться длиной, могут быть тоненькие и толстые, мягкие и жесткие. В зависимости от трубочки, ребенок по-разному должен смыкать губы вокруг нее. Кроме того, может различаться и консистенция жидкости, которую можно предлагать пить. Жидкие соки, воду и молоко пить через трубочку гораздо легче, чем кисель. Можно

предложить ребенку и такую задачу потруднее, только если Вы будете предлагать ребенку тягучие и густые жидкости, трубочку нужно брать соответственно короче и толще по диаметру.

- Учите ребенка по подражанию делать различные движения губами: растянуть губы в улыбке, при этом плотно сжимая губы; растянуть губы в улыбке и показать зубы; вытянуть губы в трубочку, широко открыть рот. Такие упражнения тоже лучше делать перед зеркалом, чтобы малыш видел не только движения взрослого, но и свои собственные.

### ***Развитие движения челюсти***

Челюсть принимает активное участие в процессе жевания, однако, от движения челюсти зависит также и качество артикуляции.

- Учите ребенка жевать различную по текстуре пищу. Здесь нужно разводить разные задачи – накормить ребенка и дать возможность пожевать что-либо в качестве инструмента для развития навыков жевания и движения челюстью.

- Не бойтесь использовать «яркие» на вкус продукты – соленые, кислые, сладкие, а иногда может быть и горькие. Яркие вкусовые раздражители вызывают непроизвольное желание облизать, проглотить и т.д.

- Чтобы научить ребенка жевать, используйте жесткие, но в то же время вязкие, продукты, которые вы можете держать в руке, когда ребенок их жует. Например, это могут быть нарезанные длинной соломкой кусочки сыра, сырокопченого мяса, недоваренной морковки, стеблями щавеля. Передвигайте такие ломтики во рту у ребенка, чтобы стимулировать вертикальные, горизонтальные и круговые движения нижней челюсти.

Не бойтесь экспериментировать с различными продуктами, некоторые дети отдают предпочтение самым неожиданным вкусам и продуктам.

*Рекомендованные в этой статье упражнения, а также много других полезных развивающих методик для детей можно получить на занятиях у логопеда или дефектолога.*