

Министерство образования и науки Кемеровской области - Кузбасса
ГОО «Кузбасский РЦППМС»

ДЕТИ С СИНДРОМОМ ДАУНА

Рекомендации для родителей



Кемерово
2020

Синдром Дауна – одна из распространённых генетических аномалий.

По статистике, **один из шестисот-восьмисот новорожденных появляется на свет с синдромом Дауна.**

Мальчики и девочки с синдромом Дауна рождаются с одинаковой частотой, их родители имеют нормальный набор хромосом. **Ничьей вины в появлении лишней хромосомы нет и быть не может!**

Каждая клетка организма обычного человека содержит 46 хромосом, составляющих 23 пары. Процесс размножения клеток связан с очень сложными изменениями, происходящими, в клеточном ядре и при зарождении новой жизни иногда происходят отклонения.

У людей с синдромом Дауна в 21-й паре присутствует дополнительная хромосома. Она появляется в результате генетической случайности в процессе мейоза, и, вследствие этого, в клетках, оказывается, по 47 хромосом.

Наличие этой дополнительной хромосомы обуславливает появление ряда особенностей, вследствие которых ребенок будет медленнее развиваться и позже своих ровесников проходить общие для всех детей этапы развития.

Таким малышам труднее учиться, и все же **подавляющее большинство детей с синдромом Дауна может научиться ходить, есть, одеваться, говорить, играть и дружить со сверстниками, ходить в школу и заниматься спортом, словом делать то, что умеют делать другие дети.**

В нашей стране жизнь людей с синдромом Дауна до сих пор окружена массой заблуждений и предрассудков.

Их считают глубоко умственно отсталыми и необучаемыми. Часто утверждают, что они не способны испытывать настоящей привязанности, что они агрессивны или (по другой версии) всегда всем довольны.

Между тем, во всех цивилизованных странах мира эти стереотипы были опровергнуты уже 2-3 десятка лет назад.

Исследования и накопленный практический опыт показывают, что коэффициент интеллектуальности большинства детей с синдромом Дауна находится в области, которой соответствует средняя степень задержки в развитии.

В настоящее время нет никаких сомнений в том, что дети с синдромом Дауна обучаемы. Как и любой из живущих на земле людей, человек с синдромом Дауна обладает своей неповторимой индивидуальностью, имеет свой собственный характер. Как у любого из нас, у человека с синдромом Дауна есть свои сильные и слабые стороны, привычки и предпочтения, увлечения и интересы.

Несомненно и то, что **дети с синдромом Дауна гораздо лучше реализуют свой потенциал, если они живут дома в атмосфере любви**, если у них есть возможность заниматься по программам ранней помощи и получать качественное медицинское сопровождение, ходить в детский сад и в школу, дружить со сверстниками и комфортно чувствовать себя в обществе.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- Синдром Дауна был в первые описан в 1866г. британским врачом Джоном Лэнгдоном Дауном и назван по его имени.
- В 1959 году французский ученый Жером Лежен обосновал хромосомное происхождение этого синдрома, и сегодня мы знаем, что синдром Дауна - это генетическое состояние, которое существует с момента зачатия и определяется наличием в клетках человека дополнительной хромосомы.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

РАННЕГО ВОЗРАСТА (1—3 ЛЕТ) С НОРМАЛЬНЫМ РАЗВИТИЕМ

К двум годам ребенок должен уметь:	К трем годам ребенок должен уметь:
Развитие познавательных навыков <ul style="list-style-type: none">- использовать в речи двухсловные предложения;- зрительно различать 4 основных цвета (красный, желтый, синий, зеленый):- вставлять колышки в отверстия доски;- вставлять вкладывающиеся стаканчики друг в друга;- различать понятия «большой» - «средний» - «маленький»;- понимать значения слов «один», «много»;- показывать несколько частей тела на кукле или персонажах в книжке;- узнавать окружающие предметы на картинке;- барабанить двумя палочками;- держать в руке карандаш;- рисовать каракули.	Развитие познавательных навыков <ul style="list-style-type: none">- говорить многословными предложениями (3 и более слов);- сортировать предметы по цвету, знать и называть 4 основных цвета (красный, желтый, Синий, зеленый);- различать три геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник) и правильно вставлять их в нужную форму;- собирать трехместную матрешку;- применять 2—3 действия в сюжетно-ролевой игре;- строить простые сюжетные постройки, называть их.;- находить спрятанные вещи;- понимать значение предлогов «на», «под»;- уметь держать карандаш или фломастер двумя пальцами
Социальное развитие и самообслуживание	Социальное развитие и самообслуживание
<ul style="list-style-type: none">- играть рядом с другими детьми;- рассматривать свое отражение в зеркале;- выполнять одно-два простых требования;- помогать убирать свои игрушки;- получать удовольствие от игры в «догонялки»;- оставаться на короткое время без мамы (с бабушкой, папой);- помогать одевать себя;- снимать носки, шапку;- пить из чашки без помощи	<ul style="list-style-type: none">- делиться с другими по просьбе;- слушаться взрослых;- помогать в домашних делах;- есть с ложки, вилки;- пить через соломинку;- самостоятельно мыть и вытирать руки;- снимать штаны и садиться на горшок

взрослому; - есть с ложки (немного проливая); - снимать расстегнутую куртку, рубашку	
Развитие движений	Развитие движений
- бросать мяч и ударять по нему; - подниматься вверх по лестнице; - хорошо бегать; - играть, сидя на корточках.	- перелезть через препятствия; - подниматься и спускаться по лестнице попеременным шагом; - прыгать на обеих ногах на месте; - ходить на цыпочках; - стоять на одной ноге; - кататься на трехколесном велосипеде

21 марта- Международный день человека с синдромом Дауна

- Впервые отмечался в 2006 г.
- На VI международном симпозиуме по синдрому Дауна, проводимом в Пальма де Майорка, по инициативе правлений Европейской и Всемирной ассоциаций Даун-синдром было решено объявить 21 марта Международным днём синдрома Дауна.
- Двадцать первый день третьего месяца был выбран, чтобы показать, что синдром Дауна связан с 3 копиями 21-ой хромосомы (трисомия по 21-ой хромосоме).

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ КРУПНОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА

Для вас первые месяцы жизни ребенка—это самое начало знакомства с ним. Малыш учится смотреть на вас, когда вы разговариваете с ним, держа его на руках. Его глаза загораются, он улыбается или строит рожицы в ответ на вашу мимику. Он будет «общаться» с вами, а потом отведет взгляд. Это означает: «Пока с меня хватит. Мне нужен перерыв».

Стадия первая — ребёнок ориентирует голову и руки по средней линии.

Самое главное на первой стадии:

Занимайтесь с ребенком только в положениях, которые он уже освоил. Поначалу в любом новом для себя положении малыш может находиться совсем недолго, но, по мере освоения этого положения и укрепления мышц, он все лучше свыкается с ним.

Наблюдайте за ребенком, проверяя, удобно ли ему в том положении, которое он принял, и не хочет ли он выйти из него. Если малыш достаточно долго находился в одном положении, поместите его в другое

Чередуйте более трудные положения с более легкими. Например, положение сидя с поддержкой чередуйте с положениями лежа на боку и на спине.

Обычно малыши бывают активными и оживленными в течение 20-30 минут. Утомившись, они захотят поесть или поспать

В течение первых двух месяцев малышу интереснее всего видеть ваше лицо. В три–четыре месяца его заинтересуют яркие и звучащие игрушки. Он отдаст предпочтение игрушкам контрастных цветов, например черно-белым.

Стадия вторая — контролирует положение головы, опирается на руки и поворачивается.

Теперь ваш малыш уже проявляет большую живость и желание двигаться. Он замечает все, что творится вокруг, и хочет участвовать в происходящем. Он постоянно улыбается всем, кто разговаривает с ним, строит рожицы и издает звуки, чтобы поиграть с вами.

Малыш сможет воспользоваться любой позой, если вы обеспечите ему необходимую поддержку. Наблюдая за ним, определите, какие позы он предпочитает, а какие для него трудны. Чередуйте легкие позы с более трудными. Ребенок оживлен и активен в течение 30—40 минут.

Стадия третья — перемещает свое тело по кругу, лежа на животе и перебирая руками; сидит и готовится встать на ножки.

Ребенок сам покажет вам, что ему нравится делать.

Темперамент вашего малыша будет проявляться более естественно, и вы поймете, «созерцатель» он или «деятель».

Каждое умение состоит из определенной последовательности шагов. Проверьте, какой из шагов Ваш ребенок умеет делать, и с этого шага начинайте занятия.

Темп и ритм могут быть разными в зависимости от навыка, над которым вы работаете.

Стадия четвертая — ползает, передвигается на четвереньках, лазит, садится и выходит из положения сидя, подтягивается, чтобы встать на ножки и стоит.

Вы можете отметить его достижения: первую удачную попытку поползти, самостоятельно сесть, встать. Какой следующий навык выберет ребенок, зависит от его темперамента, мотивации и силы мышц. «Созерцателю» понравится подолгу сидеть и играть, «деятелю» - ползать.

Не следует ожидать, что на этой стадии ребенок будет осваивать навыки в строго определенном порядке. Он определяется, главным образом, тем, что ему самому интересно делать.

Варьируйте ритм занятий. Чередуйте статичные позы, например, положение стоя на коленях или на ногах, с динамичными упражнениями, например, переходом из одного положения в другое.

Стадия пятая — *стоит, передвигается вдоль предметов мебели, лазит и ходит.*

Формирование следующих навыков происходит обычно в возрасте 2—6 лет. Признаками готовности ребенка к работе над ними являются умение хорошо ходить дома и уверенность при ходьбе по траве.

1. Ходит по неровной поверхности.
2. Бьет ногой по мячу.
3. Ходит вверх и вниз по наклонной поверхности.
4. Поднимается на порожек и спускается с него.
5. Поднимается и спускается по ступенькам.
6. Ходит быстрым шагом и бегает.
7. Ходит по узкой полосе поверхности (доске).
8. Прыгает.
9. Ездит на трехколесном велосипеде.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА

Первая «плита фундамента» ручных навыков — стабильность.

Достичь хорошего уровня стабильности многим детям с синдромом Дауна трудно. Под «хорошим уровнем стабильности» подразумевается способность достаточно длительное время сохранять необходимое напряжение мышц вокруг сустава, позволяющее удерживать его в определенном положении.

Охарактеризуем три основных вида стабильности:

1. Стабильность корпуса. Она позволяет ребенку свободно двигать руками, не опасаясь потерять равновесие (толкание игрушек на колесиках, открывание дверей движениями от себя и на себя, занятия с сыпучими материалами, с водой, с молотком).

2. Стабильность плеч. Благодаря ей ребенок свободно двигает предплечьями и кистями, пока его плечи определяют местонахождение предплечий (берет и ставит предметы на поверхности, расположенные на разной высоте от пола; карабкается; носит небольшой поднос; раскачивается на перекладине).

3. Стабильность кистей. Когда ребенок развивает более сложные навыки мелкой моторики, например, письмо, он должен научиться пользоваться одной частью кисти для обеспечения стабильности, а другой — для движения. Обычно тот край кисти, где расположен мизинец, неподвижен, в то время как большой, указательный и средний пальцы манипулируют предметом.

Вторая «плита фундамента» — двусторонняя координация: использование двух рук одновременно, развитие доминирующей руки.

Иногда дети с синдромом Дауна с трудом координируют движения своих рук во время игры. Возможные причины: недостаточная стабильность корпуса; трудности в пересечении средней линии тела — т.е. ваш ребенок еще не научился

соединять руки в районе средней линии тела и перекладывать игрушки из одной руки в другую.

Помощь ребенку в развитии двусторонней координации:

- помощь ребенку в принятии правильной позы (важно следить за тем, чтобы положение ребенка позволяло ему соединять руки на средней линии, где он сможет их видеть). Например, дополнительная опора в виде небольших валиков или свернутого полотенца за плечами поможет лежащему на спине ребенку поднимать обе руки вверх, чтобы схватить игрушку. Откинутая спинка и чуть приподнятый передний край детского сиденья с дополнительной опорой под плечами позволяют ребенку тянуться за подвешенной игрушкой обеими руками;

- побуждайте ребенка перекладывать игрушки из одной руки в другую;

- развитие умения ребенка держать бутылочку;

- побуждайте малыша ударять игрушками друг о друга, учась координировать при этом движения рук;

- побуждайте ребенка хлопать в ладоши;

- учите складывать и разбирать предметы;

- развивайте тактильное восприятие;

- учите играть с крупными игрушками;

- учите переворачивать страницы книг;

- развивайте навыки самообслуживания, умение выполнять домашние дела.

Третья «плита фундамента» — сенсорика.

Руки — одна из самых чувствительных частей нашего тела. В кистях пальцев много нервных окончаний. Все они посылают в наш мозг сигналы о том, что мы

ощущаем, что мы чувствуем, и потому мы можем совершать кистями точные движения.

Прикосновение, ощущение положения в пространстве и движения, воспринимаемы рецепторами нашей кожи, суставов и мышц предплечий и кистей, влияют на развитие навыков мелкой моторики. Работа сенсорной системы позволяет нам и почувствовать вещи, и понять, что мы ощущаем.

«Сенсорное сознание» и способность к различению очень важны для развития навыков мелкой моторики, поскольку они помогают ребенку:

- получить представление о собственном теле, что важно для освоения и использования таких умений, как одеваться и ухаживать за собой;

- научиться направлять движения пальцев, чтобы достичь автоматизма в таком умении, как писать печатными буквами.

У большинства детей с синдромом Дауна развитие нервной системы замедлено. Поэтому сенсорное восприятие тоже развивается медленнее.

Как помочь ребенку развить в руках сенсорное сознание и навыки сенсорного различения?

Массаж кистей и предплечий обостряет сенсорное восприятие и активизирует мышцы. Многие стишки и песенки помогают им лучше узнать свое тело и руки.

Полезны игры на нащупывание предметов («Чудесный мешочек»). Положите ребенку в карманы маленькие игрушки, пусть он попытается залезть и вынуть их. Пусть малыш катает по песку маленькие игрушки, копает и пересыпает песок, наполняет им емкости, набирает в ладонь, пропускает через пальцы. Вы можете обмотать ленту или пряжу вокруг пальчика малыша и пусть он разматывает ее. Игры с тестом (пластилином), как и другие виды деятельности, помогают укрепить руки и пальцы, развивают воображение и творческие способности ребенка.

РИТМ ДЛЯ РЕБЕНКА С СИНДРОМОМ ДАУНА

Ритм – это то живое, что сознательно и бессознательно пронизывает всю нашу жизнь на Земле. Вдох–выдох, день–ночь, зима–весна–лето–осень...

Ритмы сна и бодрствования, принятия пищи формируются у ребенка постепенно, т.е. не являются врожденными.

Для ребенка с синдромом Дауна ритм еще связан с привычкой. И, имея ритм, мы получаем возможность заложить хорошие привычки, которые помогут ребенку в жизни.

РИТМЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ РИТМ ДНЯ

В ритме дня хороши «стабильные точки» - время еды и сна. Повторяясь изо дня в день, они настраивают организм и ребенок, как говорят, «знает свое время».

В ритме дня хорошо обращать внимание на ритмы вдоха и выдоха в деятельности ребенка. Выдох, где ребенок свободен в своих действиях, предоставлен самому себе, чтобы раскрыть собственные творческие силы. Вдох, где ребенок подчинен определенным правилам, вместе и под руководством делает нечто.

РИТМ НЕДЕЛИ

Здесь возможно выстраивание ритма через виды деятельности.

Например, понедельник — день воды: игры с водой, рисование, поливание цветов, мытье посуды, стирка.

Вторник—день мужества: копать землю, беседы, рассказы.

Среда—день легенд, сказок, а также скороговорки, загадки, рассматривание книжек с картинками.

Четверг—уборка в комнате, решаем, кому отдать не нужные игрушки.

Пятница—день красоты и творчества: запахи, цветы, камни, складывание пестрых узоров из камней и семян, украшение комнаты, вместе рисуем, смотрим картины, слушаем музыку.

Суббота—день прошлого, посещение музея природы, разговор о жизни, стариках, большие церкви, соборы, семейное фото, семейное дерево.

Воскресенье — ролевые игры или спектакль.

РИТМ ГОДА

Проживание изменений в природе (в городе это особенно важно):

- сбор листьев осенью и украшение квартиры;
- санки, снежная баба, горки;
- первые цветочки, травка, птички, бабочки;
- море, солнце, бабушка, совместное путешествие.....

Каждому из времен года соответствует свой стол сезона, свой хоровод, поделки, традиционные праздники года, семейные торжества.

РИТМЫ В ПОЭЗИИ И МУЗЫКЕ

Ритмические процессы надо поддерживать регулярным пением и рассказами. Стихи и песни, благодаря своей ритмичности, легко и естественно входят в организм ребенка и преобразуют его.

Хорошо рифмовки и стихи сопровождать соответствующими движениями, прохлопываниями по телу ребенка, ритмическими хлопками и шагами, сопереживать ритм. Тогда это является хорошей, качественной помощью для ребенка в его здоровом формировании.

РИТМЫ В СКАЗКАХ

Очень важно сказки рассказывать, а не читать и рассказывать одними и теми же словами. Кто не переживал такое, когда при замене какого то слова

ребенок вдруг говорит «нет, там «пришел, а не прибежал»». Ребенок знает, какое слово должно быть произнесено и он ждет именно его.

Многократное повторение сказки – это жизненно необходимо ребенку. Это точка опоры для уверенности ребенка и предсказуемости. Ребенок, много раз переживая один и тот же сюжет, победу добра над злом, обретает уверенность, что мир добр. И во взрослом возрасте это даст человеку способность воспринимать гармонию мира.

Хорошо, если при рассказывании сказки, вы можете придумать, как подать ее ребенку, ритмически сопровождая хлопками рук, или движениями пальцев. Для первых сказок это здорово, что бы ребенок мог прочувствовать ее своим телом. Сказки «Репка», «Колобок» прекрасно для этого подходят.

РИТУАЛЫ

Повторение одних и тех же действий в определенных ситуациях мы можем назвать ритуалами. С их помощью можно привить ребенку определенные правила поведения, которые помогут ему в жизни. Это тем более важно, что наши дети склонны к «жестким привычкам».

Примеры:

- моем руки перед едой;
- поели – помыли посуду;
- слова перед едой;
- увидели дырку – зашили;
- поиграли – все убрали на место;
- перед сном – поем песню.....

ИГРУШКИ

Самая прекрасная игрушка мяч. Масса возможностей для переживания ритма. Начиная от простых хлопаний, обмена мячом друг с другом. И заканчивая

специально придуманными упражнениями с мячиком на ниточке (крутить, перескакивать, запрыгивать)

Качели всякие и качели для двух детей перекинутые через опору. Лошадки-качалки. Юла, волчок. Традиционные игрушки «кузнецы». Для более взрослых детей есть множество игр, позволяющих пережить ритм.

НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА

Чему учить:

1. Если ребенок еще не говорит

Умение концентрировать внимание и игровые навыки

Совсем маленькие детишки могут научиться "участвовать" в разговоре задолго до того, как они научатся оперировать словами. Для этого им необходимо уметь концентрировать внимание на действиях тех, кто находится рядом, и сосредотачиваться на определенных предметах во время игр.

Становясь старше, дети начинают использовать свои игровые навыки для исследования окружающего мира и открывают предметы и явления, которые, естественно, им хочется обсудить с другими.

Соблюдение очередности

Разговор – это двухсторонний процесс. Его участники не только говорят, но и слушают, и ждут. Младенческий возраст – идеальная пора для того, чтобы начать учиться соблюдать очередность. Учиться можно, произнося по очереди какие-нибудь звуки, совершая по очереди действия, или просто играя.

Подражание

Большинство малышей любят подражать. Можно наблюдать, как грудные младенцы нескольких дней отроду подражают мимике матери. Мы советуем вам заниматься не только имитацией звуков, но и имитацией действий.

Использование звуков и жестов в разных целях

Детям необходимо осознать, что звуки и жесты также могут оказывать влияние на поведение окружающих. Так можно поздороваться, попросить дать вещи, до которых трудно дотянуться, попросить о помощи, поделиться сведениями и т.п.

Понимание

Дети, которые еще не умеют говорить, могут научиться понимать слова, описывающие окружающие предметы, действия и события.

2. Если ребенок уже умеет говорить

Все умения, описанные выше, не менее важны и для малыша, начинающего говорить. Он учится соблюдать очередность не только в произнесении звуков или совершении действий, но и в произнесении слов.

Лучший способ освоения новых слов – подражание. Для удовлетворения своих социальных, эмоциональных и материальных потребностей ребенок постепенно начинает использовать не звуки и жесты, а слова.

Умение использовать в речи разные типы слов

Малыш может знать, скажем, 50 слов, но если все эти слова – имена существительные (машина, мяч, дом, папа, яблоко и т.п.), то он не в состоянии будет сказать, каковы эти люди или вещи, где они находятся, что делают. Он не сможет объединить эти слова в предложения, которые имели бы смысл.

Правильное употребление грамматических форм

До тех пор, пока он не научится, как следует говорить, нет нужды особо заботиться о грамматике. Однако если мы уже можем предъявить к его речи требование, чтобы она максимально приближалась к речи других людей, если у него появляется потребность выражать более тонкие мысли, ему необходимо приобрести навыки грамматически правильного построения предложений.

Произношение

Для многих детей с аномалиями развития произношение является камнем преткновения даже в тех случаях, когда в других отношениях их способность к общению может быть раскрыта вполне. Этой проблемы мы коснемся в самом конце данной главы.

Умение завязывать и поддерживать разговор

Полноценное общение предполагает баланс между умением вести разговор и умением отвечать на слова собеседников. Дети, хорошо овладевшие умением соблюдать очередность, нередко приходят к этому балансу самостоятельно, без специальных занятий. Однако бывает, что естественным образом такой баланс не достигается. Есть дети, которые любят поговорить о том, что их интересует, но то, что говорят другие, не слушают. А есть дети, которые вступят в разговор только тогда, когда с ними кто-нибудь заговорит, но сами редко завязывают беседу. Ни та, ни другая крайности не способствуют истинному, полноценному общению, и поэтому налаживание баланса, о котором мы говорим, должно стать важным направлением занятий.

Основные правила проведения речевых занятий

Давайте малышу время на ответ. Слушайте. Ждите. Разговаривайте с ребенком о том, что его интересует.

На плановых уроках привлекайте внимание малыша к словам и предметам, выбранным вами для занятий.

Старайтесь естественным образом развивать начатый разговор, тем самым поощряя ребенка и побуждая его продолжить беседу.

КАКИМ СЛОВАМ И КОГДА УЧИТЬ?

Во время одевания: части тела; предметы одежды; названия цветов; числительные; предлоги; слова, обозначающие относительные понятия (передний – задний, задом наперед, вверх – вниз, следующий, последний); глаголы (застегнуть, просунуть, дать).

Во время еды: названия продуктов; названия приемов пищи; названия посуды; глаголы (пить, есть, жевать, глотать...); прилагательные (горячий, холодный, пустой...); предлоги («в», «из»); экспрессивные междометия («mmm, вкусно»).

Во время прогулки: названия транспортных средств; слова, связанные с погодными условиями; все, что можно увидеть на улице: деревья, цветы и т.п.; предметы одежды и глаголы одевания; глаголы движения; предлоги; названия звуков, звукоимитации; приветствия.

Во время игры: названия игр и игрушек; глаголы (пинать, катать, кидать, бросать...); цвета и формы; глаголы, слова, связанные с погодными условиями.

Во время похода за покупками: названия продуктов, предметов одежды, бытовых приборов и проч., в зависимости от магазина; глаголы (купить, положить, достать, вынуть...); названия предметов в магазине – касса, тележка...).

Во время купания: названия частей тела, игрушек, мыло-шампунь- вода-душ...; глаголы (налить, брызгать...); прилагательные (мокрый, сухой, теплый, холодный, маленький...).

Во время укладывания в постель: существительные (кровать, одеяло, подушка, окно, ночник...); глаголы (читать, поцеловать, спать, укрыть...); стандартные фразы «спокойной ночи», «приятного сна».

Артикуляционная и дыхательная гимнастика

Упражнения для языка

«Самолет». Смотри, он выезжает из ангара проверить, хороший ли сегодня день – высуни язык и посмотри, как он взлетает вверх, улетает в сторону, затем в другую сторону. А сейчас он «падает» вниз.

«Игра в цирк». Слон – раскачивает туловище (язык) из стороны в сторону.

Обезьянки – прыгают с ветки на ветку вверх и вниз (язык перескакивает с верхних зубов на нижние).

Медведи – водят хоровод (язык совершает круговые движения вокруг губ).

Мальчики и девочки – покажите, как они лизут мороженое.

Клоуны – улыбаются и показывают все свои зубы. Один клоун надувает шарик, а вот шарик лопается (наполни щеки воздухом и быстро выпусти его, нажав на щеки руками).

Упражнения для губ

-Вытяни губы вперед и скажи «у-у». Покажи, как воет ветер или привидение («у-у»), или как кричит сова «фу-у бу-у».

-Раздвинь уголки губ, чтобы я могла видеть все твои зубы. Улыбнись, как клоун. Скажи «и-и».

-Послушай ослика. Он говорит «и- а». Скажи так же.

-Опусти вниз нижнюю челюсть. Широко открой рот и скажи «а-а».

-Положите на ложку маленькую конфетку. Посмотрите, сможет ли ребенок захватить конфетку одними губами, не пуская в ход ни язык, ни зубы.

-Подуй через соломинку в чашку с водой, чтобы на поверхности появились пузырьки. Проглоти немного воды, втянув ее в рот через соломинку.

-Помаши листом бумаги, изображая бабочку. Положи лист на стол. Заставь его попрыгать, для чего крепко сжимай и резко разжимай губы.

-Посмотри в зеркало. Проверь, сумеешь ли ты спрятать нижнюю губу за зубами. А теперь спрячь верхнюю губу.

-Закрой рот и надуй щеки, как два шарика. Сожми щеки руками – пусть шарики лопнут

Дыхательная гимнастика

«Задуть свечку». Ребенок вытягивает губы трубочкой и на расстоянии ладони задует горящую свечу.

«Футбол». Из ваты скатываются шарики, из ручек или еще чего-нибудь мастерятся ворота (на столе). Ребенок вытянув губы трубочкой (похоже на подготовку к поцелую) должен задуть ватные мячики в ворота с расстояния см 20-30.

«Веселый снегопад». Из ваты скатываются шарики. Укладываются на прямую ладошку ребенка и он, вытянув губы трубочкой, должен как можно дальше их сдуть. Можно встать напротив дивана и попробовать попасть шариками-снежинками на него.

Дуя на шарик для пинг-понга, погонять его по столу или заставить покатиться вверх по пологой наклонной плоскости.

Взять небольшой кусочек ватки, размять его в виде перышка, положить на кончик носа, нижнюю губу немного выдвинуть вперед и направить воздух на ватку. При правильном выполнении данного упражнения ватка улетает с носа в вертикальном положении. Важно следить, чтобы ребенок выдвигал вперед только нижнюю губу, а не всю челюсть, когда дует на ватку.